

14 Wer oder was sind Elternkümmerer?

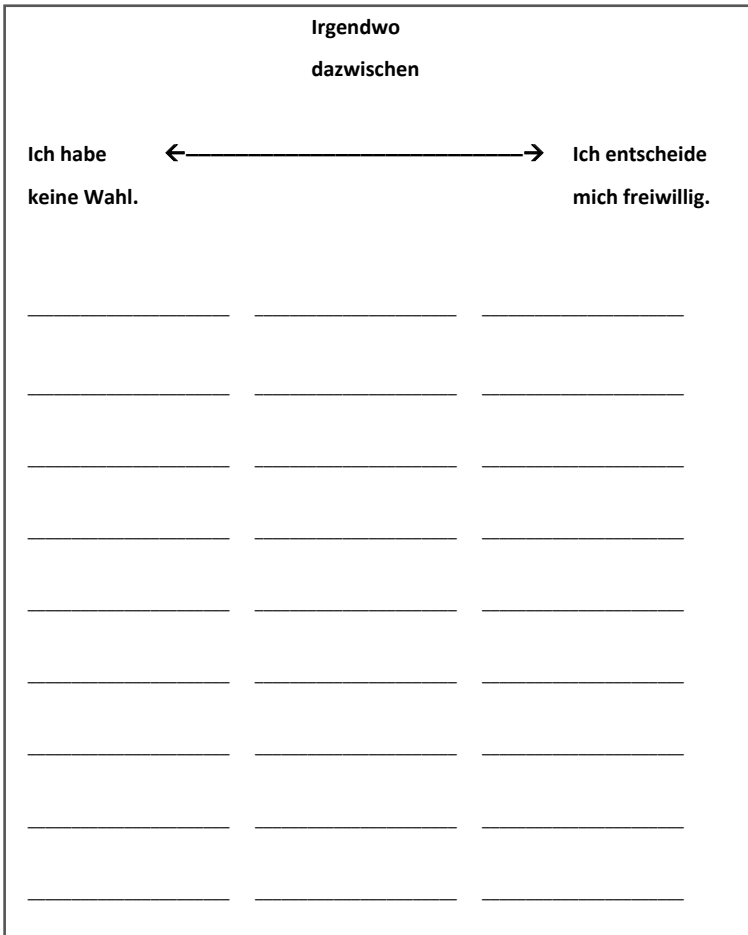


Abbildung 1: Grad der Freiwilligkeit

Schauen Sie sich Ihre ausgefüllte Skala an. Was fällt Ihnen auf? Auf welcher Seite der Skala stehen die meisten Gründe?

Wenn Sie möchten, können Sie sich für jeden einzelnen Grund folgende Fragen stellen:

- Ist das wirklich so?
- Ist das wirklich wahr?
- Bin ich wirklich die Einzige?
- Gibt es niemand anderen?
- Muss ich das genauso machen?
- Wie könnte es anders gehen?

Wie hoch ist Ihr Grad der Freiwilligkeit?

Je freiwilliger Sie sich entscheiden, je freiwilliger die Gründe sind, umso kraftvoller können Sie Ihren Alltag bewältigen, umso mehr Energie wird freigesetzt.

Eines ist mir dabei besonders wichtig: Ihre Situation kann sich verändern. Ihre Gründe können sich verändern. Sie dürfen sich neu entscheiden! Es heißt nicht, dass Sie bei der einmal getroffenen Entscheidung bleiben müssen.

BEISPIEL - Sabine D. hat sich entschieden, ihre Mutter zu sich in die Wohnung zu holen. Am Anfang lief es auch recht gut. Doch Sabine fühlt sich mit der Situation zunehmend überfordert. Sie schläft schlecht, es kommt ständig zu Reibereien mit ihrer Mutter und der Pflegeaufwand ist mittlerweile so hoch, dass Sabine am Ende ihrer Kräfte ist. Aber sie macht weiter, bis sie kurz vor einem Burn-out steht, weil sie sich immer wieder sagt: „Ich habe mich einmal dafür entschieden – jetzt muss ich es durchziehen. Ich habe doch keine Wahl. Dann würde ich mich wie eine Versagerin fühlen, weil ich es nicht geschafft habe.“

Das Beispiel zeigt ganz deutlich, wie sehr wir immer wieder unsere Bedürfnisse hintanstellen. Ganz wichtig ist: Sie dürfen eine einmal getroffene Entscheidung ändern! Auch wenn das oft sehr viel Kraft und Überwindung kostet. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob das alles noch so für Sie passt. Ich empfehle, die Übung alle sechs Monate zu machen. Überlegen Sie sich, ob Sie das jetzt wirklich noch leisten

können und wollen, ob es genau so und in diesem Umfang sein muss und was Ihre Gründe dafür sind. Was könnten Sie abgeben, wer könnte Sie unterstützen? Dadurch bekommen Sie ein Gefühl für die notwendigen Veränderungen und können sich rechtzeitig Alternativen überlegen. Das ist ein wichtiger Punkt der Selbstfürsorge.

