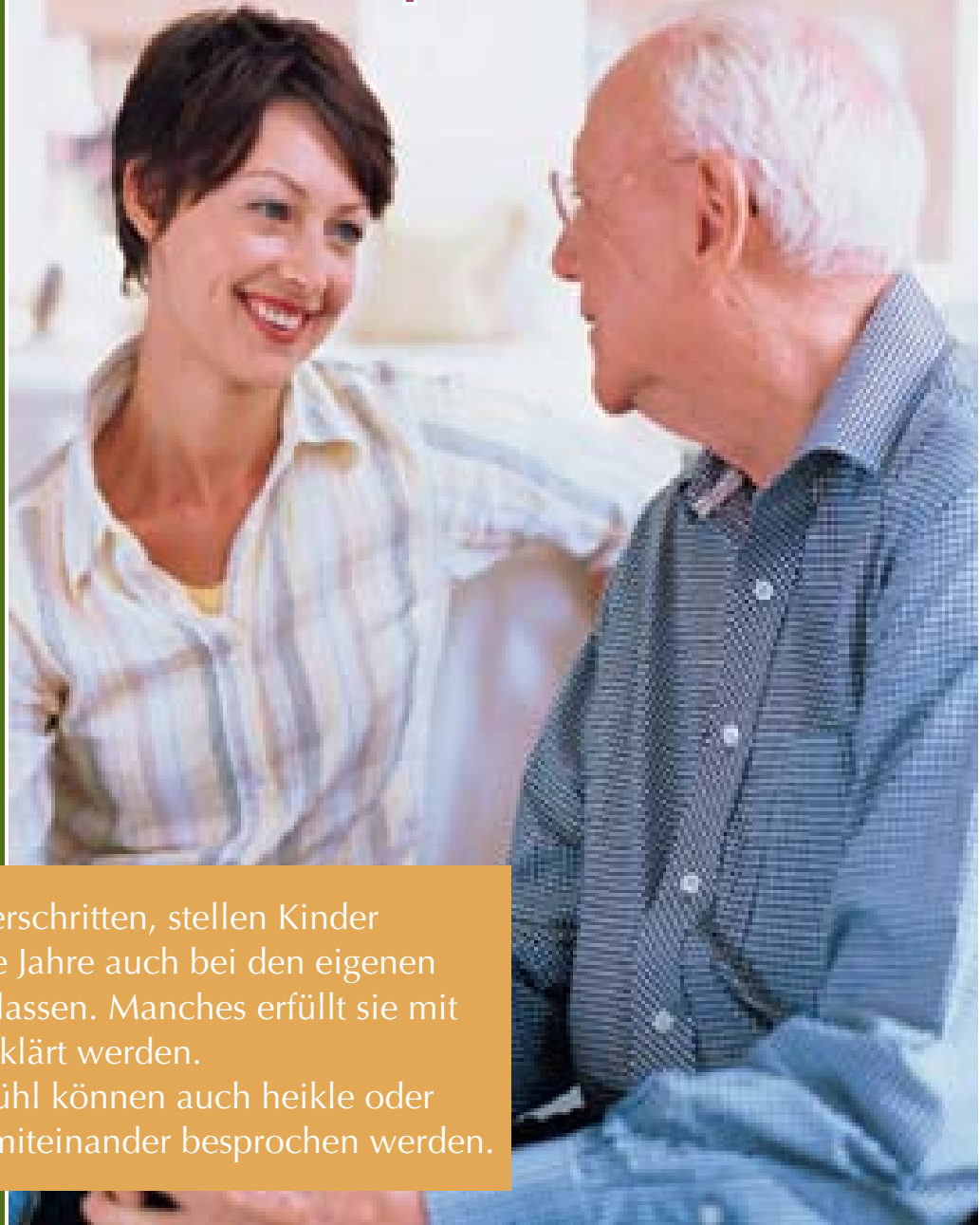


# “Läb dehei!”

## Die 40 | 70-Regel

Wenn das Alter der Eltern zum (Gesprächs-)Thema wird



Ist ein gewisses Alter überschritten, stellen Kinder irgendwann fest, dass die Jahre auch bei den eigenen Eltern ihre Spuren hinterlassen. Manches erfüllt sie mit Sorge, Fragen müssen geklärt werden. Mit Respekt und Feingefühl können auch heikle oder sehr persönliche Dinge miteinander besprochen werden.

