

Zusammenleben in Balance

Wie kann es gelingen?

Zusammenleben in Balance

- Eltern hat man
- PartnerInnen wählt man

- Parentifizierte Kinder

Balance - Gefühle

- Angst
- Trauer/Depression
- Wut/ Zorn/Unmut
- Unsicherheit – Rolle, Rollenkonflikte
- Scham/ Verlegenheit
- Ungeduld
- Schuld
-

Balance – Anpassung an Belastungen

Phase des Schocks bzw. der Überforderung	verzweifelt, panisch oder erstarrt. Es entstehen wenig geeignete Problemlösungen
Phase der Überkompensation und des Agierens	Alles wird in Bewegung gesetzt. Aktionismus zeichnet das Verhalten aus.

Balance – Anpassung an Belastungen

Phase der Ermüdung, der Trauer und eigenen Schwäche	Der hohe Druck ist auf Dauer nicht aushaltbar, außerdem gewinnt die verstandesmäßige Einschätzung der Situation zunehmend für die Handlungssteuerung an Bedeutung
Phase der Anpassung an die neue Realität	Die Risiken und Chancen der neuen Situation werden erkannt und in angemessene Lösungen übersetzt

Balance Familie und Umfeld

- Angenommen, ein Elternteil würde dement werden, wer in Ihrer Herkunftsfamilie würde als erstes aktiv werden? Und wie? Wer als letztes?
- Aus welchen Motiven/Wertehaltungen heraus würde die Betreuung/Pflege übernommen?
- Wer würde das Umfeld informieren und wann?

Balance Motive

- Pflichtgefühl/ Verantwortung
- „Selbstverständlichkeit“
- Nächsten-/Liebe
- Mitleid
- Wiedergutmachung
- Gegebenes Versprechen
- Materielles/Finanzielles
- Tradition

Balance Wissen

- Information und Kenntnisse
„Demenz verstehen“
- Existenz – Finanzen und Recht
- Vorsorgevollmacht etc.
- Entschleunigung/ Zeit/ Gelassenheit
- Rollenwechsel – Betreuende/r bzw. Pflegende/r
- Freude/ Humor/ „tiefe“ Begegnungen

Balance Hilfe

- Breitere Unterstützung/ Entlastungen
- Selbstfürsorge/Grenzen
- Selbsthilfe-/Angehörigengruppen
- „ Handling“ lernen
- Umfeld informieren
- Recht auf Eigenleben

- Was brauche ich alles, um 10 Jahre.....?