

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