### INHALT

	Seite
Die 40 70-Regel: Was ist das?	2
Hauptprobleme bei der Kommunikation mit den Eltern	3
Probleme erkennen und lösen	4
7 Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation innerhalb der Familie	5
Situationen und Lösungsansätze	6-7
Home Instead „Läb dehei!“ wächst – Ein herzliches Dankeschön	8

## Die 40 | 70-Regel: Was ist das?

**Auch an den eigenen Eltern gehen die Jahre meist nicht spurlos vorbei... eine Erfahrung, an die sich beide Seiten erst gewöhnen müssen. Auch schwierige oder sehr persönliche Dinge müssen besprochen werden, um spätere Probleme zu vermeiden.**

Wie aber sagen, dass man sich Sorgen macht, wenn Vater mit dem Auto unterwegs ist?

Was tun, wenn Mutter in letzter Zeit mit dem Haushalt überfordert scheint?

Home Instead hat eine Studie ins Leben gerufen, welche Kommunikationsverhalten und -schwierigkeiten zwischen Senioren und deren erwachsenen Kindern untersucht hat.

### **Unser Fazit:**

Je früher man beginnt, über sensible Themen zu sprechen, desto besser.

Aus diesem Anlass wurde die 40|70-Regel entwickelt:

**Haben die Kinder ein Alter von 40 Jahren erreicht oder sind die Eltern 70 Jahre alt und mehr, so ist es an der Zeit, bestimmte Dinge anzusprechen – noch bevor sie akut werden.**

In diesem Newsletter finden Sie einen kurzen Einblick in die Ergebnisse der Studie, Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation mit älter werdenden Eltern sowie einige ausgewählte Szenarien und Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten.

Gern informieren wir Sie im Rahmen unserer 40|70-Kampagne über wichtige zu klärende Fragen, über mögliche Gesprächseinstiege und natürlich auch über Lösungsmöglichkeiten, die wir oder andere Institutionen bieten können.

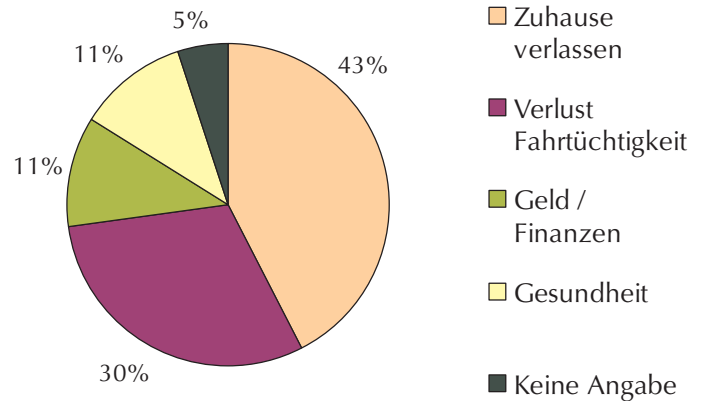


# Hauptprobleme bei der Kommunikation mit den Eltern –

(Auszug aus den Ergebnissen der Studie)

## Schwierigste Themen

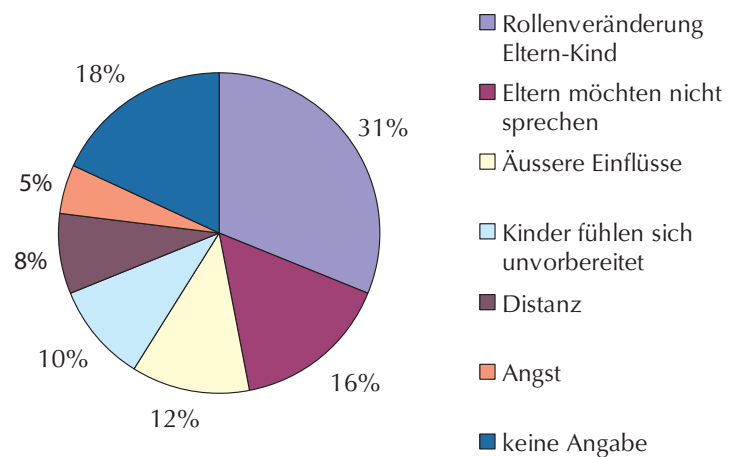
- 1 - Notwendigkeit, das Zuhause zu verlassen (43%)
- 2 - Verlust der Fahrtüchtigkeit (30%)
- 3 - Geld / Finanzen (11%)
- 4 - Gesundheit (11%)



⇒ Beinahe die Hälfte aller Befragten nannte als schwierigstes Thema die Notwendigkeit, das gewohnte Zuhause verlassen zu müssen.

## Grösste Gesprächsbarrieren

- 1 - Rollenveränderung zwischen Eltern und Kindern (31%)
- 2 - Eltern möchten nicht darüber sprechen (16%)
- 3 - Äussere Einflüsse (12%)
- 4 - Kinder fühlen sich unvorbereitet (10%)
- 5 - Distanz (8%)
- 6 - Angst (5%)



⇒ Die grössten Gesprächsbarrieren entstehen aus der Veränderung des gewohnten Rollenverhältnisses zwischen Eltern und Kindern sowie der Abneigung der Eltern, über gewisse Dinge zu sprechen.

