

# Alle unter einem Dach: Genug (Frei-)Raum?

Ein Ratgeber für Familien,  
die eine Entscheidung treffen müssen  
oder bereits getroffen haben.



Dieser Ratgeber wird Ihnen von Home Instead Seniorenbetreuung zur Verfügung gestellt. Er soll Ihnen als Informationsgrundlage dienen und nicht eine bestimmte Handlungsweise empfehlen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Einleitung .....	5
Was Sie bei Ihrer Entscheidung bedenken sollten .....	7
<i>10 Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie     ein Elternteil bei sich aufnehmen .....</i>	<i>8</i>
<i>10 Fragen, die Senioren ihren erwachsenen Kindern     vor dem Zusammenziehen stellen sollten .....</i>	<i>9</i>
Belastung oder Gewinn? .....	10
<i>Umgang mit Stress .....</i>	<i>10</i>
<i>Voraussetzungen für ein harmonisches Zusammenleben .....</i>	<i>12</i>
<i>Planung und Regeln .....</i>	<i>13</i>
<i>Tipps für das Zusammenwohnen unter einem Dach .....</i>	<i>14</i>
Ein sicheres Zuhause schaffen .....	16
Finanzielles .....	19
<i>Finanzielle Vorteile .....</i>	<i>19</i>
<i>Finanzielle Nachteile .....</i>	<i>20</i>
<i>Unstimmigkeiten unter Geschwistern vermeiden .....</i>	<i>20</i>
Ein gutes Leben für alle .....	22



Wir werden alle älter und wollen, wenn irgend möglich, in den vertrauten Wänden bleiben. Dazu braucht es intelligente Formen des Zusammenlebens und der gelegentlich notwendigen Unterstützung. Es freut mich, dass

immer mehr Institutionen und Dienstleister, gemeinnützige und kommerzielle, begriffen haben, dass Pflegeheime auf der grünen Wiese keine attraktive Perspektive sind. Viel besser ist, im vertrauten Umfeld, also zuhause, alt werden zu dürfen.

Großes Glück haben die Älteren, die mit ihren Kindern und Enkeln unter einem Dach leben dürfen. Dazu möchte ich mit meinen Büchern und Vorträgen ermuntern.

Darum gefällt es mir, dass Home Instead Ratschläge für dieses Zusammenleben kostenlos unter die Leute bringt. Ratschläge sind gut. Besser ist es, schrittweise ein solches Zusammenleben auszuprobieren.

## Ihr Henning Scherf

Bremens langjähriger Senator und Alt-Bürgermeister ist Autor mehrerer Bücher übers Altwerden.

# Alle unter einem Dach: Genug (Frei-)Raum?

Ein Ratgeber für Familien, die eine Entscheidung treffen müssen oder bereits getroffen haben.

## Einleitung

Die Überlegung, ältere Angehörige in den eigenen Haushalt aufzunehmen, kann verschiedene Gründe haben.

Vielleicht musste Ihre Mutter ins Krankenhaus oder in eine Reha-Einrichtung und Sie haben Bedenken, ob sie nach ihrer Rückkehr noch alleine zuhause zurechtkommen wird. Möglicherweise hat sich der Gesundheitszustand Ihrer Eltern verschlechtert oder der Verlust eines Elternteils eine große Leere bei dem anderen hinterlassen. Einsamkeit kann ebenso eine Rolle spielen wie Überforderung im Alltag. Vielleicht benötigt der ältere Mensch Hilfe bei der Bewältigung täglicher Aufgaben oder bei Erledigungen außer Haus. Auch finanzielle Überlegungen können die Entscheidung, mit älteren Angehörigen zusammenzuziehen, beeinflussen.



## Hauptgründe für die Zusammenlegung von Haushalten:

### 1. Gegenseitige Hilfe

Pflege und Betreuung spielen eine wesentliche Rolle, wenn entweder der ältere Mensch selbst diese benötigt oder aber er bei der Kinderbetreuung behilflich sein kann.

### 2. Praktische oder emotionale Unterstützung

Diese ist dann nötig, wenn der Verlust des Ehepartners, gesundheitliche Probleme oder das Instandhalten der Wohnung dem älteren Menschen Mühe bereiten.

### 3. Finanzielle Gründe

Auch Finanzielles kann eine Rolle spielen, wenn die Zusammenlegung der Haushalte Vorteile bringt.

