

Geduld, Humor und Wissen:
Vom Umgang mit alten
Menschen



Strategien für
ein aktives
Leben im Alter



Diese Broschüre ist speziell für die Sandwichgeneration geschrieben – diejenigen also, deren Eltern noch leben und die selbst Kinder haben. Angehörige dieser Generation fühlen sich oft förmlich zerrissen zwischen den Ansprüchen der heranwachsenden Kinder, denen der alten Großelterngeneration und den oft harten Notwendigkeiten des eigenen Alltags.

Aber auch Seniorinnen und Senioren dürfen – und sollten – dieses Heft gern lesen. Vielleicht finden sie hier Antwort auf die Frage, was in ihren erwachsenen Kindern so vorgeht und warum der Alltag so ist und nicht anders. Vielleicht entsteht so auch ein Verstehen über die Generationengrenzen hinweg.

Es geht dieser Broschüre nicht darum, ein Patentrezept zu liefern. Aber sie hat ein ganz spezielles Anliegen: Den Interessensausgleich zwischen den Generationen zu fördern und ein klein wenig dazu beizutragen, dass anstelle gegenseitiger Abhängigkeiten ein Lebensgefühl tritt, das allen Seiten mehr Raum für das eigene Leben lässt.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre!
Ihre

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Früher war alles besser?
Heute ist alles anders!

4

Unabhängigkeit bis zum letzten Atemzug

6

Selbstständigkeit zulassen

8

Geistige Fitness und Humor

10

Erinnerung und emotionale Zuwendung

12

Praktische Tipps für den Alltag

14

Früher war alles besser?

Heute ist alles anders!

Der Großvater schnitzt mit dem Enkelsohn kleine Holzfiguren, die Großmutter bringt der Enkelin Stricken und Häkeln bei oder versorgt die Enkel am Krankenbett. Solche oder ähnliche Szenen haben die Angehörigen der mittleren und besonders der älteren Generation vor Augen und oft in liebevoller Erinnerung, wenn sie an die „gute alte Zeit“ denken. Das Zusammenleben im Mehrgenerationenhaushalt war nämlich bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts in allen Gesellschaftsschichten in der Stadt und auf dem Land vielfach üblich. In den letzten Jahrzehnten hat jedoch ein radikaler Wandel stattgefunden, der durch Flexibilität und Mobilität gekennzeichnet ist. Dieser Wandel wird oft durch wirtschaftliche Notwendigkeiten erzwungen.

Die Jüngeren ziehen angebotenen Jobs hinterher, die Älteren bleiben zurück. Doch wie sieht es bei den Jüngeren aus? Um die finanzielle Versorgung der Familie sicherzustellen und für das eigene Alter vorzusorgen, sind meist beide Elternteile der heutigen mittleren Generation berufstätig. Der stressige Alltag lässt wenig Zeit. Die ältere Generation fühlt sich häufig vernachlässigt, die mittlere Generation empfindet enormen Druck. Doch ob räumliche Distanz oder nicht: Der Umgang mit der älteren Generation erfordert gegenseitigen Respekt, ein hohes Maß an Fingerspitzengefühl und eine Ausgewogenheit im Geben und Nehmen. Schließlich darf sich die mittlere Generation nicht aufreiben und die ältere Generation möchte und sollte in Würde alt werden dürfen.

Ein Blick zurück: Das alte Modell der Großfamilie

Nicht der Verklärung, sondern allein der Klärung dient dieser Blick ins Gestrern: Das frühere bäuerliche Leben war ohne die Großfamilie kaum denkbar. Jede Generation hatte ihren eigenen Zuständigkeitsbereich: Während die Großelterngeneration die Kinder hütete, das Essen zubereitete oder leichtere Hausarbeit verrichtete, erledigte die mittlere Generation die schwerere Feld- und Stallarbeit. Jeder arbeitete selbstständig nach seinen Möglichkeiten bis ins hohe Alter mit und hatte dabei sein eigenes Aufgabenfeld, für das er verantwortlich war. Wenn die Kräfte der Älteren dann doch stark nachließen, verteilte sich die Versorgung meist auf mehrere Schultern, denn häufig lebten noch Geschwisterkinder der mittleren Generation im Haushalt oder in unmittelbarer Nachbarschaft. Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme ermöglichten im Idealfall ein gutes Zusammenleben der Generationen. Man sollte dieses Familienmodell allerdings nicht zu sehr idealisieren. Streitereien waren sicher an der Tagesordnung, wenn etwa die Älteren den Jüngeren ihre Lebenserfahrung in Form von Besserwisserei aufdrängen oder die Jüngeren den Älteren jegliche Kompetenz aufgrund des fortgeschrittenen Alters absprechen wollte. Allein die ständige räumliche Nähe barg schon hohes Konfliktpotenzial.



