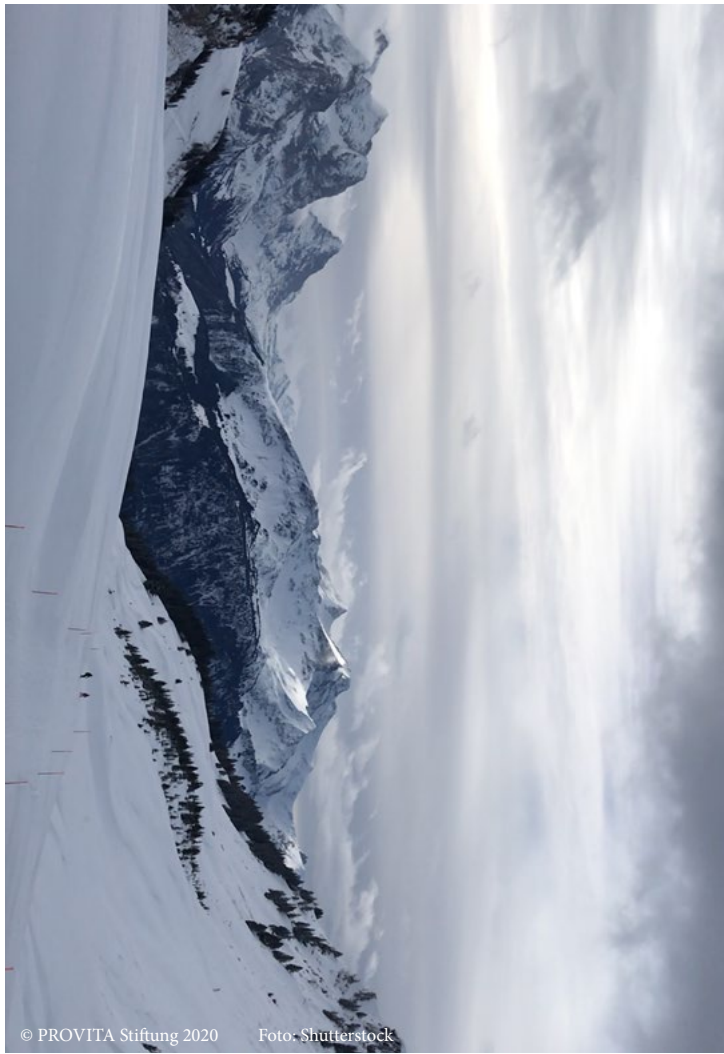


Altwerden ist nichts für Feiglinge!  
Was, wenn die Spielräume  
immer enger werden?  
*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit  
und Demenz.*