Viele Familien treffen die Entscheidung, Angehörige bei sich aufzunehmen, recht kurzfristig. Dadurch treten im Nachhinein nicht selten unbedachte Schwierigkeiten auf, welche durch eine sorgfältige Planung und Gespräche hätten vermieden werden können. Insbesondere gilt es zu bedenken, dass ein gemeinsamer Haushalt für beide Seiten immer auch mit der Aufgabe von Unabhängigkeit und liebgewonnenen Gewohnheiten verbunden ist.

Während in manchen Familien das Zusammenziehen Vorteile mit sich bringt, ist es in anderen Fällen besser, älteren Angehörigen ein Verbleiben in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen.

Ziel dieses Ratgebers ist es, Ihnen zu helfen, die optimale Konstellation für sich und Ihre Familie zu finden. Außerdem geben wir Ihnen Tipps und Ratschläge an die Hand, was Sie beim Zusammenziehen beachten sollten, um spätere Probleme zu vermeiden.

# Was Sie bei Ihrer Entscheidung bedenken sollten

Wenn Sie darüber nachdenken, künftig zusammenzuleben, gilt es, vieles zu bedenken. Grundsätzlich sollten Angehörige sich folgende Fragen stellen:

- **Habe ich überhaupt die Möglichkeiten dazu, meine Mutter oder meinen Vater in meinem Zuhause zu betreuen bzw. zu pflegen?**
- **Wer sollte zu wem ziehen?**
- **Ist mein Zuhause eine sichere Umgebung für einen älteren Menschen? Falls nicht, was müsste verändert werden?**
- **Wie kann ich gewährleisten, dass noch genügend Zeit für mich und meine Familie bleibt?**

Der ältere Mensch sollte bedenken:

- **Werde ich meine Unabhängigkeit verlieren?**
- **Will ich meine Gewohnheiten und mein vertrautes Zuhause überhaupt aufgeben? Welche Möglichkeiten habe ich?**
- **Was wäre finanziell gesehen die bessere Alternative – daheim zu wohnen oder bei meiner Familie? Wie verhält es sich mit gemeinsamen Kosten und Ausgaben?**

## 10 Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie ein Elternteil bei sich aufnehmen

1. **Einkommen:** Wird es nötig sein, dass Sie Ihre Arbeit aufgeben oder reduzieren?
2. **Räumlichkeiten:** Sind in Ihrer Wohnung Veränderungen nötig, um sie gegebenenfalls barrierefrei zu gestalten?
3. **Freiräume:** Ist genug Platz vorhanden, um ausreichend Privatsphäre für alle Familienmitglieder zu gewährleisten?
4. **Beziehung:** Wird Ihr Partner mit Ihrer Mutter oder Ihrem Vater zurechtkommen oder wird der Einzug zur schwerwiegenden Belastung?
5. **Kinder:** Sind Ihre Kinder alt genug, um den Einzug von Oma oder Opa zu schätzen, oder werden sie darunter leiden, nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen?
6. **Gewohnheiten:** Sind Ihre Lebensgewohnheiten und Vorstellungen miteinander zu vereinbaren?
7. **Erholung:** Haben Sie genug Rückhalt durch die Familie oder andere Ressourcen, um die nötigen Erholungsphasen für sich zu schaffen?
8. **Familiendynamik:** Gibt es vergangene Konflikte oder Unstimmigkeiten, die durch das Zusammenleben neu aufflackern könnten? Werden Sie sich wieder als Kind fühlen, statt als erwachsener Mensch mit eigenem Leben?
9. **Erwartungen:** Erwarten Sie, dass Ihr Elternteil im Haushalt mithilft, sich finanziell an Kosten und Ausgaben oder bei der Kinderbetreuung beteiligt? Was passiert, wenn er oder sie dies nicht will bzw. nicht kann?
10. **Gesundheit:** Ist das Maß an Pflege, welches jetzt oder in Zukunft benötigt wird, abschätzbar? Wollen und können Sie Pflege leisten?



