

DOROTHEE DÖRING



SCHWIERIGE

ROLLEN- UMKEHR

Die Sandwich-Generation in der Pflicht



RATGEBER



Franziskus



Franzius

DOROTHEE DÖRING

SCHWIERIGE

ROLLEN-

UMKEHR

Die Sandwich-Generation in der Pflicht

Ratgeber

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius

Bildlizenzen: shutterstock

Korrektorat: Franzius Verlag

Verantwortlich für den Inhalt des Textes

ist die Autorin Dorothee Döring

Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH

Druck und Bindung: BoD, Norderstedt

ISBN 978-3-96050-253-1 (Softcover)

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH

Hogen Kamp 33, 26160 Bad Zwischenahn

Copyright © 2024 Franzius Verlag GmbH

www.franzius-verlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

Einführung⁷

I. Familiäre Rollen und ihre Umkehr

II. Konflikte in der Rollenumkehr durch unbewusst übernommene Rollen

1. Erkennen unbewusst übernommener Rollen

1.1 Das Helfersyndrom

1.2 Die Co-Abhängigkeit

1.3 Perfektionismus - Überzogene Ansprüche

2. Konflikte durch erzwungene Rollen

3. Alte Eltern und erwachsene Kinder im Rollenkonflikt

III. Konflikte durch die Begleiterscheinungen des Alters

1. Altern und Hinfälligkeit - Ein Tabu

2. Altersbedingte Veränderungen

2.1 Das Altern der Eltern aus der Wahrnehmung der Kinder

2.2 Das Altern aus der Wahrnehmung der Eltern

IV. Konflikte durch Rollenveränderung

1. Das Dilemma der Sandwich-Generation im Spagat zwischen Erwerbstätigkeit, Kindererziehung und Pflege

2. Achterbahn der Gefühle - Mit der neuen Rolle überfordert

3. Sensible Gratwanderung zwischen Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge

4. Verantwortung und die Angst vor Übergriffen

5. Organisieren und helfen aus der Ferne

6. Anpassungsprobleme dominanter Eltern

7. Der Umgang mit alt gewordenen Kriegskindern

8. Erschwerte Bedingungen im Rollenwechsel - Kindespflicht nach langen Jahren des Kontaktabbruchs

9. Wenn pflegebedürftige Eltern die Hilfe ihrer Kinder ablehnen

V. Konflikte im Umgang mit wesensveränderten Eltern

1. Alt und eigensinnig - Altersstarrsinn

2. Veränderung der Persönlichkeit durch eine Suchterkrankung

3. Altersdepression - erschwelter Umgang mit alten Eltern

4. Persönlichkeitsveränderung infolge eines Gehirntumors

5. Persönlichkeitsveränderung durch Altersdemenz

5.2 Der Umgang mit der Altersdemenz

5.3 Als Sohn im Rollenkonflikt mit einem demenzerkrankten Vater

5.4 Als Tochter im Rollenkonflikt mit einer demenzerkrankten Mutter

6. Überforderung, Übergriffe und ein permanent schlechtes Gewissen

VI. Was kann Eltern und Kindern in der Phase der Rollenumkehr helfen?

1. Was kann alten Eltern helfen?

1.1 Rechtzeitig wichtige Fragen klären & Vollmachten erteilen

1.2 Den Verlust der Autonomie anerkennen und betrauern

1.3 Empathie, Verständnis und Wertschätzung der Kinder

1.4 Loslassen der Vergangenheit und Akzeptanz der Gegenwart

2. Was kann pflegenden Kindern helfen? - Überlebensstipps für Elternkümmerer

2.2 Empathie für die Situation der Eltern

2.3 Unterstützung durch die Pflegeberatung

2.4 Der ökonomische Umgang mit eigenen Ressourcen - Hilfe, Unterstützung und Entlastung durch Delegieren

2.5 Entlastungsangebote zur Betreuung demenzerkrankter Eltern

2.6 Betreuungsrecht - Wer kümmert sich, wenn Angehörige nicht mehr können?

2.7 Gelassenheit und Geduld oder die Kunst der kleinen Schritte

2.8 Prävention - Selbstschutz und Selbstfürsorge

Abschließende Gedanken

Quellen

Einführung

Die Sandwich-Generation erlebt gerade, wie es ist, wenn die eigenen Eltern alt, hilfe- und pflegebedürftig werden. Weder die alternden Eltern noch ihre erwachsenen Kinder sind auf diese Situation vorbereitet und durch die plötzliche Rollenumkehr zu tiefst verunsichert.

Wenn die eigenen Eltern alt werden und aus verschiedensten Gründen nicht mehr allein leben können, findet ein Rollenwechsel zwischen den Generationen statt. Die Kinder kümmern sich und übernehmen dann die Verantwortung für ihre hilfebedürftigen Eltern. Doch diese unnatürliche Rollenumkehr, die Eltern- und Kindergeneration unvorbereitet trifft, wird meist von beiden Seiten als Zumutung, manchmal sogar als Krise erlebt, in der zusätzlich bisher verdeckte, ungelöste Konflikte aufbrechen können. Auch krankheitsbedingte Persönlichkeitsveränderungen durch Depressionen oder eine Demenz können in dieser Phase das Eltern-Kind-Verhältnis sehr belasten und immer wieder zu schmerzhaften Missverständnissen führen.

