

Wie sag' ich's meinen Eltern

Wenn Mutter und Vater intensivere Betreuung brauchen

Vater hat heute zum dritten Mal gefragt, wohin es im Sommer in den Urlaub geht. Eines Tages bemerkt man, wie das Alter die eigenen Eltern verändert - und erschrickt. Die Eltern in ihrer körperlichen und geistigen Kraft nachlassen zu sehen, macht einem bewusst, dass man selbst endgültig erwachsen werden muss, dass die Eltern nicht ewig leben werden. Fragen kommen auf: Wie lange schaffen sie es noch ohne Hilfe? Könnte ich mir vorstellen, sie zu pflegen? Wie soll ich mit ihnen darüber sprechen, ohne sie zu kränken? Als Angehöriger befindet man sich in einem Spannungsfeld zwischen individuellem Anspruch, Grenzen und Erwartungen und muss in Abwägung der eigenen Belastbarkeit entscheiden. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zum Umgang mit hilfebedürftigen Eltern.

1 Nehmen Sie die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Eltern ernst

Viele Eltern sehen keinen Anlass, über einen anstehenden Pflegeheimaufenthalt nachzudenken, da sie sich selbst als gesund empfinden und aus Zukunftsangst und Verunsicherung heraus jede Veränderung ihrer Lebenssituation ablehnen. In den meisten Fällen ist es der größte Wunsch alter Menschen, so lange wie möglich zu Hause bleiben zu können. Nehmen Sie die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Eltern ernst und entscheiden Sie nie einfach über deren Köpfe hinweg.

2 Formulieren Sie Fragen hypothetisch und Wünsche in Ich-Botschaften

Durch einfühlsames Herantasten merkt man schnell, worüber Mutter oder Vater bereit ist zu sprechen. Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus. Stellen Sie Fragen lieber hypothetisch, z.B.: "Was wünschst du dir, wenn du einmal auf Hilfe angewiesen sein solltest" oder "Was wäre dir wichtig, wenn...". Begründen Sie Ihr Anliegen mit der eigenen Sorge und machen Sie Vorschläge, was man anders machen könnte. Anstatt mit Vorwürfen oder Vorschriften zu sagen: "Mama, verkauft das Haus, ihr schafft das doch alleine nicht mehr", benutzen Sie besser Ich-Botschaften: "Ich mache mir Sorgen, weil du letzte Woche wieder gestürzt bist. Eure Nachbarn könnten Euch doch in Zukunft bei der Gartenarbeit helfen." In der Ich-Form wird Kritik nicht so verletzend geäußert wie in einer vovurfvollen Du-Botschaft.

3 Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihrer Eltern

Dem Pflegebedürftigen ist es häufig unangenehm, dass er körperlich und geistig abbaut und er akzeptiert die eigenen Gebrechen nicht. Stärken Sie das Selbstwertgefühl der Eltern, indem Sie auch ihnen Aufgaben nach ihren Fähigkeiten anbieten, z.B. den Enkeln Geschichten vorzulesen oder warme Socken für den Winter zu stricken. Das gibt ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden und eine Gegenleistung anbieten zu können. Nichts hilft gegen das Altern so gut wie eine Alltagsstruktur mit regelmäßigen Aufgaben und Pflichten.

4 Füllen Sie alle Entscheidungen gemeinsam

Sie sollten eine bestmögliche Lösung für alle Familienmitglieder finden. Dazu eignet sich eine Familienkonferenz in vertrauter Umgebung. Alle setzen sich zusammen und analysieren die Ausgangssituation: Welche konkrete Unterstützung benötigt der Pflegbedürftige überhaupt? Kann er noch alleine wohnen oder wäre der Umzug in ein Pflegeheim besser? Bei einer großen Familie mit vielen Kindern und Enkeln können Aufgaben verteilt werden. Der eine Sohn kann Einkäufe tätigen, der andere sich um die Finanzen kümmern, die Tochter Haushaltsarbeiten wie Wäschewaschen und Putzen übernehmen, die Enkel Oma und Opa zu Arztbesuchen begleiten. Es ist sinnvoll, diese Aufgabenverteilung in einem Wochenplan zu verschriftlichen.

5 Entscheidend ist der Faktor Zeit – Handeln Sie frühzeitig

Der Prozess der zunehmenden Hilflosigkeit verläuft zumeist schleichend, sodass ausreichend Zeit für die notwendige Planung bleibt. Stellen Sie sich bereits bei den ersten Anzeichen dem Thema, um Konflikte zu verringern und alle anstehenden Entscheidungen in Ruhe und einvernehmlich treffen zu können. Die Pflege darf keine zu große Belastung für den Einzelnen darstellen. Aus diesem Grund sollte die Betreuung auf so viele Familienmitglieder wie möglich verteilt werden. Egal welche Lösung gefunden wird, immer sollte es Anlass sein, sich auch mit dem eigenen Altwerden auseinander zu setzen und mit der Familie darüber zu reden. Wie kann ich selbst vorsorgen? Wie und wo würde ich meinen Lebensabend gern genießen wollen?