

# 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 kleine Kinder 127

Um-Bindung - aber wie? 131

Besuche außerhalb des Protokolls 135

Liebings-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

Geduldsfaden 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	187
---	-----

### Hilfreiche Adressen

- I. Informationen zu chronischen  
    Alterserkrankungen 190
- II. Informationen für Angehörige: Pflege,  
    Wohnen 193

Quellenverzeichnis	201
--------------------	-----