

Überlebensstipps für Elternkümmerer

Eltern begleiten
Fallen vermeiden

2.
Auflage

Petra B. Wieschalla

 reinhardt

EV reinhardt

Petra B. Wieschalla

Überlebensstipps für Elternkümmerer

Eltern begleiten, Fallen vermeiden

2., aktualisierte Auflage

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 und gleichzeitig gut für sich sorgen wollen.
www.petrawieschalla.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 978-3-497-61673-2 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61674-9 (EPUB)

2., aktualisierte Auflage

© 2022 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 und Patientenverfügung	49
	Finanzielle Situation der Eltern	54
	Wohnsituation der Eltern altersgerecht gestalten	55
	In Verbindung bleiben, Kommunikationswege.....	57
	Gemeinsame Erinnerungen	61
	Gesundheitliche Situation der Eltern.....	66
6	Emotionale und gesundheitliche Belastung der Elternkümmerer	68
	Überforderung	69
	Erwartungen und Ansprüche.....	77
	Berufstätige mit Pflegeverantwortung.....	82
	Geschwisterstress: „Es ist auch DEINE Mutter!“	83

7	Selbstfürsorge	95
	Klarheit, Mut und Erlaubnis	95
	Suchen Sie sich Unterstützung	97
	Individuelle Wohlfühlinseln entdecken und beschützen	100
	Dinge, die Ihnen jetzt guttun	103
8	Konfliktsituationen mit den alten Eltern gut begegnen	106
	Alte Eltern verstehen – Konflikte und Kommunikation	107
	Exkurs: Autofahren im Alter	111
	Stressauslösendes Verhalten der Eltern	120
	Exkurs: Kriegskinder	121
	Sexualität im Alter	127
	Vertauschte Rollen?	134
	Stressfaktoren: Krankenhaus und Pflegeheim	135
	Hilfreiche innere Einstellungen	146
9	Demenz	150
	Ist das schon Demenz?	150
	Nach der Diagnose.....	152
	Demenz verstehen	153
	Nähe trotz Demenz.....	156
10	Schlussgedanken	161
	Was haben Sie über sich und Ihre Eltern erfahren? ..	161
	Was ist wirklich wichtig?	162
11	Anhang: Checklisten und weitere nützliche Hilfen ...	163
	Sachregister	174

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. Sagen Sie ganz klar: „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. Dabei liegt mir vor allem das Thema Selbstfürsorge sehr am Herzen: Ich habe mehrere Angehörige und vor allem meinen Vater durch die Demenz bis zu seinem Tod begleitet. Und gleichzeitig war ich fast zwanzig Jahre mit meinem Mann verheiratet, der kurz nach unserer Hochzeit einen Verkehrsunfall hatte und seitdem querschnittgelähmt auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Wir waren ein gutes Team und ich habe dabei immer wieder gelernt, den Blick auf das zu richten, was möglich ist. Gemeinsam haben wir über hundert Tauchgänge erlebt und waren zusammen für die Deutsche Nationalmannschaft im Rollstuhlcurling bei den Paralympics 2018 in Südkorea. Die Erkenntnis, nach dieser gemeinsamen Zeit meinen eigenen Weg gehen zu müssen und das auch wirklich umzusetzen, hat mir noch einmal mehr in der Tiefe gezeigt: Selbstfürsorge braucht Klarheit, Mut und Erlaubnis.

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.

2 Wer oder was sind Elternkümmerer?

Warum kümmere ich mich eigentlich?

Wenn es darum geht, sich um die eigenen Eltern oder Schwiegereltern zu kümmern, gibt es nicht den einen Grund. Es sind sehr vielschichtige Beweggründe, warum man diese Aufgabe übernimmt. Einige davon sind einem ganz klar und bewusst, andere laufen ganz unterschwellig mit.

Ich lade Sie zu einer Bestandsaufnahme ein. Nehmen Sie sich etwas Zeit dafür. Am besten an einem Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und ungestört sind. Ich empfehle Ihnen, diese Übung schriftlich zu machen, denn beim Schreiben kommen auch die Gedanken zu Wort, die sonst im Alltag schnell überhört werden.



Starten Sie mit der Frage: „Warum kümmere ich mich um meine Eltern?“

Lassen Sie sich Zeit für die Beantwortung und spüren Sie in sich hinein. Die ersten Antworten sind meist ganz klar, denn die haben Sie sich und anderen schon oft erzählt. Doch fragen Sie sich dann weiter:


Ist das wirklich der einzige Grund, oder gibt es da noch etwas anderes, tiefer gehendes?

12 Wer oder was sind Elternkümmerer?

Warum wirklich? Und warum genau das?

