

Wenn die Eltern älter werden...

**Ein Blick auf die Lebensphase Alter und was sie für
ältere Menschen**

und Angehörige mit sich bringen kann.

Bärbel Blasius

Inhalt des Vortrags

Alte Menschen

Was kann alt werden und
Alter bedeuten?

Angehörige

Wie geht es mir mit dem
Altwerden meiner Eltern?

Das Nonnenmacher-Haus





Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen rund ums Alter und unterstützen Sie zu Hause

**Lebensberatung
im Alter LiA seit 1978**

zuständig für die Stadt
und
den Landkreis Tübingen

**Gerontopsychiatrische
Beratungsstelle
GPB seit 2002**

zuständig für Tübingen,
Dettenhausen,
Ammerbuch, Kirchentel-
linsfurt und Kusterdingen

**Selbstständig leben
im Alter
SELMA seit 2006**

zuständig für die Stadt
Tübingen

**Soziale Trägerschaft
des
Nonnenmacher-
Hauses
seit 2018**

Weitere Angebote der Beratungsstelle

- Alzheimer-Angehörigengruppe
- Integratives Hirnleistungstraining für gesunde und dementiell erkrankte Menschen

So erreichen Sie uns: Tel.: **0 70 71 / 22 4 98** - Mo, Di, Mi, Fr: 09-12 Uhr; Do: 16-18 Uhr; www.altenberatung-tuebingen.de

Mit diesen oder ähnlichen Fragen wenden sich ältere Menschen oder deren Angehörige an uns:

Umgang mit
schwierigem
Verhalten?

Ich fühle mich **einsam**
und traurig...voller
Angst

Hat mein Leben noch einen **Sinn**?

Wer macht was und was
kostet es?

Wo bekomme ich
ganz **praktische**
Unterstützung?



Familien**konflikte**
durch Pflege

Welche möglichen
Entlastungen gibt es?

Mein Vater wird immer
vergesslicher. Demenz?

Kann meine
Mutter/ mein
Vater weiterhin zu
Hause **wohnen** ?

Wahngedanken.....

Arbeitsweise der Beratungsstelle

- ★ Älteren Menschen und Angehörigen in **persönlicher** Beratung einen **geschützten** Rahmen für ihre Fragen und Anliegen bereit stellen, **neutral** und **verschwiegen**
- ★ **Kostenfrei**
- ★ **Hausbesuche** bei Bedarf
- ★ An der jeweiligen **Lebenslage** orientiert
- ★ Einzelpersonen, Paare, Gruppen (Familie, Freundeskreis, Runder Tisch mit Beteiligten)

Alt werden hat viele Aspekte

- Die Biologie ist keine Freundin des Alters
- Wandel der Altersbilder
- Neue Rollen
- Individuelles Altern

Kalendarische Orientierung greift zu kurz

Thema Verlust

- gewohnte „Ordnung“
- Wohnumgebung (Nachbarschaft)
- Status; Einkommen
- Anerkennung von außen
- Mobilität / Lebensradius wird kleiner

Thema Verlust

- Gesundheit/Leistungsfähigkeit
- Lebenssinn
- vertraute Menschen sterben
- eigene Lebenszeit

Lebenskrise

- Kumulation schwieriger Lebensereignisse
- Gleichzeitigkeit mehrerer Erkrankungen, chronische Verläufe
- Dauerhafter Hilfe-, Behandlungsbedarf

Gefühl der „Überwältigung“ tritt in den Vordergrund

Schöne Seiten des Alters

- Gewinn an Zeit
- Gewinn an innerer Freiheit
- Lebenserfahrung nutzen und weitergeben
- Befreiung von – ungeliebten – Pflichten
- Etwas Neues beginnen können oder auch NICHT
- Mit mehr Gelassenheit und Abstand auf Vieles blicken
- Konzentration auf das als wesentlich Empfundene

Ausschlaggebend für einen konstruktiven Umgang mit dem Alterungsprozess

- Welche **Einstellung** hat eine Person zu Ihrem Leben?
- Welche **Bedeutung** gibt sie bestimmten Ereignissen?
- Aus welchen **Kraftquellen** kann sie schöpfen?
- Welches **Schicksal** hatte dieser Mensch?
- Wie ist die **momentane** Situation?