Was sind die Aufgaben der Elternkümmerer?

Das Kümmern um die alten Eltern betrifft die unterschiedlichsten Bereiche und ist sehr individuell. Bei den einen geht es ganz plötzlich, zum Beispiel nach einem Sturz oder einem Krankenhausaufenthalt. Andere bemerken an Kleinigkeiten, dass die Eltern nicht mehr so fit sind wie früher.

Doch die Herausforderungen sind für alle Elternkümmerer die gleichen: Die Situation der alten Eltern beschäftigt Sie und Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihre Eltern unterstützen können. Der Begriff „Mental Load“ beschreibt das sehr treffend.

Diese Unterstützung setzt sich aus den unterschiedlichsten Bereichen und Aufgaben zusammen. Dabei wird sehr oft unterschätzt, wie viel der eigenen Zeit und Energie dafür benötigt wird. Jede Aufgabe für sich betrachtet ist vielleicht gar nicht so aufwendig. Doch wenn man sich einmal klar darüber wird, was alles dazugehört, dann ist es kein Wunder, dass viele Elternkümmerer überfordert sind.

Folgende Bereiche gehören auf jeden Fall dazu:

Die alten Eltern

Ihre Eltern benötigen zunehmend mehr Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltags und bei der gesundheitlichen Versorgung. Gleichzeitig prallen die unterschiedlichen Erwartungen aufeinander und Konflikte aus der Kindheit kommen wieder hoch.

Medizin

Die Organisation der Arzttermine und die Begleitung zu diesen ist sehr zeitaufwendig. Hinzu kommt noch die Auseinandersetzung mit den Krankheitsdiagnosen, der Medikamentenüberwachung und der Abstimmung mit dem Pflegedienst. Selbst wenn Sie vieles davon delegieren können, müssen Sie trotzdem dafür sorgen, dass alles funktioniert.

Der Papierkram

Haben Sie schon einmal versucht, die Abrechnung eines Pflegedienstes oder Pflegeheims nachzuvollziehen? Oder die Arztkosten mit der privaten Krankenversicherung und der Beihilfe abzuklären? Oder Leistungen bei der Pflegeversicherung zu beantragen?

Allein die Übernahme der normalen Elternkorrespondenz und der Bankgeschäfte ist schon aufwendig genug. Und dann gibt es noch die spontan an der Haustür abgeschlossenen Verträge ...

Zwei Haushalte

Auf einmal müssen Sie Zeit und Energie einplanen fürs Einkaufen, Kochen, Ordnung halten, waschen, putzen und die Fahrtzeit zu Ihren Eltern.

Finanzen

Die Übernahme der Bankgeschäfte, wie Überweisungen und Geld abheben, gehören dazu, aber oft auch die Sorge, ob das Geld noch reicht, oder ob Sie Ihre Eltern unterstützen müssen.

Eigene Berufstätigkeit

Berufstätige müssen mit ihrer Zeit extrem jonglieren, denn die Arbeitsanforderungen, der Termindruck und feste Arbeitszeiten bringen viel Stress mit sich. Besonders dann, wenn Sie nicht ungestört telefonieren oder im Notfall erreichbar sein können. Flexible Arbeitszeiten und Erreichbarkeit sind deshalb extrem wichtig und entlastend.

Ihr Job kann Ihnen aber auch dabei helfen, sich gegenüber Ihren Eltern gut abzugrenzen und auch mal auf andere Gedanken zu kommen.

Eigene Familie

Wenn Sie eine eigene Familie haben, wollen Sie auch den Bedürfnissen Ihres Partners und Ihrer Kinder gerecht werden, was aber nicht immer so funktioniert, wie Sie es gerne hätten. Und dann sind da noch Ihre Geschwister, die alle das Beste für Ihre Eltern wollen. Nur: Jeder versteht möglicherweise etwas anderes darunter.

Eigene Bedürfnisse

Das wohlgemeinte „Du musst mal ausspannen!“ entlockt Ihnen oft nur ein müdes Lächeln. Wenn es so einfach wäre. Denn manchmal reicht es gerade noch für ein Eis auf dem Sofa vor dem Fernseher. Zeit für Freunde, Hobbies, Urlaub oder eine kurze Auszeit, müssen sich die Elternkümmerer richtig erkämpfen. Denn eigene Bedürfnisse fallen als Erstes hinten runter.

Körperlicher Stress

Je länger die Überforderung andauert, umso häufiger meldet sich der Körper: Der Stress zeigt sich z. B. in Form von Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Heißhungerattacken oder Appetitlosigkeit.

Emotionaler Stress

Dazu kommt dann noch der emotionale Stress mit ständiger Sorge um das Wohlergehen der Eltern, Nicht-abschalten-können, ein Gefühl der Überforderung, schlechtes Gewissen und Streit.

Die deprimierenden Gedanken: „Egal, wie viel ich mache, es ist nie genug!“ und das ständige unbewusste Vergleichen: „Andere schaffen viel mehr als ich!“ sind ständige Begleiter.