Familie heute – alles hat sich geändert

Das Mehrgenerationenmodell hat heute weitgehend ausgedient. Die junge Familie gründet einen eigenen Hausstand, der oft hunderte von Kilometern von dem der Eltern entfernt ist. Die Kinderbetreuung wird von Kitas und Ganztagschulen übernommen. Die mittlere Generation ist im Arbeitsalltag eingespannt: Sie muss mobil und flexibel bleiben, sie soll für ihre Kinder da sein und unter dem Druck des demografischen Wandels gleichzeitig für ihr Alter vorsorgen. Die Älteren hingegen, die ihre Kindheit in einem Mehrgenerationenhaushalt vielleicht noch in guter Erinnerung haben, fühlen sich im Stich gelassen – Vereinsamung im Alter ist heute leider zunehmend Realität. Zudem resignieren viele Ältere angesichts des rasanten Fortschritts. Für sie scheint der Alltag in Zeiten von Internet und allgegenwärtigen Automaten nur schwer zu bewältigen. Das Miteinander der Generationen hat sich stark verändert: Anstelle der räumlichen Nähe tritt die Distanz, die kleinen Probleme des Alltags muss nun jeder für sich lösen. Doch ist das wirklich so schlimm? Die ältere Generation, die dank des medizinischen Fortschritts immer älter wird und fit bleibt, sollte die neue Lebenswirklichkeit vorrangig nicht als ein Defizit an familiärer Zusammengehörigkeit empfinden, sondern die darin liegende Chance auf Selbstständigkeit und Unabhängigkeit aktiv ergreifen. Und die mittlere Generation sollte der älteren nicht alles abnehmen, sondern sie auf dem Weg der Selbstständigkeit bestärken. Das schafft Raum für Treffen oder gemeinsame Unternehmungen in entspannter Atmosphäre: Statt die kostbare gemeinsame Zeit durch Vorwürfe und Forderungen zu vergiften, kann man Erinnerungen teilen oder zusammen über die kleinen Probleme des Alltags lachen.

Cicero:

„Das Alter wird nur dann respektiert werden, wenn es um seine Rechte kämpft und sich seine Unabhängigkeit und Kontrolle über das eigene Leben bis zum letzten Atemzug bewahrt.“



Lesetipp: Pat Thane (Hg.) „Das Alter. Eine Kulturgeschichte“, Darmstadt 2005. Namhafte Historiker befassen sich mit dem vielschichtigen Thema „Alter“. Zahlreiche Abbildungen veranschaulichen das Alter in verschiedenen Epochen. Das Cicero-Zitat entstammt diesem Buch.

Diese altrömische Weisheit hat bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Der Blick auf frühere Zeiten und andere Kulturen fördert verschiedene Aspekte des Altwerdens zutage. In vielen Kulturen genießen die Alten höchstes Ansehen. Man begegnet ihnen mit Ehrerbietung und schätzt ihre Lebenserfahrung und Weisheit, oftmals hat ihr Wort verbindlichen Charakter, wenn es um wichtige Entscheidungen geht. Ebenso gibt es Überlieferungen, etwa von einigen Indianerstämmen, nach denen sich die alten Krieger in die Wildnis zum Sterben zurückziehen, wenn sie merken, dass ihre Kräfte schwinden. Sie wollen der Gruppe nicht zur Last fallen. Anderen Legenden indianischer Nomadenstämme zufolge wurden Alte in Zeiten großer Not, wenn die Nahrungsmittel extrem knapp wurden, sogar von der Gruppe zum Sterben zurückgelassen. Doch solche Geschichten konnten sich durchaus zum Guten wenden, wenn die Alten sich auf ihre in ihrem langen Leben erworbenen Fähigkeiten besannen und in der Notlage förmlich über sich hinauswuchsen.

