

## PDF ZUM MITNEHMEN

# Fernbeziehung im Alter: Besuchs- und Kontaktplan

Nutze diese Checkliste, bevor ihr neue Versprechen macht. Sie hilft euch, Nähe, Energie, Kosten und Einsamkeit konkret zu besprechen.

**Wichtig:** Diese Checkliste ersetzt keine medizinische, therapeutische oder rechtliche Beratung. Wenn Angst, Druck, Kontrolle oder gesundheitliche Überforderung eine Rolle spielen, hol dir zusätzliche Unterstützung.

## 1. Unser realistischer Kontakt-Rhythmus

Bereich	Frage	Unsere Antwort
Kontakt	Welche Tage sind realistisch für Telefon oder Video?	_____ _____
Besuche	Wie lange ist ein Besuch schön, ohne zu überfordern?	_____ _____
Energie	Welche Pause braucht jede Person vor, während und nach dem Besuch?	_____ _____
Kosten	Wie teilen wir Reise, Unterkunft, Fahrten und kleine Ausgaben fair?	_____ _____
Sicherheit	Wer kennt Notfallkontakt, Medikamente oder wichtige Grenzen?	_____ _____

## 2. Digitale Rituale, die leicht bleiben

### Täglich

Ein kurzer Guten-Morgen- oder Gute-Nacht-Gruß.

\_\_\_\_\_

### Wöchentlich

Ein fester Video- oder Telefontermin mit Zeitfenster.

\_\_\_\_\_

**Nach Besuch**

Ein kurzer Check-in: Was war schön, was war zu viel?

---

**Bei Belastung**

Ein Satz ohne Vorwurf: Ich vermisse dich und brauche heute Klarheit.

---

### 3. Kosten fair besprechen

Markiert ein Modell, das für euch realistisch ist:

50/50 teilen    nach Einkommen teilen    abwechselnd zahlen    Reisende Person bekommt Ausgleich

---

---

#### 4. Besuch planen, ohne euch zu überfordern

Anreise	_____
Pausen	_____
Rückzug	_____
Notfallkontakt	_____
Nächster Termin	_____

#### 5. Drei Sätze für schwierige Momente

Ich vermisse dich und möchte daraus keinen Vorwurf machen.

Lass uns nicht nur den Besuch, sondern auch Pausen planen.

Wie teilen wir Reisen, Kosten und Aufwand gerechter?

#### 6. Wenn sich die Distanz verändert

Wenn Umzug, Krankheit, Pflege oder weniger Kraft dazukommen, braucht ihr kein größeres Versprechen, sondern ein neues Gespräch.

Nächster kleiner Schritt:

---

---

lebenohnesorgen.de