



**Barbara Bachler**  
**Die fabelhafte Welt  
meiner Mama**  
**Leben mit Demenz**  
**Begleiten ohne Pflege-Burnout**  
128 Seiten  
Broschur, 13,5 x 21,5 cm  
EUR 20,00  
ISBN 978-3-7088-0858-1  
Kneipp Verlag Wien  
ET 24.06.2024 (Sperrfrist)

Wenn die Mama die Pantoffeln zum Gemüse in den Kühlschrank stellt und der Opa die Steuererklärung für die längst geschlossene Firma macht, wird die Befürchtung oft zur Gewissheit: **Diagnose Demenz**. Etwa 100.000 Österreicher:innen leiden an einer demenziellen Erkrankung, die Angehörige in ein **Pflege-Burnout** treiben kann.

Die Autorin **Barbara Bachler** weiß, was das bedeutet. In ihrem sehr **persönlichen Buch „Die fabelhafte Welt meiner Mama“** gibt sie **ihre Erfahrungen und Erkenntnisse** weiter und hilft so Betroffenen, Abkürzungen zu nehmen und einen leichteren Weg einzuschlagen. Immer begleitet von Humor und der Fähigkeit, das Gute im Schlechten und das Heitere in der Tragödie zu sehen.

*Ein Wegweiser für alle, die einem an Demenz erkrankten Menschen nahestehen.*

## BEGLEITEN OHNE BURNOUT

Die Diagnose Demenz kann unseren Alltag komplett umkrempeln, und obwohl es auch liebevolle Momente geben kann, ist es oft eine große Herausforderung, dem anderen mit Respekt und Humor zu begegnen, ohne sich selbst zu verlieren.

Dieser Aufgabe stellte sich **Barbara Bachler**. Persönlich und einfühlsam beschreibt sie in ihrem Erstlingswerk die Beziehung zur Mutter, wie sie durch ihre Hingabe fast ins Pflege-Burnout getrieben wurde – und dann wieder zu sich selbst zurückfand.

- Helfen, ohne ins Burnout zu schlittern
- Eine persönliche Geschichte, die Mut macht und Kraft gibt

[>> Hier geht's zum Buch](#)

## BLICK INS BUCH

### Die ersten Schritte in ihre Welt



Ein Tisch, ein Küchentuch und imaginäre Zutaten machten es möglich, einen Apfelstrudel zu backen. Real standen gar keine Zutaten auf dem Tisch, doch Mama sah sie in den unsichtbaren Schüsselchen und Schälchen und nahm fleißig daraus, wie sie eben das Rezept im Kopf hatte. Es wurde noch dies und das dazugegeben, ein bisschen vom unsichtbaren Zucker drübergestreut, bis der Strudel ihren Wünschen entsprach. Das Küchentuch wurde zu einem Strudel zusammengerollt, auf ein Blech gelegt und ins Rohr geschoben – und schon war der Apfelstrudel wieder vergessen.

---

### Mein Neustart: drei Säulen, damit die Zukunft gelingt

Ich war aus der Reha wie runderneuert zurückgekommen. Die auf Burnout spezialisierte Ärztin hatte sich die zwei Wochen hindurch meinen Problemen gewidmet. Das Ergebnis: Wer die Last der Pflege auf sich nimmt, muss sich vorrangig um drei Dinge kümmern, die drei Säulen, die alles tragen werden:

#### 1. Säule: Selbstfürsorge

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.

#### 2. Säule: Loslassen

Trenne dich von unnötig gewordenen Dingen und Vorstellungen.

#### 3. Säule: Die vier Freunde

Verlass dich auf die vier Freunde Geduld, Großzügigkeit, Respekt und Humor

## ÜBER DIE AUTORIN



Das Begleiten der dementen Mutter und des beeinträchtigten Bruders prägte **Barbara Bachlers** Leben. So ist es auch nicht ungewöhnlich, dass ihr in ihrem Beruf als Physiotherapeutin und später als Unternehmensberaterin die Menschen ein besonderes Anliegen sind. Der positive Umgang mit sich selbst, als pflegende Angehörige, wurde in dieser Zeit besonders wichtig. genauso waren Gelassenheit, Heiterkeit und Geduld wichtige Begleiter, um diesen Weg zu meistern. Barbara Bachler wurde 1959 in der Nähe von Salzburg geboren und lebt mit ihrem Mann im Salzburger Land.

Foto: Tom Bachler