

# EAltern-Werkstatt

Über<sup>Lebens</sup>training – wenn die Eltern älter werden

Beate Preuss

Manuela Siegerink-Schröder

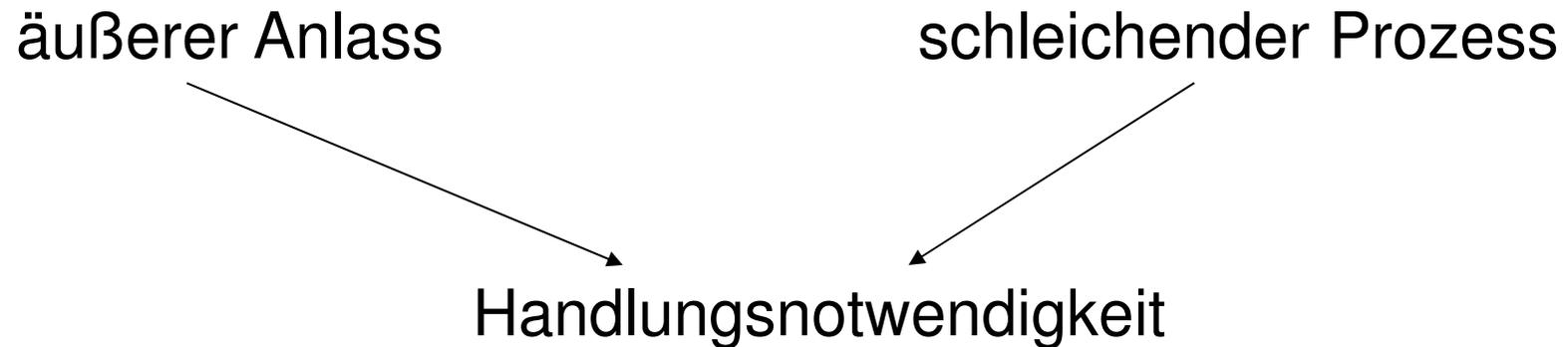
# Was erwartet uns heute?

- Kennenlernen
- Situation (mit) alternden Eltern (Übung)
- Vorstellung E(A)ltern Werkstatt
- Übung: Landkarte der Erholung
- Brainstorming „Wege finden“
- Abschluss „Ein Gefühl – ein Wort“

# Kennenlernen

- Ich bin hier...
- Meine Verbindung zum Workshopthema....
- Mein „Herzenswunsch“ für diesen Workshop...

# Situation alternde Eltern



**Übung:** *Standfestigkeit*

**Veränderung** → **Stress** → **Reaktionen**

# Übung: Standfestigkeit

- Stellen Sie sich für einen Moment hin und versuchen, ganz still zu stehen.
- Jetzt stellen Sie sich erneut hin – allerdings nur auf einem Bein. Versuchen Sie, so ruhig zu stehen wie eben.

Was stellen Sie fest?

# Angebot

## EAltern-Werkstatt

Über <sup>Lebens</sup>training wenn die Eltern älter werden

erarbeitet von:

Beate Preuss

Dr. med.Ursula Becker

Maria Di Geraci-Dreier

Manuela Siegerink-Schröder

01.04.2022

Workshop E/A)ltern-Werkstatt / DGFSF  
Verbandstag 2022

# Motivation

- Konsequenzen der demographischen Entwicklung
- Berufliche Nähe zur Zielgruppe
- Eigene Betroffenheit

Angehörige / Zugehörige sind der größte Pflegedienst!