„Lass uns handelnd sterben“

Von Generation zu Generation wird eine solche Geschichte beim Athabaska-Volk in Alaska überliefert (Velma Wallis veröffentlichte die preisgekrönte Geschichte unter dem Titel „Zwei alte Frauen“):

In einem besonders harten Winter beschließen der Häuptling und der Rat des nomadisierenden Indianervolks schweren Herzens, zwei alte Frauen zurückzulassen. Die Tochter steckt der Mutter noch ein Bündel ungegerbte Elchhaut zu, der Enkel lässt ein einfaches Beil aus Knochen da, dann bleiben die Alten allein in ihrem kleinen Unterstand aus Karibuhäuten zurück. Sie verfügen außerdem über mehrere Pelzdecken und ein wenig Glut, um ein kleines Feuer in Gang zu halten. Zunächst überwiegen Wut und Zorn, schließlich sind die beiden Frauen zwar alt, aber noch nicht gebrechlich. Außerdem hatten sie ihr ganzes Leben für das Volk gearbeitet! Innerer Widerstand beginnt sich zu regen und die Frauen beschließen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und nicht auf den Tod zu warten. Sie erinnern sich an ihre alten Jagdkenntnisse, stellen Schlingen aus Elchhaut her, spüren Kaninchenfährten auf und töten Eichhörnchen mit einem gezielten Beilwurf. Schließlich brechen sie auf selbst hergestellten Schneeschuhen zu einem guten Fischfanggebiet auf. Und immer wieder müssen sie feststellen, dass sie selbst es waren, die die anderen durch ihr Verhalten von ihrer Hilflosigkeit überzeugt hatten. Während sie früher schon länger eine Gehilfe benutzt hatten, ziehen sie jetzt eigenständig los und nehmen sogar ihre Habseligkeiten allein mit. Der Winter ist hart, aber das Überleben gelingt. Bis zum darauf folgenden Winter legen die beiden Frauen große Essensvorräte an. Als sich schließlich ihr Weg und der ihres Stammes eines Tages erneut kreuzen, sind die beiden Alten längst so fit, dass sie ihren Verwandten sogar mit Vorräten aushelfen konnten. Nur langsam kommen die beiden Frauen und ihr Stamm, sich näher, denn die Alten sind stolz auf ihre Unabhängigkeit und lassen sich nur ungern helfen, wenn es nicht unbedingt nötig ist. Doch letztendlich gelangen sie bei ihrem Volk zu großen Ehren.

Unabhängigkeit für Alt und Jung

Diese Legende verdeutlicht, dass die Alten nicht allein wegen ihres hohen Alters Achtung und Respekt erfuhren. Vielmehr erwerben sie sich ihre angesehene Position durch ihr mutiges und eigenverantwortliches Handeln. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen zogen die Älteren ihre Unabhängigkeit vor, stets rangierte Aktivität vor Passivität: Alte kümmerten sich um verwaiste oder behinderte Enkel, verwitwete Töchter oder bedürftige Nachbarn. Oder sie waren ohnehin zur Selbstständigkeit gezwungen, wenn etwa die Kinder ausgewandert oder bereits verstorben waren. Waren die Kinder in der Nähe, wohnten die Alten möglichst lange allein und bewahrten sich ihre Unabhängigkeit. Mag das Alter auch ein besonderer Lebensabschnitt sein, weil häufig die Kräfte nachlassen und der Tod in greifbare Nähe rückt: Es war und ist trotzdem nicht automatisch eine Zeit der Schonung und Rundumversorgung durch die mittlere Generation. Denn die mittlere Generation sorgt ja auch noch für die eigenen Kinder und trifft Vorsorge für das eigene Alter. Eine weitestgehende Unabhängigkeit im Alter entlastet die Jüngeren, lässt ihnen den nötigen Raum für die eigenen Belange und gibt dem Leben der Älteren Sinn und Würde.