## 10 Fragen, die Senioren vor dem Zusammenziehen bedenken sollten

1. **Vertrautes aufgeben:** Fühle ich mich in der neuen Umgebung wohl? Oder möchte ich lieber zuhause bleiben?
2. **Privatsphäre:** Habe ich ein eigenes Zimmer oder einen persönlichen Bereich?
3. **Pflichten:** Welche Aufgaben im Haushalt müsste bzw. könnte ich übernehmen?
4. **Kinderbetreuung:** Wird von mir erwartet, dass ich auf die Enkelkinder aufpasse, und wenn ja, wie oft wäre das für mich möglich?
5. **Finanzen/Eigentum:** Welchen Beitrag müsste bzw. könnte ich zur Bezahlung gemeinsamer Kosten leisten? Was geschieht mit meiner Wohnung und meinen Ersparnissen?
6. **Sicherheit:** Könnte bei Bedarf die Wohnung verändert werden, um für mich eine sichere Umgebung zu schaffen?
7. **Tiere:** Kann ich mein Haustier mitbringen?
8. **Mitsprache:** Werde ich bei Entscheidungen wie Familienurlaub oder Wochenendaktivitäten auch gefragt?
9. **Sozialleben:** Kann ich Freunde einladen oder besuchen?
10. **Pflegebedarf:** Was passiert, wenn ich Pflege benötigen sollte?

# Belastung oder Gewinn?

Das Zusammenleben mehrerer Generationen unter einem Dach kann sehr schöne Momente, aber auch große Herausforderungen mit sich bringen. Darauf sollten Sie vorbereitet sein, wenn Sie sich zum Zusammenziehen entschließen.

Einer Umfrage von Home Instead zufolge empfinden es Menschen als sehr positiv, Angehörigen Betreuung und Unterstützung bieten zu können und das Gefühl zu haben, etwas Gutes zu tun.

Allerdings meinten 75% der Befragten, die Nähe sei zu groß und führe zu Stresssituationen. Als belastend empfinden viele, nicht mehr genug Zeit für sich zu haben.

**Dabei ist es dringend notwendig, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Nur wer selbst körperlich und seelisch in guter Verfassung bleibt, kann auf Dauer gute Hilfe leisten.**

Im Folgenden einige Tipps zum Umgang mit Stress:

- ➔ **Achten Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden. Betrachten** Sie dies nicht als Luxus, sondern als eine Notwendigkeit. Respektieren Sie Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie für persönliche Freiräume.
- ➔ **Vernachlässigen Sie nicht Ihre eigene Gesundheit.** Schlafen Sie täglich genug und ernähren Sie sich ausgewogen. Ausreichendes Trinken ist wichtig und weniger Kaffee und Zucker hilfreich.

- ➔ **Halten Sie sich fit. Bewegung hilft Ihnen, Körper und Geist zu entspannen und wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung und Ihren Schlaf aus. Wann immer möglich, gehen Sie mit der von Ihnen zu betreuenden Person spazieren oder machen Sie gemeinsam Bewegungsübungen. Nehmen Sie sich die Zeit dazu.**
- ➔ Sorgen Sie dafür, dass Ihnen Zeit für soziale Kontakte und Ihre Familie bleibt. Planen Sie Zeit für sich selbst und für Dinge ein, die Sie gerne tun. Genießen Sie Ihre freie Zeit ohne Schuldgefühle.
- ➔ Suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihre Betreuungsarbeit **zu erleichtern. Versuchen Sie, Helfer zu finden, die Sie bei der Betreuung und Pflege unterstützen. Holen Sie sich Ratschläge bei anderen betreuenden Angehörigen.**
- ➔ Finden Sie neue Wege, mit Stress umzugehen. Entspannungsübungen wie z.B. Meditation, Yoga oder andere Methoden helfen beim Stressabbau. Üben Sie sich im positiven Denken.

Einen kostenlosen Ratgeber von Home Instead zum Thema „Entlastung für pflegende Angehörige“ mit wertvollen Ratschlägen und Tipps zum Umgang mit Stress erhalten Sie auf Anfrage. Wenden Sie sich an einen Home Instead Betrieb in Ihrer Nähe oder gehen Sie zum Download auf:

[www.homeinstead.de/ratgeber](http://www.homeinstead.de/ratgeber)

