

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume
immer enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

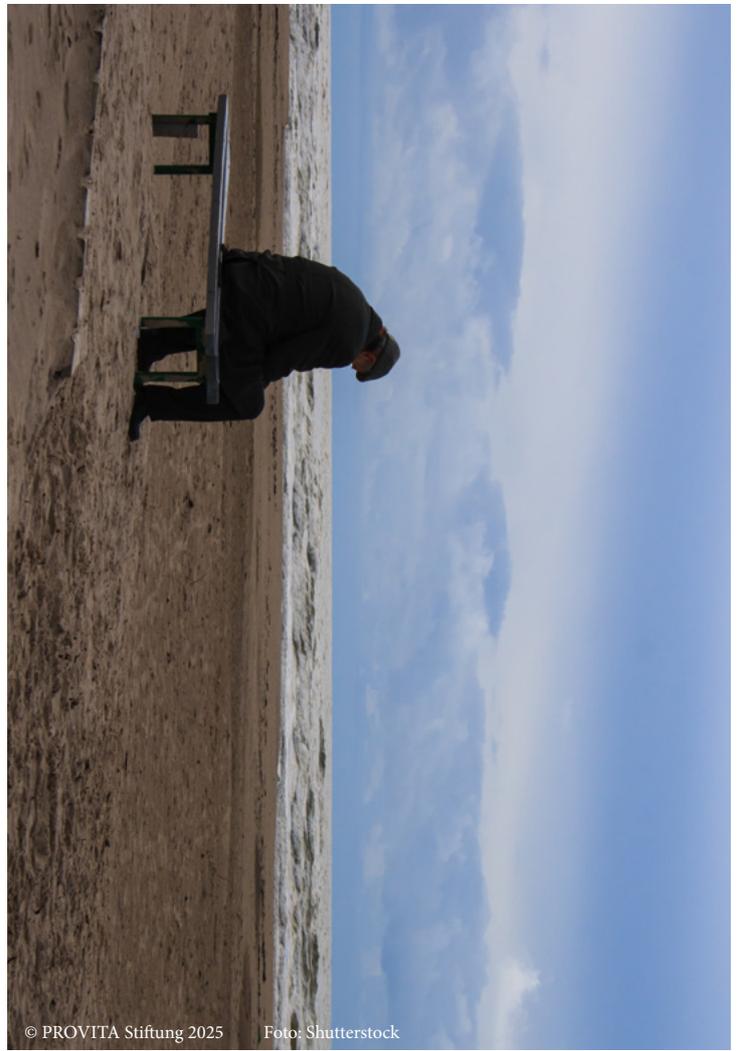
ARBEITSMATERIALIEN

INITIATIVE **Lebens?
fragen**

A



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



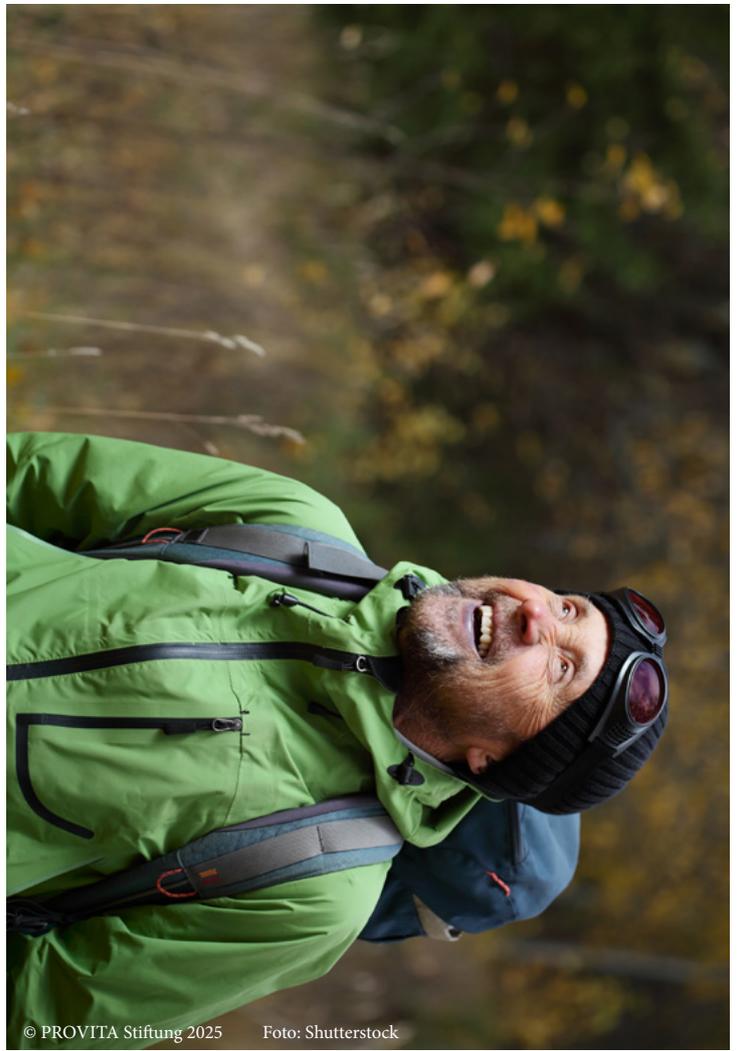
© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Rahel Passon



