

Vorsorgebrief 1/2019 vom Fachanwalt für Erbrecht Dr. Wolfgang Buerstedde

Themen im Überblick:

1. Vererbbarkeit des Urlaubsabgeltungsanspruchs
2. Erbausschlagung – Tücken beachten
3. Ausgleichung von (Pflege-)Leistungen unter Abkömmlingen
4. Verjährung: 10-Jahres-Frist bei Grundstücksvermächtnissen
5. Verjährung: Erkundigungsobliegenheit von Pflichtteilsberechtigten
6. Digitaler Nachlass
7. Einkommenssteuer als Nachlassverbindlichkeit bei der Erbschaftssteuer
8. Steuerfreier Zugewinnausgleichsanspruch bei der Erbschaftssteuer
9. Soziales Netzwerk gegen Vereinsamung

Hinweis: www.VorsorgeOrdnung.de lebt auch von Ihnen.

Für Fragen oder Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, auch bei Facebook oder google+.

Tel. 02222-931180

Telefonische Beratung für 3 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz unter:

Tel. 0900 10 40 80 1

Dr. Wolfgang Buerstedde
Fachanwalt für Erbrecht
Rathausstr. 16
53332 Bornheim

1. Vererbbarkeit des Urlaubsabgeltungsanspruchs

Stirbt ein Arbeitnehmer endet der Arbeitsvertrag. Was ist mit den nicht vom Arbeitnehmer genutzten Urlaubstagen? Erhalten die Erben den Abgeltungsanspruch? Urlaub sei höchstpersönlicher Natur, daher gewährte die deutsche Rechtsprechung den Erben bisher keinen Abgeltungsanspruch.

Bereits 2014 hat aber der Europäische Gerichtshof entschieden: der Anspruch eines Arbeitnehmers auf bezahlten Jahresurlaub geht nach dem Europäischen Gemeinschaftsrecht nicht unter.

Das Bundesarbeitsgericht hat sich nun der Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs (Urteil vom 12.6.2014, Az. C-118/13) angeschlossen. Das Verfahren 9 AZR 196/16 vor dem Bundesarbeitsgericht wurde nun in einem entsprechenden Vergleich erledigt. Vorinstanz: Landesarbeitsgericht Düsseldorf, Urteil vom 29. Oktober 2015 – 11 Sa 537/15.

Die Erben sollten sich daher an den Arbeitgeber wegen der Abgeltung des Urlaubsanspruchs wenden.

2. Erbausschlagung – Tücken beachten

„Vonselbsterwerb“ ist ein Grundprinzip im deutschen Erbrecht. Man wird automatisch Erbe - mit allen Rechten und Pflichten. Ins Geld gehen kann das, wenn der Nachlass überschuldet ist und der Erbe nunmehr sogar mit dem eigenen Vermögen haftet.

Der „vorläufige“ Erbe kann jedoch das Erbe ausschlagen. Dann wird er rückwirkend nicht mehr als Erbe behandelt. Voraussetzung der Ausschlagung ist, dass er das Erbe zuvor nicht angenommen und die Ausschlagungsfrist nicht versäumt hat.

Die **Ausschlagungserklärung** erfolgt zur Niederschrift beim Nachlassgericht (Amtsgericht) oder über einen Notar.

Die **Ausschlagungsfrist** beträgt **nur sechs Wochen**. Ausnahmsweise, wenn der Erblasser im Ausland wohnte bzw. der Erbe sich bei Beginn der Frist im Ausland aufhielt, beträgt die Frist sechs Monate.

Bei der gesetzlichen Erbfolge beginnt die Frist mit Kenntnis des Erbfalls.

Bei gewillkürter Erbfolge durch Testament oder Erbvertrag beginnt die Frist nicht vor der der Eröffnung der Verfügung durch das Gericht. Das gilt auch für ein gemeinschaftliches Testament, das nach dem Erstverstorbenen Ehegatten bereits eröffnet wurde.

Meist wird die Eröffnungsniederschrift den Erben postalisch zugestellt. Bei einer Bekanntgabe im Inland gilt ein Schriftstück drei Tage nach Aufgabe zur Post als bekanntgegeben, wenn nicht der Beteiligte glaubhaft macht, dass ihm das Schriftstück nicht oder erst zu einem späteren Zeitpunkt zugegangen ist (§ 15 Abs. 2 S. 2 FamFG).

