

## Wenn die Eltern vulnerabel werden

**Was, wenn die Eltern alt werden und Hilfe brauchen? Wie kommuniziert man miteinander, wenn sich die Rollen tauschen?**

Das Altern ist ein natürlicher Prozess des Lebens. Das ist uns allen bewusst. Doch wenn die eigenen Eltern älter werden, sie plötzlich Hilfe oder Pflege brauchen, ist das für viele von uns emotional schwierig. Die Eltern, die uns das Leben lang begleiten, für uns da sind, und auch als Erwachsene oftmals schlicht «Mami und Papi» sind, benötigen selbst Unterstützung. Es gibt eine Rollenumkehrung und die Altersanzeichen zeigen ganz deutlich: Das Leben ist endlich – auch das der eigenen Eltern.

### Offene Kommunikation als Schlüssel

Was schon während der jahrelangen Beziehung zwischen Eltern und Kindern wichtig ist, bekommt in dieser Lebensphase einen noch höheren Stellenwert: die offene Kommunikation. Die erwachsenen Kinder sollten mit ihren Eltern offen und ehrlich über die Wünsche, Bedenken und Vorstellungen für die Zukunft reden können. So können beide Seiten ihre Erwartungen äussern und bereits im Voraus – bevor beispielsweise ein Pflegenotfall eintritt – wichtige Dinge klären. Hier stellen wir die drängendsten Fragen und lassen sie von Simon Gerber, Leiter Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Luzern, beantworten.

- **Was sind typische Anzeichen dafür, dass die Eltern Unterstützung benötigen?**

Das kann man nicht pauschal beantworten. Vielleicht liegen plötzlich Mahnungen herum, die Körperpflege oder der Haushalt werden vernachlässigt, die Kleider sind nicht mehr gewaschen.

- **Wie biete ich meinen Eltern in solchen Fällen am besten meine Hilfe oder externe Unterstützungsangebote an, ohne sie vor den Kopf zu stossen?**

Auch das ist sehr individuell. Am besten fragt man sich: Wie möchte ich mit so etwas konfrontiert werden? Ich möchte es wertschätzend formuliert bekommen sowie nicht als Zwang, dass ich die Hilfe annehmen muss. Eine gute Möglichkeit ist zudem, eine Frage zu stellen: «Wie geht es dir mit dem Haushalt? Kann ich etwas helfen? Benötigst du Unterstützung?» In der Regel empfiehlt es sich, den Eltern nicht zu konfrontativ gegenüberzutreten.

– **Wie äussere ich meinen Eltern gegenüber, dass ihre Wohnsituation zu überdenken ist?**

Man darf seine eigenen Bedenken äussern, muss sich aber bewusst sein, dass dies die eigenen Bedenken sind. Die betroffene Person schätzt die Situation vielleicht anders ein. Es empfiehlt sich auch hier, in Frageform vorzugehen: «Wie ist dein Gefühl? Wie siehst du das?»

Wichtig ist, den Ansatz zu wählen, wie die Eltern möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben können und was es dafür braucht. Dafür muss man sich rechtzeitig bzw. frühzeitig damit auseinandersetzen und schauen, welche Unterstützungen angenommen werden können. Hier gibt es diverse Massnahmen – solche, die überhaupt nicht einschneidend sind bis hin zu sehr weitreichenden. Wichtig ist, die richtige Unterstützung im richtigen Moment einzuholen. Es kann sein, dass sich jemand nur Hilfe holt, um die Wäsche in den Keller zu tragen. Die Alternative ist: Treppensturz, Hüftbruch, Spital, vielleicht sogar der Tod oder mit Glück Reha und Heim. Mit kleinen Hilfen können solche Sachen verhindert werden. Man muss aber auch erwähnen: Hilfe annehmen ist ein Autonomieverlust, der schmerzhaft sein kann.

– **In Sachen Autonomieverlust ist das Autofahren ein häufiger Streitpunkt. Die Eltern finden, sie haben es noch im Griff, die Kinder zweifeln an der Fahrtüchtigkeit. Gleichzeitig möchte man als Kind den Eltern die Mobilität und Selbstständigkeit nicht wegnehmen. Wie spricht man dieses Thema am besten an?**

Auch da würde ich schauen, welche Bedürfnisse die Eltern haben. Für was brauchen sie das Auto? Pflegen sie durch die Mobilität die sozialen Kontakte? Brauchen sie das Auto zum Einkaufen, zum Ausflüge machen? Hier kann man Alternativen aufzeigen. Es gibt den ÖV, Taxifahrdienste, Einkaufshilfen. Gerade beim Autofahren soll man lieber einmal zu viel eine Abklärung veranlassen als einmal zu wenig.

