

Vorwort	11
Eine Familie, drei Perspektiven	15
Drei Frauen, drei Generationen, eine Familie und ihr Rollentausch: Was sich alles ändert, wenn die Großmutter Hilfe braucht.	
<i>Aufgezeichnet von Rike Uhlenkamp</i>	

KAPITEL I: Lebensabend

Wir müssen reden	23
Das Schweigen übers Altern zu durchbrechen ist für viele Familien die erste Hürde. Erfahrungsbericht über eine Tochter, die zu lange pflegte, litt und schwieg.	
<i>Von Carolin Katschak</i>	
Wie sag ich meinen Eltern, dass ...	33
Die Alterspsychotherapeutin Katja Werheid erklärt, wie man mit seinen Eltern am besten über mögliche Pflege ins Gespräch kommt.	
<i>Ein Interview von Joachim Mohr</i>	
Dazu: Ratschläge für das Krisengespräch mit den alt gewordenen Eltern	

- »Man sollte sich mit der Ohnmacht anfreunden«** 41
 Klare Worte und wertvolle Tipps für Angehörige von
 Familiencoach Birgit Lambers
Ein Interview von Carola Kleinschmidt
 Dazu: Was wäre die Welt ohne Rollator?
- Altern ist nichts für Feiglinge** 52
 So funktioniert der Generationenvertrag in anderen Ländern.
 SPIEGEL-Korrespondenten berichten aus China, Dänemark
 und Italien.
- »Es ergibt sich keine Pflicht«** 59
 Die Philosophin Barbara Bleisch erklärt, warum wir unseren
 Eltern nichts schulden.
Ein Interview von Maria Stöhr
 Dazu: Muss ich das zahlen? Kinder und Eltern sind gesetzlich
 verpflichtet, füreinander zu sorgen
- »Wie Einzelhaft«** 64
 Alt werden im ländlichen Raum ist komplizierter als in der
 Stadt: Ortstermin in Brandenburg.
Von Markus Deggerich
 Dazu: Tipps für einen rechtzeitigen Umzug vom Dorf in die
 Großstadt
- Familienbande** 71
 Geschwister können sich die Pflege der Eltern teilen oder
 alte Wunden aufreißen und in Streit versinken – wie man es
 richtig macht.
Von Marianne Wellershoff

- »Ein Feld voller Tretminen, dauernd geht etwas in die Luft«** 76
Wie kann man unter Geschwistern Streit über die Verteilung der Aufgaben verhindern?
Ein Interview von Marianne Wellershoff
Dazu: Eine Familienaufstellung kann bei Konflikten helfen.

- Rollentausch on the Road** 87
Die Reise ihres Lebens: Auf einem Trip durch die USA wird der Sohn zum Beschützer seines Vaters – gute Vorbereitung auf dessen spätere Hilfsbedürftigkeit.
Von Joachim Mohr

KAPITEL II: Rollentausch

- Dziękuję heißt danke** 97
Eine polnische Hilfskraft rettet die Eltern des Autors vor dem Umzug ins Pflegeheim.
Von Markus Deggerich
Dazu: Tipps für die Suche nach osteuropäischen Haushaltshilfen

- Schicksalsgemeinschaft** 106
Lauter Demenzkranke in einer WG: Kann das gutgehen?
Von Carolin Wahnbaeck
Dazu: Checkliste für die Suche nach einem guten Pflegedienst oder Heim

- »Sie sind voller Hass«** 118
Die Familienberaterin Gabriele Tammen-Parr betreibt seit mehr als 20 Jahren ein Notruftelefon zur Gewalt in der Pflege.
Ein Interview von Susanne Donner

Was hilft gegen das »Ich-schaff-das-nicht-mehr-Gefühl«? 122

Wer Angehörige betreut, kommt oft an die Grenzen seiner Kraft. Therapeutin Hella Burkart zeigt Wege aus der Überforderung auf.

Ein Interview von Susanne Donner

1 Leben, 78 Fragen 126

Der Medizinische Dienst entscheidet beim Hausbesuch über den Pflegegrad und damit über viel Geld.

Von Maik Großekathöfer

Dazu: So stellt man sich richtig auf den Besuch des Pflegegrad-Gutachters ein.

Dazu: So erkennen Sie unseriöse Pflegedienstanbieter.

Kümmert Euch, Jung! 140

Warum Männer so selten pflegen und warum sich das dringend ändern muss

Von Cornelia Schmergal

KAPITEL III: Letzte Hilfe

Bestandsaufnahme 147

Drei Menschen blicken zurück – und nach vorn: Was hätte anders laufen sollen? Und was war gut?

Aufgezeichnet von Antonia Kelloms

Helfen, aber richtig 152

Pflege ist Stress, Pflege ist Intimität: Wie bewahrt man da die Würde?

Von Sandra Schulz

Die Wegschmeißerin 160

Vor seinem Tod sollte man gründlich entrümpeln, findet die Schwedin Margareta Magnusson.

Von Markus Deggerich

»Wie machen wir das jetzt?« 163

Ein würdiges Leben muss trotz Demenz möglich sein: Aufschrei gegen den Pflegenotstand.

Von Susanne Beyer

Besuch von Dr. Tod 167

Sterbehilfe ist längst gängige Praxis. Ein Plädoyer dafür, ehrlicher über das Sterben durch fremde Hand zu reden.

Von Markus Deggerich

Dazu: Ein Gespräch mit dem Ethikexperten Gerald Neitzke

Dazu: Tipps zur Sterbebegleitung

Dazu: Eine kurze Geschichte des Bestattens

KAPITEL IV: Coaching

Die Eltern im Alter begleiten: ein Coaching 183

Acht Übungen und Aufgaben für einen frühzeitigen, aktiven Umgang mit dem Altwerden der Eltern.

Von Anne Otto

KAPITEL V: Dossier

Vorbereitung auf den Ernstfall 207

Tipps und Informationen für die drei wichtigsten Problemfelder, wenn die Eltern nicht mehr allein zurechtkommen: Wohnsituation, Pflege, Dokumente.

Von Marina Engler

Ich will so wohnen, wie ich bin	210
Überblick über Senioren-Wohnmodelle: Was passt für wen?	
Gut vorbereitet auf die Pflege	224
Das sollte man im Ernstfall wissen.	
Staatliche Hilfe ausschöpfen	229
Dafür zahlt die Pflegeversicherung.	
»Sie können klagen«	237
Wie wehrt man sich gegen Ärzte?	
Besser vorsorgen als nachhärtern	240
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament: die wichtigsten Dokumente mit Erläuterungen	
Checkliste	252
Was nach einem Todesfall zu tun ist	
 ANHANG	
Buchempfehlungen	259
Autorenverzeichnis	260
Dank	262
Widmung	263
Register	264