

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Teil I Die Situation verstehen</b>	
<b>1 Was es bedeutet, Angehöriger eines Patienten zu sein</b> .....	<b>15</b>
1.1 Wer gilt als Angehöriger? .....	15
1.2 Die herausfordernden Funktionen der Angehörigen .....	17
1.3 Die psychische Realität hinter der Angehörigenrolle .....	19
1.3.1 Emotionaler Overload .....	19
1.3.2 Multitasking und neue Rollenübernahmen kosten Kraft .....	20
1.3.3 Verschiebung von Beziehung und Macht, Abhängigkeiten entstehen .....	20
1.3.4 Die Krankheit bestimmt alles .....	22
1.4 Belastungsfaktoren entstehen .....	23
1.4.1 Grundbedürfnisse werden gekappt .....	24
1.4.2 Besondere Risikofaktoren wirken sich aus .....	27
1.4.3 Eine Überlastungsspirale entsteht .....	30
1.5 Angehörige sind Menschen im Krisenmodus .....	32
1.6 Zusammenfassung und Schlussfolgerung .....	34
<b>2 Wissenswertes über Gefühle</b> .....	<b>36</b>
2.1 Warum Gefühle für Angehörige und Fachkräfte so bedeutsam sind .....	37
2.2 Mit Gefühlen gut umgehen .....	39
2.2.1 Wie wir Gefühle für unsere Stabilität und unsere Bewältigung nutzen können .....	39
2.2.2 Mitleid oder Mitgefühl? .....	43
2.3 Einladung zur Reflektion .....	44
2.3.1 Was spüre ich – und was zeige ich? .....	44
2.3.2 Emotionale Selbsterlaubnis im Arbeitsalltag .....	45
2.3.3 Was triggert mich bei Angehörigen? .....	45
2.4 Zusammenfassung .....	46

<b>3</b>	<b>Die Gefühlswelt der Angehörigen .....</b>	<b>47</b>
3.1	Angst – wenn Angehörige sich sorgen, zweifeln oder fürchten .....	47
3.1.1	Psychologischer Hintergrund: Was ist Angst? .....	48
3.1.2	Wie Angehörige mit ihren Ängsten umgehen können .....	50
3.1.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit ängstlichen Angehörigen .....	53
3.2	Hilflosigkeit – Wenn Angehörige nicht mehr weiterwissen .....	54
3.2.1	Psychologischer Hintergrund: Warum Angehörige in Hilflosigkeit feststecken .....	54
3.2.2	Wie Angehörige mit ihrer Hilflosigkeit umgehen können .....	55
3.2.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit hilflosen Angehörigen .....	56
3.3	Schuld – Wenn Angehörige sich (über-)verantwortlich fühlen .....	57
3.3.1	Psychologischer Hintergrund: Was sind Schuldgefühle? .....	58
3.3.2	Wie Angehörige mit Schuldgefühlen umgehen können .....	59
3.3.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit schuldgeplagten Angehörigen .....	61
3.3.4	Sonderfall »Paraloyalität« .....	62
3.4	Scham – Wenn Angehörige sich oder den Patienten verstecken möchten .....	64
3.4.1	Psychologischer Hintergrund: Was sind Schamgefühle? .....	64
3.4.2	Wie Angehörige mit ihren Schamgefühlen umgehen können .....	66
3.4.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit beschämten Angehörigen .....	68
3.5	Ärger, Wut, Zorn – Wenn Angehörige sich aufregen oder verletzt fühlen .....	70
3.5.1	Psychologischer Hintergrund: Wut und Aggression .....	70
3.5.2	Wie Angehörige mit ihrer Wut und Aggression umgehen können .....	71
3.5.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit Wut und Aggression bei Angehörigen .....	71
3.6	Trauer – Wenn Angehörige loslassen müssen .....	72
3.6.1	Psychologischer Hintergrund: Trauer .....	73
3.6.2	Wie Angehörige mit ihrer Trauer umgehen können .....	73
3.6.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit trauernden Angehörigen .....	74

