

Überlebensstipps für Elternkümmerer

Eltern begleiten
Fallen vermeiden



Petra B. Wieschalla

 reinhardt

Petra B. Wieschalla

Überlebensstipps für Elternkümmerer

Eltern begleiten, Fallen vermeiden

Ernst Reinhardt Verlag München

Petra Brigitte Wieschalla, Offenbach am Main, berät als Angehörigen-coach, Demenzberaterin und Referentin Menschen, die sich um ihre alten Eltern kümmern.
www.elternkummerer.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02985-3 (Print)

ISBN 978-3-497-61407-3 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61408-0 (EPUB)

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © Halfpoint/stock.adobe.com

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Wer oder was sind Elternkümmerer?	11
	Warum kümmere ich mich eigentlich?	11
	Was sind die Aufgaben der Elternkümmerer?	16
	Wie viel Verantwortung muss ich für meine Eltern übernehmen?.....	21
	Wie viel Verantwortung muss ich für mein eigenes Verhalten übernehmen?	23
3	Unterstützung der Eltern	24
	Vier Unterstützungsphasen.....	24
4	Situationsanalyse und Bestandsaufnahme der Versorgungssituation	30
	Einschätzung der aktuellen Gesamtsituation	30
	Eigene Bedürfnisse und Fähigkeiten	32
	Wer könnte sich grundsätzlich kümmern?.....	35
5	Vorbereitung – Welche Schritte sind jetzt dran?	37
	Familienkonferenz.....	37
	Das gemeinsame Gespräch mit den Eltern führen ...	46
	Vorsorgevollmacht	49
	Finanzielle Situation der Eltern.....	54
	Wohnsituation der Eltern altersgerecht und sicher gestalten.....	55
	In Verbindung bleiben, Kommunikationswege	57
	Gemeinsame Erinnerungen	61
	Gesundheitliche Situation der Eltern	66
6	Emotionale und gesundheitliche Belastung der Eltern- kümmerer	68
	Überforderung	69

6 Inhalt

	Erwartungen und Ansprüche	77
	Geschwisterstress: „Es ist auch DEINE Mutter!“	82
7	Selbstfürsorge	94
	Klarheit und Mut	94
	Suchen Sie sich Unterstützung	96
	Individuelle Wohlfühlinseln entdecken und beschützen	99
	Dinge, die Ihnen guttun, wenn Sie es am meisten brauchen	102
8	Konfliktsituationen mit den alten Eltern gut begegnen	105
	Alte Eltern verstehen – Konflikte und Kommunikation	106
	Stressauslösendes Verhalten der Eltern.....	119
	Vertauschte Rollen?	126
	Stressfaktoren: Krankenhaus und Pflegeheim.....	127
	Hilfreiche innere Einstellungen.....	138
9	Demenz	142
	Ist das schon Demenz?	142
	Nach der Diagnose.....	144
	Demenz verstehen.....	145
	Nähe trotz Demenz.....	148
10	Schlussgedanken	153
	Was haben Sie über sich und Ihre Eltern erfahren?	153
	Was ist wirklich wichtig?	154
11	Anhang: Checklisten und weitere nützliche Hilfen	155
	Sachregister	165

Checklisten zum Download finden Sie unter
www.reinhardt-verlag.de

1 Einleitung

Für meinen Vater

Sie müssen sich nicht um Ihre Eltern kümmern – doch Sie können sich dafür entscheiden.

Mitzuerleben, dass die eigenen Eltern alt werden und nicht mehr so können, wie früher. Das ist schwierig und schmerzhaft. Jeder geht anders damit um. Nicht wahrhaben wollen, ignorieren, sich zurückziehen, Aktionismus, überfürsorglich sein, das Leben der Eltern komplett übernehmen wollen.

Je bewusster Sie diese Phase annehmen und sich darauf vorbereiten, umso besser wird es Ihnen gelingen, für Ihre Eltern da zu sein.

Doch warum „Elternkümmerer“? Meiner Erfahrung nach fühlen sich viele Töchter und Söhne nicht als pflegende Angehörige. Denn dabei haben sie meist das Bild von aktiver Körperpflege und das Windeln wechseln vor Augen. Nun, das machen Sie wahrscheinlich wirklich nicht, doch Sie kümmern sich um so viel anderes.

Deshalb habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Es soll Ihnen helfen, Ihre Leistung anzuerkennen, und Wege aus der Überforderung zeigen. Mit lebensnahen Fallbeispielen und konkreten Tipps, die Sie auch in Ihrem vollgepackten Alltag gut umsetzen können.

Wenn ich von Eltern spreche, dann meine ich sowohl beide Elternteile als auch nur Vater oder Mutter. Ausnahmen davon gehen aus dem Text hervor. Es gibt ja außerdem noch sehr viele Schwiegertöchter und Schwiegersöhne, die auch ihren wertvollen Beitrag beim Kümmern um die Schwiegereltern leisten. Auch wenn ich diese nicht extra erwähne.

8 Einleitung

Irgendwann – meist sehr schleichend – kommt die Erkenntnis, dass die eigenen Eltern nicht für immer so jung, gesund und aktiv bleiben, wie Sie es so ganz selbstverständlich von ihnen erwarten.