Ganz wichtig dabei – schreiben Sie erst mal alles auf, ganz unzensuriert. Diese Gedanken sind nur für Sie bestimmt. Vor allem, wenn es dabei Motive gibt, die Ihnen vielleicht unangenehm oder peinlich sind.

Es lohnt sich! Denn je klarer Sie sind, umso kraftvoller können Sie Ihren Alltag gestalten. Und es gibt viel mehr Beweggründe, als Sie vielleicht annehmen. Hier sind einige Beispiele:

-
- 
- Was sagen denn die Leute, wenn ich es nicht mache!
 - Das würde ich mir nie verzeihen.
 - Es ist doch meine Mutter!
 - Ich habe es meinen Eltern versprochen.
 - Aus Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit.
 - Ich möchte meinen Kindern ein Vorbild sein.
 - Wer soll es denn sonst machen?
 - Es ist doch meine Pflicht als Tochter.
 - Ich will meinen Mann beim Kümmeren um seine Eltern unterstützen.
 - Ich will meinen Geschwistern beweisen, dass ich doch zu etwas tauge.
 - Es hat sich irgendwie so ergeben.
 - Ich wohne von meinen Geschwistern am nächsten dran.
 - Es macht sonst ja keiner.
 - Ich bin das einzige Kind.
 - Weil ich es kann.
 - Ich fühle mich verpflichtet.
 - Weil ich es möchte.
 - Meine Eltern waren immer für mich da, das möchte ich ihnen jetzt zurückgeben.

- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich es nicht mache.
- Meine Mutter verlangt es von mir.
- Mein Vater akzeptiert niemand anderen.
- Meine Geschwister sind unfähig.
- Meine Schwester hält sich aus allem raus.
- Mein Bruder kann das nicht.
- Ich mache mir Sorgen um meine Eltern.
- Ich will meine Eltern retten.
- Der Gedanke, dass meine Eltern sterben könnten, ist unerträglich für mich.
- Ich will endlich die Anerkennung meiner Mutter. Sie soll wenigstens einmal sagen: „Kind, ich bin stolz auf dich.“
- Wenn ich mich so richtig anstrenge, dann wird mein Vater nicht sterben.

Im nächsten Schritt untersuchen Sie Ihre Gründe einmal genauer. Die folgende Skala mit den drei Bereichen hilft Ihnen beim Sortieren:

1. Die „Alternativlosen“:

Weil ich es muss.

Ich habe keine Wahl.

2. Die „Freiwilligen“:

Weil ich es möchte.

Ich mache es freiwillig.

3. Der Graubereich dazwischen:

Ich fühle mich verpflichtet.

Ich mache es trotzdem gerne.

Schauen Sie sich Ihre Gründe jetzt einmal auf diese Aspekte hin an und schreiben Sie diese unter die jeweilige Position auf der Skala. Sie können dafür auch ein großes Blatt Papier und Post-its verwenden.