3.7	Liebe – Wenn Angehörige lieben und darunter leiden .....	75
3.7.1	Psychologischer Hintergrund: Was hinter der Liebe sichtbar wird .....	75
3.7.2	Wie Angehörige mit der Zumutung der Liebe umgehen können .....	76
3.7.3	Tipps für Fachkräfte – wenn Angehörige aus Liebe an ihre Grenzen kommen .....	77
3.8	Gefühllosigkeit – Wenn Angehörige nichts mehr spüren ...	79
3.8.1	Psychologischer Hintergrund: Die schützende Starre	79
3.8.2	Wie Angehörige mit innerem Rückzug umgehen können .....	80
3.8.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit emotional distanzierten Angehörigen .....	81
3.9	Zusammenfassung .....	82
<b>II</b>	<b>Die Bewältigung unterstützen</b>	
<b>4</b>	<b>Wenn Angehörige eine Pflegeentscheidung treffen müssen ..</b>	<b>87</b>
4.1	Soll ich, will ich oder lieber nicht? .....	88
4.1.1	Wieviel Pflege ist nötig? .....	90
4.1.2	Vom Wollen, Sollen, Müssen – Die Psychologie des Commitments .....	92
4.1.3	Die Beziehung zum Pflegebedürftigen – (Vor-) Geschichte zählt .....	93
4.1.4	Die eigene Lebensrealität – Familie, Beruf, Ressourcen .....	95
4.1.5	Wille und Sicht des Patienten .....	97
4.2	Schwierige Situationen rund um die Pflegeentscheidung ...	100
4.3	Einladung zur Reflektion .....	103
4.4	Zusammenfassung .....	104
<b>5</b>	<b>Alltag im Ausnahmezustand – Wie Sie pflegende Angehörige im Alltag stärken .....</b>	<b>106</b>
5.1	Der Überforderung entgegenwirken .....	106
5.1.1	Wer redet mit, wer trägt mit? .....	107
5.1.2	Vereinbarkeit ist kein Luxus .....	108
5.1.3	Planung: flexibel und tragfähig .....	109
5.1.4	Entlastungsnetzwerk aufbauen – jetzt, nicht später!	111
5.1.5	Reflektionsimpulse für Fachkräfte .....	113
5.2	Mut machen .....	114
5.2.1	Wie Sie Angehörigen Mut vermitteln .....	114
5.2.2	Reflektionsimpulse für Fachkräfte .....	116
5.3	Den Aufmerksamkeitsfokus konstruktiv lenken .....	117
5.3.1	Reflektionsimpulse für Fachkräfte .....	119
5.4	Zusammenfassung .....	119

<b>6</b>	<b>Die Herausforderung »Selbstfürsorge«</b> .....	<b>121</b>
6.1	Was Selbstfürsorge ist .....	122
6.1.1	Warum Selbstfürsorge für pflegende Angehörige unerlässlich ist .....	122
6.1.2	Was Selbstfürsorge konkret bedeutet .....	124
6.2	Warum Selbstfürsorge und Hilfe annehmen schwerfallen ..	126
6.2.1	Das schlechte Gewissen steht dagegen – »Ich kann mich doch nicht einfach um mich kümmern« .....	127
6.2.2	Glaubenssätze können es schwer machen – »Ich bin stark und brauche keine Hilfe« .....	129
6.2.3	Bedürfnisse werden nicht ernst/nicht wahrgenommen .....	133
6.3	Einladung zur Reflektion .....	138
6.4	Zusammenfassung .....	139
<b>7</b>	<b>Wirksame Regeneration</b> .....	<b>141</b>
7.1	Schluss mit den Mythen .....	142
7.2	Prinzipien gelingender Regeneration .....	144
7.2.1	Fünf Komponenten wirksamer Regeneration .....	144
7.2.2	Gezieltes Auftanken nach dem Matching-Prinzip ...	147
7.2.3	Reflektieren und adjustieren erforderlich .....	150
7.3	Prävention und Erholung .....	151
7.3.1	Immer wieder abschalten und den Kopf frei bekommen .....	153
7.3.2	Pausen nutzen .....	154
7.3.3	Kraft-Räume zum Auftanken aufsuchen .....	156
7.3.4	Bewegung nutzen .....	156
7.3.5	Soziales Netz haben bzw. in Kontakt gehen .....	157
7.4	Akut-Interventionen und Nothilfe .....	159
7.4.1	Problemorientiertes Coping – die Situation verändern .....	161
7.4.2	Emotionsorientiertes Coping – den Bezug zur Situation verändern .....	162
7.4.3	Bewertungsorientiertes Coping – eine Neubewertung vornehmen .....	166
7.5	Einladung zur Reflektion .....	168
7.6	Zusammenfassung .....	169