## Probleme erkennen und lösen

**Es gibt so manche Dinge, worüber sich Kinder Sorgen machen. Ein gemeinsames Gespräch hilft, unnötige Bedenken zu beseitigen und evt. Schwierigkeiten zu lösen.**

- Mutter hat Probleme mit den Augen. Wie steht es um ihre Sicherheit daheim und unterwegs?
- Vater hat eine Laterne angefahren – ein Grund, das Auto künftig lieber stehen zu lassen?
- Ungewohnte Unordnung im Elternhaus: Gibt es körperliche oder psychische Probleme?
- Wiederholt bemerken Sie auffallende Gedächtnislücken Ihrer Mutter. Ein Grund zur Sorge?
- Die Essensvorräte im Elternhaus scheinen recht knapp. Auch sonst werden offenbar notwendige Dinge nicht gekauft. Hat sich die finanzielle Lage der Eltern verschlechtert?
- Seit einiger Zeit werden kaputte Glühbirnen von den Eltern nicht mehr ausgetauscht. Ist Unterstützung im Haushalt nötig?
- Überall in den Zimmern liegen Medikamente herum. Behält Vater hier noch den nötigen Überblick?
- Kommen die Eltern noch allein zuhause zurecht? Was sind die Möglichkeiten? Was sagen die Geschwister?

In manchen Fällen würden die Eltern gern selbst über bestimmte Dinge reden, haben aber Hemmungen, dies zu tun. In anderen Fällen neigen Senioren zur Verharmlosung von Schwierigkeiten oder überschätzen die eigene Belastbarkeit.

Es lohnt sich in jedem Fall, aktiv zu werden.



# 7 Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation innerhalb der Familie

## 1. Aktiv werden

Ab einem Alter von 40 Jahren bzw. Eltern über 70 Jahren sollten Kinder bestimmte Dinge ansprechen.

## 2. Offene Worte

Ein offenes Gespräch ist ebenso wichtig wie Feingefühligkeit und gegenseitige Achtung.

## 3. Je früher, desto besser

Die Dinge sollten geklärt werden, bevor sie zum Problem werden.

## 4. Die Eltern nicht wie Kinder behandeln

Die Eltern sollten nie das Gefühl haben, bevormundet zu werden. Es handelt sich um erwachsene Menschen, die in ihrem Leben bereits viel geleistet haben und Respekt verdienen.

## 5. Den Eltern so viel Unabhängigkeit lassen wie nur möglich

Es sollten Lösungen gesucht werden, welche vorhandene Fähigkeiten fördern und Schwächen kompensieren.

## 6. Dran bleiben

Beobachten und nachfragen heisst die Devise. Kinder sollten sich versichern, dass ihre Eltern weiterhin soziale Kontakte pflegen.

## 7. Hilfe suchen

Oft empfiehlt es sich auch, Experten zu Rate zu ziehen.

Home Instead „Läb dehei!“ und andere lokale Anlaufstellen für Senioren haben sehr viel Erfahrung mit den Problematiken, die im Alter auftreten können.



## Situationen und Lösungsansätze

Im Folgenden möchten wir beispielhafte Szenarien vorstellen, die auf evt. Handlungsbedarf hinweisen. Gleichzeitig geben wir eine Anregung für mögliche Gesprächseinstiege.

### Haushaltsbewältigung



#### Situation:

Im Elternhaus herrscht in letzter Zeit eine ungewohnte Unordnung.

#### Problem:

- Sind körperliche Ursachen der Grund? Möglicherweise genügt hier schon ein wenig Hilfe beim Saubermachen.
- Fallen auch andere Dinge schwer, z.B. das Treppen steigen oder Baden?
- Eine psychische Erkrankung (z.B. Demenz) als Ursache sollte ausgeschlossen werden.

#### Lösungsansatz:

- Genaues Beobachten und Identifizieren der Ursachen
- Liegen körperliche Probleme vor und der Mutter fallen z.B. Staubsaugen oder Büccken schwer, könnte man folgenden Vorschlag machen:

“Mama, ich habe etwas Geld übrig. Was würdest du davon halten, wenn wir jemanden suchen, der dir die schwereren Arbeiten im Haus abnimmt? Das würde ich sehr gern für dich machen.“

⇒ Senioren sind oft bereit, Hilfe im Haushalt anzunehmen. Fast überall gibt es hierfür zahlreiche Möglichkeiten, wie z.B. Reinigungsfirmen oder Unternehmen wie Home Instead „Läb dehei!“, die auch bei anderen Tätigkeiten wie z.B. der Zubereitung von Mahlzeiten oder der Erledigung von Einkäufen helfen.