Die Ausschlagung kann auch durch einen gewillkürten oder gesetzlichen Vertreter erfolgen. Bei General- oder Vorsorgevollmachten, die auch den vermögensrechtlichen Bereich abdecken, wird die Aus-

schlagung in der Regel von der Vollmacht gedeckt sein. Die Vollmacht muss allerdings öffentlich beglaubigt sein (§ 1945 Abs. 3 BGB). Die formgerechte Vollmacht muss dann dem Nachlassgericht innerhalb der Ausschlagungsfrist vorgelegt werden.

Bei der Ausschlagung durch den Betreuer bedarf es noch der Genehmigung des Betreuungsgerichts.

Für minderjährige Kinder können die gesetzlichen Vertreter - meist die Eltern - ausschlagen. Beim gemeinsamen Sorgerecht haben beide Eltern die Ausschlagungserklärung abzugeben.

Eine familiengerichtliche Genehmigung ist nicht erforderlich, wenn der Erbanfall beim Kind erst durch die Ausschlagung der Eltern erfolgte (§ 1643 Abs. 2 S. 2 BGB).

Manchmal bietet sich die Ausschlagung an, um die Erbschaft einem Dritten zukommen zu lassen. Hier ist aber Vorsicht geboten. Insbesondere die (ergänzende) Auslegung einer letztwilligen Verfügung kann dazu führen, dass andere erben als die ansonsten angedachten Erben.

Die Ausschlagung sollte gut überlegt sein, weil auch die Anfechtung der Ausschlagungserklärung zwar unter bestimmten Voraussetzungen möglich ist, aber viele Unsicherheiten birgt.

Zuweilen kann sich auch eine Vereinbarung anbieten, etwa zur Vermeidung von Erbschaftssteuer, also eine Ausschlagung gegen Abfindung.

Tipp: Schon im Vorfeld des Erbfalls kann die Frage nach einer Ausschlagung gestellt werden. So kann man bereits vorab wichtige Fragen klären, insbesondere ob auch mit den nächstberufenen Erben ein Abfindungsvertrag vereinbart werden kann.

3. **Ausgleichung von (Pflege-) Leistungen unter Abkömmlingen**

Eine Ausgleichung für Leistungen des Kindes gegenüber den Eltern ist bei gesetzlicher Erbfolge oder bei anteiliger Berücksichtigung der Kinder in einer letztwilligen Verfügung vorgesehen. Die Ausgleichung setzt voraus, dass ein werthaltiger Nachlass vorhanden ist und die Ausgleichung nicht durch eine letztwillige Verfügung ausgeschlossen wurde.

Die Ausgleichung wird bei der Erbauseinandersetzung berücksichtigt. Vom verbleibenden Nachlass wird der auszugleichende Wert abgezogen, danach entsprechend den Quoten geteilt.

Voraussetzungen nach § 2057a BGB

- „während längerer Zeit gepflegt“
- „in besonderem Maße dazu beigetragen,..“
also Leistungen, die das Maß der normalen Eltern-Kind-Beziehung übersteigen
- „...dass das Vermögen des Erblassers erhalten oder vermehrt wurde“
- Kein „angemessenes Entgelt gewährt oder vereinbart“

Gesamtschau in drei Prüfungsschritten:

1. Stufe

- Dauer u. Umfang der Pflegeleistungen: Leistungszeitraum / täglicher Aufwand
- Erhalt des Nachlasses

Berechnung ersparter Aufwendungen (SGB XI Berechnung) z.B. ersparter Kosten einer Heimunterbringung

2. Stufe

- Im Rahmen der Billigkeit zu berücksichtigen
 - Immaterieller Wert der Pflege - rechtfertigt die Verdoppelung der ersparten Aufwendungen (OLG Schleswig Urt. v. 22. November 2016, 3 U 25/18)
 - Mit zu berücksichtigen: Vor- und Nachteile für den Pflegenden, z.B. Einkommensverlust, Wohnvorteil, lebzeitige Schenkungen

3. Stufe

- Vermögensinteressen der übrigen Erben / Grenze des Nachlasses.

