

## **Älter werdende Eltern begleiten**

### **Eine Zeit zwischen Sorge und Nähe**

Für Eltern und ihre erwachsenen Kinder beginnt ein schwieriger Prozess, wenn Eltern immer intensivere Betreuung und Pflege brauchen. Es ist eine Phase, die viel Kraft kostet.

Wenn die Eltern alt werden, stehen Töchter und Söhne oft unvorbereitet vor der Situation, dass die Eltern Hilfe brauchen. Dass die eigenen Eltern altern, wird oft verdrängt. Auch die Eltern lassen sich häufig nicht auf ein Gespräch zur Planung der veränderten Umstände ein. Eine Krankheit oder ein Unfall, z. B. ein Sturz, sind dann plötzliche Ereignisse, die ein Tätigwerden notwendig machen.

Plötzlich sind die Kinder diejenigen, die Sorge für die betagten Eltern tragen müssen. Aber auch für die Eltern ist es schwer, nicht mehr unterstützend, sondern plötzlich hilfebedürftig zu sein. In dieser angespannten Situation treten offene oder unterschwellige Konflikte zu Tage.

Themen, die in diesem Workshop besprochen werden:

- Wie gehe ich mit der veränderten Situation um?
- Will und kann ich mich abgrenzen? Und wenn ja, wie kommuniziere ich das?
- Wie gehe ich mit schlechtem Gewissen um?
- Was bedeutet der Rollenwechsel in der Beziehung zu meinen Eltern bzw. Angehörigen?

Gemeinsam mit anderen, die in derselben Situation sind, suchen Sie für sich nach ganz individuellen und passenden Lösungen.

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach,  
Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3  
Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Metaplanwand, Moderationskoffer, Vortrag in  
Reihenbestuhlung und Workshops im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

100km