

Wie überzeuge ich meine Eltern davon, dass sie Alltagshilfe brauchen?

Die ersten Anzeichen dafür, dass ein Elternteil professionelle Hilfe im Alltag benötigen könnte, schleichen sich meistens ganz leise und unauffällig ein. Zu Beginn ordnet man das Ganze noch als „die normale Altersvergesslichkeit“ ein, mit der jeder ab und an zu kämpfen hat. Es wird ein paar Mal vergessen die Post reinzuholen oder die gewaschene Wäsche bleibt einen Tag zu lange in der Waschmaschine. Doch irgendwann fällt Ihnen auf, dass sich die Dinge summieren. Der Wäscheberg bei Ihrer Mutter wird jedes Mal größer, der Briefkasten Ihres Vaters wurde schon ewig nicht mehr geleert und auch das Essen im Kühlschrank hat das Haltbarkeitsdatum bereits weit überschritten. Kommen Ihnen diese Beispiele bekannt vor? Sie haben das Gefühl, Sie müssen neben Ihrem eigenen plötzlich auch noch den kompletten Alltag Ihrer Eltern managen? Vielleicht beginnen Sie bereits, sich Sorgen um das Wohl Ihrer Eltern zu machen.

Dann ist es höchste Zeit, eine Lösung zu finden und Unterstützungsleistungen wie zum Beispiel eine Alltagshilfe in Erwägung zu ziehen.

Alltagshilfen können bei „kleinen“ Dingen eine große Entlastung darstellen. Sie kommen regelmäßig vorbei und kümmern sich je nach Bedarf um Tätigkeiten im Haushalt wie Putzen, Waschen, Unterstützung bei der Zubereitung von Mahlzeiten oder das Erledigen von Einkäufen und Besorgungen. Und ganz automatisch leisten Sie Ihren Angehörigen dadurch immer einige Stunden Gesellschaft und erkundigen sich nach dem Rechten.

In der Theorie klingt das alles schön und einfach. Doch wie erklärt man einem nahestehenden Menschen, dass er Hilfe benötigt? Und das ohne, dass sich dieser auf den Schlipps getreten fühlt oder denkt, Sie wollen ihn nicht mehr besuchen und schicken stattdessen jemand Fremdes?



Alle Infos der
zeitreicher Haushaltshilfe
finden Sie auch hier!

Sich selbst über den Rollentausch bewusst werden

Bevor Sie mit Ihren Liebsten ins Gespräch treten, ist es wichtig, dass Sie sich zuerst über Ihren eigenen Standpunkt klar werden. Denn eine Tatsache, die man bei der Thematik oft verdrängt, ist wie schwer die Situation auch für einen selbst sein kann. Zu akzeptieren, dass eine Autoritätsperson, die sich Ihr Leben lang um Sie gekümmert hat, plötzlich diejenige ist, die Hilfe benötigt, kann angsteinflößend sein. Es ist okay, wenn Sie Zeit brauchen, sich darüber bewusst zu werden, dass hier ein klarer Rollentausch stattfindet. Versuchen Sie also, in dem Gespräch einen klaren Standpunkt zu vertreten und damit etwas Beschützendes zu vermitteln. Denn so wird es Ihrem Elternteil leichter fallen, sich auf die Veränderungen einzulassen.

So früh wie möglich an das Thema herantasten

Sie müssen nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen. Zugeben, dass man Hilfe benötigt, ist für die meisten Menschen ein riesengroßer Schritt. Wenn man diesen überstürzt, ist das größtenteils kontraproduktiv und es dauert länger, bis man sich einig wird. Selbstverständlich sollte man handeln, wenn die Person bereits eine Gefahr für sich selbst darstellt. Doch für gewöhnlich treten die Anzeichen für das Bedürfnis nach Unterstützung schon viel eher auf. Gestehen Sie sich also ruhig bereits bei kleineren Ereignissen ein, dass diese ein Anzeichen dafür sein könnten. Je früher man sich an das Gespräch herantastet, desto sanfter kann man es machen.

Suchen Sie den Dialog über das Thema erstmal neutral. Sprechen Sie mit Ihrem Elternteil über einen Zeitungsartikel, den Sie darüber gelesen haben. Finden Sie heraus, wie die Person dazu steht. Unterhalten Sie sich über alltägliche Erledigungen, um zu erfahren, an welchen Punkten Bedarf besteht und welche Tätigkeiten noch gut allein gemeistert werden können. Folglich wird es Ihnen leichter fallen, sich auf die Reaktionen im Gespräch einzustellen und zu wissen, welche konkreten Vorschläge Sie machen können.

