



Selbsthilfegruppe

An wen richtet sich die Gruppe?

Männer und Frauen, welche Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten im Umgang mit der neuen Situation hochbetagter Eltern austauschen, Belastungen teilen und Lösungen für ein gutes Verhalten finden möchten.

Offen für Betroffene und Angehörige.

Mögliche Ziele

- Gegenseitiger Ideenaustausch
- Persönliche, gedankliche und psychische Unterstützung
- Bezug zu sich und zu seiner Lebensfreude trotz Herausforderungen pflegen
- Input eines Fachreferenten

Herausforderung: Wenn Eltern ins Alter kommen



Austausch für Töchter und Söhne von betagten Eltern

Das eigene Älterwerden geht einher mit dem Betagtwerden der Eltern. Bis ins hohe Alter sind sie einerseits ganz selbständig, andererseits ist Begleitung im Alltag wichtig. Plötzlich sind die Rollen getauscht: Früher sorgten die Eltern für mich—nun Sorge ich für sie. Die neue Situation kann Belastung, psychischen Druck und Schuldgefühle auslösen.

Es gibt Möglichkeiten, diesen natürlich auftretenden Empfindungen auf eine gute Weise zu begegnen.



***Deine Eltern haben deine Hand gehalten, als du die ersten Schritte gingst.
Kannst du ihre halten, wenn sie die letzten Schritte gehen?***

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Freiestrasse 10
Postfach 429
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Was kommt auf mich zu, wenn die Eltern nicht mehr mögen?
- Ich bin verunsichert, im Blick auf die nächsten Jahre.
- Wie vereinbare ich meine berufliche Tätigkeit mit der zusätzlichen Beanspruchung?
- Wie gestalte ich einen guten Umgang mit der neuen Verantwortung und der neuen Rolle?
- Die neue Verantwortung bringt Lust und Last.
- Die Eltern sind geistig und körperlich noch rege, die Beziehung ändert sich trotzdem.
- Es erfolgt ein Rollentausch vom umsorgten „Kind“ zum sorgenden „Kind“.
- Besseres Verständnis für Fragen des Alters.