Darlegungs- und Beweislast

- Pflegender Abkömmling, aber verminderte Substantiierungspflicht, da Billigkeitsentscheidung
- Nachweismöglichkeiten: Zeugen, Abrechnungen, MDK-Gutachten, Eingruppierung in Pflegestufen – hilfreich ist auch ein Pfl egetagebuch.

Pflegeleistungen umfassen insbesondere:

Gewöhnlich und regelmäßig wiederkehrende Verrichtung im Ablauf des täglichen Lebens im Bereich der Körperpflege, der Ernährung, der Mobilität und der hauswirtschaftlichen Versorgung.

- Pflege von Haus und Garten (OLG Schleswig v. 15. Juni 2012 – 3 U 28/11)
- „gefüttert, tägliche Spaziergänge, Nachtdienst“
- Arztfahrten, Einkäufe, Mahlzeiten zubereiten, Duschen und Toilettengänge (OLG Frankfurt a.M., Urteil vom 19.3.2013 – 11 U 134/11)
- **Aber auch bloße Anwesenheit (immaterieller Wert)** „soweit der pflegende Abkömmling für Gespräche und für die Sicherheit des Pflegebedürftigen im Fall plötzlich notwendiger Hilfe zur Verfügung steht.“

Beispiele aus der Rechtsprechung

- 30.000 EUR Ausgleichungsbetrag (Pflege: 7 bis 8 Jahre, davon 5 Jahre 10 Monate Pflegestufe III) LG Konstanz, Urteil vom 28. November 2009 – 5 O 249/08 E
- 43.200 EUR Ausgleichungsbetrag abzgl. 5.000 EUR (Nichtvermietung der elterlichen Wohnung) zzgl. 10.000 EUR Um- und Rückbaukosten (Pflege: 2 Jahre 9 Monate im Wesentlichen durch ambulanten Pflegedienst, davon 17 Monate Pflegestufe III) OLG Schleswig, Urteil vom 15. Juni 2012 – 3 U 28/11
- 55.000 EUR Ausgleichungsbetrag (Pflege: 4 Jahre, davon 5 Monate Pflegestufe I, 29 Monate Pflegestufe II und wohl 14 Monate Pflegestufe III) OLG FfM, Urteil vom 19. März 2013 – 11 U 134/11
(zu § 2057a BGB a.F.) (überschlägige Berechnung)
- 50.000 EUR Ausgleichungsbetrag abzgl. 24.000 EUR Vorteile für den Pflegenden zzgl. 14.000 EUR für Erhaltung des Hauses (Pflege: 10 Jahre, davon 27 Monate Pflegestufe II) OLG Schleswig, Urteil vom 22. November 2016 – 3 U 25/16

4. Verjährung: 10-Jahres-Frist bei Grundstücksvermächtnis

Testamentarisch kann ein Grundstück, aber auch ein Wohn- oder Nießbrauchsrecht vermacht werden. Insoweit erwirbt der Vermächtnisnehmer einen Anspruch auf Übertragung des Eigentums an einem Grundstück. Wann verjährt dieses Grundstücksvermächtnis? Am 1. Januar 2010 wurde für die meisten erbrechtlichen Ansprüche die kurze 3-jährige Verjährung eingeführt. Daher wurde vertreten, dass auch ein Grundstücksvermächtnis bereits nach 3 Jahren verjähre.

Hiergegen hat sich aber nun das Oberlandesgericht München (ErbR 2017, 662 Rn. 33 ff) ausgesprochen. Das Gericht wendet die allgemeine Verjährungsvorschrift des § 196 BGB an, wonach der Anspruch an einem Grundstück erst nach 10 Jahren ab Entstehung des Anspruchs verjährt.

Der Grund: § 196 BGB unterscheidet nicht nach dem Rechtsgrund der Ansprüche, sondern stellt allein auf ihren Gegenstand (Grundstück) ab.

