



Vortrag mit Birgit Lambers:

## WENN DIE ELTERN PLÖTZLICH ALT SIND

Wie wir ihnen helfen können,  
ohne uns zu überfordern

**Dienstag, 24.09.2024 | 19.00 Uhr**

Begegnungsstätte Gerberstraße der Caritas  
Gerberstraße 7 | 40699 Erkrath

Die eigenen Eltern alt werden zu sehen ist nicht leicht und stellt einen oftmals vor große Herausforderungen. Die Eltern bedürfen mitunter plötzlich der Unterstützung, bei manchen kommt es zu einem Rollentausch. In dieser Situation empfinden erwachsene Kinder häufig ein Chaos aus widersprüchlichen Gefühlen. Schnell können sie dabei an ihre eigenen Grenzen kommen, wenn sie versuchen, den „alten Eltern“ hilfreich zur Seite zu stehen und den „Generationenvertrag“ zu erfüllen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum die heutigen „Mid-Ager/-innen“ ein Problem haben, welches keine vorherige Generation in diesem Ausmaß bewältigen musste. Anhand zahlreicher Fallbeispiele gibt Birgit Lambers hilfreiche Tipps, wie man wertschätzend und verständnisvoll auf die Bedürfnisse der Eltern eingehen kann, auch beim Umgang mit Reizthemen, und wie man dabei trotzdem sich selbst im Blick behält.

### **Birgit Lambers**

Autorin, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Trainerin, ausgebildet in Gestalt- und Familientherapie

### **Eintritt frei**

Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten.

Begegnungsstätte Gerberstrasse der Caritas,

Tel.: 0211 243553,

E-Mail: [bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de](mailto:bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de)

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit**

