

# workbook

## PFLEGE ANSPRECHEN – EINFÜHLSAM INS GESPRÄCH MIT MUTTER ODER VATER FINDEN



# INHALT

## EINSTIEG

1. Wie sag ich's nur? – Warum Pflegegespräche so herausfordernd sind
2. So nutzen Sie diesen Gesprächsplaner

## VORBEREITUNG & ORIENTIERUNG

1. Was wünsche ich mir vom Gespräch?
2. Wann ist der richtige Zeitpunkt – und wo ein guter Ort?
3. Wie formuliere ich meine Beobachtungen in Ich-Botschaften?
4. Welche Fragen fördern Selbstbestimmung und Offenheit?
5. Welche kleinen Schritte könnten wir konkret gehen?

## SELBSTFÜRSORGE & REFLEXION

1. Was hat mir beim Gespräch gutgetan?
2. Wo liegen meine persönlichen Grenzen?

## ABSCHLUSS & ÜBERSICHT

1. Alles auf einen Blick – Ihre persönliche Checkliste

# „Wie sag ich's nur? Ich will helfen, aber nicht überrumpeln.“

Ein Gespräch über Pflege zu führen, ist oft nicht leicht – gerade mit den eigenen Eltern. Vielleicht machen Ihnen Veränderungen im Alltag Sorgen, vielleicht merken Sie, dass Unterstützung notwendig wäre – aber wie spricht man das an, ohne das Verhältnis zu belasten?

Dieser Gesprächsplaner hilft Ihnen, das Thema behutsam und gut vorbereitet anzusprechen. Er unterstützt Sie dabei:

- den richtigen Moment zu finden
- Ihre Gedanken zu sortieren
- passende Formulierungen zu finden
- und gemeinsame Lösungen in den Blick zu nehmen.

♥ So schaffen Sie die Basis für ein Gespräch auf Augenhöhe – ehrlich, respektvoll und mit Blick auf das Wohl aller Beteiligten.

---


A B S C H N I T T

# SO GELINGT DER EINSTIEG: IHR PLAN FÜR EIN EINFÜHLSAMES PFLEGEGESPRÄCH




# Vor dem Gespräch: Selbstklärung & Haltung

Bevor Sie das Gespräch suchen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

 Was wünsche ich mir vom Gespräch? (z. B. mehr Verständnis, einen ersten Austausch, Entlastung ...)


---

---

 Was möchte ich vermeiden? (z. B. Vorwürfe, Druck, Überrumpelung ...)

---

---

 Was hilft mir, ruhig und klar zu bleiben – auch wenn es schwierig wird? (z. B. tiefe Atemzüge, Pausen machen...)

---

---

# 1. Den richtigen Zeitpunkt wählen

Ein sensibles Thema braucht den passenden Rahmen.  
Überlegen Sie:

Wann ist mein Elternteil meist entspannt und offen für Gespräche?

---

---

Gibt es Alltagsmomente, die sich besonders gut eignen?


---

---

Wo könnten wir ungestört und in Ruhe sprechen?

---

---

 *Tipp: Nutzen Sie ruhige Alltagssituationen – wie einen Spaziergang oder eine Kaffeepause – statt „großer Gesprächstermine“. Nähe entsteht im Kleinen.*

## 2. Eigene Beobachtungen formulieren

Welche Veränderungen beunruhigen mich?

---

---


Wie kann ich meine Wahrnehmung respektvoll als Ich-Botschaft formulieren?

---

---

 Beispielhafte Formulierungen:

- „Ich habe den Eindruck, dass es dir schwerfällt, die Treppe zu steigen – und ich frage mich, wie ich dich unterstützen kann.“
- „Mir ist aufgefallen, dass du dich in letzter Zeit seltener mit anderen triffst – das macht mich ein wenig nachdenklich.“

 *Tipp: Bleiben Sie bei sich. Formulieren Sie Ihre Sorgen als Ich-Botschaften – das wirkt respektvoller und öffnet eher die Tür zum Gespräch.*

# 3. Fragen zur Selbstbestimmung vorbereiten

Statt sofort Lösungen vorzuschlagen, öffnen Sie den Raum für die Sicht Ihres Elternteils.

Welche Fragen fördern Offenheit und Mitgestaltung?

---

---


---

---


Wie kann ich Neugier und Respekt zeigen?