5. Verjährung: Erkundigungsobliegenheit von Pflichtteilsberechtigten

Abkömmlinge, Ehegatten oder Eltern können einen Anspruch auf den Pflichtteil (Hälfte des gesetzlichen Erbteils haben), wenn diese enterbt wurden. Der Pflichtteilsanspruch verjährt innerhalb von 3 Jahren. Die Frist beginnt grundsätzlich mit der positiven Kenntnis des Pflichtteilsberechtigten vom

Todesfall und der Enterbung. Allerdings kann die Frist schon dann beginnen, wenn dieser die Kenntnis ohne grobe Fahrlässigkeit erlangen musste, § 199 Abs. 1 Nr. 2 BGB.

Das Oberlandesgericht München (OLG München, ErbR 2017, 357 Rn. 4) entschied, dass ein Abkömmling, der sich nicht innerhalb eines halben Jahres nach dem Versterben des Vaters Kenntnis über seinen Ausschluss von der Erbfolge verschaffe, sei i.S.v. § 199 Abs. 1 Nr. 2 BGB grob fahrlässig in Unkenntnis seiner Pflichtteilsberechtigung, weshalb die Verjährung des Pflichtteilsanspruchs in Gang gesetzt werde.

Meist wird es in der Regel nahe liegen, sich im Falle des Todes eines Verwandten, nach dem ein gesetzliches Erbrecht und/oder ein Pflichtteilsrecht in Betracht kommt, bei Familienmitgliedern oder bei dem Nachlassgericht zu erkundigen, ob eine letztwillige Verfügung existiert und welchen Inhalt sie hat.

Grob fahrlässig in Unkenntnis ist aber nur, wer ganz naheliegende Überlegungen nicht angestellt und das nicht beachtet hat, was im gegebenen Fall jedem hätte einleuchten müssen. Ihm müssen sich also die den Anspruch begründenden Umstände förmlich aufdrängen, er muss leicht zugängliche Informationsquellen nicht genutzt und dabei objektiv und subjektiv seine eigenen Interessen grob vernachlässigt haben. Eine Obliegenheit, im Interesse des Schuldners Nachforschungen anzustellen, trifft den Gläubiger nicht. Ob er sich grob fahrlässig verhalten hat, wird daher unter Berücksichtigung der Umstände des jeweiligen Einzelfalles – etwa der Lebenssituation und der subjektiven Erkenntnismöglichkeiten des Pflichtteilsberechtigten oder des persönlichen Verhältnisses der Familienmitglieder zueinander – entschieden werden können.

Häufig wird der Schuldner des Pflichtteilsanspruchs (der Erbe) den ihm obliegenden Beweis, dass der Pflichtteilsberechtigte die den Anspruch begründenden Umstände und die Person des Schuldners (Erbe) positiv kannte, nicht führen können. Dann bleibt ihm nur die Möglichkeit, sich hilfsweise darauf zu berufen, die behauptete Unkenntnis habe auf grober Fahrlässigkeit beruht.

6. **Digitaler Nachlass**

Unter den Digitalen Nachlass fällt alles, was sich im Computer und in den „Clouds“ bewegt, vor allem der Zugang zu den verschiedenen Konten (Google, Facebook, E-Mailprovider).

Einer ausdrücklichen Ermächtigung der Erben oder eines Testamentsvollstreckers zur Regelung auch des digitalen Nachlasses bedarf es eigentlich nicht, da dieser ganz normal in den Nachlass fällt, wie der BGH in seinem Facebook-Urteil vom 12. Juli 2018, Az: III ZR 183/17, bestätigt hat.

Dennoch dürften sich ausdrückliche Regelungen in der letztwilligen Verfügung und Vorsorgevollmachten empfehlen. In Spezial-, General- oder Vorsorgevollmachten sollte etwa darauf hingewiesen werden, dass die Vollmacht insbesondere auch zur Regelung, Abwicklung und Nutzung des digitalen Vermö-

gens und Lebensbereichs ermächtigt. Die Reichweite der Vollmacht ist aber grundsätzlich nur auf das Inland begrenzt, wird also im Ausland in der Regel nicht anerkannt.

Ferner sollte die Befreiung der Dienstanbieter gegenüber dem Vollmachtgeber von etwaig bestehenden Geheimhaltungspflichten, insbesondere nach dem Telekommunikationsgesetz, ausdrücklich erklärt werden. Nicht anders sollte es bei der Anordnung der Testamentsvollstreckung gehandhabt werden, wobei ggf. auch klarzustellen ist, ob die Erben ebenfalls neben dem Testamentsvollstrecker Zugriff erhalten sollen oder gerade nicht.