# Wer sind diese „pflegenden Angehörigen und Zugehörigen“?

Ehepartner /  
Partner

Kinder /  
Enkelkinder

Nichten / Neffen  
Cousinen / Cousins

Freunde / Bekannte

Nachbarn

# Ziele der Werkstatt

- Menschen in ähnlicher Situation kennenlernen
- Raum zum Gespräch / Austausch
- Einen guten Stand finden, Sicherheit finden
- Vermittlung von Inhalten / Möglichkeiten zur Bewältigung der Situation (alternativ)
- Kennenlernen von Unterstützungsmöglichkeiten und sozialrechtlichen Ansprüchen (Überblick)
- Begleitung in einem herausfordernden Prozess
- Perspektiven anbieten
- Rollenklärung
- Balance finden zwischen Herausforderung annehmen und Selbstfürsorge

# Struktur der Werkstatt

- ✓ Treffen á 1,5 Stunden - 2 Stunden
- ✓ Module, die unabhängig voneinander besucht werden können
- ✓ Begrenzte Teilnehmer\*innen Zahl
- ✓ Wiederkehrende Struktur der Einheiten

# Modul: Uneindeutigkeit

## Verlust von Sicherheit

Kennzeichen uneindeutiger Situationen:

- Gefühl eines nicht auflösbaren Zwiespalts
- Nebeneinander sich widersprechender Gefühle
- Werte stehen in Konkurrenz zueinander
- Nur noch zweitbeste Lösungen

Reaktionen: Kampf, Flucht, Erstarren

Ziel: **Flexibilität**

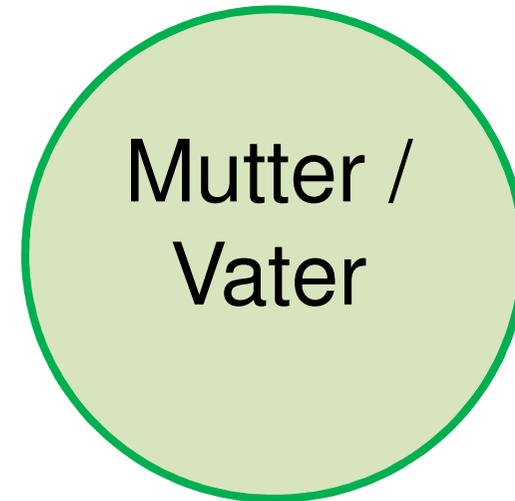
# Modul: Verantwortung

- „Aber ich bin doch für meine Eltern verantwortlich“
- „Jemand muss doch die Verantwortung übernehmen.“
- „Meine Eltern haben sich um mich gekümmert, jetzt muss ich mich um sie kümmern“

# Modul: Verantwortung



Erwachsene Person mit  
Eigenverantwortung für  
das persönliche Leben!



Erwachsene Person mit  
Eigenverantwortung für  
das persönliche Leben!