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



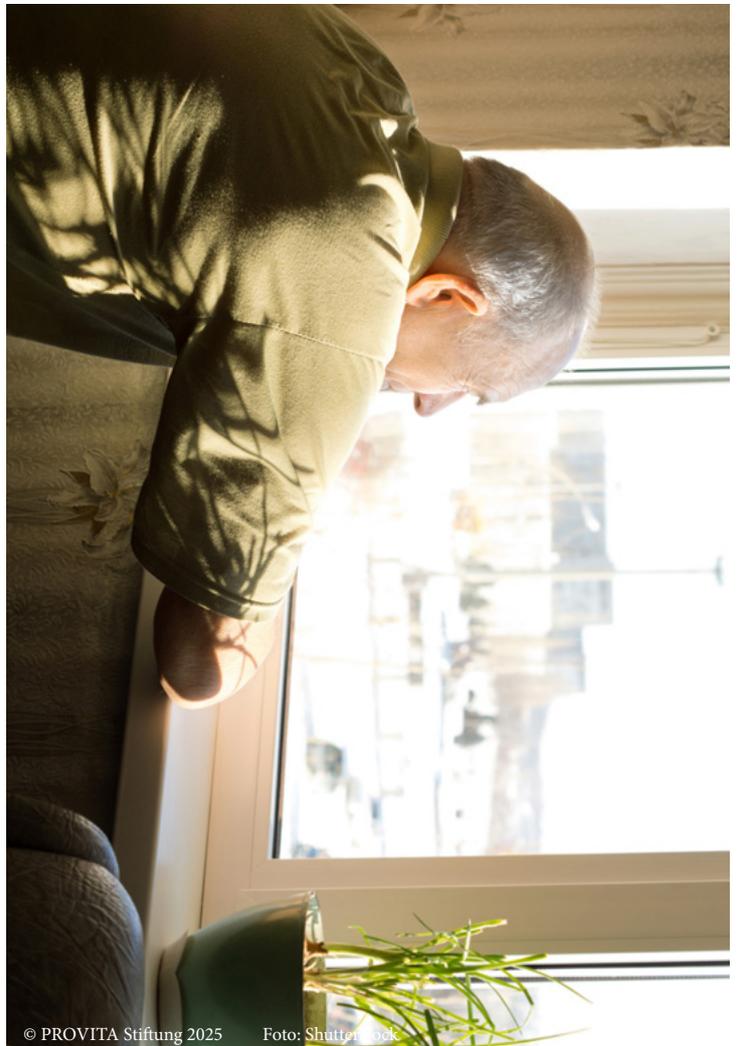
© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2025 Foto: Shutterstock

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume immer
enger werden?

*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen



Austausch

Welche Herausforderungen bringen die verschiedenen Altersphasen für die Betroffenen und die Menschen mit sich, die mit ihnen umgehen?

- Was erleben nach Ihrer Kenntnis, Menschen, die gebrechlich, pflegebedürftig und dement werden?
- Welche Ängste haben sie?
- Wie verändern sich die Beziehungen zum Partner, zu den Kindern, zu den Angehörigen?
- Was erleben ihre Angehörigen?
- Welche Ängste haben die Angehörigen?
- Welche Konflikte zwischen Eltern und Kindern können aufbrechen?
- Wo werden die jeweils verschiedenen Bedürfnisse gesehen? Oder auch nicht?
- Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht, sich auf eine gute Art abzugrenzen?

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume immer
enger werden?
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen



Austausch

.....

Sprechen Sie über Erfahrungen und Gedanken,
die sie mit den beiden biblischen Sätzen
verbinden.

- Welche guten Modelle eines generationen-
gerechten Umgangs sind Ihnen bekannt?
 - Was hat in der Vergangenheit funktioniert?
 - Was davon wird auch in Zukunft funktionieren?
 - An welchen Stellen haben Sie Konflikte
beobachtet?
 - Woran haben sich diese entzündet?
 - Wie kann man diesen begegnen?
-

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume immer
enger werden?

*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit
und Demenz.*

Lebens? INITIATIVE fragen



Austausch

Bevor dieser Austausch beginnen kann, ist es hilfreich, sich vor Augen zu halten, welche Generationen vertreten sind und welche nicht.

- Kann es sein, dass die, die im Heim sind und wegen Krankheit nicht teilnehmen können, „außen vor sind“?
- Wie können diese mit eingebunden werden?
- Wie können sich diese äußern und ihre Meinung kundtun?

An die Älteren unter uns:

- Beschreiben Sie, was Sie Ihrem jüngeren „Ich“ gerne einmal im Hinblick auf Ihr Altwerden sagen würden, wenn Sie ihm begegnen könnten! Welchen Rat hätten Sie?
- Worauf sollte Ihr jüngeres Ich achtgeben und was kann es ruhig vernachlässigen?
- Was würden Sie Ihrem jungen Ich raten, was es für das eigene Altern lernen und einüben kann?