Was kann das Wissen über Veränderungen im Alter nützen?

- Alter als einen **individuellen Prozess** begreifen
- Den alten Menschen mit seiner Geschichte **annehmen**
- Verhaltensweisen **respektieren** als seine Art, mit dem Leben fertig zu werden
- Den alten Menschen **nicht verändern** wollen
- Die Lebensleistung **anerkennen**

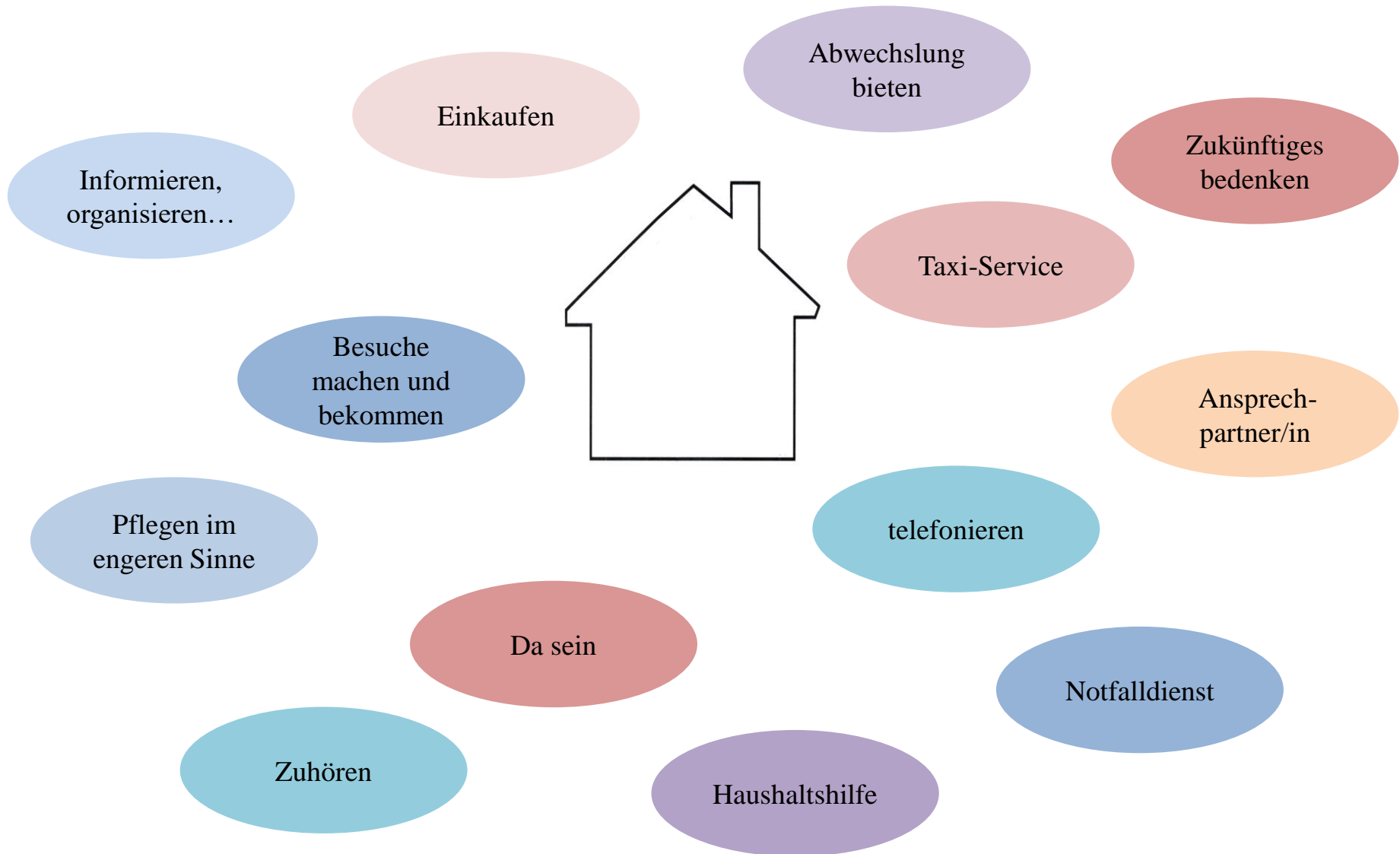
Wie erlebe ich das Altwerden meiner Angehörigen?