„Vor drei Jahren zog ich zurück in mein Elternhaus, weil meine Eltern alleine nicht mehr gut zurechtkamen. Für mich war es eine schwierige Entscheidung, aber wir glaubten, finanziell und praktisch gesehen wäre es die beste Lösung. Zunächst war alles gut, aber im Laufe der Zeit bemerkte ich, dass ich immer gestresster wurde, dass die meisten gemeinsamen Kosten von mir bezahlt wurden und auch mein Sozialleben unter dieser Situation litt. Außerdem stellte ich fest, dass meine Mutter mehr Unterstützung benötigte, als mein Vater und ich leisten konnten. Obwohl es mir schwer fiel, überwand ich mich und führte in der Folge ein ausführliches und offenes Gespräch mit meinen Eltern. Wir einigten uns darauf, künftig alle Rechnungen unter uns aufzuteilen. Zudem suchten wir eine Betreuungsperson, die nun jeden Tag für drei Stunden zu uns nach Hause kommt und wertvolle Unterstützung leistet. Seitdem läuft alles viel besser. Ich fühle mich weniger gestresst, pflege wieder meine sozialen Kontakte und meine Eltern haben in Elisabeth, unserer fürsorglichen Helferin, eine neue Freundin gefunden.“

## Voraussetzungen für ein harmonisches Zusammenleben

Um eine positive Atmosphäre unter den Familienmitgliedern zu schaffen, müssen die Bedürfnisse jedes Einzelnen berücksichtigt werden. Bereits ein wenig Entlastung von Zeit zu Zeit, z.B. durch Geschwister oder

einen professionellen Anbieter von Seniorendienstleistungen, kann hier einen großen Unterschied bewirken.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Schon heute sei seelischer Druck für 70% aller Krankheiten mitverantwortlich.

Harmonie und Zusammenhalt in der Familie sind wichtig, insbesondere in einem so hektischen und anspruchsvollen Umfeld wie heute.

Trotzdem benötigt jeder Mensch auch ein gewisses Maß an Unabhängigkeit und Freiraum.

## Planung und Regeln

Wenn Familien zusammenleben, in welchen eine ältere Person betreut oder gepflegt werden muss, brauchen erwachsene Kinder Unterstützung. Diese kann von anderen Familienmitgliedern oder von einem professionellen Anbieter für Betreuungsleistungen geleistet werden.

Wichtig ist, frühzeitig das Gespräch mit dem Ehepartner und den Kindern zu suchen. Auch die Geschwister sollten einbezogen und darauf vorbereitet werden, dass eventuell deren Hilfe benötigt wird, um Sie zu entlasten.

Bei der Entscheidung, Haushalte zusammenzulegen, müssen gleich zu Beginn die Erwartungen aller Beteiligten besprochen werden. Jeder sollte sich in das Gespräch einbringen. Wenn alle Familienmitglieder dazu bereit sind, können gemeinsam passende Lösungen entwickelt werden. Beachten Sie dabei, dass Ihnen genug Zeit für Ihren Partner und Ihre Kinder bleibt. Eine gute Planung und Zeiteinteilung sowie das Festlegen von Regeln erleichtern das Zusammenleben und stärken den Zusammenhalt der Familie.

Die Aufnahme von zusätzlichen Familienmitgliedern in einen bestehenden Haushalt bedeutet für alle eine Umstellung. Sie sollten sich dessen bei Ihrer Entscheidung bewusst sein.

„Während im Bevölkerungsdurchschnitt 31 Prozent der Menschen unter regelmäßiger Erschöpfung oder dem Gefühl leiden, ausgebrannt zu sein, ist unter denjenigen, die die Betreuung kranker oder älterer Angehöriger als Stressursache nennen, fast jeder Zweite betroffen.“  
(Studie Techniker Krankenkasse, F.A.Z. Institut)

Für das harmonische Zusammenleben verschiedener Generationen unter einem Dach hat Home Instead in Zusammenarbeit mit Experten für generationsübergreifende Fragestellungen die folgenden Tipps entwickelt:

## Tipps für das Zusammenwohnen unter einem Dach

Bevor Ihre Eltern einziehen, sollten Sie sich zusammensetzen und offene Gespräche über einige grundlegende Dinge führen. Wichtig ist, Regeln festzusetzen, die für das gemeinsame Zusammenleben nötig sind. Legen Sie z.B. Wert darauf, dass Ihre Eltern sich nicht einmischen, wenn Sie wichtige Dinge mit Ihrem Ehepartner zu besprechen haben? Wollen Ihre Eltern Haustiere mitbringen? All das und vieles mehr sollte sachlich und in Ruhe besprochen werden.

**Berücksichtigen Sie jedes Familienmitglied** – Alle müssen über die Veränderungen im Haushalt informiert werden. Jeder sollte seine eigenen Vorstellungen und Ideen für ein harmonisches Miteinander einbringen können.

