Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Hilfe, Nähe und Grenzen als Paar besprechen“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/partner-bleiben-pflege-beziehung

Für Paare, bei denen ein Partner den anderen pflegt und beide ihre Bedürfnisse sowie die passende Unterstützung klären möchten.

Für wen?

Für Paare, deren Alltag sich durch Erkrankung und Pflege verändert hat.

Wofür?

Sie geben beiden Perspektiven Raum und besprechen eine konkrete Alltagssituation. Ziel ist eine Absprache, die Selbstbestimmung, persönliche Grenzen und eine verlässliche Versorgung miteinander verbindet.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich etwa 20 bis 30 Minuten in einem möglichst ungestörten Moment Zeit.
- Lassen Sie einander ausreden; niemand muss persönliche oder intime Einzelheiten offenlegen.
- Nutzen Sie bei Bedarf vertraute Kommunikationshilfen und lassen Sie ausreichend Zeit für eine Antwort.
- Vereinbaren Sie zunächst nur eine Veränderung; bei Erschöpfung oder Anspannung darf das Gespräch pausieren.

1. Einander jenseits der Pflege wahrnehmen

Beschreiben Sie beide, was sich für Sie verändert hat, ohne die Belastungen gegeneinander aufzurechnen.

Was vermisse ich seit der Veränderung unseres Alltags besonders?

.....

.....

Was sollst du weiterhin in mir sehen – unabhängig davon, wie viel ich leisten kann?

.....

.....

Das möchte ich aus deiner Sicht besser verstehen: .....

.....

Gesprächssatz:
„Ich möchte verstehen, wie du unseren Alltag erlebst, ohne sofort nach einer Lösung zu suchen."

2. Hilfe und Selbstbestimmung abstimmen

Wählen Sie eine Situation, in der Unterstützung benötigt wird oder die unterschiedlich erlebt wird.

Was möchte ich in dieser Situation selbst entscheiden oder versuchen, und welche Hilfe wünsche ich mir?

.....

.....

Was ist für mich beim Unterstützen schwierig, und welche Grenze möchte ich ansprechen?

.....

.....

Unsere Absprache für diese Situation: .....

.....

Gesprächssatz:
„Lass uns klären, wie du mitbestimmen kannst und was ich verlässlich übernehmen kann."

3. Nähe und persönliche Grenzen schützen

Unterscheiden Sie zwischen notwendiger Pflege und freiwilliger Zuwendung und beachten Sie die Grenzen beider Partner.

Welche Nähe wünsche ich mir gerade, und was möchte ich im Moment nicht?

.....

.....

☐ Wir fragen nach, statt eine Berührung zu voraussetzen.

☐ Ein Nein zu einer bestimmten Berührung wird respektiert und nicht als Ablehnung jeglicher Nähe verstanden.

☐ Pflege begründet keinen Anspruch auf Zärtlichkeit oder sexuelle Nähe.

☐ Schamgrenzen dürfen auch zwischen vertrauten Partnern bestehen.

☐ Gemeinsame Zeit darf schlicht sein oder zugunsten von Ruhe ausfallen.

Diese Grenze oder diesen Wunsch möchten wir festhalten: .....

.....

4. Entlastung konkret organisieren

Benennen Sie eine Aufgabe, für die zusätzliche Unterstützung erforderlich ist, ohne die Versorgung zu gefährden.

Welche Aufgabe überfordert uns inzwischen, und was muss geklärt werden, damit jemand anderes sie übernehmen kann?

.....

.....

Das ist uns bei dieser Unterstützung wichtig: .....

Eine geeignete Person oder Anlaufstelle: .....

Gesprächssatz:
„Ich brauche Entlastung bei dieser Aufgabe und möchte mit dir klären, wie die Unterstützung zuverlässig gewährleistet wird."

Unser nächster Schritt

Diese Veränderung vereinbaren wir: .....

.....

Diese Person übernimmt die Umsetzung oder die Kontaktaufnahme: .....

Bis zu diesem Termin: .....

Bis dahin wird die notwendige Versorgung so gesichert: .....

.....

Bei einem Ausfall wenden wir uns an: .....

Am folgenden Termin prüfen wir, ob die Veränderung hilft: .....

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.