Zeit der Pflege:

Ende 19. Jhr. / Anfang 20. Jhr. :
einige Wochen/ max. Monate

2014:
im Durchschnitt sieben Jahre

Angehörige sein kann heißen...



Begleitung und Pflege kann erfüllen und erschöpfen. Welche Problemfelder tauchen häufig auf?

- **Psychische Belastungen**
- **Körperliche Belastungen**
- **Praktische und finanzielle Belastungen**

Psychische Belastungen

- **„Gefühlscocktail“**
(Schuldgefühle, Wut, Trauer, Angst; zerrissen zwischen Zuneigung und Überforderung)
- **„Alte Geschichten“**
(angespanntes Verhältnis aus Kindertagen; auch mit Geschwistern)
- **Scham- und Ekelgefühle**
- **Soziale Isolation**
(ständiges Angebundensein, keine Zeit für eigenes Leben)
- **Auslösung weiterer Krisen**
(Ehe, Beruf, Konflikte mit Geschwistern,...)

Körperliche Belastungen

u.a.

- Erschöpfungszustände
- Orthopädische Beschwerden
- Psychosomatische Erkrankungen
- Schlaflosigkeit

Insbesondere bei alten Ehepartnerinnen und -partnern, die pflegen

Praktische und finanzielle Probleme

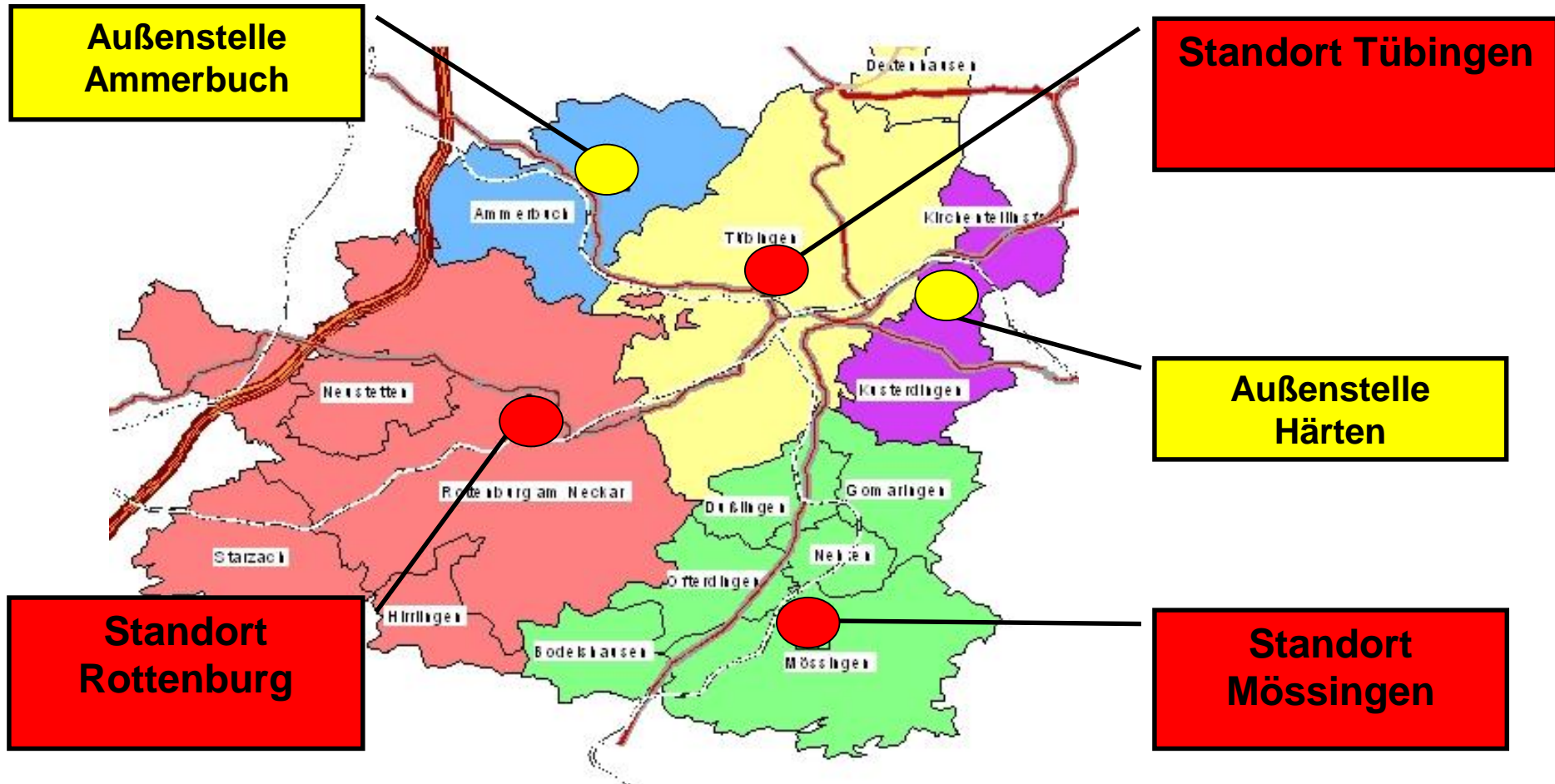
Fehlende Informationen

- Pflegeversicherung und Krankenkasse
- Soziale Hilfen

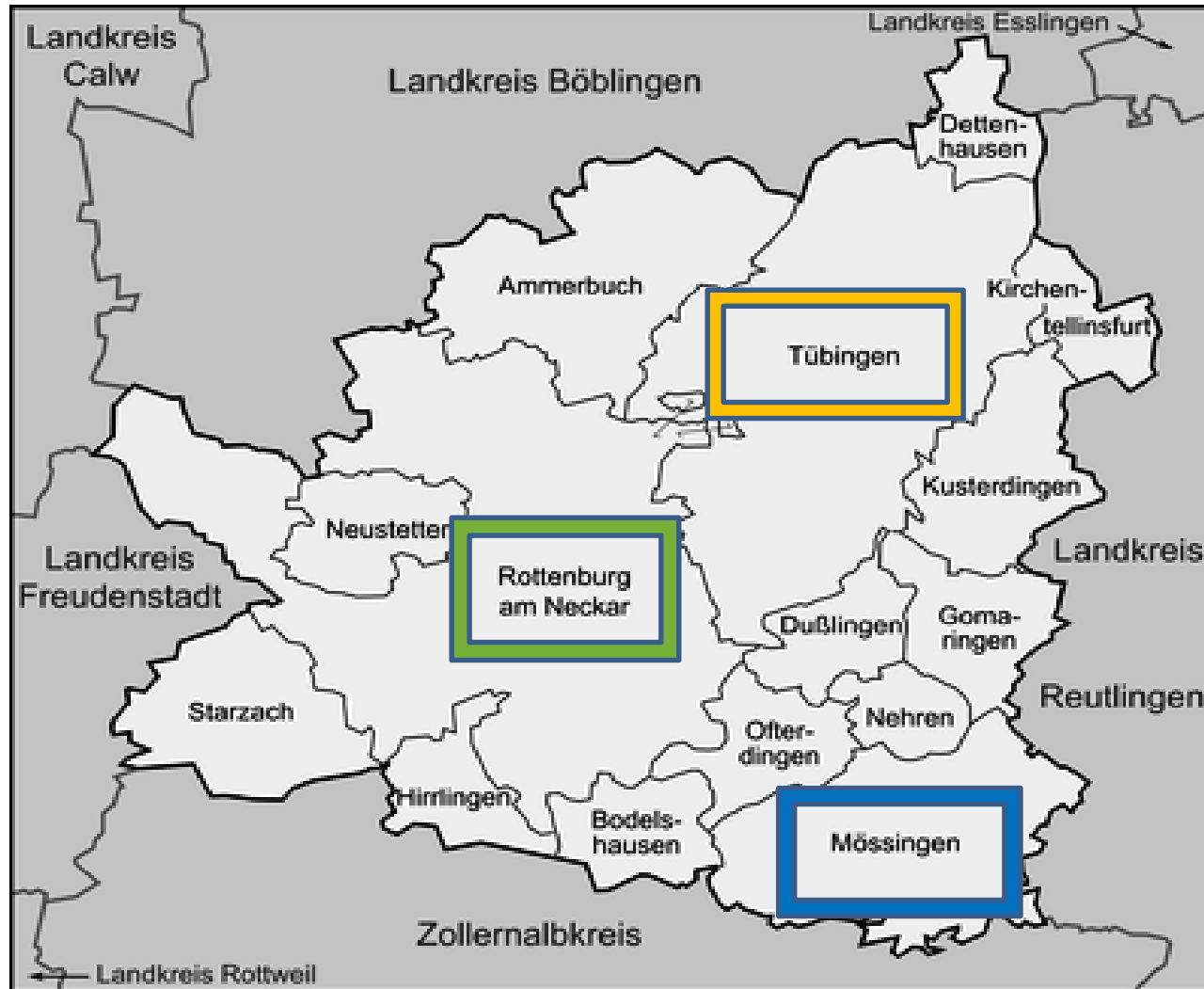
PSP (Pflegestützpunkt) und

GPB (Gerontopsychiatrische Beratungsstelle)

PSP Landkreis Tübingen



Gerontopsychiatrische Beratungsstellen im Landkreis Tübingen



