

Katja Werheid

NICHT MEHR WIE IMMER

Wie wir unsere Eltern im Alter begleiten können:

Ein Wegweiser für erwachsene Kinder

PIPER

Inhalt

Vorwort

Ein Gespenst geht um 11

Kapitel 1

Äußere Gegenspieler 19

Eigentlich beste Voraussetzungen 22

Tod und Sterben: die großen Tabus 24

Gesellschaftlicher Wandel

und Generationenüberlappung 32

Erstes, zweites und drittes Alter 36

Kapitel 2

Innere Gegenspieler 41

ASWI: Alles so wie immer 42

WeRoKo: Werte- und Rollenkonflikte 46

LiK: Leiche im Keller 49

VW: Verzerrte Wahrnehmung 53

Jetzt nicht den Mut verlieren! 60

Kapitel 3

Erster Schritt: Gut informiert sein 63

Wenn wir die Wahl hätten... 64

Plötzlicher Abschied: Organversagen 67

Abschied mit Ansage: Krebs 72

Langsamer Abschied: Demenz 76

Die kleinen Plagen nebenher 81

Kapitel 4

- Zweiter Schritt: Gegenspieler ausschalten 89
 - ASWIs in gute Rituale verwandeln 94
 - WeRoKos: Würdigen statt bekämpfen 99
 - LiKs respektieren 106
 - VW humorvoll begegnen 115

Kapitel 5

- Dritter Schritt: Ressourcen und Bindungen stärken 119
 - Netzwerke und Helferkreise 119
 - Kooperation unter Geschwistern 123
 - Bindung: nicht nur für deine Kinder 127
 - Um-Bindung -aber wie? 131
 - Besuche außerhalb des Protokolls 135
 - Lieblings-Doc und Medi-Check 137
 - Talente entdecken 141
 - Für die Basics sorgen 144
 - Quality Time 148

Kapitel 6

- Die wichtigsten Stolperfallen 153
 - Sparen und Horten 157
 - Geduldssaden gerissen 159
 - Misstrauen geerntet 161
 - Veränderung abgelehnt 163
 - Nicht mehr erkannt werden 164
 - Zu lange gewartet 166

Kapitel 7

Dem Ende ins Gesicht sehen 169

Selbstmordgedanken 170

Trauergeleit einmal anders 171

Feuer, Erde oder Wasser? 172

Papierkram regeln 177

Sterben und Erben 179

Nachwort

Was haben wir davon? 183

ANHANG

Danksagung und wie dieses Buch entstand

Hilfreiche Adressen

I. Informationen zu chronischen

Alterserkrankungen 190

II. Informationen für Angehörige: Pflege,

Wohnen 193

Quellenverzeichnis 201