

Wenn die Eltern Hilfe brauchen



Mit den digitalen Neuerungen sind ältere Menschen oft überfordert.

Das Wichtigste ist die Offenheit zwischen allen Beteiligten.



Mit zunehmendem Alter der Eltern beginnt ein Rollentausch in der Familie. Wie können Töchter und Söhne ihre Eltern so unterstützen, dass beide Generationen zu ihrem Recht kommen? *Von Frederike Demattio*

Sabine M. (51) erschrickt, als sie ihre Eltern wiedersieht. Da sie im Ausland lebt, hat sie sie länger nicht mehr besucht. Ihre Eltern waren sichtbar alt geworden. Immer hatte sie Vater und Mutter als stark erlebt. Wenn sie in Schwierigkeiten war, konnte sie sich darauf verlassen, dass ihr Vater eine Lösung wusste. Ihre Mutter stand ihr in allen Lebenssituationen mit Rat und Tat zur Seite. Jetzt musste sie ihr unter die Arme greifen, damit sie aus dem Sessel kam, und ihr Vater schien zeitweise ganz abwesend zu sein. Sie ist verunsichert: Sollte sie die Eltern darauf ansprechen oder den Zustand einfach ignorieren?

Kinder haben – ihre Kinderrolle ablegen und zunehmend eine helfende Rolle übernehmen. „Oft ist den Kindern die Veränderung ihres Verhältnisses zu den Eltern zunächst kaum bewusst, denn wir sehen sie weiterhin mit unserer ‚Kinderbrille‘ ... Wir nehmen genau das wahr, was unserer bisherigen Schablone entspricht“, analysiert Käsler-Heide. Damit können wir einige Zeit ausblenden, was wir nicht sehen wollen. Manchmal kommen jedoch von den Eltern kleine, kaum erkennbare Signale dafür, dass sie nun die Unterstützung der Kinder brauchen. Ihre Kräfte lassen allmählich nach. Größere Einkäufe werden zu beschwerlich, die Gartenarbeit überfordert sie.

fangen, über deren Kopf hinweg zu planen und für die Zukunft Vorsorge zu treffen. Sie übersehen in ihrem Eifer, dass sie über das Ziel hinausschießen und ihre Eltern durchaus noch in der Lage sind, mitzuentcheiden. Umgekehrt kämpfen auch die Eltern mit der neuen Rollenverteilung.

Wie soll es weitergehen?

Was für frühere Generationen selbstverständlich war, nämlich dass Kinder ihre gebrechlichen Eltern zu sich nehmen und pflegen, ist heutzutage aufgrund der veränderten gesellschaftlichen Bedingungen oftmals gar nicht mehr möglich. „Dass die Kinder im Sinne des Generationenvertrags verantwortlich sind für ihre hilfsbedürftigen Eltern, darüber besteht in den meisten Fällen Konsens“, stellt Käsler-Heide fest. Abgesehen von finanziellen Überlegungen kommt die emotionale Komponente dazu, wenn es gilt, über den zukünftigen Wohnort der Eltern zu entscheiden. Altersheim, betreutes Wohnen oder doch in die eigene Wohnung aufnehmen? „Der innere Druck und die Angst vor Schuldgefühlen sind für viele Menschen ein wichtiger Grund, die Pflege zu übernehmen“, erklärt die Autorin. In ihrem Buch empfiehlt sie, sich gründlich über alle Alternativen

DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT GEHT VERLOREN: WAS TUN?

Ein Leitfaden

- **Bedarfsabklärung**
Was können Eltern selbst erledigen?
Wobei brauchen sie Hilfe?
Wer kann diese wann übernehmen?
Wie soll ihr Wohnort aussehen?
- **Professionelle Hilfsangebote und mobile soziale Dienste**
Essen auf Rädern
Fahrdienste
Hausnotruf
Tagespflege
24-Stunden-Hilfe
- **Aktivierung der Eltern**
Was macht ihnen Freude?
In welchen Bereichen können sie aktiv sein?
Was brauchen sie dazu?
- **Genauere Planung und Organisation des Tages**
- **Urlaubsregelung**

Quelle: Käsler-Heide

zu informieren und sich auch mit den eigenen – oft zwiespältigen – Gefühlen auseinanderzusetzen. Außerdem gibt sie sehr hilfreiche Tipps, wie Kinder das heikle Thema bei ihren Eltern ansprechen können. Ein guter Gesprächseinstieg ist meist, zunächst über sich selbst und seine Gefühle zu sprechen: „Ich habe mir in letzter Zeit viele Gedanken über euch gemacht.“ Damit zeige man den Eltern, dass man in Gedanken bei ihnen ist und sie wertschätzt.

Offenheit und Klarheit

Das Wichtigste ist die Offenheit zwischen allen Beteiligten. Das betrifft auch den Umgang zwischen den Geschwistern. „Wenn die Eltern hilfsbedürftiger werden, sollten die Kinder allmählich überlegen, wer welche Verpflichtungen übernimmt.“ Idealerweise

werden alle Geschwister miteingebunden, was in der Praxis nicht immer einfach ist. Auch in dieser Beziehung werden die Rollen neu verteilt. Wer kann sich in welchem Ausmaß um die Eltern kümmern? Je klarer hier die Aussprache, desto besser gelingt der Übergang in den neuen Lebensabschnitt.

Ungewohnt und neu ist er in jedem Fall. Zwangsläufig bringt die Veränderung der Eltern auch die Konfrontation mit dem eigenen Alterwerden mit sich, mit der eigenen emotionalen Betroffenheit und der Angst vor dem eigenen Abbau. Es bedarf einigen Mutes, sich dieser Problematik zu stellen, aber je früher darüber offen diskutiert wird, desto besser können später Missverständnisse und Kränkungen vermieden werden. ■

Vertrauen in die Beziehung ist ein wichtiges Fundament.

BUCHTIPPS



HELGA KÄSLER-HEIDE: WENN DIE ELTERN ÄLTER WERDEN. Beltz, 264 S., € 17,50.

Dieses Buch beschäftigt sich eingehend mit allen Facetten des Themas und gibt gute und wertvolle Tipps.



ANNEKE GOERTZ: ICH HELF DIR. DO-IT-YOURSELF-TIPPS, DIE ALTEN MENSCHEN DEN ALLTAG LEICHTER MACHEN. Beltz, 160 S., € 15,40.

Viele praktische Tipps rund ums Waschen, Kochen, Essen und Putzen.

Ein Rollenwechsel

„Die Veränderung der starken Eltern zu den Eltern mit ersten Gebrechen ist in den meisten Fällen kaum wahrnehmbar“, sagt die Psychologin Helga Käsler-Heide. Doch beginnt damit auch ein schleichender Rollenwechsel. Die Kinder müssen – auch wenn sie schon erwachsen sind und eigene

Verlust der Selbstständigkeit
Wenn Eltern den Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen können, stehen neue Überlegungen an: Was können die Kinder tun? Wie weit dürfen sie eingreifen? Schnell kann es passieren, dass die Kinder die Elternrolle für die Eltern übernehmen und an-

Der innere Druck und die Angst vor Schuldgefühlen sind für viele ein Grund, die Pflege zu übernehmen.