Neben der Herausforderung, Beruf, Erziehung der Kinder und Unterstützung der Eltern miteinander zu vereinbaren, kommt zusätzlich die emotionale Komponente dazu: Der Abschied vom eigenen Kindsein und das Bewusstwerden der Endlichkeit ist oft ein schmerzhafter Prozess.

Dieser Ratgeber lädt dazu ein, über den Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit nachzudenken. Er gibt erwachsenen Kindern, die vom Rollenwechsel betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße und verfolgt das Ziel, die Angst vor der Verantwortung, aber auch vor den Tabus um Alter, Sterben und Tod abzubauen.

Neben den Fragen, die verantwortlichen erwachsenen Kindern auf den Nägeln brennen, steht unter anderem folgende an: Wie steht es mit gesunder Abgrenzung, um sich vor permanent schlechtem Gewissen und Burnout zu schützen?

I. Familiäre Rollen und ihre Umkehr

In jeder Familie kann man erkennen, dass die Familienmitglieder unterschiedliche Rollen haben. Einen großen Einfluss auf die Rollenverteilung hat bereits die Geburtenfolge: Das älteste Kind ist der Stammhalter und das „verantwortungsbewusste, loyale Kind“, das zweite das rebellische, das dritte entweder der Clown der Familie oder derjenige, der schnell „unsichtbar“ wird und keine Probleme macht, oder es ist das „schwarze Schaf“, das zur Zielscheibe familiärer Aggression wird.

Erstaunlich ist, dass jeder seine Rolle schnell und in der Regel unbewusst einnimmt, sobald er sich in seiner Familie aufhält. Das zeigt sich besonders deutlich bei familiären Zusammenkünften zu Geburtstagen oder zu Weihnachten.

Je nach dem funktionalen Schwerpunkt kann man verschiedene familiäre Rollen unterscheiden. So gibt es die mütterliche und die väterliche Rolle sowie die geschwisterlichen und die kindlichen Rollen. Die erste ist jene, die zwischen Geschwistern eingenommen wird und die Funktion erfüllt, eine kooperative Beziehung zwischen Brüdern und Schwestern zu ermöglichen. Die kindlichen Rollen entsprechen der Bindung, die Kinder gegenüber ihren Eltern haben.

Bei den familiären Rollen kann es durch Veränderung der familiären Konstellation zur *Rollenumkehr* kommen. Dabei kommt es zwischen Elternteil und Kind zur Überschreitung der Generationsgrenzen. Das Kind übernimmt zum Beispiel „Eltern-Funktionen“. Dies kann sich in unterschiedlichen Bereichen zeigen, unter anderem, wenn ein Kind in der Folge von Trennung oder

Scheidung seiner Eltern vom verlassenen Elternteil als Partnerersatz emotional überfordert und damit „missbraucht“ wird. In eine unnatürliche Rollenumkehr geraten Kinder auch dann, wenn ihre Eltern depressiv oder suchtkrank sind und sie bereits als Kinder für ihre Eltern sorgen müssen.

Eine Rollenumkehr erlebten auch viele Kriegskinder, deren Väter vermisst oder gefallen waren. Sie wurden in eine erwachsene Rolle gedrängt, ihre Mütter und Geschwister zu trösten und zu beschützen und den nicht mehr vorhandenen Elternteil zu ersetzen.

Meist erfolgt die Rollenumkehr aber erst, wenn die Eltern alt und hilfebedürftig werden und sich ihre erwachsenen Kinder um sie kümmern und Verantwortung und Führung übernehmen müssen.

In der Folge der Rollenumkehr kann es zu unterschiedlichsten Rollenkonflikten kommen.

Ein familiärer Rollenkonflikt kann dadurch entstehen, dass sich Rollenerwartungen nicht mit den persönlichen Interessen und Bedürfnissen eines Familienmitglieds vereinbaren lassen.

Besondere Rollenkonflikte ergeben sich durch unbewusst oder erzwungen übernommene Rollen.

SCHWIERIGE ROLLENUMKEHR

Die Sandwich-Generation in der Pflicht

Die Generation der Babyboomer steht vor einer großen Herausforderung: Die eigenen Eltern werden alt und benötigen Hilfe. Diese neue Verantwortung bringt oft Unsicherheit und Konflikte mit sich, da sowohl Eltern als auch Kinder unvorbereitet in diese Rollenwechsel geraten.



Dieser Ratgeber unterstützt erwachsene Kinder dabei, die Balance zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu finden. Er bietet Denkanstöße und praktische Tipps, um die Angst vor Verantwortung sowie Tabus rund um Alter, Sterben und Tod abzubauen. Themen wie geistige und körperliche Einschränkungen, Demenz und die Belastungen der Langzeitpflege werden ebenso behandelt wie gesunde Abgrenzung und der Umgang mit dem Pflegenotstand.

Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die sich der Pflege und Unterstützung ihrer alternden Eltern stellen müssen und nach Wegen suchen, dies mit Empathie und ohne schlechtes Gewissen zu meistern.

Leseprobe

www.franzius-verlag.de

RATGEBER