**Sprechen Sie über Ihre Erwartungen** – Jedes Familienmitglied muss verstehen, was von ihm erwartet wird und welche Rolle ihm in der neuen Konstellation zukommt.

**Suchen Sie Hilfe** – Verteilen Sie geeignete Haushaltsaufgaben an Ihre Kinder und bitten Sie Ihre Geschwister um deren Unterstützung. Wenn Sie von Ihrem familiären Umfeld nicht ausreichend Hilfeleistung bekommen können, engagieren Sie zu Ihrer Entlastung eine professionelle Betreuungsperson.

**Stellen Sie Ihren Familienzusammenhalt in den Vordergrund** – Gemeinsame Routinen, Rituale und Abläufe stärken den Zusammenhalt in der Familie. Veranstalten Sie z.B. einen gemeinsamen Fernseh- oder Spieleabend oder suchen Sie weitere Aktivitäten, welche allen Freude bereiten.

**Finden Sie gemeinsame Interessen, um eine Brücke zwischen den Generationen zu bauen** – Traditionelle Kochrezepte, Fotoalben oder gemeinsames Backen in der Weihnachtszeit können helfen, eine generationenübergreifende Bindung zu schaffen.

**Trennen Sie zwischen privaten und gemeinsamen Räumen** – Gemeinsame Räume sollten so gestaltet werden, dass jede Altersgruppe sich darin wohlfühlt. Stellen Sie klare Regeln auf in Bezug auf die privaten Räume, die jedem Familienmitglied zugeteilt sind.

**Die Küche kann zum Streitobjekt werden, wenn Eltern einziehen** – Unterschiedliche Putzgewohnheiten und Sauberkeitsvorstellungen können heikle Punkte sein, über die man gleich zu Beginn sprechen sollte. Möchten Sie, dass die Küche gleich nach dem Kochen sauber gemacht wird oder dass gewartet wird, bis jeder gegessen hat? Wahrscheinlich haben Sie auch andere Vorstellungen als Ihre Eltern darüber, wann gekocht werden soll. Sie können Ihre Eltern aber nicht zwingen, die Dinge genauso zu machen, wie Sie es gerne hätten. Umso wichtiger sind deshalb klare Regeln, aber auch die Bereitschaft zu Kompromissen. Selbst wenn dies bedingt, über den eigenen Schatten zu springen, sind Kompromisse nötig, um gegensätzlichen Meinungen zu begegnen. Über verschiedene Vorstellungen miteinander zu diskutieren und gemeinsame Lösungen zu finden, ist die Herausforderung.

**Kinder und Erziehung** – Dieses Thema wird mehr als eine Diskussion erfordern. Großeltern lieben es, ihre Enkel zu verwöhnen und sie mögen es in ihrer Rolle nicht, Disziplin einzufordern. Das kann zum Problem werden, wenn Sie als Eltern und Erziehungsverantwortliche Ihr Kind disziplinieren müssen. Großeltern werden sich einmischen und Partei ergreifen. Das wird bestimmt passieren! Suchen Sie in diesen Situationen jeweils das Gespräch und werden Sie sich immer wieder Ihrer verschiedenen Rollen bewusst.

**Fernsehen** – Auch das ist oft ein Streitpunkt. Jeder hat seine eigenen Vorlieben und Vorstellungen in Bezug auf das Programm. Indem Sie Ihren Eltern einen eigenen Fernseher in deren privaten Räumlichkeiten aufstellen, können Sie dieses Problem entschärfen. Stellen Sie sicher, dass dort ein Kabel- oder Satellitenanschluss vorhanden ist.

# Ein sicheres Zuhause schaffen

Die meisten Menschen denken nicht an die Risiken, die ein normales Zuhause für ältere Menschen bedeuten kann. Dem Aspekt Sicherheit ist entsprechend vorausschauend die notwendige Beachtung zu schenken.

Im Folgenden einige Anregungen für eine einfache Gefahrenbeseitigung ohne großen Aufwand:

## Eingangstür

Für Senioren, die mit Einkäufen oder anderen Dingen beladen sind, kann die Eingangstür ein risikobehaftetes Hindernis darstellen. Beim Versuch, die Tür zu öffnen, könnten sie stürzen oder ihre Sachen fallen lassen. Durch das Anbringen einer Abstellfläche neben der Eingangstür kann diesem Problem auf einfache Weise begegnet werden.

