

Inhalt

Zur leichteren Orientierung im Buch	11
--	-----------

Teil I Die Situation verstehen

1	Die Herausforderung Angehöriger zu sein	15
2	Die Gefühlswelt der Angehörigen	19
2.1	Angst – Wenn Angehörige sich sorgen, zweifeln oder fürchten	19
2.1.1	Psychologischer Hintergrund: Was ist Angst?	20
	Typische Ängste von Angehörigen	21
2.1.2	Wie Angehörige mit ihren Ängsten umgehen können	23
2.1.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit ängstlichen Angehörigen	27
2.2	Hilflosigkeit – Wenn Angehörige nicht mehr weiterwissen	28
2.2.1	Psychologischer Hintergrund: Warum Angehörige in Hilflosigkeit feststecken	29
2.2.2	Wie Angehörige mit ihrer Hilflosigkeit umgehen können	30
2.2.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit hilflosen Angehörigen	32

2.3	Schuld – Wenn Angehörige sich (über-) verantwortlich fühlen	33
2.3.1	Psychologischer Hintergrund: Was sind Schuldgefühle?	34
2.3.2	Wie Angehörige mit Schuldgefühlen umgehen können	36
2.3.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit schuldgeplagten Angehörigen	38
	Was können Sie konkret tun?	38
2.3.4	Sonderfall Paraloyalität	39
	Tipps für Ihren Umgang als Fachkraft mit paraloyalen Angehörigen	40
2.4	Scham – Wenn Angehörige sich oder den Patienten verstecken möchten	42
2.4.1	Psychologischer Hintergrund: Was sind Schamgefühle?	43
	Typische Gründe für Scham bei Angehörigen	43
2.4.2	Wie Angehörige mit ihren Schamgefühlen umgehen können	44
2.4.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit beschämten Angehörigen	48
2.5	Ärger, Wut, Zorn – Wenn Angehörige sich aufregen oder verletzt fühlen	50
2.5.1	Psychologischer Hintergrund: Wut und Aggression	51
2.5.2	Wie Angehörige mit ihrer Wut und Aggression umgehen können	52
2.5.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit Wut und Aggression bei Angehörigen	53
2.6	Trauer – Wenn Angehörige loslassen müssen	54
2.6.1	Psychologischer Hintergrund: Trauer	54
2.6.2	Wie Angehörige mit ihrer Trauer umgehen können	55
2.6.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit trauernden Angehörigen	57

2.7	Liebe – Wenn Angehörige lieben und daran leiden	58
2.7.1	Psychologischer Hintergrund: Was hinter der Liebe sichtbar wird	58
2.7.2	Wie Angehörige mit der Zumutung der Liebe umgehen können	59
2.7.3	Tipps für Fachkräfte – wenn Angehörige aus Liebe an ihre Grenzen kommen	61
2.8	Gefühllosigkeit – Wenn Angehörige nichts mehr spüren	63
2.8.1	Psychologischer Hintergrund: Die schützende Starre	63
2.8.2	Wie Angehörige mit innerem Rückzug umgehen können	64
2.8.3	Tipps für Fachkräfte – Umgang mit emotional distanzierten Angehörigen	65
2.9	Zusammenfassung	67

Teil II Die Bewältigung unterstützen

3	Alltag im Ausnahmezustand – Wie Sie pflegende Angehörige im Alltag stärken	73
3.1	Der Überforderung entgegenwirken	73
3.1.1	Wer redet mit, wer trägt mit?	74
3.1.2	Vereinbarkeit ist kein Luxus	76
3.1.3	Planung: flexibel und tragfähig	77
	Ad 1. Kurzfristige Handlungsfähigkeit sichern	77
	Ad 2. Langfristige Tragfähigkeit sichern	79
3.1.4	Entlastungsnetzwerk aufbauen – jetzt, nicht später!	80
3.1.5	Reflektionsimpulse für Fachkräfte	82
3.2	Mut machen	83
3.2.1	Wie Sie Angehörigen Mut vermitteln	84
3.2.2	Reflektionsimpulse für Fachkräfte	87

3.3	Den Aufmerksamkeitsfokus konstruktiv lenken	88
3.3.1	Tipps für die Angehörigen	88
3.3.2	Reflektionsimpulse für Fachkräfte	91
3.4	Zusammenfassung	92
4	Die Krise begleiten	94
4.1	Selbstfürsorge und Regeneration von Angehörigen	95
4.2	Einladung zur Reflektion	97
4.3	Akutsituationen: Wenn Angehörige an ihre Grenze kommen	99
4.4	Zusammenfassung	102

Teil III Schwierige Situationen meistern

5	Gewalt in der häuslichen Pflege – ein Tabuthema mit vielen Gesichtern	105
5.1	Was genau ist Gewalt? Und was nicht?	106
5.1.1	Woher kommt Gewalt? Psychologische Perspektive	106
5.1.2	Was macht ein aggressives Verhalten zu einem Akt der Gewalt?	107
5.2	Wie sieht Gewalt in einer Pflegesituation aus?	108
5.3	Wie kommt es dazu? Einflussgrößen und Randbedingungen von Gewalt	112
5.3.1	Auslöser für Gewalt in der Patientenbegleitung	112
	Belastungsfaktoren auf Seiten der Pflegenden	113
	Belastungsfaktoren auf Seiten der Patienten	115
	Was passiert, wenn all diese Faktoren zusammenkommen?	116
5.3.2	Gewaltspirale	116

5.4	Was tun zur Vorbeugung: Gewalt-Prävention	118
5.4.1	Tipps für den Angehörigen	119
	Sich selbst stark machen	119
	Den Umgang mit dem Patienten stark machen	121
5.4.2	Was können Sie als außenstehende Fachkraft präventiv tun? (Gewalt-Prophylaxe bei den Angehörigen)	123
5.5	Was tun im Akutfall: Intervention	125
5.5.1	Tipps für den Angehörigen	126
5.5.2	Was können Sie als außenstehende Fachkraft tun?	127
	Konkret haben Sie drei Handlungsebenen zu bespielen:	128
5.6	Gewalt unter Angehörigen – wenn Familien zum Konfliktherd werden	129
5.7	Einladung zur Reflektion	131
5.8	Zusammenfassung	133
6	Verlustangst verstehen und bewältigen	135
6.1	Realistisch über das Leben (und den Tod) denken	135
6.2	Eine eigene Haltung zu Tod und Sterben entwickeln	139
6.3	Verlustangst bewältigen	140
6.4	Die soziale Unterstützung in den Fokus rücken	143
6.5	Wie können Sie als Fachkraft den Angehörigen bei alldem unterstützen?	144
6.6	Zusammenfassung	146
7	Fazit – Angehörige verstehen, begleiten, stärken	147

Teil IV Verzeichnisse

Literaturverzeichnis	153
-----------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	163
-----------------------------------	------------