



Inhalt



Vorwort 7

Einleitung 10

1. Die Eltern werden älter 17
 - Der Beginn eines Rollenwechsels* 17
 - Generationenvertrag privat* 34
 - Wer ist eigentlich verantwortlich?* 49
 - Konkrete Tipps: Was tun? Welche Unterstützung gibt es?* 54

2. Wenn die Selbstständigkeit verloren geht 64
 - Wo sollen die Eltern in Zukunft wohnen?* 65
 - Übernahme des Finanzmanagements, ohne zu entmündigen* 82
 - Wenn man die Verantwortung alleine tragen muss.*
 - Die Einzelkindsituation* 86
 - Geteilte Verantwortung unter Geschwistern?* 92
 - Konkrete Tipps: Was tun? Wer hilft wie?* 101

3. Die Eltern werden pflegebedürftig 112
 - Neue Anforderungen* 113
 - »Wie bei einem Kind«: Extreme Intimität - extremer Rollenwechsel* 119
 - Wo bleibt das eigene Leben?* 139
 - Wenn die Partnerschaft leidet* 147
 - Konkrete Tipps: Welche Hilfe von außen gibt es?* 156

4. Die Pflegeversicherung 165
 - Die Pflegereform* 165
 - Ansprüche geltend machen: Wie funktioniert das?* 170
 - Was kann die Pflegeversicherung bieten?* 175
 - Die professionellen Pflegedienste* 182

- Versicherungsleistungen für Pflegende 185
Tücken der Pflegeversicherung 186
5. Die Erwartungen des gesellschaftlichen Umfeldes 188
Die Last auf den Schultern der Frauen 189
Familie und Nachbarn als kontrollierende Instanzen 195
6. Die Auseinandersetzung mit dem nahenden Tod der Eltern 202
Der emotionale Verlauf 202
Die notwendige Hilfe 204
Die eigenen Abwehrmechanismen 205
Die letzten Ressourcen stärken 206
Das eigene Abschiednehmen 207
Umgang mit den Sterbenden 208
Der Ansatz der Hospizbewegung 211
7. Die Gefühle der Eltern 213
Plötzlich geht es nicht mehr so wie früher 213
Schleichende Einsamkeit 215
Körperlicher Abbau 218
Abbau von Kompetenzen 220
Scham und Wut 222
8. Zwischen Verantwortungsübernahme und Selbstaufgabe 225
Im Auftrag der Eltern. Pflege als reine Pflicht 226
Wenn es einfach nicht mehr geht. Abbruch der Pflege 232
Was kann ich für mich tun? 238

Adressen 253

Literatur 258

Dank 260