An die unter uns, die gerade Kinder groß gezogen haben und sich jetzt um ihre alten Eltern kümmern:

- Beschreiben Sie, wie sich gerade fühlen – vielleicht wie eine „Sandwich-Generation“?
- Was wünschen Sie sich für Ihre jetzige Situation?
- Wie verändert die Situation Ihrer Eltern Ihre Vorstellung von Ihrem Alter?

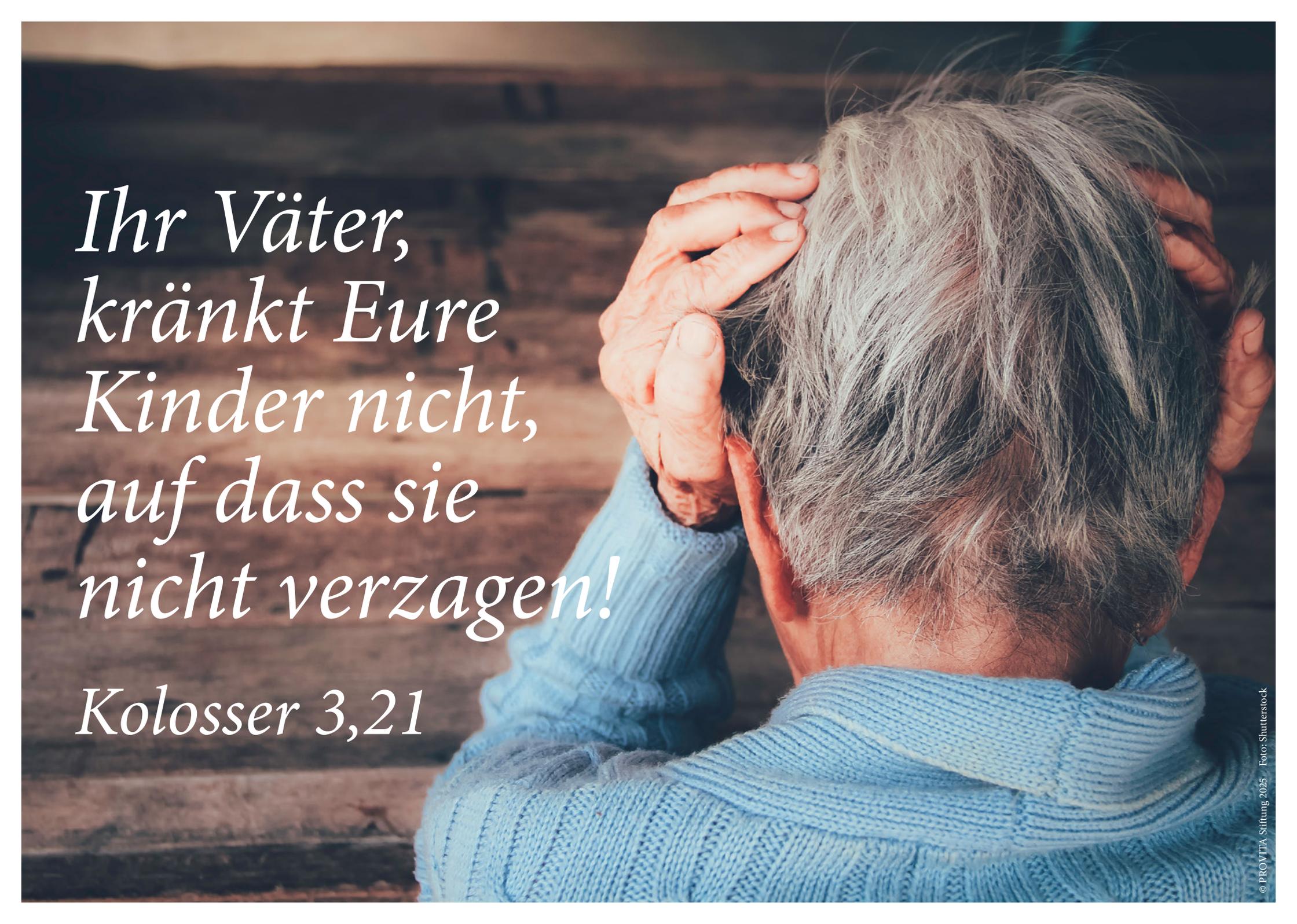
An die Jüngeren unter uns:

- Beschreiben Sie, was Sie sich für Ihr eigenes Altwerden wünschen. Gibt es Dinge, die Sie gerne erreichen wollen?
- Wie wären Sie gerne im Alter?
- Was wünschen Sie sich für Ihr älteres Ich und was können Sie dafür tun, diesen Wunsch zu erreichen?
- Was wollen Sie für das eigene Altern lernen und einüben?



*Ehre Vater und Mutter,
auf dass Du lange lebest!*

2. Mose 20,12



*Ihr Väter,
kränkt Eure
Kinder nicht,
auf dass sie
nicht verzagen!*

Kolosser 3,21