Selbstständigkeit zulassen!

Sowohl Jüngere als auch Ältere machen manchmal den Fehler, Alter mit Hilflosigkeit gleichzusetzen. In blindem Aktionismus erledigt die Tochter am Wochenende den kompletten Haushalt für die Eltern oder Schwiegereltern, der Sohn managt nebenbei den ganzen Papierkram mit Behörden oder Banken. Ein schlechtes Gewissen oder ein Gefühl von Schuld, etwa weil man für einen guten Job mehrere hundert Kilometer in die Ferne gezogen ist statt in der Nähe der Eltern zu bleiben, wie es sich gehört, könnte hier ursächlich sein. Oder die ältere Generation fordert eine solche Komplettversorgung geradezu ein, schließlich hat man früher alles für die Kinder getan und die Kinder der Nachbarn kümmern sich auch ständig um die Eltern.

Die möglichen Folgen: Die Jüngeren verbringen einen großen Teil ihres Wochenendes im Auto und mit der Versorgung der Eltern, das eigene Familienleben wird vernachlässigt. Die Älteren sind trotzdem unzufrieden, denn unter der Woche fühlen sie sich allein gelassen. Außerdem fordern sie immer mehr Unterstützung, denn je mehr ihnen abgenommen wird, desto unselbstständiger werden sie mit der Zeit. Gegenseitige Vorwürfe, auch unausgesprochene, vergiften die Atmosphäre. Doch so weit muss es nicht kommen, wenn beide Seiten offen über ihre Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen sprechen. Jede Generation sollte sich dabei auf die Aufgaben des jeweiligen Lebensabschnitts besinnen und ihre Kräfte an dieser Stelle einsetzen.

Die Jüngeren sollten sich fragen, wie sie die Älteren sinnvoll unterstützen können, ohne selbst ins Hintertreffen zu geraten. Und die Älteren könnten feststellen, dass vieles im Alter zwar mühsam ist, sie aber trotzdem in vielen Lebensbereichen noch sehr gut allein klarkommen. Dieses gilt unabhängig davon, ob beide Generationen unter einem Dach wohnen, in räumlicher Nähe oder in großer Distanz. Und es gilt auch noch, wenn ein Elternteil nach dem Tod des anderen allein zurück bleibt.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine gewisse Eigenständigkeit der älteren Generation sollte nicht nur gefordert, sondern auch gefördert werden. Das kann konkret etwa so aussehen: Der Vater wurde beispielsweise sein Leben lang von der Mutter bekocht. Nach dem Tod der Mutter steht er zunächst hilflos da. Auch bei räumlicher Nähe muss man ihn nun nicht täglich zum Essen bitten, denn ältere Männer können durchaus noch etwas Neues wie Kochen lernen! Man könnte dem Vater gezielt das Kochen einiger leichter Gerichte zeigen, vielleicht entdeckt er dabei ein neues Hobby. Andernfalls wird er zumindest in der Lage sein, Fertiggerichte zu erwärmen. Oder „Essen auf Rädern“ wird für ihn zum Alltag. Das gemeinsame Essen kann dann zu bestimmten Gelegenheiten für alle sehr schön sein, da ja kein Zwang dahinter steht. Bei anstehenden Arztbesuchen haben die Älteren manchmal gern Sohn oder Tochter an ihrer Seite, weil die medizinischen Fachausdrücke für sie schier unverständlich sind. Hier ist es ratsam, gemeinsam nach einer Arztpraxis zu suchen, in der besonders ältere Menschen sich gut aufgehoben fühlen. Nach einem ersten Besuch in Begleitung fühlen sich die Älteren dann sicherer, Räumlichkeiten, Ärzte und Praxispersonal sind irgendwie schon vertraut, sodass keine weitere Begleitung mehr nötig ist. Und auch Bankgeschäfte können ältere Menschen durchaus noch allein erledigen, denn auch hier werden sich kompetente Berater finden, die die nötige Geduld aufbringen. Hilfe und Begleitung sollten nicht ein Dauerzustand werden, sondern ganz gezielt zum Einsatz kommen.

