

ALTER & MEDIATION

AKTIV UND SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN

Altern ohne Konflikte ist möglich, wenn Sie Situationen, die belasten, neu gestalten und Veränderungen bewusst angehen!

Gerne unterstütze ich Sie und ihr Umfeld bei ihren spezifischen Themen.

Entwicklungsaufgaben (Themen welche immer wichtiger werden):

- Wohnformen (Mehrgenerationen/ Einsamkeit)
- Gesundheit/ Gebrechlichkeit
- Dynamische Beziehungen

Es ist nie zu spät für eine Klärung!

Mögliche Themen:

- bewusster Übergang in nachberufliche Phase
- Anerkennung von Leistungen
- Neuaufteilung von Aufgaben und Rollen im Alltag
- Veränderung von Gewohnheiten
- Tagesgestaltung und Mobilität
- Umgang mit körperlichen Veränderungen
- Wechsel der Wohnsituation/ altersgerechtes Wohnen
- Umgang mit sozialen Kontakten
- Beziehungen zur Familie
- ökonomische Situation
- Erbregelungen
- alte Verletzungen

Gut zu wissen:

- was wesentlich ist für die gegenwärtige Lebensphase, wird in der Mediation verhandelt und geregelt
- aktuelle, konkrete Situationen & Probleme werden gezielt angegangen
- alltagstaugliche Lösungen werden angestrebt
- Vereinbarungen, welche in der nahen Zukunft hilfreich sind, werden getroffen
- in der Mediation wird, wo nötig zurückgeschaut, der Blick jedoch vor allem nach vorne gerichtet
- Sie bestimmen welche Bereiche thematisiert werden
- als allparteiliche Mediatorin strukturiere und leite ich den Prozess für alle Beteiligten
- durch die Freiwilligkeit der Mediation werden alle Parteien gestärkt
- Mediation ist vertraulich, jedoch nicht therapierend
- eine Mediation wird in überschaubarer Zeit durchgeführt (Kurz-Zeit-Mediation in ca. 3 Stunden)

Egal aus welchem Blickwinkel Sie betroffen sind (Eltern, Kind, Partner, Freundin, professionelle Helferin), machen Sie den ersten Schritt!