In letztwilligen Verfügungen ist eine Klarstellung erwägenswert, in denen der Erblasser deutlich macht, dass die Nachfolge seiner Erben auch in seine digitalen Hinterlassenschaften seinem ausdrücklichen Willen entspricht und sie zur Regelung aller entsprechenden Fragen befugt sind, etwa zur Einsichtnahme in und Löschung von Benutzerkonten. Auch hier sollte er vorsichtshalber noch einmal erklären, dass die Dienstanbieter gegenüber seinen Erben an ihre Daten und Geheimnisse schützende Bestimmungen nicht gebunden sind.

„Die Vollmacht bezieht sich weiterhin auf das Entgegennehmen und das Öffnen von Postsendungen – auch solche mit dem Vermerk „eigenhändig“ -. Sie umfasst den gesamten Bereich der Telekommunikation (Internet, PC, Smartphone, Tablet, etc.), insbesondere auch das Anfordern, die Nutzung und die Verwaltung (einschließlich Löschung) aller Zugangsdaten.“

Einige Provider bieten bereits Onlineformulare an, etwa der „Kontoinaktivitätsmanager“ von Google, oder der Nachlasskontakt bei Facebook.

7. Einkommenssteuer als Nachlassverbindlichkeit bei der Erbschaftssteuer

Erblasser verstirbt in 2018. Die Einkommenssteuer für 2018 wird in 2019 veranlagt. Die **Nachzahlung** können die Erben als Nachlassverbindlichkeit bei der Erbschaftssteuer abziehen, da diese Steuer vom Erblasser „herrührt“ (BGH Urteil vom 4. Juli 2012, - II R 15/11). Dass die Steuer erst später entstanden ist, ist unerheblich. Kommt es allerdings wegen der Einkommenssteuer des Erblassers für 2018 zu einer Erstattung, fällt diese nicht in den Nachlass und erhöht damit auch nicht die Erbschaftssteuer. Diese anderweitige Behandlung sei unerheblich, da diese Fragen unterschiedlich geregelt sind (§ 10 Abs. 1 S. 3 – „herrühren“ und Abs. 5 Nr. 1 ErbStG „entstanden“).

Tipp: Wenn Sie also noch eine Nachzahlung erwarten, sollten Sie den ergangenen Erbschaftssteuerbescheid – ggf. durch Einspruch – offen halten, sofern diese nicht bereits nach § 165 AO (insoweit) vorläufig ist.

8. Steuerfreier Zugewinnausgleichsanspruch bei der Erbschaftssteuer

Für die Zwecke der Erbschaftssteuer beim überlebenden Ehegatten wird der konkrete Zugewinnausgleichsanspruch berechnet, § 5 Absatz 1 ErbStG, wenn dessen Bereicherung durch den Erbfall seinen persönlichen Freibetrag von 500.000 Euro übersteigt.

Der fiktiv berechnete, konkrete Zugewinnausgleichsanspruch ist dann steuerfrei – und wirkt wie ein persönlicher Freibetrag.

Die **fiktive Ausgleichsforderung** ist für die tatsächliche Dauer der Zugewinnngemeinschaft nach den zivilrechtlichen Bestimmungen der §§ 1373 bis 1383 und 1390 BGB zu ermitteln. Abweichende ehevertragliche Regelungen werden nicht beachtet.

Für jeden Ehegatten ist das Anfangs- und Endvermögen nach Verkehrswerten gegenüberzustellen.

Zugewinn ist danach jeweils der Betrag, den das Endvermögen eines jeden Ehegatten sein Anfangsvermögen übersteigt (§ 1373 BGB).

Anfangsvermögen ist das Vermögen, das dem Ehegatten nach Abzug der Verbindlichkeiten bei Eintritt des Güterstandes gehört (§ 1374 Abs. 1 BGB).

Vermögen, das ein Ehegatte nach Eintritt des Güterstandes von Todes wegen oder mit Rücksicht auf ein künftiges Erbrecht (Vorwegerbfolge), durch Schenkung oder als Ausstattung erwirbt, wird nach Abzug der Verbindlichkeiten dem Anfangsvermögen hinzugerechnet, soweit es nicht den Umständen nach zu den Einkünften zu rechnen ist (§ 1374 Abs. 2 BGB).