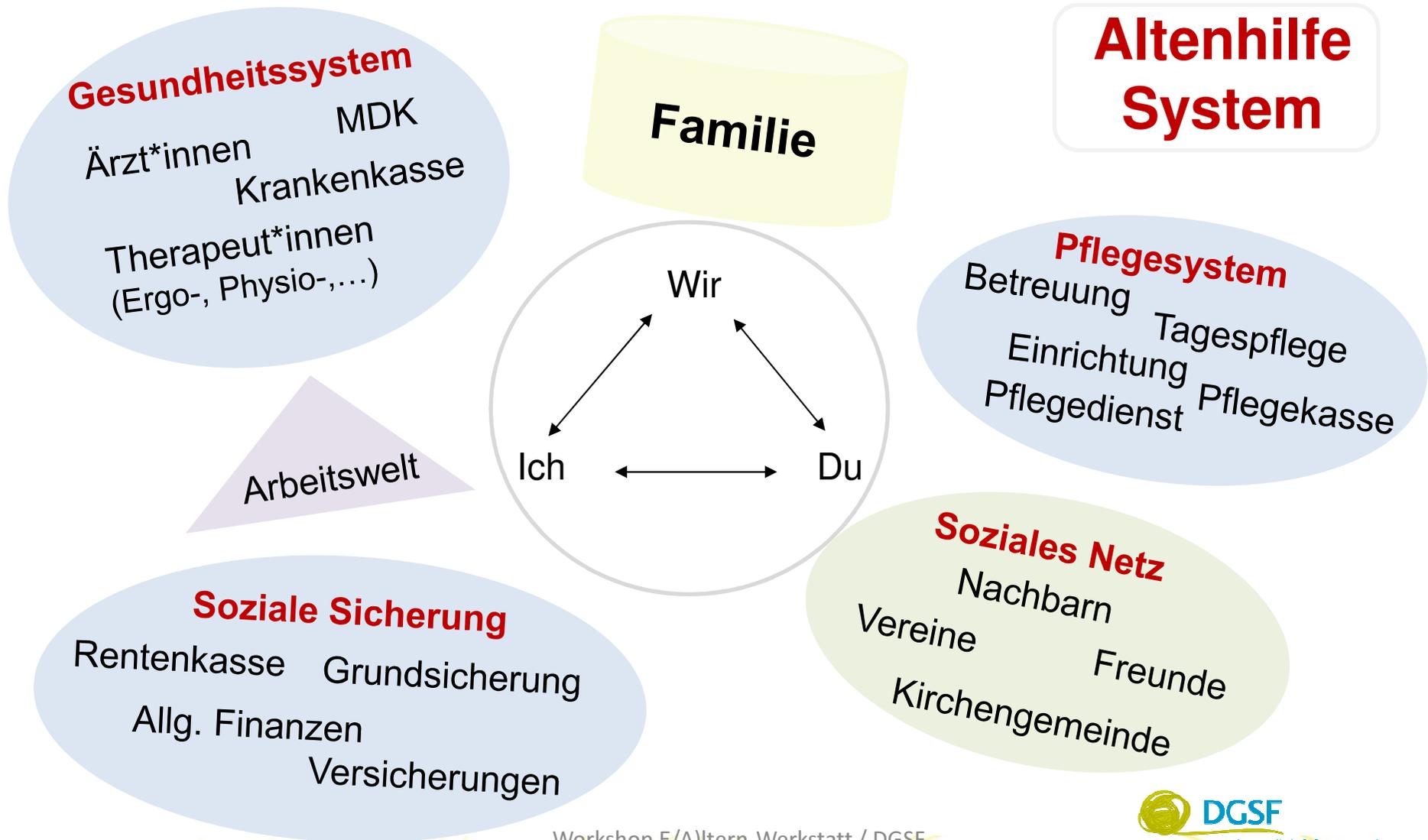
Die Eigenverantwortung  
endet erst bei Demenz?!

# Modul: Verantwortung

- Wo endet die Verantwortung der Angehörigen?
- Wo beginnt die Bevormundung?
- In welcher Rolle sind wir unterwegs?
- Welche Verantwortung hat Gesellschaft?

**Verantwortung endet nicht – sie verändert sich!**

# Modul: Beziehungen – im Spiel der Systeme



# Modul: Ressourcen und Kommunikation

## Ziel:

Basiswissen für gelingende Kommunikation vermitteln und Fallstricke aufzeigen

## Beispielsweise

- 4 –Ohren Modell (Schulz v. Thun)
- 5 Axiome nach Watzlawick

# Modul: Ressourcen und Kommunikation

## Tipps für gelingende Kommunikation (u.a. Basiswissen Gewaltfreie Kommunikation)

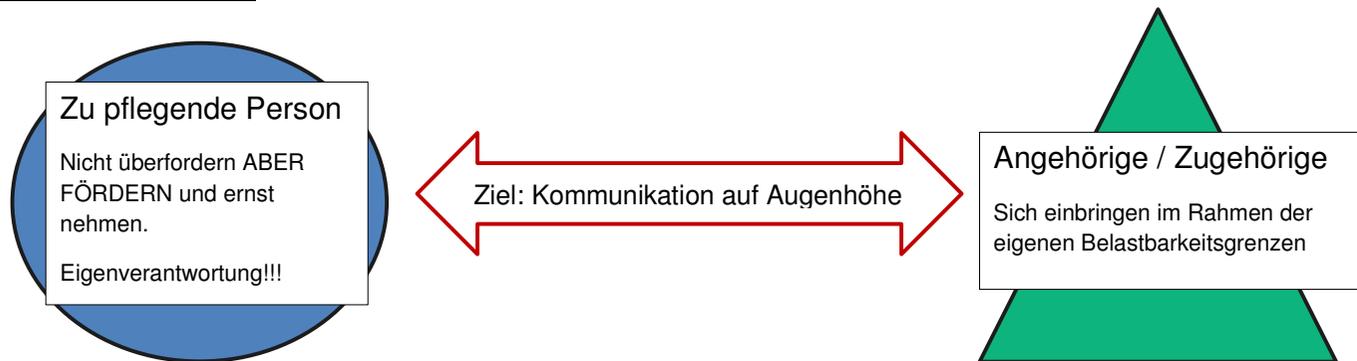
- Ausreden lassen
- Ich – Botschaften
- Meiden von IMMER, NIE und DU-Botschaften
- Widerstand als Information für Bedürfnis erkennen

