KOSTENLOSE CHECKLISTE · ELTERNORDNER

25 Informationen und Dokumente, die du von deinen Eltern kennen solltest

Wenn Eltern älter werden, musst du nicht alles gleichzeitig im Kopf behalten. Diese Liste zeigt, was schon geklärt ist, was fehlt – und wo die Informationen liegen.

So nutzt du die Liste

1. **Allein vorbereiten:** Kreuze an, was du bereits weißt.
2. **Gemeinsam ergänzen:** Wähle zwei, drei Themen für ein ruhiges Gespräch mit deinen Eltern.
3. **Orte notieren:** In der letzten Spalte steht, *wo* etwas liegt – nicht der Inhalt.
4. **Schrittweise weitermachen:** Pro Woche ein Bereich. Einen Vorschlag findest du auf der letzten Seite.

Bereich	Punkte	Seite
Gesundheit und Ärzte	1–5	2
Vorsorgedokumente	6–9	2
Dokumente und Verträge	10–13	3
Finanzen und laufende Zahlungen	14–16	3
Notfall	17–19	3
Wohnen und Alltag	20–22	4
Digitales	23–24	4
Familie und Wünsche	25	4

Checkliste für (Name der Eltern)

Stand (Datum)

Wichtig

- Die Liste ist eine **Organisationshilfe** – keine Rechts-, Medizin- oder Finanzberatung.
- Notiere **keine Passwörter, PINs oder vollständigen Kontonummern**.
- Gesundheitsangaben nur, wenn deine Eltern das möchten.

Gesundheit und Ärzte

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
1	**Hausarztpraxis und weitere Praxen** Name, Telefon, Fachrichtung	☐	☐	☐	
2	**Medikationsplan** Gibt es einen? Wo liegt er?	☐	☐	☐	
3	**Wichtige gesundheitliche Hinweise** nur, soweit die Eltern das teilen möchten	☐	☐	☐	
4	**Krankenversicherung** Kasse und Ort der Gesundheitskarte	☐	☐	☐	
5	**Apotheke und Hilfsmittel** Stammapotheke, Brille, Hörgerät, Gehhilfe, Sanitätshaus	☐	☐	☐	

Vorsorgedokumente

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
6	**Vorsorgevollmacht** Gibt es eine? Wer ist bevollmächtigt? Wo liegt das Original?	☐	☐	☐	
7	**Betreuungsverfügung** Gibt es eine? Wo liegt sie?	☐	☐	☐	
8	**Patientenverfügung** Gibt es eine? Wo liegt sie? Weiß die Hausarztpraxis davon?	☐	☐	☐	
9	**Vorsorgeregister und Organspende** Registrierung im Zentralen Vorsorgeregister? Erklärung zur Organspende?	☐	☐	☐	

Offizielle Informationen: Medikationsplan – Bundesministerium für Gesundheit; Vorsorgedokumente – Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz; Registrierung – Zentrales Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer.

Dokumente und Verträge

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
10	**Ausweis und Urkunden** Personalausweis, Geburts- und Heiratsurkunde, Stammbuch	☐	☐	☐	
11	**Versicherungen** Versicherer, Art, Vertragsnummer, Unterlagenort	☐	☐	☐	
12	**Wohnen** Mietvertrag oder Eigentum, Hausverwaltung	☐	☐	☐	
13	**Rente und Steuern** Rentenbescheide, Betriebsrente, Steuerbescheide	☐	☐	☐	

Finanzen und laufende Zahlungen

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
14	**Banken und Kontoarten** ohne PINs, TANs und Passwörter	☐	☐	☐	
15	**Laufende Zahlungen** Daueraufträge, Lastschriften, Abos	☐	☐	☐	
16	**Bankvollmachten** Welche bestehen? Was verlangt die Bank?	☐	☐	☐	

Notfall

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
17	**Notfallkontakte** Reihenfolge und Erreichbarkeit	☐	☐	☐	
18	**Notfallblatt und Notfallordner** aktuell und auffindbar?	☐	☐	☐	
19	**Ersatzschlüssel** Wer hat einen? (kein Versteck draußen)	☐	☐	☐	