Bei Überschuldung ist das Vermögen mit seinem negativen Wert anzusetzen (§ 1374 Absatz 1, § 1375 Absatz 1 BGB).

Da die Vermutung des § 1377 Abs. 3 BGB - Anfangsvermögen = 0 Euro, wenn kein Anfangsverzeichnis aufgestellt wurde - nicht mehr greift, ist es Sache des Steuerpflichtigen, den Wert des jeweiligen Anfangsvermögens der Eheleute nachzuweisen. Das Finanzamt wird zu dessen Überprüfung vornehmlich die ESt- und VSt-Akten heranziehen.

Tipp: Sollte es im Erbfall auf steuerfreien Zugewinn ankommen, empfiehlt es sich zeitig, eine Aufstellung des jeweiligen Anfangsvermögens vorzunehmen.

Endvermögen ist das Vermögen, das einem Ehegatten nach Abzug der Verbindlichkeiten bei der Beendigung des Güterstandes gehört (§ 1375 Abs. 1 Satz 1 BGB).

Beispiel (leicht abgewandelt von Haufe.de):

Die Ehegatten Manfred und Eva leben im Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Manfred verstirbt.

Der während der Zugewinnngemeinschaft erzielte Zugewinn von Manfred beträgt 650.000 Euro und der

Zugewinn von Eva 170.000 EUR. Das Anfangsvermögen von beiden betrug 0 Euro, damit entspricht der Zugewinn gleichzeitig dem Endvermögen.

Eva hat zusätzlich noch Ansprüche auf der Erbschaftssteuer unterliegende Hinterbliebenenbezüge (§ 3 Abs. 1 Nr. 4 ErbStG). Der Kapitalwert der Hinterbliebenenbezüge beträgt 60.000 Euro.

	Ehemann Manfred	Ehefrau Eva
Anfangsvermögen	0 Euro	0 Euro
Endvermögen/Zugewinn	650.000 Euro	170.000 Euro
zuzüglich Kapitalwert der Hinterbliebenenbezüge	60.000 Euro	
erhöhter Zugewinn	710.000 Euro	
erhöhter Zugewinn von Manfred		710.000 Euro
abzüglich des Zugewinns von Eva		./ 170.000 Euro
übersteigender Zugewinn von Manfred		540.000 Euro
hiervon 1/2 = Zugewinnausgleichsforderung von Eva		270.000 Euro

Die Hinzurechnung der steuerpflichtigen Hinterbliebenenbezüge erhöht die steuerfreie Zugewinnausgleichsforderung um 30.000 Euro (270.000 Euro./ 240.000 Euro).

Dem Endvermögen hinzuzurechnen sind auch erbschaftssteuerpflichtige Hinterbliebenenbezüge, die dem überlebenden Ehegatten aufgrund eines privaten Anstellungsvertrages des verstorbenen Ehegatten zustehen. Gleiches gilt auch für Lebensversicherungen, die dem überlebenden Ehegatten zustehen, auch soweit es sich dabei um Ansprüche aus einer privaten Rentenversicherung des verstorbenen Ehegatten handelt (R E 5.1 Abs. 4 Satz 2 ErbStR 2011).

9. Soziales Netzwerk gegen Vereinsamung

Mit sozialer Unterstützung wirkt man der Vereinsamung im Alter entgegen. Sie dient dem Erhalt der eigenen Selbständigkeit. Wie Sie der Vereinsamung ein Schnippchen schlagen: Ein Team zusammenstellen. Schauen Sie sich Ihr Umfeld an. Wer kommt für Ihr Team in Frage?

Wenn Sie lange Zeit Teil einer Gemeinschaft waren, können Sie möglicherweise auf ein ausgedehntes Netzwerk zurückgreifen. Wenn nicht, dann ist dies der Moment für eine „Bestandsaufnahme“, um zu sehen, was Sie haben und wie Sie die Hilfe und Unterstützung zusammenstellen können.