## Küche

Senioren mit Mobilitätseinschränkungen sind für Küchenunfälle besonders anfällig. Mittlerweile gibt es Backöfen, die sich zur Seite hin öffnen lassen, was die Bedienung für Personen im Rollstuhl oder mit Rollator erleichtert.





Überprüfen Sie die Kücheneinrichtungen auf ein mögliches Gefahrenpotenzial für ältere Menschen und nehmen Sie die notwendigen Anpassungen oder Veränderungen vor. Achten Sie auf eine einfache Erreichbarkeit und Handhabung der Kochutensilien.

### **Teppiche und Bodenbeläge**

Für ältere Menschen beinhalten insbesondere kleinere Teppiche eine Sturzgefahr, wenn sie nicht rutschfest sind. Vor allem wenn der ältere Mensch auf einen Rollator angewiesen ist, sollten Sie solche Teppiche möglichst entfernen oder mit geeignetem Klebeband am Boden festkleben. Kurzfasrige Teppiche sind besser als solche mit langen Fasern, da sie beim Gehen oder Rollstuhlfahren weniger behindern.

Auch Kanten oder Abstufungen zwischen verschiedenen Zimmern, z.B. durch unterschiedliche Bodenbeläge, können Stolperunfälle provozieren. Solche Unebenheiten sollten ausgeglichen werden.

### **Schlafzimmer**

Zu wenig Licht kann zum Problem werden, insbesondere, wenn die Seniorin oder der Senior allgemein schlecht sehen kann. Hilfreich für einen älteren Menschen sind etwas tiefer angebrachte Lichtquellen – z.B. sind vier Lampen auf einer Höhe von etwa 1,20 Meter über dem Fußboden optimal.

Schwingtüren an Kleiderschränken könnten Senioren teilweise behindern, da sie viel Platz einnehmen. Falttüren können hier eine Alternative sein. Bringen Sie zudem ein kleines Licht im Schrank an, damit der Inhalt besser gesehen werden kann.

Ältere Menschen haben oft empfindliche Augen und ertragen grelles Licht schlecht. Passen Sie Ihre Beleuchtung in den entsprechenden Räumlichkeiten diesem Umstand an. Die Fenster können mit einem Sichtschutz z.B. in Form von Raffrollos oder Jalousien ausgerüstet werden.

## Treppen

Um älteren Menschen das Treppensteigen zu erleichtern und sicherer zu machen, prüfen Sie das Anbringen eines Handlaufs. Am oberen und unteren Ende von Treppen sollte auf kleinere Teppiche unbedingt verzichtet werden.

## Badezimmer

Ältere Menschen unterliegen beim Duschen einer erhöhten Sturzgefahr. Beim Baden haben sie oft Mühe, wieder aus der Wanne zu steigen. Mit dem Anbringen von einfachen Haltegriffen oder einem Duschstuhl kann den Senioren die selbstständige Körperpflege wesentlich erleichtert werden.

Die Dusche sollte einen möglichst niedrigen Rand haben oder bestenfalls sogar ebenerdig sein. Rutschsichere Fliesen oder andere spezielle Bodenbeläge können ebenfalls Stürze verhindern.

Erneuern Sie alte Mischbatterien, welche die Wassertemperatur nicht konstant halten. Plötzliche Temperaturschwankungen können den älteren Menschen erschrecken und Stürze verursachen, zu heißes Wasser kann schnell zu Verbrühungen führen.



# Finanzielles

Auch die finanziellen Auswirkungen des Zusammenziehens sollten vor der Entscheidung geklärt werden. Welche monatlichen Kosten haben die Seniorin oder der Senior im eigenen Zuhause? Welche Ausgaben wären nötig, wenn Sie die Haushalte zusammenlegen? Als Anhaltspunkt können die Rechnungen des Vorjahres dienen, aber auch neu hinzukommende Kosten sollten berücksichtigt werden.

Im Allgemeinen ist es besser, die Konten getrennt zu halten. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die Seniorin oder der Senior ihre Finanzen selbst verwalten kann und möchte.

Zum Beispiel könnte die Miete je zur Hälfte überwiesen werden. Oder Sie wechseln sich jeden Monat ab. Das gleiche gilt für Ausgaben für Lebensmittel. Sie können auch eine separate Haushaltskasse anlegen, die für gemeinsame Ausgaben verwendet wird.

