

Inhalt

1	Einleitung	7
2	Wer oder was sind Elternkümmerer?	11
	Warum kümmere ich mich eigentlich?	11
	Was sind die Aufgaben der Elternkümmerer?	16
	Wie viel Verantwortung muss ich für meine Eltern übernehmen?	21
	Wie viel Verantwortung muss ich für mein eigenes Verhalten übernehmen?	23
3	Unterstützung der Eltern	24
	Vier Unterstützungsphasen	24
4	Situationsanalyse und Bestandsaufnahme der Versorgungssituation	30
	Einschätzung der aktuellen Gesamtsituation	30
	Eigene Bedürfnisse und Fähigkeiten	32
	Wer könnte sich grundsätzlich kümmern?	35
5	Vorbereitung – Welche Schritte sind jetzt dran?	37
	Familienkonferenz	37
	Das gemeinsame Gespräch mit den Eltern führen ..	46
	Vorsorgevollmacht	49
	Finanzielle Situation der Eltern	54
	Wohnsituation der Eltern altersgerecht und sicher gestalten	55
	In Verbindung bleiben, Kommunikationswege	57
	Gemeinsame Erinnerungen	61
	Gesundheitliche Situation der Eltern	66
6	Emotionale und gesundheitliche Belastung der Eltern- kümmerer	68
	Überforderung	69

6 Inhalt

	Erwartungen und Ansprüche	77
	Geschwisterstress: „Es ist auch DEINE Mutter!“	82
7	Selbstfürsorge	94
	Klarheit und Mut	94
	Suchen Sie sich Unterstützung	96
	Individuelle Wohlfühlinseln entdecken und beschützen	99
	Dinge, die Ihnen guttun, wenn Sie es am meisten brauchen	102
8	Konfliktsituationen mit den alten Eltern gut begegnen	105
	Alte Eltern verstehen – Konflikte und Kommunikation	106
	Stressauslösendes Verhalten der Eltern.....	119
	Vertauschte Rollen?	126
	Stressfaktoren: Krankenhaus und Pflegeheim.....	127
	Hilfreiche innere Einstellungen.....	138
9	Demenz	142
	Ist das schon Demenz?	142
	Nach der Diagnose.....	144
	Demenz verstehen.....	145
	Nähe trotz Demenz.....	148
10	Schlussgedanken	153
	Was haben Sie über sich und Ihre Eltern erfahren?	153
	Was ist wirklich wichtig?	154
11	Anhang: Checklisten und weitere nützliche Hilfen	155
	Sachregister	165