### Gedächtnislücken



#### Situation:

Bereits das zweite Mal in kurzer Zeit bemerken Sie, dass Ihrer Mutter der Name eines engen Freundes nicht einfällt.

#### Problem:

- Handelt es sich um eine altersbedingte Gedächtnisschwäche, eine vorübergehende Phase oder muss als mögliche Ursache auch eine Alzheimererkrankung in Betracht gezogen werden?
- Wie finden Sie dies heraus?

#### Lösungsansatz:

- Hatte Mutter schon immer Schwierigkeiten mit Namen? Hat sie sich in letzter Zeit verändert, macht sie gelegentlich einen etwas verwirrten Eindruck?
- Beginnen Sie ein Gespräch z.B. so: „Geh doch mal zum Arzt und lass dich untersuchen. Es ist sicher nichts Schlimmes, aber ich wäre beruhigter, wenn ein Arzt bestätigen würde, dass dein Gedächtnis in Ordnung ist.“

## Sicherheit zuhause

### Situation:

Ihre Mutter hat blaue Flecken auf Armen und Beinen. Sie sagt, sie sei nur etwas ungeschickt, aber Sie vermuten einen Sturz als Ursache.

Sie wissen, dass Ihre Mutter nur sehr ungern um Hilfe bitten würde. Wie finden Sie heraus, was passiert ist?

### Problem:

- Ältere Menschen bekommen schnell blaue Flecken aus unterschiedlichsten Ursachen. Manchmal tauchen sie sogar ohne Verletzungen durch einen Sturz o.ä. auf, besonders bei manchen medikamentösen Behandlungen.
- Vielleicht ist tatsächlich nichts passiert. Andererseits können blaue Flecken im Extremfall auch ein Zeichen für häufige Stürze oder eine andere Art von Verletzung sein – bis hin zur körperlichen Misshandlung.

### Lösungsansatz:

- Im ersten Fall gibt es keinen Grund zur Beunruhigung. Sieht der Fleck schlimm aus, sollte die Mutter gefragt werden, ob sie nicht einen Arzt aufsuchen möchte.
- Liegen andere Ursachen nahe, sollte gehandelt werden. Gibt es irgendwelche Vermutungen, gab es vielleicht Veränderungen im Leben der Mutter? Neue Menschen, eine neue Umgebung oder andere Medikamente? Manche Medikamente können Desorientierung verursachen, die Stürze provoziert.
- Wenn auf die Frage: „Mami, der Fleck sieht ja schlimm aus! Wo hast du den her?“ die Antwort folgt: „Ich bin nur einfach etwas tollpatschig“, könnte entgegnet werden:

„Mama, wir sind alle etwas tollpatschig in unserer Familie, aber wir laufen nicht alle mit solchen Flecken herum... also, was ist passiert?“

Gern stellen wir Ihnen diesen Newsletter oder weiterführende Informationen zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Geschäftsräumen zur Verfügung!

**Ein Anruf genügt!**



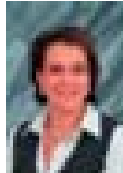
## Home Instead „Läb dehei!“ wächst

Home Instead „Läb dehei!“ hat im November letzten Jahres sein fünftes Büro in der Schweiz eröffnet – weitere Neueröffnungen folgen im März 2009.

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Franchisenehmer!

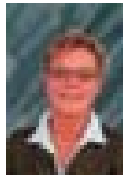
### Gabriela Keller

4132 Muttenz  
Tel.: 061 465 50 90



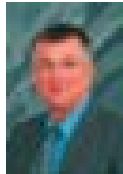
### Jo Herrmann

4153 Reinach  
Tel.: 061 711 86 06



### Peter Bergsteiner

8280 Kreuzlingen TG  
Tel.: 071 677 13 00



### Temi Esposito

5600 Lenzburg 2  
Tel.: 062 888 50 88



**Herzlich willkommen!**



## Ein herzliches Dankeschön

Die grosse Nachfrage nach unseren Dienstleistungen und das ungeheure Vertrauen, das Senioren und Seniorinnen, deren Angehörige und auch viele Menschen in Organisationen, Einrichtungen und Institutionen in uns setzen, macht uns sehr stolz.

Wir sind glücklich, so vielen älteren Menschen ein erfülltes Leben im eigenen Zuhause ermöglichen zu können. Herzlichen Dank an alle Institutionen, Senioreneinrichtungen, Organisationen und Fachkräfte, die durch ihr persönliches Engagement und ihre Empfehlung hierzu beitragen.

**Home Instead**  
SENIOR CARE®

„Läb dehei!“

Wir sind jederzeit gern für Sie da!

Unverbindlich und kostenlos,  
24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr

[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)