Praktische und finanzielle Probleme

- Fehlende Einrichtungen/Angebote ambulant und stationär
- Finanzielle Unterstützung des alten Menschen
- Notwendige Umbaumaßnahmen, Hilfsmittel....
- Teilzeitarbeit oder Berufsaufgabe

Was erfüllt Angehörige in Pflege und Begleitung?

- Liebe, Zuneigung
- Dankbarkeit
- Selbstverständlichkeit
- Innere Befriedigung
- Lebenssinn
- Chance einer veränderten Beziehung/Versöhnung

Welche Motive können Angehörige in Erschöpfung führen?

- Soziale Ängste
- Schuldgefühle
- Versprechen gegeben/Auftrag übernommen
- Dem Wertesystem der Familie genügen wollen (müssen?)
- Keine passenden Einrichtungen
- Kein Vertrauen in Fachkräfte
- „Hineinrutschen“
- Finanzielle Gründe

Keine Hilfen annehmen, weil.....

- Pflegen einziger Lebensinhalt ist
- Angst vor Konkurrenz /Abwertung durch Professionelle besteht
- Fremde nicht im Privatbereich agieren sollen
- Der Angehörige fremde Hilfe ablehnt
- Zu hohe Ansprüche an sich (und an andere) bestehen

Wie kann ich „gut haushalten“ mit meinen Kräften?

- Situation **realistisch** betrachten:

„es wird nie mehr wie es war“ -- „meine Möglichkeiten sind begrenzt“

Mir über meine Motive klar werden und
sie von Zeit zu Zeit überprüfen (evtl. über eine Beratung)

Ist die familiäre Situation so noch haltbar? Für wen?

Gewalt in der Pflege

