

# Inhalt

Editorial .....	S. 5
Vorwort .....	S. 6

## **KAPITEL 1: „Wie lange geht das noch gut?“**

Wenn Eltern nicht mehr so können, wie sie wollen, machen sich die meisten Kinder Sorgen. Warum das für beide Seiten nicht immer einfach ist .....	S. 8
Nachdenk-Übung: Mein Bild vom Alter .....	S. 11
Nachdenk-Übung: Das Leben meiner Eltern .....	S. 13
Nachdenk-Übung: Ich und meine Familie .....	S. 19
Nachdenk-Übung: Wie ich meinen Eltern helfen möchte.....	S. 21
Hilfe von psychologischen Profis nutzen .....	S. 22

## **KAPITEL 2: „Wir müssen reden!“**

Wie erwachsene Kinder es schaffen, mit ihren Eltern über das Altwerden zu reden, Reizthemen anzusprechen und mit schwierigen Reaktionen klarzukommen .....	S. 24
Sechs Regeln für gute Kommunikation .....	S. 29
Checkliste: Wann Töchter und Söhne hellhörig werden sollten .....	S. 31
Leitfaden für ein klärendes Gespräch .....	S. 32
Mit schwierigen Reaktionen umgehen .....	S. 37
Nachdenk-Übung: Warum kümmere ich mich? .....	S. 39
Ergebnisprotokoll: Unsere Antworten auf die wichtigsten W-Fragen .....	S. 41

## **KAPITEL 3: „Lass dir doch helfen!“**

Ob Fahrerlaubnis, Gedächtnisschwäche oder null Appetit: Mit welchen Problemen Töchter und Söhne am häufigsten konfrontiert sind und wie sie ihre Eltern dann am besten unterstützen .....	S. 42
Hilfe, mein Vater hört schlecht! .....	S. 44
Hilfe, meine Mutter trinkt zu wenig! .....	S. 48
Hilfe, meine Mutter ist schlimm gestürzt! .....	S. 50

—

Hilfe, mein Vater fährt unsicher Auto! .....	S. 54
Hilfe, mein Vater macht in die Hose! .....	S. 56
Hilfe, meine Mutter vergisst ihre Tabletten! .....	S. 60
Hilfe, mein Vater hat Parkinson! .....	S. 62
Hilfe, meine Mutter wirkt niedergeschlagen! .....	S. 66
Hilfe, mein Vater ist so dünn geworden! .....	S. 68
Hilfe, meine Mutter wird vergesslicher! .....	S. 72

## **KAPITEL 4: *„Wir sind an eurer Seite!“***

Welche Fallstricke bei der Pflege drohen und worauf pflegende Familien Anspruch haben. Am Ende bedeutet das immer, einen Menschen loslassen zu müssen. Was beim Abschied- nehmen hilft .....	S. 76
Nachdenk-Übung: Wie stellen sich die Eltern ihre Pflege vor? .....	S. 79
Checkliste: Wohnsituation der Mutter/des Vaters .....	S. 83
Checkliste: Gesundheitliche Situation der Mutter/des Vaters .....	S. 87
Checkliste: Selbstbestimmt vorsorgen .....	S. 89
Nachdenk-Übung: Bin ich überlastet? .....	S. 91
Checkliste: Was pflegenden Familien zusteht .....	S. 94
Checkliste: Pflege planen in fünf Schritten .....	S. 97
Checkliste: Wer zu unserem Netzwerk gehört .....	S. 99
Nachdenk-Übung: Wie geht es mir? .....	S. 103
Mit Ekel, Wut und Scham umgehen .....	S. 105
Checkliste: Wie finde ich einen guten Pflegedienst? .....	S. 107
Checkliste: Wie finde ich ein gutes Pflegeheim? .....	S. 109
Checkliste: To-dos im Todesfall .....	S. 113

## **KAPITEL 5: *„Hier finden wir Unterstützung!“***

Mit alternden Eltern sind Töchter und Söhne nicht allein. Was die wichtigsten Adressen und Begriffe sind. Im Download-Center gibt es außerdem viele Vorlagen und Checklisten zum Herunterladen und selbst Ausfüllen .....	S. 114
Hilfreiche Adressen .....	S. 116
Dokumente zum Download .....	S. 120
Glossar .....	S. 122
Sachregister .....	S. 126
Impressum .....	S. 128