

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 und Patientenverfügung	49
	Finanzielle Situation der Eltern	54
	Wohnsituation der Eltern altersgerecht gestalten	55
	In Verbindung bleiben, Kommunikationswege.....	57
	Gemeinsame Erinnerungen	61
	Gesundheitliche Situation der Eltern	66
6	Emotionale und gesundheitliche Belastung der Elternkümmerer	68
	Überforderung	69
	Erwartungen und Ansprüche	77
	Berufstätige mit Pflegeverantwortung.....	82
	Geschwisterstress: „Es ist auch DEINE Mutter!“.....	83

7	Selbstfürsorge	95
	Klarheit, Mut und Erlaubnis	95
	Suchen Sie sich Unterstützung	97
	Individuelle Wohlfühlinseln entdecken und beschützen	100
	Dinge, die Ihnen jetzt guttun	103
8	Konfliktsituationen mit den alten Eltern gut begegnen.	106
	Alte Eltern verstehen – Konflikte und Kommunikation	107
	Exkurs: Autofahren im Alter	111
	Stressauslösendes Verhalten der Eltern	120
	Exkurs: Kriegskinder	121
	Sexualität im Alter	127
	Vertauschte Rollen?	134
	Stressfaktoren: Krankenhaus und Pflegeheim	135
	Hilfreiche innere Einstellungen	146
9	Demenz	150
	Ist das schon Demenz?	150
	Nach der Diagnose.....	152
	Demenz verstehen	153
	Nähe trotz Demenz.....	156
10	Schlussgedanken	161
	Was haben Sie über sich und Ihre Eltern erfahren? ..	161
	Was ist wirklich wichtig?	162
11	Anhang: Checklisten und weitere nützliche Hilfen...	163
	Sachregister	174