

Fernbeziehung im Alter

Kontakt, Besuche und Fairness klären

Beantwortet die Fragen erst einzeln. Vergleicht eure Antworten und markiert: passend, noch offen oder derzeit nicht tragfähig. Wählt eine umsetzbare Änderung und einen Gesprächspunkt zur Überprüfung.

1. Unser Kontakt

Wann sprechen wir ungestört? Was ist unsere Ersatzlösung bei einem verpassten Anruf? Welche eigene Zeit bleibt frei?

2. Unser nächster Besuch

Wer reist wann? Wie lange dauert die Strecke von Tür zu Tür? Was passt zu Zeit, Kraft und Erholung?

3. Unsere faire Aufteilung

Wer trägt Tickets, Fahrten, Unterkunft, Planung und Gastgeberarbeit? Was kann jede Person ohne Überforderung beitragen?

4. Eine konkrete Vereinbarung

Wir probieren: _____ Wer übernimmt was? Wann besprechen wir die Wirkung?

Fernbeziehung im Alter

Besuch, Unterstützung und Perspektive

Ein Besuch darf gemeinsame und eigene Zeit enthalten. Hilfe vor Ort und eure Wohnperspektive sind eigene Themen; entscheidet sie nicht stillschweigend mit.

5. Vorher – Ankommen – Zusammen – Danach

Welche Pausen planen wir? Welches Programm lassen wir weg? Wann ist nach der Abreise unser nächster Kontakt?

6. Unterstützung vor Ort

Wer darf mit Einverständnis helfen oder informiert werden? Welche Aufgabe kann der entfernte Partner leisten? Wo brauchen wir fachliche Unterstützung?

7. Unsere Wohnperspektive

Zwei Zuhause behalten, näher zueinander wohnen oder zusammenziehen? Was ist gewünscht, was noch offen? Welcher reversible nächste Schritt hilft?

8. Unser nächster Schritt

Eine Aufgabe: _____ Verantwortlich: _____ Besprechen am:

Einordnung: Keine Punktzahl und keine Erfolgsformel. Bei Pflegebedarf fachliche Beratung einbeziehen. Kontaktlisten ersetzen keine Vorsorgedokumente. Bei Angst oder Bedrohung hat sichere Unterstützung Vorrang.