Gemeinsam geht es manchmal besser

Es spricht allerdings auch nichts dagegen, mal ein größeres Projekt gemeinsam anzugehen. Die regelmäßig anfallende Hausarbeit können die Älteren zwar durchaus noch allein erledigen. Wenn jedoch ein richtiger Frühjahrsputz ansteht, nimmt man sich gemeinsam dafür Zeit. Das Abnehmen und Aufhängen der Gardinen etwa besorgen die Jüngeren, während die Älteren die Waschmaschine bedienen. Hierbei können auch alle drei Generationen zusammenarbeiten. Hierbei können auch alle drei Generationen zusammen arbeiten. Den Tagesabschluss bildet dann das gemeinsame Kochen und Essen. Neben der Arbeit, die Hand in Hand geschieht, bleibt Zeit zum Erzählen. Ähnlich kann man gemeinsam den Garten bestellen, dabei haben die Älteren Gelegenheit, von der früheren Selbstversorgung aus dem Gemüsegarten zu erzählen, bei den Jüngeren werden vielleicht schöne Kindheitserinnerungen wach. Oder man teilt die Aufgaben den Möglichkeiten entsprechend auf: Während die Jüngeren schwerere Arbeiten erledigen, etwa Sperrmüll entsorgen oder kleine Renovierungsarbeiten vornehmen, backen die Älteren einen Kuchen und richten die Kaffeetafel her. Bei größerer Entfernung ist es gerade für die Jüngeren einfacher, die Älteren gelegentlich an solchen Projektwochenenden zu unterstützen als ständig wegen Kleinigkeiten hin und her zu fahren. Und auch bei räumlicher Nähe profitieren beide Parteien, weil die Zeit klar gegliedert bleibt und für die mittlere Generation komplette Wochenenden frei bleiben, um als Paar oder mit den eigenen Kindern etwas zu unternehmen.



Geistige Fitness und Humor

In langen Lebensjahren hat das Alltagsleben meist sehr viel Routine bekommen. Das gibt auf der einen Seite viel Sicherheit. Auf der anderen Seite kann der Alltag mit der Zeit langweilig und eintönig werden. Der Geist wird nicht genügend gefordert und verliert an Beweglichkeit. Und auch das Lachen kommt meist viel zu kurz. Manchmal macht sich bei der älteren Generation sogar eine Art Verbitterung breit, denn der tägliche Trott ist nicht nur langweilig, sondern wird zunehmend beschwerlicher. Lebt man dann auch noch allein, ist wirkliche Initiative gefragt, um nicht in Trübsal zu versinken. Die Jüngeren sind nicht für die Unterhaltung der Älteren zuständig, sie können aber zahlreiche Anregungen geben und so dazu beitragen, dass der Lebensabend durch Abwechslung und Heiterkeit geprägt ist.

Kontakte pflegen, erneuern und neu knüpfen

Auch wer allein lebt, muss nicht einsam sein! Gerade im Zeitalter der neuen Medien lassen sich Kontakte auf vielfältige Weise pflegen. Die ältere Generation muss keine Angst vor dem PC haben, in speziellen Kursen für Senioren werden die nötigsten Dinge gelernt. Hierbei ergeben sich oft schon neue Kontakte. Vielleicht gibt es auch noch gute alte Freunde, die man einfach lange vernachlässigt hat. Es ist nie zu spät, Freundschaften wieder aufleben zu lassen. Wer körperlich nicht mehr so mobil ist, sollte Freunde und Bekannte regelmäßig anrufen anstatt darüber zu klagen, dass keiner sich kümmert. Sicher, der Tod nimmt immer wieder Freunde und Bekannte der Älteren mit sich. Aber deswegen darf man nicht resignieren oder sich in die Einsamkeit zurückziehen. Machen Sie das Ihren Eltern oder Schwiegereltern klar. Und wenn die eigenen Kinder und Enkel in großer Entfernung leben, findet sich vielleicht eine Familie, die eine Ersatzoma oder einen Ersatzopa sucht. So profitieren alle Generationen voneinander.

