Wohlkapitel

Für meine Eltern da. Ohne mich zu verlieren.

Unterstützen, Grenzen setzen und Hilfe organisieren



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Menschen mit älter werdenden Eltern

1 | DIE HEUTIGE SITUATION

Was wird gerade gebraucht?

Der Satz «Meine Eltern brauchen Hilfe» kann sehr unterschiedliche Dinge meinen. Vielleicht geht es um Einkäufe, um Begleitung zu einem Termin oder darum, eine Rechnung gemeinsam zu lesen. Beginne deshalb bei einer tatsächlichen Aufgabe und ihrem heutigen Anlass.

Das BAG beschreibt verschiedene Arten von Angehörigenunterstützung, unter anderem Haushaltsführung, Administration und Fahrdienste. Diese Vielfalt begründet den genauen Blick auf einzelne Aufgaben; sie sagt noch nicht, was in deiner Familie gebraucht oder fachlich angezeigt ist. [Q1]

Beschreibe, wie der Alltag bisher funktioniert. Welche Hilfe ist erwünscht? Welche Tätigkeit wird weiterhin selbstständig erledigt? Wer hat schon etwas zugesagt? Eine Veränderung entsteht nicht allein dadurch, dass du dir vorsorglich alles vorstellst, was einmal schwierig werden könnte.

Nenne auch den Zeitpunkt. Ein Termin in der nächsten Woche braucht eine andere Planung als eine noch unbestimmte Zukunftsfrage. Ob eine gesundheitliche Situation dringend ist, beurteilst du nicht mit diesem Buch. Für die Arbeitsübersicht geht es um die planbaren Aufgaben und die klar benannten offenen Abklärungen.

Vom allgemeinen «Hilfe brauchen» zur konkreten heutigen Aufgabe.

1 | DIE HEUTIGE SITUATION

Meine Aufgabenübersicht

Nimm zunächst wenige tatsächlich anstehende Aufgaben. Notiere Tätigkeit, Häufigkeit oder Termin, geäusserten Wunsch und vorhandene Hilfe. Wo etwas nur vermutet ist, kennzeichnest du es entsprechend.

Die Übersicht zeigt auch, was weiterhin selbst erledigt wird. Ein leeres Zuständigkeitsfeld bedeutet «noch offen». Es wird nicht automatisch mit deinem Namen gefüllt. Bei mehr Einträgen verwendest du ein Zusatzblatt nach demselben Muster.

> Aufgabe, gewünschter Umfang und bestätigte Unterstützung gehören zusammen.

Was heute ansteht: Aufgabe, Häufigkeit/Termin und Anlass

Was die unterstützte Person dazu wünscht und was sie selbst beibehalten möchte

Bereits bestätigte Hilfe, noch offene Lücke und nötige Abklärung

Passende Arbeitsseite: Seite 10