---

---

 Beispielhafte Fragen:

- „Wie empfindest du deine aktuelle Situation – fühlst du dich wohl oder eher überfordert?“
- „Was wäre dir wichtig, wenn du irgendwann Hilfe brauchst?“
- „Welche Art von Unterstützung könntest du dir vorstellen – und was eher nicht?“

 *Tipp: Stellen Sie offene Fragen, die die Meinung Ihres Elternteils einbeziehen – so entsteht Mitgestaltung statt Widerstand.*

# 4. Konkrete Entlastungen vorschlagen

Wenn Offenheit vorhanden ist, helfen konkrete, kleine Schritte oft weiter als große Pläne.

Welche niedrigschwelligen Hilfen könnten entlasten?

---

---

Gibt es Angebote, über die Sie bereits nachgedacht haben?

---

---

📌 Beispielhafte Vorschläge:

- „Vielleicht könnten wir mal gemeinsam zur Pflegeberatung gehen – einfach, um uns zu informieren.“
- „Ich könnte mir vorstellen, jemanden für den Einkauf oder die Gartenarbeit zu organisieren.“

„Es gibt eine Nachbarschaftshilfe in deiner Nähe – die unterstützen bei kleinen Aufgaben.“

💡 *Tipp: Starten Sie mit einem vorsichtigen Angebot – nicht mit einem fertigen Plan. So fühlt sich Ihr Elternteil nicht überfahren.*

# Wenn das Gespräch nicht gut verläuft

Nicht jedes Gespräch führt sofort zu Offenheit oder einem guten Ergebnis. Das ist normal.

💡 Wenn Ihr Gegenüber ablehnend reagiert:

- Bleiben Sie freundlich und ruhig.
- Erinnern Sie sich: Es geht nicht darum, heute alles zu klären.
- Schließen Sie mit einem wertschätzenden Satz wie:

„Ich wollte nur sagen, dass ich mir Sorgen mache – und dass ich für dich da bin, wenn du reden möchtest.“

♥️ Erwarten Sie keine perfekten Antworten oder sofortige Entscheidungen.

Pflege ist ein sensibles Thema – geben Sie Raum für Gefühle, Zweifel und Bedenkzeit. Ein ruhiges, ehrliches Gespräch wirkt oft mehr nach, als man denkt.

📌 *Hinweis: Manchmal braucht es mehrere Anläufe.  
Vertrauen braucht Zeit.*

# Notizen: Nach dem Gespräch

Was ist gut gelaufen?

---

---

Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

---

---


## **Nächste Schritte oder Vereinbarungen:**

- Infomaterial besorgen
- Pflegeberatung kontaktieren
- Unterstützung ausprobieren (z. B. Haushaltshilfe)
- Gespräch in 2 Wochen erneut führen

Sonstiges:

---

---

 *Tipp: Starten Sie mit einem vorsichtigen Angebot – nicht mit einem fertigen Plan. So fühlt sich Ihr Elternteil nicht überfahren.*

A B S C H N I T T

# ABSCHLUSS & ÜBERSICHT



# Checkliste: Bin ich bereit für das Gespräch?

## **Selbstklärung**

- Ich habe für mich geklärt, was ich mir vom Gespräch wünsche.
- Ich weiß, was ich vermeiden möchte (z. B. Druck, Streit, Überforderung).
- Ich habe eine Strategie, wie ich ruhig bleiben kann – auch wenn es emotional wird.

## **Gesprächsrahmen**

- Ich habe einen guten Zeitpunkt und einen ruhigen Ort ausgewählt.
- Ich achte darauf, dass ausreichend Zeit und Ruhe für das Gespräch vorhanden sind.

## **Inhalte vorbereiten**


- Ich habe meine Beobachtungen als Ich-Botschaften formuliert.
- Ich habe offene, respektvolle Fragen zur Selbstbestimmung vorbereitet.
- Ich habe konkrete, realistische Entlastungsvorschläge überlegt.

# Checkliste: Bin ich bereit für das Gespräch?

## Umgang mit Widerstand

- Ich bin innerlich darauf vorbereitet, dass das Gespräch nicht sofort gelingt.
- Ich habe Sätze parat, um Ruhe zu bewahren oder das Gespräch freundlich zu beenden.
- Ich weiß, dass ich nicht alles allein lösen muss – und das ist okay.

Sie können die Checkliste mehrfach verwenden – etwa bei Folgegesprächen oder zur Reflexion.

 *Tipp: Drucken Sie sich eine Kopie aus oder speichern Sie sie digital – für Ihre persönliche Gesprächsvorbereitung.*

# Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still, oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit Sie gesund bleiben.

## **Pflege darf tragen – nicht erdrücken.**

☞ Wir sind für Sie da – persönlich, kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

*Ledergerber*

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de