Doch wie geht es dann weiter? Vertauschen sich wirklich die Rollen, oder bleiben Sie immer die Tochter oder der Sohn? Beides. Dieses Buch soll Ihnen helfen und Sie auf diesem Weg begleiten. Nicht alles wird jetzt auf Sie zutreffen, manches vielleicht später und einiges auch gar nicht. Doch es soll Ihnen Mut machen, diesen Weg bewusst zu gehen. Neben all den vielen Aufgaben kann es auch eine Bereicherung sein, den eigenen Eltern noch einmal neu auf einer anderen Ebene zu begegnen. Erwachsener und auf Augenhöhe. Das ist die Kür. Vielleicht hilft Ihnen das Buch vor allem dabei, Ihre Nerven zu bewahren und gut für sich zu sorgen.

Wenn Sie allgemeingültige Lösungen und den ultimativen Tipp erwarten, dann muss ich Sie leider enttäuschen. Jede Situation, jede Konstellation ist individuell. Es geht eher darum, sich bewusst zu werden, aus wie vielen Facetten das Thema Elternkümmerer besteht und in wie vielen Bereichen Sie ansetzen können. Auch die Erkenntnis, dass es in einigen Bereichen richtig gut läuft, kann schon Erleichterung bringen. Was Sie allerdings erwarten können, sind vielfältige Anregungen, um sich und Ihren Eltern das Leben zu erleichtern. Wenn das dann bei Ihnen zu einigen Aha-Momenten führt, würde mich das sehr freuen.

Ich verstehe beide Seiten – sehe die Befürchtungen der Eltern, dass sie langsam die Kontrolle über ihr Leben verlieren, nicht mehr für voll genommen werden und die Herausforderung, mit ihren eigenen Verlusten klarkommen zu müssen. Und gleichzeitig sehe ich auch die Seite der sich kümmernden Töchter und Söhne, die mit den vielfältigen Aufgaben oft überfordert sind.

Was gegen die Überforderung hilft, ist Klarheit. Je klarer Sie für sich sind, umso stressfreier und gelassener können Sie sein. Und umso weniger Diskussionen und Streit gibt es. Wenn Sie ganz klar sagen „Ich bin unter der Woche gerne

für euch da. Doch am Wochenende komme ich nicht. Punkt“. Ohne Begründung, ohne Rechtfertigung. Das öffnet sonst nur wieder den Weg in Diskussionen. Mit dieser klaren Ansage können sich Ihre Eltern besser arrangieren. Es heißt nicht, dass ihnen das gefallen muss. Doch wenn Sie klar sind und bei sich bleiben, dann werden Ihre Eltern das eher akzeptieren.

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt ist die Selbstfürsorge. Und das ist so viel mehr als einmal im Monat zur Massage zu gehen oder sich alle drei Monate einen Wellnessstag zu gönnen. Selbstfürsorge fordert Sie auf, zu sich und Ihren Bedürfnissen zu stehen. Diese genauso ernst zu nehmen, wie die Bedürfnisse Ihrer Eltern. Und das ohne schlechtes Gewissen, aus dem Wissen heraus, dass niemandem geholfen ist, wenn Sie aus lauter Pflichterfüllung krank werden oder wenn Sie Ihr Leben für Ihre Eltern aufgeben.

Ja – ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das eine sehr herausfordernde Aufgabe ist, dass einem manchmal fast das Herz bricht, wenn man die Wünsche und Bedürfnisse der Eltern jetzt gerade nicht erfüllen kann. Doch ich weiß auch, wie wichtig das langfristig für Sie ist. Es ist auch Ihr Leben. Deshalb denken Sie daran – Selbstfürsorge braucht Mut!

Oftmals entscheidet man sich gar nicht bewusst, sich um die alten Eltern zu kümmern, sondern man rutscht da so ganz unmerklich rein. Wenn Sie merken, dass Ihnen das alles zu viel wird, ist es wichtig, innezuhalten und sich die eigene Situation ehrlich anzuschauen. Als sich kümmernde Tochter oder als sich kümmernder Sohn haben Sie eine sehr komplexe Rolle übernommen. Sie sind weiterhin eine erwachsene Frau, ein erwachsener Mann und gleichzeitig übernehmen Sie eine zusätzliche Aufgabe innerhalb Ihrer Familie. Manchmal passen diese Rollen zusammen und manchmal haben sie ganz unterschiedliche Ziele und der Konflikt ist vorprogrammiert. Wenn Sie darauf vorbereitet sind, dann werden Sie davon nicht so kalt erwischt und können gelassener reagieren. Dabei soll Ihnen dieses Buch helfen.

Zwei weitere Punkte:

- Atmen nicht vergessen! Tief ein- und ausatmen, gerade dann, wenn es stressig wird. Das entspannt Sie und die Situation.
- Humor. Das Thema ist schwer genug. Es darf Ihnen auch gut gehen und Sie dürfen über die Absurditäten des Alltags mit Ihren Eltern lachen. Das ist sehr erleichternd.

Ich habe viele der Situationen selbst erlebt, entweder in meiner eigenen Familie oder in meinen Beratungen. Ich bin immer wieder voller Wertschätzung, was so viele Töchter und Söhne leisten, oft unbemerkt, auch wenn sie nicht die Anerkennung erhalten, die sie verdienen. Sie sind mit Ihren Sorgen nicht alleine! Millionen anderer Töchter und Söhne geht es auch so.

Das Buch soll Ihnen dabei helfen, wieder handlungsfähig zu werden. Das ist mein größter Wunsch. Wenn Sie es schaffen, gelassener mit dem Kümmern um die Eltern umzugehen, dann sind Sie auch eine Hilfe und ein Vorbild für andere. So tragen wir alle gemeinsam zu einem heilsameren Zusammenleben in der Familie bei.