Am Leben teilnehmen

Ältere Paare verbringen oft einen Großteil ihrer Zeit gemeinsam allein zu Hause. Wenn dann ein Partner stirbt, ist es für den anderen nach dem großen Verlust besonders schwierig, am Leben außerhalb der eigenen vier Wände teilzunehmen. Deshalb: Egal ob Paar oder alleinstehend – regelmäßige Termine außer Haus sind wichtig! Ein Theaterabend ist ein Genuss für die Sinne und gibt geistige Anregung, am besten gleich ein Abo bestellen oder den Älteren als Geschenk machen. Sportkurse für Senioren gibt es fast überall, wer körperlich nicht mehr ganz so fit ist, kann auch noch einen Kurs in Sitzgymnastik besuchen. Für die Unternehmungslustigen unter den Älteren bieten sich Busreisen an. Die bucht man am besten mit jemandem, den man gut kennt. Darüber hinaus gibt es sicher sympathische Mitreisende, mit denen man nach der Rückkehr gern seine Erinnerungen teilt. Abwechslung und Spaß bringen auch Spielenachmittage mit Gleichgesinnten. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit.

Den Geist fordern

Wer eine Vorliebe für Kreuzworträtsel oder Sudokus hat, darf dieser Lust gern täglich nachgehen. Doch nur ein steter Wechsel der Übungen fordert und fördert alle geistigen Fähigkeiten und kann so Demenz vorbeugen. Da heißt es öfter mal, mutig die Alltagsroutine zu durchbrechen, indem man etwa seine Küchenutensilien neu sortiert oder beim Einkaufen die gewohnte Abfolge „Bäcker, Schlachter, Supermarkt“ umkehrt. Wer gern Patienten legt, sollte auch im fortgeschrittenen Alter mal eine neue ausprobieren. Ein neues Musikstück bewusst hören oder einem Hörbuch folgen, schafft ebenfalls frische Eindrücke und Anregungen und hält den Geist beweglich. Und wie wäre es damit, eine Strophe des Lieblingsgedichts auswendig zu lernen? Über gelesene Bücher kann man auch über die Generationen hinweg sprechen. Konzentration und geistige Ausdauer ist gefragt beim Sortieren der Briefmarken-, Münz- oder Steinsammlung. Überhaupt bringen alte und neue Hobbys nicht nur Sinn in den Alltag, sie sorgen auch für geistige Fitness und bieten Gesprächsstoff.

Nimm's leicht

Sicher ist Altwerden nicht immer lustig, denn die kleinen Dinge des Alltags werden zunehmend beschwerlicher und auch Missgeschicke bleiben nicht aus. Dabei passiert es sicher nicht nur Älteren, dass sie ihr Portemonnaie zusammen mit den Einkäufen im Kühlschrank verstauen. Und auch Jüngere suchen bisweilen so lange ihre Brille, bis die geliebte Fernsehsendung vorbei ist, ohne dass sie auch nur eine Minute folgen konnten. Solche Dinge sollten nicht schamhaft verschwiegen, sondern mit einer guten Portion Selbstironie und Humor erzählt werden. So bringt man nicht nur sich, sondern auch andere zum Lachen. Und Lachen ist ja bekanntlich gesund.

Erinnerung und emotionale Zuwendung

Mit zunehmendem Alter wird der Schatz an Erinnerungen immer größer.

Wie war das damals eigentlich? Sicher werden Ihre Eltern oder Schwiegereltern gern aus der Vergangenheit erzählen. Das kann auch für die Enkelkinder sehr interessant sein, ist es doch sozusagen gelebte Geschichte. Während bei den meisten Älteren schöne und heitere Erinnerungen überwiegen, können bei anderen nicht aufgearbeitete Kriegstraumata zu Depressionen führen. Wenn das in Ihrer Familie der Fall sein sollte, ist professionelle Hilfe in Form einer Beratung oder Therapie notwendig. Fordern Sie die Älteren zu einem aktiven Lebensrückblick auf: Das könnte sogar in einer Niederschrift der eigenen Biographie münden und wäre dann auch für Sie eine schöne Erinnerung! Doch die Älteren brauchen neben reger geistiger Tätigkeit auch emotionale Zuwendung, um lange gesund und zufrieden zu sein.

