

An eurer Seite

Alles Wissenswerte, um Eltern beim
Älterwerden gut zu begleiten



Nachdenk-Übungen

- Buch S. 11 | **Mein Bild vom Alter:** Was finde ich selbst schön am Älterwerden?
- Buch S. 13 | **Das Leben meiner Eltern:** Glücksmomente, Krisen, Highlights u.a.
- Buch S. 19 | **Ich und meine Familie:** Was bedeutet sie mir? Welche Rolle spiele ich da?
- Buch S. 21 | **Wie ich meinen Eltern helfen möchte:** Konkret formulieren, was geht.
- Buch S. 39 | **Warum kümmere ich mich?** Eigene Motive ehrlich hinterfragen.
- Buch S. 79 | **Wie stellen sich die Eltern ihre Pflege vor?** Sich über Wünsche klar werden.
- Buch S. 91 | **Bin ich überlastet?** Grenzen der persönlichen Belastbarkeit erkennen.
- Buch S. 103 | **Wie geht es mir?** Selbstreflexion hilft, Probleme frühzeitig anzugehen.



Mein Bild vom Alter

Das Nachdenken über das eigene Altersbild kann helfen, sich besser in die Situation der Eltern einzufühlen und diese im Alter empathisch zu begleiten.

- Welche älteren Menschen gefallen mir, sind für mich ein Vorbild? Was finde ich schön am Älterwerden?

- Welche emotionalen und körperlichen Veränderungen verbinde ich damit?

- Wie möchte ich darauf reagieren?

- Wie gehe ich derzeit mit Krankheiten, Verlusten und Abschieden um?

- Wie will ich leben, wenn ich älter werde? Wer soll mich dann versorgen?

- Was erwarte ich von meinen Kindern, vom Gesundheitssystem? Was unternehme ich, um mich selbst auf das Alter vorzubereiten?



Das Leben meiner Eltern

Das Nachdenken über die Lebensleistung der Eltern und darüber, wie verbunden man sich ihnen fühlt, kann helfen, mehr Verständnis und Geduld im Umgang miteinander aufzubringen.

- Was haben meine Eltern im Leben gemeistert, womit hatten sie zu kämpfen, was ist ihnen verwehrt geblieben?

- Worin sind sie meine Vorbilder?

- Wofür bin ich ihnen dankbar? Wie zeige ich ihnen meine Dankbarkeit?

- Gibt es etwas im Leben meiner Eltern, was ich unterschätzt habe, ein Geheimnis, einen Lebensabschnitt, worüber ich gerne mehr wissen möchte?

- Welche Ratschläge von meinen Eltern sind bedeutsam für mich?

- Wie hat sich unsere Beziehung im Lauf der Jahrzehnte verändert?

- Wo will ich ganz bewusst anders sein als sie?

- Welche Zukunftspläne haben sie, wovon träumen sie und was weiß ich davon?

NACHDENK-ÜBUNG



Ich und meine Familie

Familienbande können sehr eng sein oder sich mit der Zeit lockern. Es lohnt sich, auch in guten Zeiten ohne Hilfebedarf über die Beziehungskultur in der Familie nachzudenken.

- Was bedeutet mir Familie? Welche Rolle spiele ich da?

- Welche Ereignisse haben uns im Positiven wie im Negativen geprägt?

- Welche Werte zählen in meiner Familie?

- Welche gemeinsamen Erinnerungen teilen wir? Welche Traditionen und Rituale pflegen wir?

- Wie viel Kontakt haben wir? Was gefällt mir daran, was möchte ich verändern?

- Wer sollte den ersten Schritt machen?

- Wie ist die Beziehung zu meinen Geschwistern?

NACHDENK-ÜBUNG



Wie geht es mir?

Die Mutter oder den Vater fragen erwachsene Kinder bestimmt sehr oft nach ihrem Befinden. Hin und wieder sollten sie aber überprüfen, wie es ihnen selbst mit der Elternsorge und -pflege geht:

- Wie geht es mir? Wie fühle ich mich?

- Welche Gedanken beschäftigen mich?

- Was macht es gerade schwer für mich?

- Welche Unterstützung würde ich mir wünschen? An wen könnte ich Aufgaben abgeben?

- Was würde mir gerade guttun? Mit welchen Schritten würde ich mir eine Verschnaufpause verschaffen?

- Welche regelmäßigen Erholungspausen räume ich mir ein? Was trage ich verbindlich als Me-Time in meinen Kalender ein?
