

# INHALT

Einführung .....	7
I. Familiäre Rollen und ihre Umkehr .....	9
II. Konflikte in der Rollenumkehr durch unbewusst übernommene Rollen.....	11
1. Erkennen unbewusst übernommener Rollen .....	11
1.1 Das Helfersyndrom .....	14
1.2 Die Co-Abhängigkeit .....	17
1.3 Perfektionismus - Überzogene Ansprüche.....	20
2. Konflikte durch erzwungene Rollen.....	23
3. Alte Eltern und erwachsene Kinder im Rollenkonflikt .....	26
III. Konflikte durch die Begleiterscheinungen des Alters .....	30
1. Altern und Hinfälligkeit - Ein Tabu .....	30
2. Altersbedingte Veränderungen .....	34
2.1 Das Altern der Eltern aus der Wahrnehmung der Kinder.....	35
2.2 Das Altern aus der Wahrnehmung der Eltern .....	46
IV. Konflikte durch Rollenveränderung .....	65
1. Das Dilemma der Sandwich-Generation im Spagat zwischen Erwerbstätigkeit, Kindererziehung und Pflege.....	65
2. Achterbahn der Gefühle - Mit der neuen Rolle überfordert.....	70
3. Sensible Gratwanderung zwischen Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge.....	74
4. Verantwortung und die Angst vor Übergriffen .....	77
5. Organisieren und helfen aus der Ferne .....	80
6. Anpassungsprobleme dominanter Eltern .....	82
7. Der Umgang mit alt gewordenen Kriegskindern .....	84
8. Erschwerte Bedingungen im Rollenwechsel – Kindespflicht nach langen Jahren des Kontaktabbruchs .....	86
9. Wenn pflegebedürftige Eltern die Hilfe ihrer Kinder ablehnen.....	88
V. Konflikte im Umgang mit wesensveränderten Eltern .....	93
1. Alt und eigensinnig - Altersstarrsinn .....	94
2. Veränderung der Persönlichkeit durch eine Suchterkrankung.....	98
3. Altersdepression - erschwerter Umgang mit alten Eltern .....	103
4. Persönlichkeitsveränderung infolge eines Gehirntumors .....	108
5. Persönlichkeitsveränderung durch Altersdemenz .....	112
5.1 Das Erkennen der Altersdemenz.....	113

5.2 Der Umgang mit der Altersdemenz.....	116
5.3 Als Sohn im Rollenkonflikt mit einem demenzerkrankten Vater.....	122
5.4 Als Tochter im Rollenkonflikt mit einer demenzerkrankten Mutter.....	124
6. Überforderung, Übergriffe und ein permanent schlechtes Gewissen.....	128
VI. Was kann Eltern und Kindern in der Phase der Rollenumkehr helfen? .....	132
1. Was kann alten Eltern helfen? .....	132
1.1 Rechtzeitig wichtige Fragen klären und Vollmachten erteilen.....	132
1.2 Den Verlust der Autonomie anerkennen und betrauern.....	138
1.3 Empathie, Verständnis und Wertschätzung der Kinder.....	140
1.4 Loslassen der Vergangenheit und Akzeptanz der Gegenwart.....	142
2. Was kann pflegenden Kindern helfen? - Überlebensstipps für Elternkümmerer .....	144
2.1 Eltern begleiten, Fallen vermeiden.....	145
2.2 Empathie für die Situation der Eltern.....	149
2.3 Unterstützung durch die Pflegeberatung .....	153
2.4 Der ökonomische Umgang mit eigenen Ressourcen - Hilfe, Unterstützung und Entlastung durch Delegieren ....	155
2.5 Entlastungsangebote zur Betreuung demenzerkrankter Eltern .....	157
2.6 Betreuungsrecht - Wer kümmert sich, wenn Angehörige nicht mehr können? .....	162
2.7 Gelassenheit und Geduld oder die Kunst der kleinen Schritte.....	165
2.8 Prävention - Selbstschutz und Selbstfürsorge .....	169
Abschließende Gedanken.....	175
Über die Autorin.....	178
Ihre bisherigen Publikationen .....	178
Quellen.....	182