

Altersthemen und Generationenfragen

Gespräche über das Altern und die daraus entstehenden Herausforderungen sind Gespräche über möglicherweise schwierige Situationen oder Konflikte in der Familie bzw. im Umfeld. Ziel ist es, die für alle Beteiligten bestmöglichen Veränderungen und Anpassungen zu erkennen. – Sie wissen am besten, was Sie brauchen und was Sie sich wünschen. **Generationen im Dialog** unterstützt Sie bei diesen Themen mit Werkzeugen aus Coaching und Mediation.

Wie arbeiten Altersmediator:innen?

Altersmediator:innen sind mit den Herausforderungen späterer Lebensphasen vertraut und bekennen sich zu einem strengen Ethik-Kodex. Sie führen die Gespräche mit den Konfliktbetroffenen zukunfts- und lösungsorientiert. Sie unterstützen sie dabei, Bedürfnisse, Erwartungen und Ängste gegenseitig zu verstehen und anzuerkennen sowie Blockierungen schrittweise abzubauen.

Menschen, die an einer Alters- und Generationen-Mediation teilnehmen, setzen ihre Erfahrungen und Ressourcen wirksam ein und erweitern ihren Handlungsspielraum. Sie finden gemeinsam Lösungs- und Entwicklungsmöglichkeiten und gewinnen eine neue Sicht auf ihre Situation.



Über mich

2022 bin ich von Zürich nach Seengen gezogen. Seit-her bin ich – nebst meinem Standbein in Zürich – auch am wunderschönen Hallwilersee als Mediatorin, Coach und Supervisorin tätig. In all diesen «Disziplinen» verfüge ich über fundierte Ausbildungen.



Weshalb Generationen im Dialog entstanden ist

Kurz gesagt: Aus Überzeugung! – Während meine Eltern und ich in Zürich noch Haus an Haus wohnten, leben wir nun in Seengen gemeinsam in einer sehr gut funktionierenden «2-Generationen-WG».

In den wenigsten Fällen gelingt das Zusammenleben von Generationen ohne bewusstes Zutun reibungslos. So auch bei uns. Für das gute Miteinander braucht es Tag täglich Verständnis, gegenseitigen Respekt, Grosszügigkeit, Toleranz – und manchmal auch Humor.

Meine eigenen guten Erfahrungen motivieren mich dazu, Sie mit meiner Professionalität und Überzeugung sowie meiner Erfahrung als Konfliktlöserin und Kommunikatorin dabei zu unterstützen, dass Sie den generationenübergreifenden Dialog ebenfalls gut für sich und Ihre Angehörigen gestalten können.

Generationen im Dialog



**Altersthemen
und
Generationenfragen
(Konflikt-) Lösung und Klärung**

Christina Gnägi
Mediatorin SDM-FSM
Mediationsupervisorin AIP
InnerCoach AIP

📍 Boniswilerstrasse 28 • 5707 Seengen

☎ 078 629 71 47 • 044 341 32 86

✉ cg@mccg.ch

🌐 www.Generationen-im-Dialog.ch
www.MCCG.ch

www.Generationen-im-Dialog.ch

Gespräche über das Altern – Ziele und Chancen

Der Generationendialog hat seine Wurzeln in der Mediation sowie im Coaching und ist ein Angebot für Menschen, die das Altern ihrer Angehörigen – oder ihr eigenes Älterwerden – als herausfordernd oder sogar als konflikthaft erleben.

Ziel und Chance des aktiven Generationendialogs ist es, Konflikte beziehungsschonend zu klären, gemeinsam passende Lösungen zu entwickeln und die Umsetzung zu konkretisieren.

Präventiv auf Generationendialog setzen

Nicht immer muss ein Streit vorliegen, um in den Dialog mit der anderen Generation zu treten. Sobald sich Lebenssituationen verändern und Partner, Kinder, Betreuende usw. mitbetroffen sind, ist es hilfreich, wenn Gespräche frühzeitig geführt und von einer erfahrenen Streitklärerin sorgfältig begleitet werden.

In einer konfliktbehafteten oder Tabuthemen betreffenden Situation fällt es Betroffenen und ihrem Umfeld leichter, die eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse anzusprechen, wenn das Gespräch in einem entspannten und vertraulichen Rahmen stattfindet.

Generationendialog – Alle Meinungen sind wichtig

Beim Generationendialog beteiligen sich die betroffenen Parteien und Generationen – auch an Demenz erkrankte Personen – an der Familienkonferenz. Wichtig dabei ist, dass die Meinungen aller Betroffenen vertreten sind sowie in einem vertraulichen Rahmen gehört und ausdiskutiert werden.

Gefühle und Bedürfnisse in Bezug auf die veränderte Lebenssituation sind massgeblich und finden den ihnen gebührenden Platz.

Ich unterstütze Sie dabei, die Situation zu ergründen und bestmögliche Lösungen für Ihre individuelle Situation zu entwickeln. Ziel ist es, gut tragbare Vereinbarungen zu treffen, die die Lebensqualität jedes einzelnen erhöhen.

Ich Sorge für den guten Rahmen und schaffe den erforderlichen Raum für alle Beteiligten. Wie Ihre individuelle Lösung aussieht, entscheiden Sie gemeinsam.

Themen, die sich im Dialog besser klären lassen

Alltagsgestaltung

- Absehbare Veränderungen, wie z.B. der Übergang ins Pensionsalter oder ein möglicher Umzug
- Paare überdenken ihr Zusammenleben basierend auf ihren (neuen) Wünschen und Bedürfnissen
- Alleinstehende gestalten ihre nächste Lebensphase und klären Unterstützungsangebote
- Veränderte Erwartungen – Freizeit, Eigenzeit, gemeinsame Zeit – werden besprochen
- Umgang mit zunehmendem Autonomieverlust

Wohnen

- Für Wohn- und Nachbarschaftskonflikte im privaten Umfeld (Wohn- oder Hausgemeinschaft) oder in Institutionen (Residenz, Altersheim, betreutes Wohnen) werden Lösungen gesucht und gefunden

Familie

- Auf Hilfe angewiesene Eltern klären und regeln mit ihren erwachsenen Kindern sowie weiteren Personen aus ihrem Umfeld die Unterstützung für heute und in der Zukunft
- Familien mit einem pflegebedürftigen Mitglied finden Regelungen, welche die Wünsche und Möglichkeiten der Betroffenen aus den verschiedenen Generationen berücksichtigen
- Geschwister klären ihre Beziehung zueinander
- Paare oder Familien treffen Vorsorge: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Erbschaftsregelungen, ...

Pflege

- Die individuell bestmögliche Pflege und/oder Betreuung wird von den Betroffenen und Angehörigen gemeinsam besprochen und eingeleitet
- Bei Meinungsverschiedenheiten zwischen pflegenden Angehörigen und professionellen Pflegekräften – im ambulanten oder stationären Umfeld – werden Lösungen gefunden
- Konflikte zwischen den Generationen sowie den (möglicherweise kulturell gemischten) Pflegeteams werden geklärt

Arbeit

- Unterschiedliche Bedürfnisse und Konflikte in altersgemischten Teams werden geklärt
- Die Unternehmensnachfolge wird geplant, geregelt und umgesetzt