# Modul: Ressourcen und Kommunikation

- Was sind Ressourcen?
- Erkennen der Ressourcen im Alltag und Zusammenhänge erkennen
- ✓ Wie kann ich auftanken?

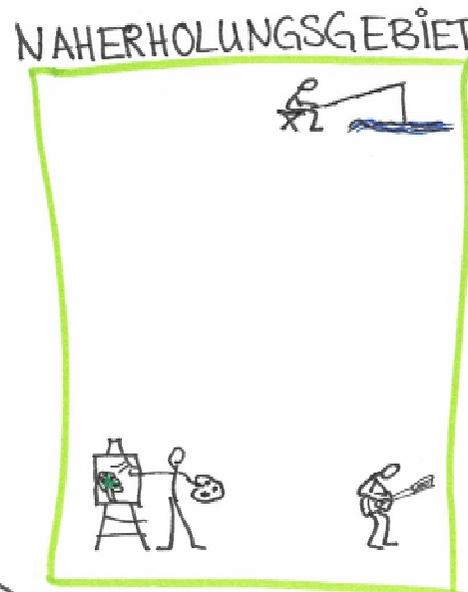
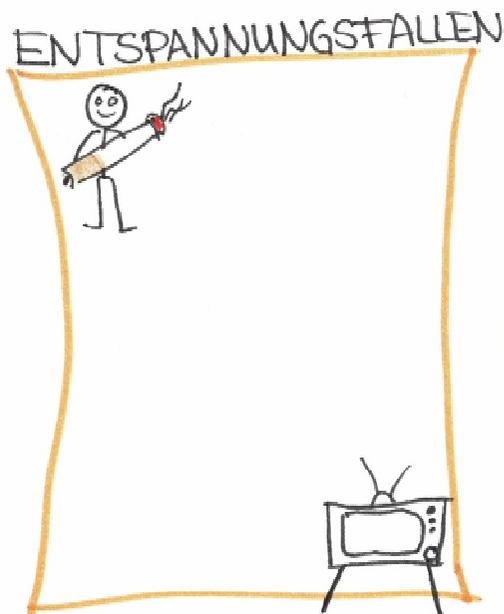
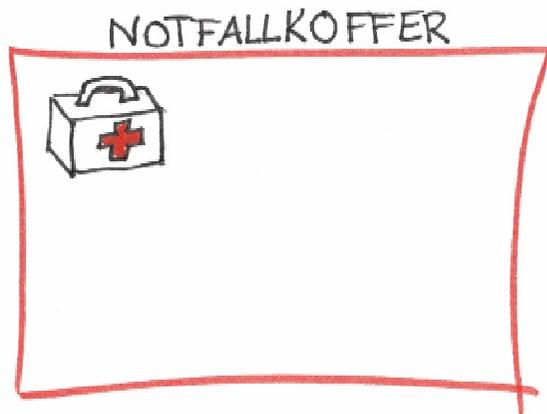
# Modul: Ressourcen und Kommunikation

## Ressourcencheck



# Pause - Übung

„Landkarte der  
Erholung“



# Brainstorming

Mögliche Wege zum Umgang mit der  
**un eindeutigen** Situation  
**„alternde Eltern“**  
aus systemischer Sicht!

# Abschluss

Ein Gefühl – ein Wort

Herzlichen Dank  
für Eure Teilnahme  
und Eure Mitarbeit sagen  
Beate und Manuela