

Petra Nispel

Meine Eltern werden älter

Ein Ratgeber

Herder
Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

Einleitung	9
I Eine neue Lebensphase beginnt	12
1. Nachdenken über die Zukunft der alternden Eltern	12
2. Im Zwiespalt: die erwachsenen Kinder.	18
3. Leben im Wandel: die Eltern.	21
II Was Kinder und Eltern (voneinander) wissen sollten	24
1. Aufforderung zum Tanz.	24
2. Die Krise der erwachsenen Kinder.	25
3. Die Krise der Eltern.	30
4. Was schulden wir unseren Eltern?.	33
5. Fürsorge ja, Rollentausch nein.	41
III Von Motivationen und Einstellungen	45
1. Warum erwachsene Kinder ihre Eltern unterstützen	45
2. Die Einstellung der Eltern	51
IV Jede Familie ist anders.	56
1. Die heimliche Angst vor dem Tag X.	56
2. Vorbereitung durch Gespräche.	58
3. Der Familienstand.	63
Wenn die Eltern verwitwet sind.	64
Wenn die Eltern geschieden sind.	67
4. Lebenslage und Lebensstil der Eltern.	69
V Von Belastungen und Gefühlen	75
1. Die Belastung der erwachsenen Kinder	75
Einschränkungen im persönlichen Bereich.	76

	Spannungen unter Geschwistern	81
	Belastung durch den Beruf	85
	Belastung durch die eigene Familie.	87
	Organisatorische Belastungen	89
	Belastungen bei schweren Erkrankungen der Eltern.	91
	Gefühls-Verwirrungen	95
2.	Das Ausmaß der Belastungen	97
	„Burn-Out“ bei Pflegenden	97
	Gewalt in Familien.	98
3.	Die Belastungen der Eltern	100
	In der Beziehungsfalle.	100
	Von Scham und Schmerz.	101
	Die Beziehungsfalle schnappt zu.	104
4.	Nur Belastungen?.	108
VI	Die Unabhängigkeit wahren	112
1.	Wo den Lebensabend verbringen?.	114
	Alt werden zu Hause?.	114
	Unter einem Dach?.	116
	Abstellgleis „Altenheim“?.	122
	Andere und neue Wohnformen.	129
2.	Institutionelle Hilfen	132
	Ambulante Dienste.	132
	Mobile soziale Hilfsdienste und die ISB.	134
	Essen auf Rädern.	135
	Nachbarschaftshilfe.	135
	Hausnotruf und Telefonketten.	136
3.	Im Gespräch bleiben.	138
	Mit den Eltern reden.	138
	Mit den Familienangehörigen reden.	142
VII	Hauspflege oder Pflegeheim?	146
1.	Einige Entscheidungshilfen.	146
2.	Entscheidung für die Hauspflege.	148
	Die Verantwortung teilen.	150
	Grenzen setzen.	156
3.	Entscheidung für das Pflegeheim.	158

Beweggründe158
Das Einleben erleichtern162
Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal166
VIII Am Ende eines langen Tanzes.167
Anhang174
Anmerkungen174
Literaturverzeichnis182
Wichtige Adressen188