Erinnerungen teilen

Auch wenn das Leben heute stattfindet und nach vorn gerichtet ist, können ein Innehalten und ein Rückblick wichtig sein. Bitten Sie also die ältere Generation, von früher zu erzählen. Dabei erfahren Sie vielleicht viele Dinge aus Ihrer Kindheit, die Sie mit ihren eigenen Erinnerungen verknüpfen können. Oder vielleicht sind Ihre eigenen Kinder – also die Enkel – erstaunt, wie schlicht und einfach die Kindheit zwei Generationen zuvor in aller Regel war. Solche Schilderungen führen manchmal dazu, eigene Verhaltensweisen zu überdenken. Das Erzählen von früher bedeutet für die Älteren auch eine enorme geistige Leistung: Ereignisse müssen in einer bestimmten Reihenfolge rekonstruiert werden, Namen werden aus der Vergessenheit geholt und Bilder entstehen vor dem geistigen Auge. So bleibt der Geist beweglich. Sollten Ihre Eltern oder Schwiegereltern allerdings dazu neigen, Erinnerungen grundsätzlich mit dem erhobenen Zeigefinger vorzubringen nach dem Motto: „Früher war alles besser“ und „Wir haben immer alles richtig gemacht“, dann müssen Sie sich das nicht gefallen lassen. Weisen Sie behutsam und bestimmt darauf hin, dass Sie zwar gern Geschichten von früher hören, aber nicht ständig belehrt werden wollen.

Wenn Erinnerung zur Qual wird

Die ältere Generation unserer Zeit leidet vielfach und häufig unerkannt immer noch unter den schrecklichen Kriegseindrücken ihrer Kindheit. Dabei kommt es in der Erinnerung immer wieder zu Wiederholungen von Schreckensszenarien wie Erschießungen, Vergewaltigungen oder Sirenengeheul mit anschließendem Bombenhagel und Großbränden. Panikattacken und Depressionen können die Folge sein. Betroffen sind auch Personen, die jahrzehntelang geglaubt hatten, der Krieg liege lange zurück und die schrecklichen Erinnerungen seien längst verarbeitet. Oft waren die Ereignisse in Wirklichkeit nur verdrängt worden, etwa unter dem Eindruck des Aufbaus und Aufschwungs der Nachkriegszeit. Oder man hatte zu schweigen gelernt. Wenn Sie den Eindruck haben, dass in Ihrer Familie solche posttraumatischen Belastungsstörungen vorliegen, lassen Sie den Betroffenen nicht allein! Eine psychotherapeutische Behandlung ist auch im hohen Alter hilfreich.



Aktiver Lebensrückblick

Ermuntern Sie die Älteren zu einem aktiven Lebensrückblick ohne dabei nur in der Vergangenheit zu leben! Kramen Sie einfach mal gemeinsam die Fotokiste oder die alten Alben hervor, da gibt es bestimmt viel zu erzählen. Es könnte auch interessant sein, einen Familienstammbaum anzulegen. Durch solche Tätigkeit bekommt das Gehirn immer wieder neue Eindrücke und Anregungen, es bleibt länger leistungsfähig. Vielleicht haben die entfernten lebenden Enkel ja Lust auf einen regelmäßigen Briefwechsel mit den Großeltern. Der Austausch über zwei Generationen hinweg kann sehr spannend sein. Oder die Älteren haben sogar Freude daran, ihre eigene Lebensgeschichte niederzuschreiben und mit ein paar alten Fotos zu bebildern. Das kann für alle nachfolgenden Generationen ein Gewinn sein.

Emotionale Zuwendung

Häufig wird vergessen, dass auch ältere Menschen Anerkennung, Herzlichkeit und Körperkontakt brauchen. Ein liebevoller Umgang zwischen Eltern und Kindern ist meist von Natur aus gegeben, er kann und darf nicht mit Druck eingefordert oder erzwungen werden. Also loben Sie Ihre Mutter mal spontan für einen besonders leckeren Kuchen und nehmen Sie Ihren Vater einmal herzlich in den Arm. Seien Sie nicht abweisend, falls Vater oder Mutter in hohem Alter auf Partnerschaft sind: Auch Ältere haben noch ein großes Bedürfnis nach körperlicher Nähe.