### Teil III Schwierige Situationen meistern

<b>8</b>	<b>Der Einsatz von Humor</b> .....	<b>173</b>
8.1	Was ist Humor? .....	174
8.2	Wie wirkt Humor? Psychologische Funktionen von Humor	176
8.3	Humoreinsatz von Angehörigen .....	180
8.3.1	Schutzschild – Humor als emotionale Rüstung.....	180

8.3.2	Perspektivwechsel – wenn das Leben anders spielt als geplant .....	181
8.3.3	Erleichterung – Humor als atmosphärischer Türöffner .....	182
8.3.4	Stressreduktion – Humor als Beziehungstifter .....	183
8.3.5	Was bedeutet das? .....	183
8.4	Humor seitens Pflegekräften oder Ärzten gegenüber Angehörigen .....	187
8.5	Wie erzeugen wir Humor? .....	189
8.5.1	Wie lässt sich Humor anderen gegenüber einsetzen?	190
8.5.2	Gibt es im Humoreinsatz auch NoGos zu beachten?	192
8.5.3	Einladung zur Reflektion .....	193
8.6	Zusammenfassung .....	194
<b>9</b>	<b>Gewalt in der häuslichen Pflege – ein Tabuthema mit vielen Gesichtern .....</b>	<b>196</b>
9.1	Was genau ist Gewalt? Und was nicht? .....	197
9.1.1	Woher kommt Gewalt? Psychologischer Hintergrund .....	197
9.2	Wie sieht Gewalt in einer Pflegesituation aus? .....	198
9.2.1	Gegen wen richtet sich die Gewalt? .....	199
9.2.2	Typische Gewaltformen in der Pflegesituation .....	200
9.3	Wie kommt es dazu? Einflussgrößen und Randbedingungen von Gewalt .....	201
9.3.1	Determinanten aggressiven Verhaltens .....	202
9.3.2	Auslöser für Gewalt in der Patientenbegleitung .....	204
9.3.3	Gewaltspirale .....	207
9.4	Was tun zur Vorbeugung: Prävention .....	208
9.4.1	Tipps für den Angehörigen .....	209
9.4.2	Was können Sie als außenstehende Fachkraft präventiv tun? (Gewalt-Prophylaxe bei den Angehörigen) .....	212
9.5	Was tun im Akutfall: Intervention .....	213
9.5.1	Tipps für den Angehörigen .....	214
9.5.2	Was können Sie als außenstehende Fachkraft tun? ..	215
9.6	Gewalt unter Angehörigen – wenn Familien zum Konfliktherd werden .....	216
9.7	Einladung zur Reflektion .....	218
9.8	Zusammenfassung .....	219
<b>10</b>	<b>Verlustangst verstehen und bewältigen .....</b>	<b>221</b>
10.1	Realistisch über das Leben (und den Tod) denken .....	221
10.2	Eine eigene Haltung zu Tod und Sterben entwickeln .....	224
10.3	Verlustangst bewältigen .....	225
10.4	Die soziale Unterstützung in den Fokus rücken .....	227

10.5	Wie können Sie als Fachkraft den Angehörigen bei alldem unterstützen? .....	228
10.6	Zusammenfassung .....	229
<b>11</b>	<b>Fazit – Angehörige verstehen, begleiten, stärken .....</b>	<b>230</b>
 <b>Teil IV Verzeichnisse</b>		
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>235</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>247</b>