

PDF ZUM MITNEHMEN

Eheprobleme im Alter klären: Entlastungscheck und Gesprächsleitfaden

Nutze diesen Leitfaden, um zwischen Beziehungskonflikt, Pflegebelastung, gesundheitlicher Veränderung, Einsamkeit und Warnsignal zu unterscheiden.

Wichtig: Wenn Drohung, Gewalt, Kontrolle, starke Angst oder akute Krise im Raum stehen, geht Schutz vor Klärung. Hole dir Unterstützung und wähle bei akuter Gefahr 110.

1. Was ist die wahrscheinlichste Ursache?

Bereich	Woran ich es merke	Nächster Schritt
Rollenwechsel	Aufgaben, Rente, Alltag sind unfair verteilt.	_____
Pflege/Entlastung	Eine Person ist erschöpft oder dauerhaft zuständig.	_____
Gesundheit/Demenz	Verhalten verändert sich, Gespräche laufen anders.	_____
Beziehung	Nähe, Respekt, Wünsche und Grenzen fehlen.	_____

2. Das 30-Minuten-Gespräch

Ein Thema, keine Lebensbilanz.

Fakt	Was ist konkret passiert?	—
Belastung	Was macht es mit mir?	—
Bitte	Was brauche ich diese Woche anders?	—
Entlastung	Welche Hilfe holen wir dazu?	—

3. Warnsignale

[] Ich schweige aus Angst. [] Ich werde kontrolliert oder isoliert. [] Pflege wird als Druckmittel genutzt. [] Geld, Arzttermine oder Kontakte werden kontrolliert. [] Ich traue mich nicht, Hilfe zu holen.

4. Drei Sätze

Ich möchte nicht unser ganzes Leben bewerten, sondern ein konkretes Thema klären.

Ich merke, dass Pflege/Schlaf/Gesundheit unser Gespräch verändert. Wir brauchen Entlastung.

Wenn ich Angst bekomme oder du mich abwertest, beende ich das Gespräch und hole mir Hilfe.

5. Wer kann helfen?

Pflegeberatung

Bei Überforderung, Pflegegrad, Entlastung.

Hausarzt/Facharzt

Bei Schmerz, Schlaf, Depression, Demenzverdacht.

Ehe-/Familienberatung

Wenn Gespräche festfahren.

Krisenhilfe

Bei Angst, Gewalt oder akuter seelischer Krise.

lebensohnesorgen.de