Wohnen und Alltag

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
20	**Sicherheit zuhause** Wege, Licht, Halt im Bad	☐	☐	☐	
21	**Bestehende Unterstützung** Nachbarschaft, Haushaltshilfe, Pflegedienst	☐	☐	☐	
22	**Ansprechpartner rund ums Haus** Hausverwaltung, Handwerk, Garten	☐	☐	☐	

Digitales

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
23	**Geräte und Konten** Smartphone, Computer, E-Mail, wichtige Online-Konten	☐	☐	☐	
24	**Passwort-Notfallplan** Wie kommt eine Vertrauensperson im Ernstfall an Zugänge?	☐	☐	☐	

Familie und Wünsche

Nr.	Was klären?	geklärt	teilw.	offen	Wo zu finden / Notiz
25	**Wünsche und Rollen** Wie möchten die Eltern leben? Wer übernimmt was?	☐	☐	☐	

Das gehört in keine offene Liste

- PINs, TANs und Passwörter
- vollständige Konto- und Kartennummern
- Antworten auf Sicherheitsfragen
- Schlüsselverstecke

GESPRÄCHSSTARTER

So sprichst du die Themen ruhig an

Offene Fragen, Ich-Botschaften und kleine Schritte helfen. Deine Eltern entscheiden, was sie teilen.

Thema	So kannst du beginnen
Einstieg	„Ich habe gemerkt, dass ich im Notfall gar nicht wüsste, wen ich anrufen soll. Können wir das zusammen aufschreiben?“
Ärzte und Medikamente	„Magst du mir zeigen, wo dein Medikationsplan liegt? Dann finde ich ihn, falls du ins Krankenhaus musst.“
Vorsorgedokumente	„Habt ihr schon einmal über eine Vorsorgevollmacht nachgedacht? Das Justizministerium hat dazu gute Informationen.“
Wünsche	„Was ist dir wichtig, wenn du einmal mehr Unterstützung brauchst?“
Unterlagen	„Wollen wir einen Ordner anlegen, in dem alles Wichtige an einem Platz ist?“
Finanzen	„Ich möchte keine Zahlen wissen – nur, bei welcher Bank ihr seid und wen ich im Notfall anrufen kann.“
Digitales	„Wenn dein Handy gesperrt ist: Wie sollen wir dann an wichtige Nummern kommen?“
Familie	„Wir Geschwister möchten uns die Aufgaben gut aufteilen. Was wäre dir dabei wichtig?“

Tipps für das Gespräch

- Einen ruhigen Moment wählen – nicht zwischen Tür und Angel.
- Nicht alles auf einmal: zwei, drei Themen reichen.
- Zuhören und die Entscheidungen der Eltern respektieren.
- Ergebnisse kurz aufschreiben und einen nächsten Termin vereinbaren.

NÄCHSTE SCHRITTE

Ein Vorschlag für die ersten vier Wochen

Klein anfangen – der Notfall zuerst.

Woche	Schwerpunkt	Konkrete Aufgaben	Erledigt
1	Notfall absichern	Notfallkontakte festlegen, Notfallblatt ausfüllen und aufhängen, Ersatzschlüssel klären	☐
2	Gesundheit	Praxen und Apotheke notieren, nach dem Medikationsplan fragen, Termine in einen gemeinsamen Kalender übertragen	☐
3	Dokumente und Vorsorge	Aufbewahrungsorte notieren, Gespräch über Vorsorgedokumente vorbereiten	☐
4	Familie und Alltag	Aufgaben verteilen, Wohnung gemeinsam durchgehen, digitale Konten ohne Passwörter auflisten	☐

Kostenlose Werkzeuge auf elternordner.de

- **Eltern-Check:** 12 Fragen, persönlicher Fahrplan mit 4-Wochen-Plan
- **Notfallblatt-Generator:** eine A4-Seite für den Kühlschrank
- **Aufgabenplaner:** Aufgaben unter Geschwistern fair verteilen

Offizielle Stellen

- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Bundesministerium für Gesundheit: Medikationsplan, Pflegeberatung, Leistungen der Pflegeversicherung
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Dokumentenmappe
- Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik: Passwörter und Passwortmanager
- Pflegeberatung der Pflegekasse und Pflegestützpunkte vor Ort

Organisationshilfe für Familien in Deutschland. Ersetzt keine Rechts-, Medizin-, Versicherungs- oder Finanzberatung und keine amtlichen Formulare. Nur für den privaten Gebrauch. © Elternordner · elternordner.de