Liebevoll, aber bestimmt

Suchen Sie die erste Unterhaltung zu einem entspannten Zeitpunkt. Gehen Sie es ruhig und vorbereitet an. Versuchen Sie, einen klaren Standpunkt beizubehalten, aber dabei nie den liebevollen Ton zu verlieren. Machen Sie Ihren Eltern von Beginn an klar, dass Sie möchten, dass es Ihnen gut geht und Sie ausschließlich ihr Bestes im Sinn haben. Seien Sie bestimmt und lassen Sie sich nicht einfach abwimmeln und dadurch verunsichern.



Nichts geschieht gegen deinen Willen!

Machen Sie von Anfang an deutlich, dass Sie nicht vorhaben, etwas zu tun, das gegen den Willen Ihrer Eltern geht. Die Angst vor dem kompletten Kontrollverlust darüber, was mit dem eigenen Leben passiert, ist groß. Erkundigen Sie sich, womit sich Ihre Eltern wohlfühlen und was für sie im Gegensatz absolut undenkbar wäre. Versichern Sie ihnen, dass Sie zu jedem Zeitpunkt gemeinsam nach einer Alternative suchen können, wenn sie sich nicht wohlfühlen sollten.

Tipp: Lassen Sie einen Prospekt da, bevor Sie gehen, den sich Ihre Eltern in Ruhe ansehen können und geben Sie ihnen zum Beispiel die Möglichkeit, mit einem Stift zu markieren, welche Art von Hilfe für sie vorstellbar wäre. So geben Sie Ihren Liebsten das Gefühl, frei entscheiden zu können.

Nehmen Sie nichts persönlich

Das ist leichter gesagt als getan. Dennoch sollten Sie sich unbedingt darauf einstellen, dass das Gespräch beim ersten Anlauf möglicherweise nicht reibungslos verlaufen wird. Machen Sie sich auf Vorwürfe und Aussagen gefasst, die Sie in einer anderen Situation persönlich genommen hätten. Die erste Reaktion des menschlichen Gehirns auf Hilflosigkeit ist oft Wut und Verdrängung. Dadurch sagt man schnell Sachen, die man nicht so meint oder versucht jemand anderem die „Schuld“ zuzuschreiben.

In Wahrheit sind solche Aussagen aber nicht gegen Sie gerichtet. Behalten Sie das zu jeder Zeit im Hinterkopf, um nicht selbst emotional oder wütend zu werden. Denn für den Ausgang der Konversation ist das nicht hilfreich. Sollten Sie dennoch merken, dass dieses Gefühl in Ihnen aufkommt und Sie es nicht unterbinden können: Brechen Sie das Gespräch ab und führen es zu einem entspannteren Zeitpunkt fort.

Stärken Sie das Selbstwertgefühl

Geben Sie Ihren Eltern nie das Gefühl, sie wären schwach, weil sie Hilfe benötigen. Es ist wichtig, ihnen klarzumachen, dass das, was passiert, vollkommen menschlich ist und rein gar nichts mit Versagen oder Ähnlichem zu tun hat. Stärken Sie deren Selbstbewusstsein, betonen Sie all die Dinge, die sie nach wie vor ganz allein schaffen. Erinnern Sie Ihre Liebsten an all das, was sie in ihrem Leben bereits geschafft und erreicht haben und wie sehr Sie sie dafür bewundern. Ihre Eltern sollen nie das Gefühl haben, sie wären gescheitert. Das könnte sie dazu veranlassen, sich zu verschließen und querzustellen, um allen das Gegenteil zu beweisen.

Transparenz

Seien Sie transparent mit allem, was Sie tun. Geben Sie Ihrem Gegenüber nie den Eindruck, sie erzählen ihm nur die halbe Wahrheit. Menschen spüren so etwas und könnten dadurch misstrauisch werden. Gerade bei einem so sensiblen Thema sind Ehrlichkeit und Offenheit besonders wichtig.

Finanzielles

Sprechen Sie frühzeitig über den finanziellen Aspekt. Welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung und welche Kosten können möglicherweise von der Pflegekasse übernommen werden? Vielen fällt es nicht leicht, vor ihren Kindern zuzugeben, dass sie die finanziellen Möglichkeiten für Unterstützungsleistungen nicht haben. Gehen Sie mit dem Thema also unbedingt behutsam um.

Wenn Ihre Eltern im umgekehrten Fall für die anfallenden Kosten selbst aufkommen können, lassen Sie sie das auch tun. So behalten sie das gewisse Gefühl der Autonomie, das ihnen Halt und Selbstvertrauen gibt.

Sie benötigen eine professionelle Beratung, welche gesetzlichen Ansprüche Ihnen bei der Pflege Ihrer Eltern zur Verfügung stehen?

zeitreicher hilft Ihnen gerne weiter.

 **04821 – 63 93 398**

Mo. - Do. 08.00 - 18.00 Uhr

Fr. 08.00 - 17.00 Uhr

 **pflge@zeitreicher.de**