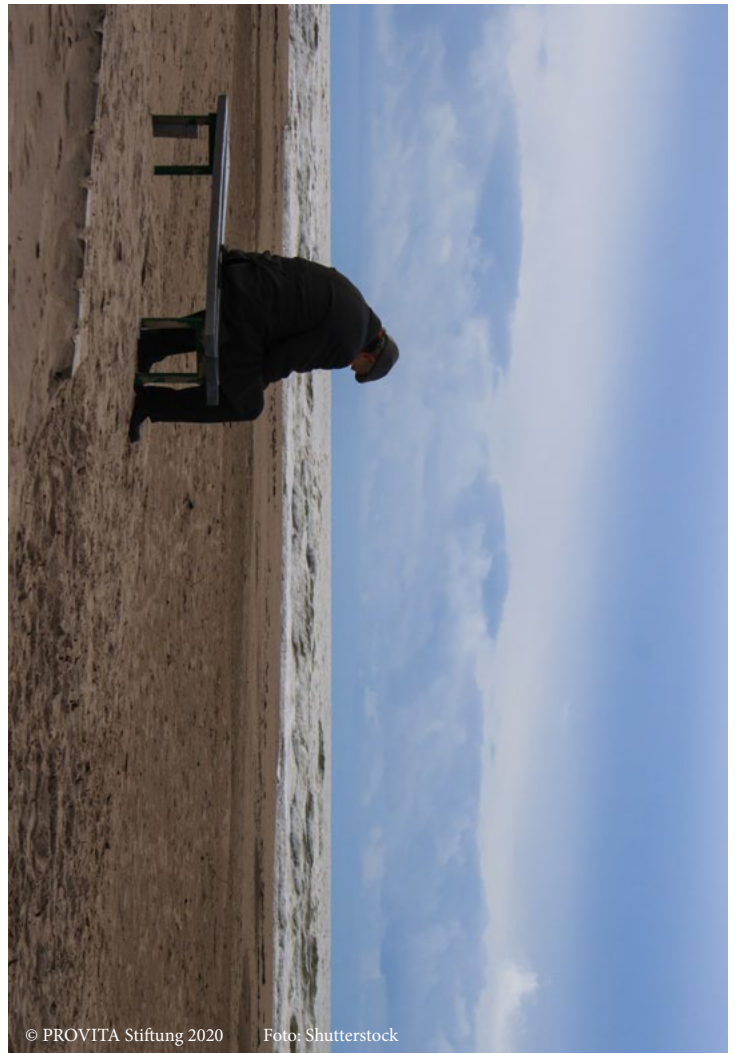
ARBEITSMATERIALIEN

INITIATIVE **Lebens?  
fragen**

A



© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock

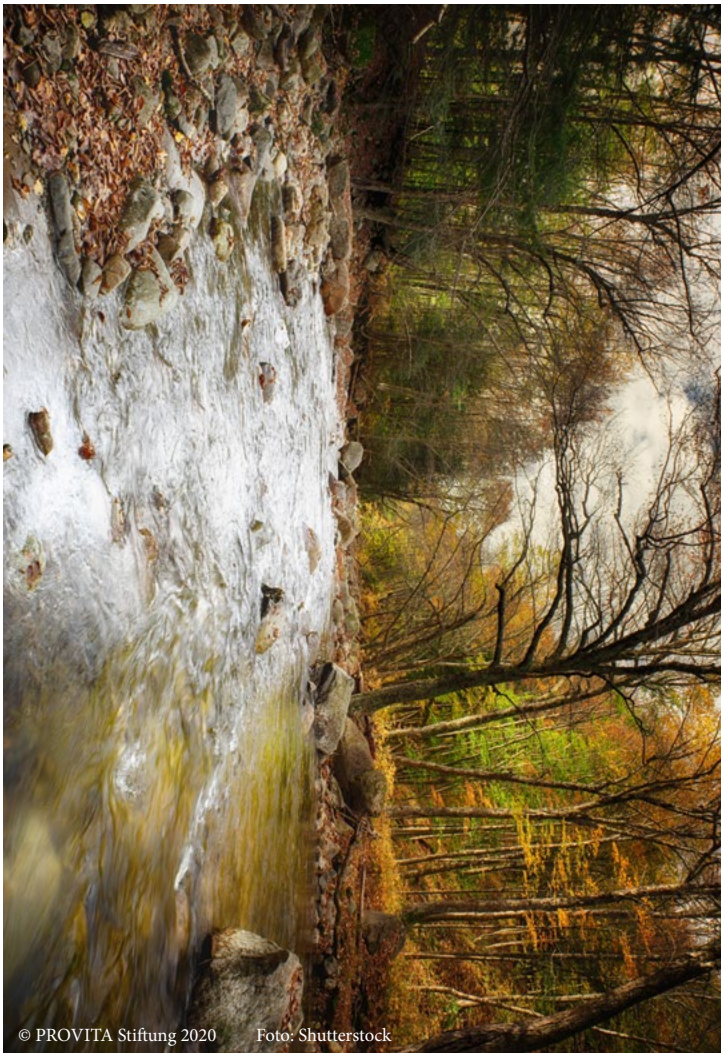


© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Rahel Passon

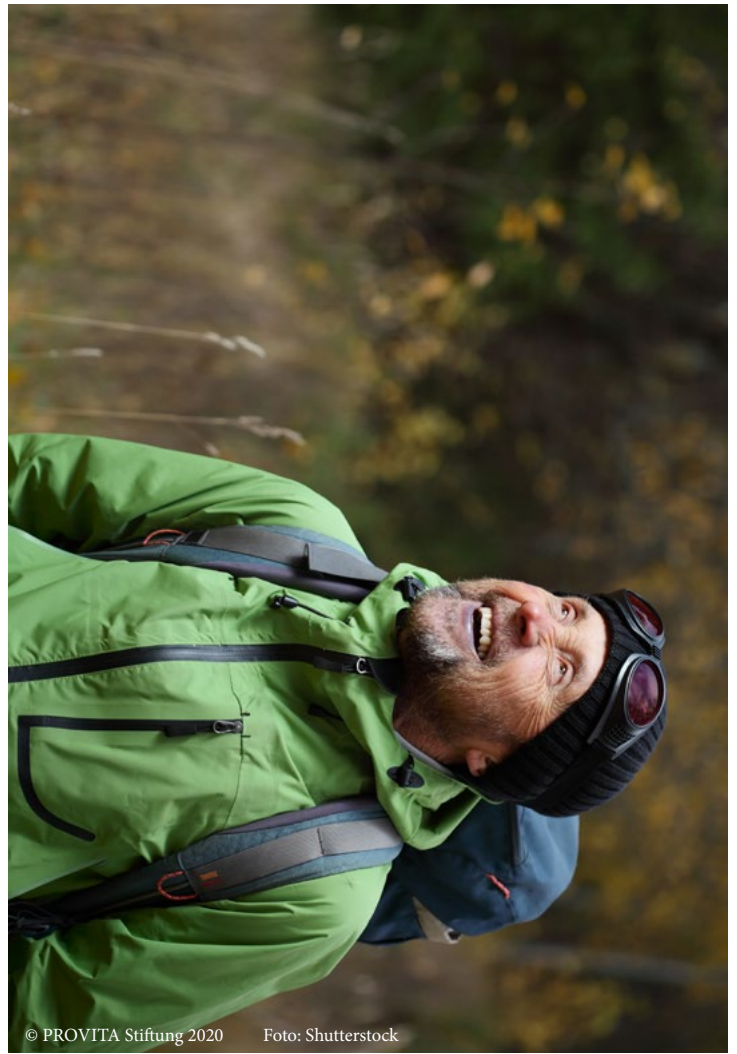


© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock





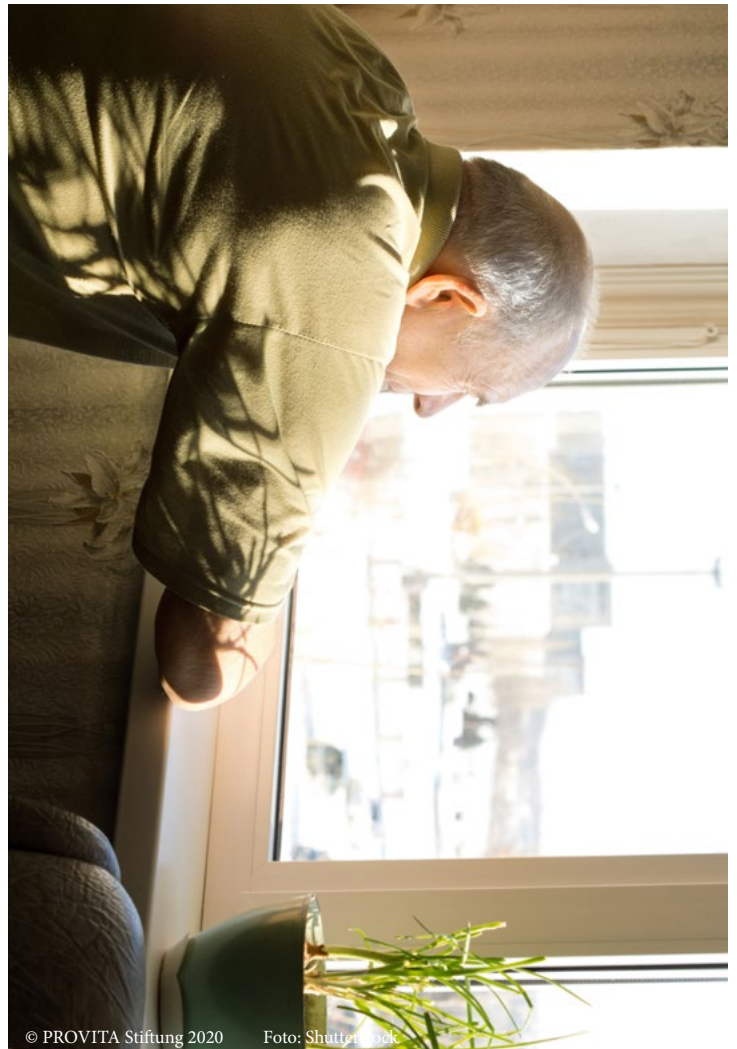
© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock



© PROVITA Stiftung 2020 Foto: Shutterstock



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

*Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit  
und Demenz.*

# Lebens? INITIATIVE fragen



## Austausch

.....

Vor welchen Herausforderungen stellen die unterschiedlichen Altersphasen die Betroffenen und die, die mit ihnen umzugehen haben?

- 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 Einfälle,  
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 dieses 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?

A young person's hands are shown holding a bouquet of yellow and white daisies. An elderly person's hands are clasped around the bouquet, symbolizing care and support. The background is a blurred green outdoor setting.

*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*