Wer steht mir emotional so nah, dass er mir Fürsorge angedeihen lassen kann. So ist es beispielsweise wichtig, jemanden zu haben, der Sie zu einem Arzttermin fährt; doch Ihr wichtigster Verbündeter ist der Mensch, der ihnen hilft, den emotionalen Teil Ihrer wie auch immer gearteten Gesundheits- oder Lebenskrise durchzustehen.

Fünf Unterstützungsbereiche:

1. **Praktische Unterstützung:** Menschen, auf die Sie bauen können, die Sie verlässlich an bestimmte Orte fahren, eine Rundumversorgung für Sie organisieren, bei der Essensplanung- u. -vorbereitung helfen und bei allem, was sonst noch anfällt.
2. **Unterstützung mit Informationen und Entscheidungshilfen:** Diejenigen Menschen, die Sie mit Informationen versorgen und gute Ratgeber sind, mit denen Sie Ihre Optionen und Entscheidungen besprechen können. Menschen, auf deren Urteil Sie vertrauen und von denen Sie wissen, dass sie wirklich nur Ihr Bestes im Sinn haben und sich entsprechend verhalten.
3. **Motivierende Unterstützung:** Diejenigen Menschen, die Ihre Existenz in dieser Welt wertschätzen, und Ihnen helfen bei der Stange zu bleiben.
4. **Unterstützung durch eine Gemeinschaft:** (Selbsthilfe-) Gruppen vermitteln Ihnen sowohl das Gefühl der Zugehörigkeit als auch die Kraft, anderen zu helfen, was wiederum positiv zu Ihnen zurückkommt.
5. **Emotionale Unterstützung:** Diejenigen Menschen, mit denen Sie Ihre Sorgen und Freuden teilen können, die Ihnen bedingungslose Liebe entgegenbringen und Trost bieten.

In welchen Lebensbereichen könnten Sie stabilere oder weitere Haltegriffe brauchen? Wo reichen sie aus und wo wäre mehr Hilfe willkommen?

Bauen Sie Ihr Unterstützungsnetzwerk aus.

- Suchen Sie nach Personen und Gruppen, die Ihr Team ergänzen und abrunden können. Ein einzelner Mensch, selbst ein Lebenspartner, kann Sie nicht ununterbrochen und in allen Bereichen versorgen. Sie sollten Ihre Unterstützung auf eine möglichst breite Basis stellen, denn auch (zu stark strapazierte) Pflegekräfte riskieren einen Burn-out.
- Für Ihre soziale Integration: Gibt es eine Gruppe, der Sie beitreten können, wenn Sie etwas Angenehmes, Aufbauendes tun, etwa ein Hobby oder einer Aktivität nachgehen oder Sport treiben? Gibt es in erreichbarer Nähe eine Gemeinschaft, eine Kirchengemeinde, einen Leserkreis, eine Wander- oder eine Musikgruppe oder sonst etwas, wofür Sie sich erwärmen und wo Sie mitmachen könnten? Großeltern auf Zeit?

- Wenn es Ihnen an Pflege und Fürsorge mangelt: Gibt es eine Institution, einen Ort, wo Sie sich ehrenamtlich engagieren und Ihrerseits Kraft tanken können, indem Sie sich mit anderen zusammentun und anderen helfen, und wo Ihnen im Gegenzug auch Unterstützung zuteil wird?
- Wenn Sie keine emotionale Stütze haben, könnten Sie nach einem Therapeuten Ausschau halten, der Ihnen bei der Bearbeitung Ihrer Probleme helfen kann, oder nach einer Selbsthilfegruppe aus Personen, mit denen Sie etwas verbindet – etwa ein gemeinsamer kultureller oder sonstiger Hintergrund oder ein gemeinsames Problem.
- Wenn Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Gemeinschaft machen, überlegen Sie, mit wem Sie in Verbindung stehen und mit wem Sie seit einiger Zeit oder schon lange gar nicht mehr gesprochen haben. Scheuen Sie nicht davor zurück, sich an jemanden aus Ihrer Vergangenheit zu wenden oder an jemanden, zu dem der Kontakt verloren ging. Gerade dieser Mensch könnte am Ende die wichtigste Person Ihres Netzwerkes sein.
- Denken Sie auch an die Veränderung der Wohnsituation: Mögliche Wohnformen für Senioren sind beispielsweise das betreute Wohnen oder eine Senioren WG.