



Mehr Ruhe, mehr Glück – Angehörige im Alter begleiten

Mit dem Alter gehen Veränderungen einher, die nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene stattfinden. Diese Veränderungen und die unterschiedlichen Perspektiven auf das Alter führen des Öfteren zu Spannungen in Beziehungen zwischen den älter werdenden Personen und ihren Angehörigen.

Wie kann man älter werdende Angehörige dabei unterstützen, sich den Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, zu stellen, und für den Lebensabend Vorkehrungen zu treffen, um auch im Alter und im Falle von Pflegebedürftigkeit möglichst selbstbestimmt leben zu können und doch gut versorgt zu sein?

Veränderungen im Alter

- **Körperlich:** Abbau von Muskelkraft, Nachlassen der Sinnesorgane, Multimorbidität
- **Geistig-kognitiv:** Schwierigkeiten, Neues zu lernen, sich auf Veränderung einzulassen
- **Psychisch:** mit zunehmenden Einschränkungen konfrontiert zu sein, führt oft zu depressiven Verstimmungen und Ängsten.

“Tabu-Thema” Alter

In unserer Gesellschaft wird großer Wert darauf gelegt, „selbständig und unabhängig zu sein“. Ältere Menschen vermeiden oft aus Scham oder der Angst, nicht mehr ernst genommen zu werden, über ihre Einschränkungen zu sprechen. Sie möchten ihren Kindern keine Sorgen bereiten. Gleichzeitig meiden Angehörige das Thema, da sie sich vor der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens fürchten und mögliche Auswirkungen auf ihr eigenes Leben vermeiden wollen. Dies führt dazu, dass Gespräche von beiden Seiten vermieden werden und oft der Satz fällt: „Es geht doch noch.“ Der Mut zu offenen Gesprächen über das Alter kann Türen öffnen:

Fragen an den*die Senior*in

- Welche Vorstellung hast Du von Deinem Lebensabend?
- Was wünschst Du Dir, wenn Du mehr Hilfe brauchst oder gar nicht mehr alleine zurecht kommst?

Fragen an die Kinder/jüngeren Angehörigen

- Welche Sorgen machst Du Dir?
- Welche Wünsche / Ideen hast Du für die Situation, wenn der* die Senior*in nicht mehr eigenständig leben kann?



Möglichkeiten der Vorsorge

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die im Bedarfsfall die rechtlichen Angelegenheiten der vertretenen Person wahrnimmt.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann vorsorglich schriftlich festgelegt werden, wie man medizinisch behandelt und pflegerisch betreut werden möchten, wenn man nicht mehr selbst entscheiden oder seinen Willen nicht mehr äußern kann.

Organisatorische Überlegungen

- **Überlegung:** Wo möchte man im Alter wohnen (z.B. in der Nähe der Kinder)?
- **Barrierefreiheit:** Prüfen, ob die Wohnung oder das Haus barrierefrei ist. Sind Umbaumaßnahmen möglich? (Wohnberatung, technische Assistenzsysteme, Hilfsmittel)
- **Hilfsangebote:** Informationen über regionale Unterstützungsangebote wie Nachbarschaftshilfe und Essen auf Rädern sammeln.
- **Betreutes Wohnen:** Falls der Wunsch besteht, in ein Betreutes Wohnen zu ziehen, beachten Sie oft jahrelange Wartezeiten – daher rechtzeitig anmelden.

Tipps für ein gelingendes Miteinander

- **Perspektivwechsel:** Sich in andere Generationen hineinversetzen
- **Einbeziehung:** Ältere Menschen in Entscheidungen über ihr eigenes Leben einbeziehen
- **Selbstständigkeit fördern:** Unterstützung von Fähigkeiten, sozialen Kontakten und einer gesunden Lebensweise (Ernährung, Bewegung, medizinische Versorgung)
- **Respekt vor Autonomie:** Senior*innen nicht entmündigen, solange keine Selbst- oder Fremdgefährdung besteht (Vermeidung von Überfürsorge durch Helikoptereltern)
- **Geduld haben:** Entscheidungen treffen und Veränderungen akzeptieren erfordert Zeit.

Kontakt

Sie möchten sich persönlich beraten lassen? Sprechen Sie uns an!

Hotline: 0800 296 8000 (kostenlos)

Mo-Fr: 8:00–20:00 Uhr

E-Mail: hotline@awo-lifebalance.de

Hinweis: Welche unserer Dienstleistungen Sie zur Unterstützung in Anspruch nehmen können, erfahren Sie bei Ihrem Arbeitgeber oder an unserer Hotline.