

Inhalt

Geleitwort	7
<i>Von Henning Scherf</i>	
1 Wachsende Ringe	8
2 Die Zeit ist reif	10
2.1 Alt werden: Welche Anzeichen gibt es?	10
2.2 Bestandsaufnahme: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	13
2.3 Lebenslinien: Was war wichtig?	18
3 Altersgerecht leben	28
3.1 In der Familie wohnen	29
3.2 Stationäres Wohnen für Senioren	42
3.3 Finanzielle Bedingungen	46
4 Den Tag gestalten	51
4.1 Änderungen im Arbeitsalltag	51
4.2 Der freien Zeit Struktur geben	54
4.3 Freizeitangebote für Ältere	60
4.4 Finanzielle Fragen	65
5 Medizinische und pflegerische Aspekte	67
5.1 Psychische Veränderungen	67
5.2 Körperliche Veränderungen	75
5.3 Im Krankenhaus	80
5.4 Wenn Pflege nötig wird	84
6 Die Zügel aus der Hand geben	90
6.1 Selbstbestimmt leben	91
6.2 Gesetzliche Betreuung	93
6.3 Zuständigkeiten klären	102
6.4 Menschen im Umfeld	107
6.5 Kann man wirklich alles regeln?	110

6 Inhalt

7 Abschied nehmen.....	112
7.1 Wenn Eltern nicht mehr können.....	113
7.2. Begegnungen mit dem Tod	118
7.3 Vom Umgang mit der Trauer.....	127
7.4 Die letzten Dinge regeln	130
8 Schlusswort	135
Literatur.....	138
Adressen, Websites, Buchempfehlungen.....	140
Sachregister	148