## Finanzielle Vorteile

Ein gemeinsamer Haushalt kann finanzielle Vorteile für alle mit sich bringen. Viele Ausgaben, z.B. für Heizung oder Miete, erhöhen sich durch die Aufnahme einer weiteren Person nicht. Werden die Kosten aufgeteilt, profitieren beide Parteien. Da mehr Lebensmittel verbraucht werden, kann auch der Kauf von Groß- und Familienpackungen Kosten einsparen.



## Finanzielle Nachteile

Während gesunde Senioren bei der Kinderbetreuung helfen können, benötigt ein kranker älterer Mensch selbst Unterstützung. Ist der ältere Mensch pflegebedürftig, müssen Sie möglicherweise Ihre Berufstätigkeit einschränken oder sogar aufgeben. Da sich dadurch das Haushaltseinkommen verringert, sollten Sie diesen Aspekt in Ihrer Planung berücksichtigen. Sprechen Sie vor dem Umzug auch mit einem Steuerberater, um steuerliche Aspekte zu klären.

## Unstimmigkeiten unter Geschwistern vermeiden

Auch Rivalität unter Geschwistern kann zum Thema werden. Die einen begrüßen und unterstützen es, wenn der Bruder oder die Schwester ein Elternteil bei sich aufnehmen möchte, anderen missfällt dieser Gedanke. Manche Geschwister bieten sofort ihre Hilfe an, um Sie bei der Betreuung oder anderen Aufgaben zu entlasten, andere ziehen sich komplett zurück.

Sprechen Sie daher frühzeitig mit Ihren Geschwistern und klären Sie, wer welche Aufgaben übernehmen kann oder ob es andere Möglichkeiten der Unterstützung gibt. So vermeiden Sie spätere Konflikte.

Manche Familien verfassen eine schriftliche Vereinbarung, in welcher die Aufgaben und Pflichten jedes Familienmitglieds in bestimmten Situationen festgelegt werden. Auch finanzielle Aspekte können hier klar geregelt werden. Wer bezahlt wofür? Wer hat Zugang zu welchen Konten?

Vorteilhaft kann auch die Vereinbarung einer monatlichen Pauschale sein, die Geschwister zur finanziellen Unterstützung leisten, wenn einer von ihnen ein Elternteil bei sich aufnimmt. So kann der ältere Mensch zuhause optimal versorgt und betreut werden, ohne dass ein Familienmitglied sich ausgenutzt fühlt.

Bei der Verfassung eines solchen Dokuments kann ein auf Familienrecht spezialisierter Anwalt hilfreich sein.

## Liebe und Dankbarkeit

Maria Schmitt hat ihren Vater bei sich aufgenommen, um sich um ihn zu kümmern. Wenn er nicht schlafen kann, steht sie sogar in den frühen Morgenstunden auf, um ihm Gesellschaft zu leisten.

Roland ist jetzt 78 Jahre alt, er hat vier Enkel. Er genießt es, am Leben seiner Enkelkinder teilzuhaben. Ob es sich um einen Theaterauftritt handelt oder um ein Fußballspiel, wann immer möglich ist er mit dabei. Auch im Haushalt hat er einige Aufgaben übernommen, die er mit Freude verrichtet.

„Zuerst machte ich mir Gedanken, dass ich mich nicht mehr genügend um meinen Sohn kümmern kann, wenn Vater zu uns zieht“, sagt Maria. „Aber es hat so viel Positives, dass er bei uns lebt. Er ist gut aufgehoben und fühlt sich wohl, hat sich seine Bücher aufgestellt und die Bilder von meiner Mutter. Er pfeift, er lacht, er fühlt sich geliebt und geschätzt. Und durch die Hilfe der Betreuerin, die jeden Tag vier Stunden zu uns kommt, habe ich auch noch genug Zeit für meinen Sohn. Jeden Abend sagt Vater „Ich danke dir“ und ich weiß, es ist das Beste, was ich für ihn tun kann.“

Mein Vater stand mir während meines Studiums ebenso zur Seite wie bei meiner Scheidung. Jetzt ist er für meinen Sohn da. Er lehrt ihn Geduld, Begeisterungsfähigkeit und Toleranz. Er lobt alles, was wir tun, sogar, was ich koche! Ich frage Sie, könnte es besser sein?“

Wenn Regeln beachtet und die Bedürfnisse jedes Einzelnen berücksichtigt werden, kann es eine tolle Zeit für alle werden. Gegenseitige Rücksicht und eine sorgfältige Planung sind die besten Voraussetzungen für ein harmonisches Miteinander.

