

Mein nächstes Familiengespräch

Einsam trotz Familie: Bereite einen konkreten Moment und eine machbare Bitte vor. Halte nur fest, was tatsächlich vereinbart wird.

Zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen. Nur für sichere, freiwillige Gespräche. Speichere die ausgefüllte Datei lokal.

1. Welchen konkreten Moment möchte ich ansprechen?

2. Was fehlt mir: Nähe, Entlastung oder Rückhalt?

3. Welche konkrete Bitte möchte ich stellen?

4. Was vereinbaren wir? Wer übernimmt was?

5. Wann findet das Gespräch oder die Aufgabe statt?

6. Wann sprechen wir über die Umsetzung?

Kein Test und kein Behandlungsplan. Bleibt eine Bitte unbeantwortet, lass die Absprache offen. Bei Angst vor der Reaktion suche zuerst unabhängige Beratung.

Akute Gewaltgefahr: 110. Unmittelbare Lebensgefahr oder medizinischer Notfall: 112. TelefonSeelsorge: 116 123, in Deutschland anonym, kostenlos, rund um die Uhr.

Zum Artikel: lebenohnesorgen.de/einsam-trotz-familie/