

LEBEN OHNE SORGEN

Grenzen- und Sicherheitscheck

Für erwachsene Kinder, die das Verhalten ihrer Eltern einordnen und den nächsten sicheren Schritt planen wollen.

Wichtig: Wenn Gewalt, Drohung, Missbrauch, Stalking oder akute Selbstgefährdung im Raum stehen, geht Sicherheit vor Klärung. Nutze professionelle Hilfe, eine vertraute Person oder im Notfall den Notruf. Dieser Check ersetzt keine Beratung.

1. Was passiert konkret?

Situation

Was macht es mit mir?

2. Muster oder einzelner Konflikt?

- Wiederholt es sich trotz Bitte um Veränderung?
- Wird Verantwortung verdreht oder Schuld auf dich geschoben?
- Fühlst du dich danach klein, unsicher, ängstlich oder verpflichtet?
- Gibt es Druck, Drohung, Kontrolle oder Beschämung?

3. Meine Grenze in einem Satz

Ich möchte nicht mehr ...

Wenn es wieder passiert, werde ich ...

4. Kontaktstufen

Stufe 1: kurz benennen

"Ich möchte nicht, dass du so über mich sprichst."

Stufe 2: Gespräch stoppen

"Ich lege jetzt auf und melde mich später."

Stufe 3: Kontakt dosieren

Weniger Termine, kürzere Telefonate, klare Zeiten.

Stufe 4: Schutz erhöhen

Beratung, Begleitung, Pause, rechtliche oder akute Hilfe prüfen.

5. Was brauche ich bis morgen?

Eine sichere Person

Eine konkrete Pause

Eine Hilfeadresse

Ein Satz, den ich wiederhole

Hilfreiche Anlaufstellen: TelefonSeelsorge 0800 1110111 / 0800 1110222 / 116123, Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch, regionale Beratungsstellen und im Notfall 112.