- **Andere** einbeziehen

Wie kann ich „gut haushalten“ mit meinen Kräften?

Alte Menschen sind Erwachsene!!!

Unterscheiden:

- Ist die Situation tatsächlich unhaltbar?
- Lässt die persönliche Art des alten Menschen nichts Anderes zu?
- Gilt es meine Vorstellungen, Altersbilder... zu überprüfen?

Welche Fragen kann ich mir stellen?

- Wie könnte Selbstfürsorge für **mich** aussehen?
- Gibt es **innere** Hemmnisse, die mir Selbstfürsorge erschweren?
- Kann ich mir eigene Bedürfnisse/Wünsche **erlauben**?
- Welche Unterstützung brauche ich **mindestens**, um Kraft für mich übrig zu haben?

Mögliche „innere Hemmnisse“

- Anpassung: das brave Kind
- Rebellion: im „Nein“ gebunden
- Erwartungen: Bitte sag es endlich!

Unter welchen „Antreibern“ stehe ich möglicherweise?

- Sei immer perfekt!
- Sei immer stark!
- Mach es mir immer recht!
- Streng Dich immer an!
- Beeil Dich immer!

Lebenssituationen verändern sich

Notwendig:

- Immer wieder Balance herstellen
- Loslassen, zulassen - Abschied nehmen
- Mich neu entscheiden dürfen

Und:

Wie stehe ich zu Altwerden, Abhängigkeit, Sterben ?

- Wegschieben oder mich auseinandersetzen?
- Der Endlichkeit Raum in meinem Leben geben?
- Mich vorbereiten?

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Beratungsstelle
für ältere Menschen
und deren Angehörige e.V.