

An eurer Seite

Alles Wissenswerte, um Eltern beim
Älterwerden gut zu begleiten



Infokästen

- S. 32 | Leitfaden für ein klärendes Gespräch: Austausch auf Augenhöhe nach der „BANK“-Formel
- S. 41 | Ergebnisprotokoll: Unsere Antworten auf die wichtigsten W-Fragen

LEITFADEN FÜR EIN KLÄRENDES GESPRÄCH



Es gibt eine Formel, die leicht zu merken ist und mit vier Buchstaben beschreibt, worauf bei der Kommunikation mit den Eltern zu achten ist. BANK steht für Beschreiben, Auswirkung, Nennen, Konsequenz. Die Formel funktioniert auch für andere Gespräche, etwa in der Partnerschaft.

B BESCHREIBEN

Beginnen Sie nicht einfach zwischen Tür und Angel, sondern suchen Sie einen passenden Zeitpunkt. Starten Sie nicht gleich mit dem Problem, sondern mit ein paar netten Worten. So fühlt sich Ihre Mutter oder Ihr Vater besser abgeholt und kann sich darauf einstellen, was nun kommt. Zum Beispiel so:

- „Lass uns ins Ruhe über etwas reden, was mir schon länger durch den Kopf geht.“
- „Ich weiß, dass dieses Gespräch nicht einfach wird. Aber mir liegt am Herzen, dass es dir/euch gut geht.“

Schildern Sie anschließend so konkret und so knapp wie möglich das Verhalten, das Sie stört oder beunruhigt. Bleiben Sie bewusst in der Ich-Form. Es sind Ihre Wahrnehmungen, die Sie kundtun. Vermeiden Sie das Verhalten zu interpretieren. Vorwürfe und Verallgemeinerungen sind ebenfalls fehl am Platz.

Zum Beispiel so:

- „Mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass ...“.
- „Ich habe den Eindruck, dass du/ihr ...“.

weiter auf der nächsten Seite

Fragen Sie Ihre Eltern nach ihrer Sicht der Dinge. Hören Sie aufmerksam zu. Unterbrechen Sie Ihre Mutter oder Ihren Vater nicht, auch wenn Sie manches anders sehen. Das ist ein Zeichen dafür, dass es Ihnen am Herzen liegt, die Situation zu verbessern. Fragen Sie in ruhigem Ton nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Zum Beispiel so:

- „Wie schätzt du/ihr die Situation ein?“
- „Was beschäftigt dich/euch am meisten?“
- „Was denkst du/denkt ihr, wie wir das gemeinsam angehen können?“

K KONSEQUENZ

Beide Seiten sollten zusammen überlegen, welche Alternativen es gibt, welche Ressourcen sie zur Verfügung haben und was sie in Zukunft anders machen können. Das signalisiert Wertschätzung und Kompromissbereitschaft. Wichtig ist auch, möglichst konkrete Absprachen zu treffen. Welche nächsten Schritte stehen an? Wer kümmert sich um was? Es muss nicht alles sofort geklärt werden. Manchmal ist es sinnvoll, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt fortzusetzen. Zum Beispiel so:

- „Lasst uns doch zusammen einen Plan machen.“
- „Ich habe verstanden, dass du/ihr nichts verändern willst/wollt. Das ist in Ordnung, auch wenn ich mir weiter Sorgen mache.“
- „Mir gefällt dein/euer Vorschlag ...“.

ERGEBNISPROTOKOLL: UNSERE ANTWORTEN AUF DIE WICHTIGSTEN W-FRAGEN



**WAS KÖNNEN MUTTER UND/ODER VATER
SELBST ERLEDIGEN?**

**WELCHE AUFGABEN LASSEN SICH AN
EXTERNE DIENSTLEISTER ABGEBEN?**

**WOBEI BRAUCHEN MUTTER UND/ODER VATER
UNTERSTÜTZUNG?**

**WAS IST AUSSERDEM SINNVOLL?
ZUM BEISPIEL**

- Besuche beim Hausarzt/Facharzt.
- Barrierefrei umbauen/Wohnberatung nutzen.
- Stolperfallen entfernen.
- Soziale Kontakte/Besuche organisieren.
- Für mehr Bewegung sorgen.
- Hausnotruf installieren.
- Pflegeantrag stellen.
- Medikationsanalyse in der Apotheke.

**WER VON UNS HAT WELCHE FÄHIGKEITEN?
WER KANN WAS AM BESTEN?**

**WER IN UNSEREM NETZWERK KANN SICH UM
WAS KÜMMERN?**