14 Wer oder was sind Elternkümmerer?

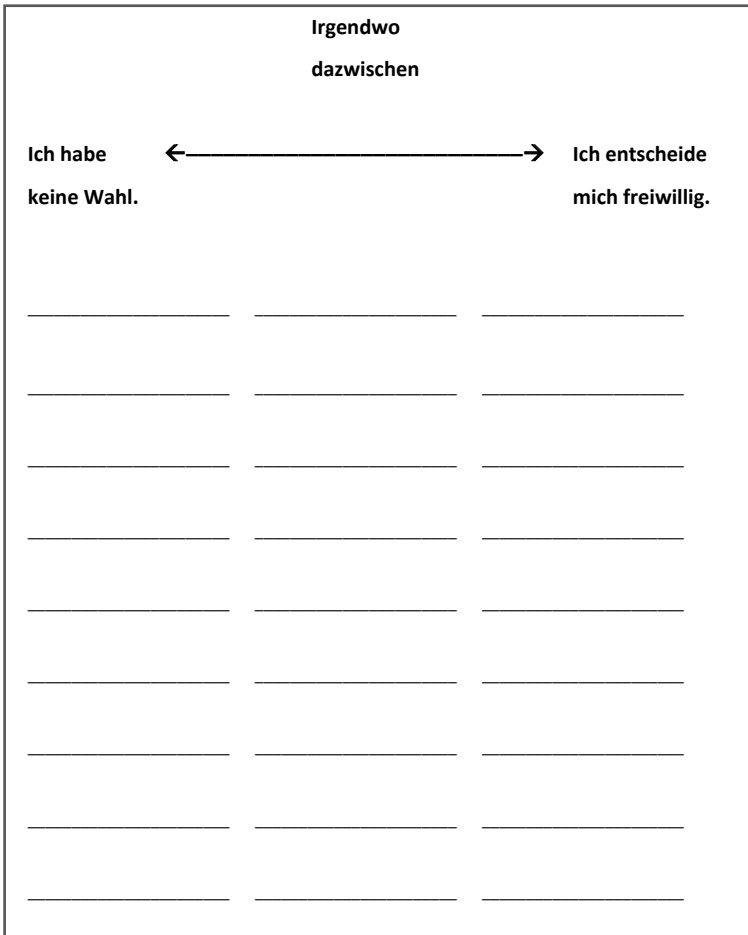


Abbildung 1: Grad der Freiwilligkeit

Schauen Sie sich Ihre ausgefüllte Skala an. Was fällt Ihnen auf? Auf welcher Seite der Skala stehen die meisten Gründe?

Wenn Sie möchten, können Sie sich für jeden einzelnen Grund folgende Fragen stellen:

- Ist das wirklich so?
- Ist das wirklich wahr?
- Bin ich wirklich die Einzige?
- Gibt es niemand anderen?
- Muss ich das genauso machen?
- Wie könnte es anders gehen?

Wie hoch ist Ihr Grad der Freiwilligkeit?

Je freiwilliger Sie sich entscheiden, je freiwilliger die Gründe sind, umso kraftvoller können Sie Ihren Alltag bewältigen, umso mehr Energie wird freigesetzt.

Eines ist mir dabei besonders wichtig: Ihre Situation kann sich verändern. Ihre Gründe können sich verändern. Sie dürfen sich neu entscheiden! Es heißt nicht, dass Sie bei der einmal getroffenen Entscheidung bleiben müssen.

BEISPIEL - Sabine D. hat sich entschieden, ihre Mutter zu sich in die Wohnung zu holen. Am Anfang lief es auch recht gut. Doch Sabine fühlt sich mit der Situation zunehmend überfordert. Sie schläft schlecht, es kommt ständig zu Reibereien mit ihrer Mutter und der Pflegeaufwand ist mittlerweile so hoch, dass Sabine am Ende ihrer Kräfte ist. Aber sie macht weiter, bis sie kurz vor einem Burn-out steht, weil sie sich immer wieder sagt: „Ich habe mich einmal dafür entschieden – jetzt muss ich es durchziehen. Ich habe doch keine Wahl. Dann würde ich mich wie eine Versagerin fühlen, weil ich es nicht geschafft habe.“

Das Beispiel zeigt ganz deutlich, wie sehr wir immer wieder unsere Bedürfnisse hintanstellen. Ganz wichtig ist: Sie dürfen eine einmal getroffene Entscheidung ändern! Auch wenn das oft sehr viel Kraft und Überwindung kostet. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob das alles noch so für Sie passt. Ich empfehle, die Übung alle sechs Monate zu machen. Überlegen Sie sich, ob Sie das jetzt wirklich noch leisten

können und wollen, ob es genau so und in diesem Umfang sein muss und was Ihre Gründe dafür sind. Was könnten Sie abgeben, wer könnte Sie unterstützen? Dadurch bekommen Sie ein Gefühl für die notwendigen Veränderungen und können sich rechtzeitig Alternativen überlegen. Das ist ein wichtiger Punkt der Selbstfürsorge.

Was sind die Aufgaben der Elternkümmerer?

Das Kümmern um die alten Eltern betrifft die unterschiedlichsten Bereiche und ist sehr individuell. Bei den einen geht es ganz plötzlich, zum Beispiel nach einem Sturz oder einem Krankenhausaufenthalt. Andere bemerken an Kleinigkeiten, dass die Eltern nicht mehr so fit sind wie früher.

Doch die Herausforderungen sind für alle Elternkümmerer die gleichen: Die Situation der alten Eltern beschäftigt Sie und Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihre Eltern unterstützen können. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt das sehr treffend.

Diese Unterstützung setzt sich aus den unterschiedlichsten Bereichen und Aufgaben zusammen. Dabei wird sehr oft unterschätzt, wie viel der eigenen Zeit und Energie dafür benötigt wird. Jede Aufgabe für sich betrachtet ist vielleicht gar nicht so aufwendig. Doch wenn man sich einmal klar darüber wird, was alles dazugehört, dann ist es kein Wunder, dass viele Elternkümmerer überfordert sind.

Folgende Bereiche gehören auf jeden Fall dazu:

Die alten Eltern

Ihre Eltern benötigen zunehmend mehr Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltags und bei der gesundheitlichen Versorgung. Gleichzeitig prallen die unterschiedlichen Erwartungen aufeinander und Konflikte aus der Kindheit kommen wieder hoch.