# Ein gutes Leben für alle

Der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft wird immer größer, die Menschen werden immer älter. Familien müssen entscheiden, welche Wohnsituation für sie am besten geeignet ist. Um eine optimale Entscheidung zu treffen, sollten alle Aspekte bedacht werden. Dazu gehört auch zu wissen, welche Möglichkeiten es gibt, Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

Ohne Kompromisse geht es nicht. Trotzdem sollten alle Beteiligten berücksichtigt werden. Die eigene Privatsphäre aufrechtzuerhalten, ist hierbei ebenso wichtig, wie genug Zeit für sich selbst zu haben.

Wenn Sie die Pflege eines Elternteils übernehmen, sorgen Sie dafür, genügend Unterstützung und Entlastung zu erhalten, ob durch Familienmitglieder oder durch professionelle Anbieter von Betreuungsleistungen. Nur wenn Sie selbst körperlich und seelisch in guter Verfassung sind, können Sie für Ihre geliebten Angehörigen da sein.

## Miteinander reden

Haben Sie Schwierigkeiten, mit Ihren Eltern über heikle Dinge zu sprechen?

In unserem kostenlosen Ratgeber „Die 40-70-Regel – Wenn das Alter der Eltern zum (Gesprächs-)Thema wird“ finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie auch schwierige Themen mit Ihren Eltern besprechen können. Eltern und Kinder sollten möglichst frühzeitig miteinander reden – noch bevor Probleme auftauchen.

Wenden Sie sich an einen Home Instead Betrieb in Ihrer Nähe oder gehen Sie zum Download auf:

[www.homeinstead.de/ratgeber](http://www.homeinstead.de/ratgeber)

# Home Instead Seniorenbetreuung

Unser Ziel ist es, Senioren ein würdevolles und weitestgehend unabhängiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen und die pflegenden Angehörigen zu entlasten. Ein respektvoller Umgang mit den uns anvertrauten Menschen steht für uns an erster Stelle. Zuverlässigkeit, Verantwortungsgefühl, Sensibilität, Hilfsbereitschaft und Gewissenhaftigkeit sind für uns keine hohlen Worte, sondern selbstverständlich und der Motor unseres Handelns.

Wir betreuen Senioren in ihrem eigenen Zuhause - von wenigen Stunden die Woche bis hin zur Über-Nacht- und 24-Stunden-Betreuung. Unsere flexiblen Serviceleistungen umfassen neben der Seniorenbetreuung insbesondere die Betreuung von demenziell erkrankten Menschen. Unsere kompetenten Betreuungskräfte leisten Gesellschaft im Alltag, begleiten außer Haus, bieten hauswirtschaftliche Hilfen, erledigen Einkäufe und unterstützen auf Wunsch auch bei der Grundpflege.

Alle Serviceleistungen, die wir Ihnen anbieten, werden von einem Team an besonders geschulten Betreuungskräften erbracht. Es sind Frauen und Männer mit ausreichend Lebenserfahrung und einem Herz für Senioren. Sie können sich besonders gut auf Senioren und deren Bedürfnisse einstellen, begegnen den Kunden mit Würde und Respekt und leisten somit einen großen Beitrag zum Wohlbefinden der Senioren zuhause.

Zudem sind unsere Betreuungskräfte eine wertvolle Unterstützung und wichtige Entlastung für Sie als pflegender Angehöriger. Circa 1 Mio. Pflegebedürftige werden von ihren Angehörigen zuhause gepflegt. Als pflegender Angehöriger benötigen Sie Ruhephasen und Zeit für sich, um keinen Burn-Out zu riskieren. Für Zeiten, in denen Sie verhindert sind und nicht imstande sind, Ihren Angehörigen zu pflegen, können Sie Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Wenn der Betroffene eine Pflegestufe hat, wird die Verhinderungspflege von den Pflegekassen übernommen. Im Übrigen können Sie viele Serviceleistungen von Home Instead Seniorenbetreuung mit den Pflegekassen abrechnen. Wir beraten Sie gerne.

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)



[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)

Weltweit gibt es über 1000 Betriebe in Australien, Deutschland, Finnland, Großbritannien, Irland, Italien, Japan, Kanada, Mexiko, Neuseeland, den Niederlanden, Österreich, Portugal, Puerto Rico, der Schweiz, Südkorea, Taiwan sowie in den USA.

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.

© 2014 Home Instead GmbH & Co. KG