Dazwischen • Sein

GRATIS-ORDNER

Dein Eltern-Ordner

Die Checkliste: Was du mit deinen Eltern klären solltest, solange es geht. Mit Notfallblatt zum Ausfüllen. Für die Schweiz.

Wo Fürsorge in beide Richtungen geht.
dazwischen-sein.ch

Bevor du startest

Viele dieser Fragen schieben wir auf, bis etwas passiert. Ein Sturz, ein Spitalaufenthalt, ein Anruf in der Nacht. Dann muss alles gleichzeitig geklärt werden, und niemand weiss, wo die Unterlagen liegen.

Dieser Ordner hilft dir, die wichtigen Dinge in Ruhe anzugehen. Du musst nicht alles auf einmal erledigen. Nimm dir einen Bereich nach dem anderen vor, am besten gemeinsam mit deinen Eltern und, wenn möglich, mit deinen Geschwistern.

So nutzt du den Ordner

- [ ] Hake ab, was schon geklärt ist.
- [ ] Notiere bei offenen Punkten, wer sich darum kümmert und bis wann.
- [ ] Fülle das Notfallblatt aus und lege eine Kopie bei deinen Eltern und bei dir ab.
- [ ] Schau den Ordner einmal im Jahr wieder an, zum Beispiel an einem Geburtstag.

Hinweis: Dieser Ordner ersetzt keine Rechts-, Finanz- oder medizinische Beratung. Bei rechtlichen Fragen helfen dir eine Notarin, ein Anwalt oder Beratungsstellen wie Pro Senectute. Stand: November 2026.

Die Checkliste

1 · VORSORGE UND RECHT

- [ ] Vorsorgeauftrag vorhanden?
  Regelt, wer entscheidet, wenn ein Elternteil urteilsunfähig wird. Muss von Anfang bis Ende von Hand geschrieben, datiert und unterschrieben oder öffentlich beurkundet sein. Am Computer geschrieben und nur unterschrieben ist ungültig.
- [ ] Vorsorgeauftrag sicher hinterlegen? (freiwillig, empfohlen)
  Das Original kannst du bei einer Notarin oder einem Notar hinterlegen. Zusätzlich lässt sich beim Zivilstandsamt eintragen, dass es ihn gibt und wo er liegt. So wird er im Ernstfall gefunden.
- [ ] Patientenverfügung vorhanden?
  Schriftlich, mit Datum und Unterschrift. Hinweis auf der Krankenkassenkarte möglich, Kopie bei der Hausärztin.
- [ ] Bankvollmacht geregelt?
  Bei der Bank nachfragen, ob sie auch gilt, wenn ein Elternteil nicht mehr urteilsfähig ist.
- [ ] Testament oder Erbvertrag vorhanden? Wo liegt das Original?
- [ ] Wo liegen alle wichtigen Dokumente? (Ordner, Schrank, Bankschliessfach)

2 · GESUNDHEIT UND ALLTAG

- [ ] Hausärztin oder Hausarzt bekannt, Kontakt notiert
- [ ] Aktuelle Medikamentenliste vorhanden
- [ ] Krankenkasse und Zusatzversicherungen bekannt
- [ ] Braucht es Unterstützung zu Hause? (z. B. Spitex, Mahlzeitendienst, Haushaltshilfe)
- [ ] Notrufsystem sinnvoll? (z. B. Notrufknopf für zu Hause)
- [ ] Hilfsmittel und Fahrdienste geklärt

3 · FINANZEN

- [ ] Welche Konten und Banken gibt es?
- [ ] Renten bekannt (AHV, Pensionskasse, 3. Säule)
- [ ] Anspruch auf Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung geprüft?
- [ ] Laufende Rechnungen und Daueraufträge bekannt
- [ ] Wer macht die Steuererklärung?
- [ ] Versicherungen (Hausrat, Haftpflicht, Leben) bekannt

4 · WOHNEN

- [ ] Wie möchten deine Eltern wohnen, wenn es allein nicht mehr geht?
- [ ] Anmeldung oder Warteliste im Alters- und Pflegeheim nötig?
- [ ] Wer hat einen Schlüssel? Gibt es Nachbarn, die im Notfall helfen?
- [ ] Ist die Wohnung sicher? (Stolperfallen, Licht, Haltegriffe)

5 · WÜNSCHE UND HERZENSDINGE

- [ ] Was ist deinen Eltern im Alter besonders wichtig?
- [ ] Gibt es Wünsche für die letzte Lebensphase?
- [ ] Wünsche zum Abschied und zur Bestattung besprochen?
- [ ] Digitales: Passwörter, E-Mail, Online-Konten, Handy
- [ ] Haustiere: Wer kümmert sich im Notfall?

6 · FÜR DICH

- [ ] Wer in der Familie übernimmt was?
- [ ] Wo holst du dir Unterstützung? (z. B. Pro Senectute, Schweizerisches Rotes Kreuz, Hausärztin)
- [ ] Was brauchst du selbst, damit du nicht leer läufst?

Notfallblatt

Ausfüllen, ausdrucken, gut sichtbar aufhängen (z. B. am Kühlschrank) und eine Kopie selbst behalten.

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
Telefon	
Hausärztin / Hausarzt	
Krankenkasse, Versichertennr.	
Allergien / Unverträglichkeiten	
Wichtige Gesundheitsinfos	

MEDIKAMENTE

Medikament	Dosis	Wann

NOTFALLKONTAKTE

Name	Beziehung	Telefon

Patientenverfügung	☐ ja ☐ nein liegt bei:
Vorsorgeauftrag	☐ ja ☐ nein liegt bei:
Schlüssel bei	
Zuletzt aktualisiert	

Im Notfall: Sanität 144 · Notruf 112

Und du?

Wer die Eltern begleitet, trägt oft mehr, als man von aussen sieht. Termine, Telefonate, Sorgen in der Nacht. Und dazwischen Kinder, Job und das eigene Leben.

Ich bin Nathalie. Ich habe meinen Vater bis zum Schluss begleitet und unterstütze heute meine Mutter. Bei Dazwischen • Sein schreibe ich über das Leben zwischen Kindern, Eltern und sich selbst, und ich begleite Frauen, die gerade mittendrin stehen.

Mehr auf dazwischen-sein.ch

- [ ] Blogartikel „7 Dinge, die du mit deinen Eltern klären solltest“
- [ ] Blogartikel „Wenn du plötzlich die Mutter deiner Mutter bist“
- [ ] Täglicher Dazwischen-Moment auf Instagram: @dazwischen.sein.ch

Wenn es dir gerade zu viel wird: Ich begleite dich energetisch, online und in deinem Tempo. Das erste Kennenlernen (20 Minuten) ist kostenlos. Alle Infos findest du auf dazwischen-sein.ch unter „Begleitung“.

Wo Fürsorge in beide Richtungen geht. Auch zu dir.

Quellen zu Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung: Schweizerisches Zivilgesetzbuch Art. 360 ff. und 370 ff. Dieser Ordner ersetzt keine Rechtsberatung.