– **Was soll ich tun, wenn ich merke, dass meine Eltern einsam sind?**

Da gilt es zu unterscheiden: Sind sie einsam oder allein? Auch hier sollte man nicht die eigenen Bedürfnisse über jene der Eltern stülpen. Nur weil ich nicht allein sein kann, heisst es nicht, dass meine Eltern dies nicht können. Wenn man Einsamkeit feststellt, kann man schauen, was ihnen helfen würde. Oftmals funktioniert es nicht, die Eltern irgendwo hinschicken. Viel besser ist es, sie zu begleiten. Dabei soll man sich fragen, was ihnen guttun würde und welche Bedürfnisse die Eltern haben.

- **Meine Eltern wollen keine Hilfe annehmen und verweigern jegliche Unterstützung. Soll ich sie einfach machen lassen und hoffen, dass nichts Schlimmes passiert?**

Solange man davon ausgeht, dass die Eltern selbst in der Lage sind objektiv zu entscheiden, kann man ihnen seine Sorgen aufzeigen. Aber die Entscheidung, was sie tun, liegt bei ihnen – inklusive allen Konsequenzen und der Verantwortung.

- **Konflikte zwischen Eltern und Kindern sind oft emotional, weil Erwartungen vorhanden sind, wie sich die zwei Generationen zu verhalten haben. Was gibt es in Bezug darauf für Tipps?**

In einer gesunden Beziehung mit einer Diskussionskultur soll man Dinge offen ansprechen. Wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse zu äussern, diese aber nicht auf die anderen zu projizieren. Ein gegenseitiges Zuhören ist wichtig. Bei schwierigen Ausgangslagen kann man solche Gespräche auch auf neutralem Boden führen und es bewusst als Streitgespräch deklarieren. Das nervigste für ältere Menschen sind Kinder, die bei jedem Besuch auf Fehler hinweisen. Solche Vorwürfe sollen in einem Streitgespräch Platz finden und darauf begrenzt werden. Die restliche Zeit soll man ohne Vorwürfe gemeinsam geniessen. Bei verhärteten Fronten, vielleicht mit mehreren Kindern, empfiehlt sich der Beizug einer Mediatorin oder eines Mediators.

- **Kinder, die weiter weg wohnen oder beruflich sehr eingespannt sind, können weniger Care-Arbeit übernehmen. Wie schaut man unter Geschwistern, dass es für alle stimmig ist?**

Wir empfehlen den Betreuungsvertrag. Dort wird geregelt, wer wie entschädigt wird. Auf unserer Webseite haben wir eine Vorlage für einen solchen Betreuungs- und Pflegevertrag. Spätestens beim Erben gibt es sonst Streit. Mit einem Vertrag ist alles klar geregelt und niemand muss etwas ohne Entschädigung machen.

- **Muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn ich mich nicht persönlich um meine Eltern kümmern möchte oder kann, schliesslich haben sie sich lange um mich gekümmert?**

Es tönt jetzt etwas hart: Doch den Eltern ist man nichts schuldig. Es kommt selbstverständlich auf die individuelle Situation an. Häufig hat man selbst Kinder oder ist selbst in einem gewissen Alter, hat einen anspruchsvollen Job. Wichtig finde ich: Qualität ist wichtiger als Quantität. Für Unterstützungsleistungen gibt es beispielsweise Möglichkeiten bei Pro Senectute, welche in Anspruch genommen werden können.

- **Auch rechtliche Themen sollten geklärt werden. Stichworte dafür sind etwa die Patientenverfügung oder der Vorsorgeauftrag. Sollte ich als Kind darauf bestehen, dass die Eltern alles regeln?**

Es soll sich niemand gedrängt fühlen, diese Dokumente auszufüllen. Sie müssen aus freien Stücken ausgefüllt werden. Was für die Eltern wichtig ist zu wissen: Mit diesen Dokumenten kann man selbstbestimmt handeln und gleichzeitig andere entlasten, weil sie nicht aufgrund von Mutmassungen entscheiden müssen.

## Links

- [Vorlage Betreuungs- und Pflegevertrag](#)
- [Beratung: Gesundheit und Lebensgestaltung](#)
- [Unterstützungshilfen von Pro Senectute](#)