Praktische Tipps für den Alltag



Soziales Netzwerk aufbauen

Egal ob räumliche Nähe oder Distanz, mobilisieren und sensibilisieren Sie Geschwister oder andere Verwandte, gute Freunde und Nachbarn für die spezielle Situation der Eltern. Das heißt nicht, dass alle nun rund um die Uhr zur Verfügung stehen, aber im Notfall sollte immer jemand erreichbar sein. Gerade bei Alleinstehenden kann es ratsam sein, einen Hausnotruf zu installieren. Fordern Sie Eltern oder Schwiegereltern dazu auf, sich mit einem Handy vertraut zu machen und dieses auch regelmäßig zu benutzen, um im Notfall davon Gebrauch machen zu können.

Ernährung

Ältere Menschen essen manchmal sehr wenig und haben dadurch eine unzureichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Weisen Sie darauf hin, dass der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse wichtig sind. Falls rohes Obst und Gemüse nicht mehr gern gegessen werden: Gekochtes Gemüse, Gemüsesuppen oder Kompott leisten hier gute Dienste. Viele ältere Menschen verspüren kaum Durst, doch auch sie müssen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Eventuell gleich morgens eine große Kanne Tee kochen, die dann abends leer getrunken sein sollte. Falls „Essen auf Rädern“ notwendig ist, achten sie auf gute Qualität. Auch bei Übergewicht im Alter darf ab und zu ein leckeres Eis oder ein Stück Torte verzehrt werden, schließlich soll das Leben auch Spaß machen!



Das alltägliche Leben verändert sich mit zunehmenden Alter: Die körperliche Mobilität ist oftmals eingeschränkt, einfache Dinge wie sich Anziehen oder Kochen dauern länger und sowohl die Älteren selbst wie auch die Jüngeren brauchen viel Geduld mit sich und den anderen. Hilfe und Unterstützung sind jetzt wichtig. Doch sollten die Älteren nicht maßlose Forderungen stellen und die Jüngeren sich nicht bis ins Letzte verausgaben. Folgende praktischen Tipps können den Alltag erleichtern:

Bewegung

Bewegung an frischer Luft im Rahmen der Möglichkeiten tut einfach gut: Der Appetit wird angeregt, außerdem kann man nachts nach einer kleinen abendlichen Runde besser schlafen, als wenn man den ganzen Tag im Sessel verbracht hat. Auch ein Stock als Gehhilfe oder ein Rollator sind keineswegs peinlich. Falls die Älteren unsicherer werden, können Sie vielleicht jemanden als Begleitung organisieren. Bei schlechter Witterung wie starkem Regen, großer Kälte oder Glätte bleiben Ältere allerdings besser zu Haus.

Medikamente

Ältere Menschen brauchen oft mehrere Medikamente. Helfen Sie eventuell bei einer Wochendosierung. Dafür gibt es spezielle Behälter mit einzelnen Fächern. Achten Sie auch auf die richtige Dosierung. Und weisen sie darauf hin, dass ohne Absprache mit Arzt oder Ärztin keine weiteren frei verkäuflichen Arzneimittel eingenommen werden sollten. Es könnte zu unerwünschten oder gar gefährlichen Wechselwirkungen kommen.



Wenn es ohne professionelle Hilfe nicht mehr geht

Trotz aller Selbstständigkeit und Hilfestellung kann irgendwann der Tag kommen, an dem Sie feststellen: Ohne professionelle Hilfe geht es nicht mehr. Nehmen Sie die Pflegeberatung der pronova BKK in Anspruch! Vielleicht reicht es ja zunächst, wenn ein Pflegedienst regelmäßig ins Haus kommt. So bleibt den Älteren das Leben in der gewohnten Umgebung noch erhalten. Die Suche nach einem Heimplatz bliebe dann die allerletzte Option.

pronova BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon

0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon

0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.