

workbook

PFLEGE GEMEINSAM
STEMMEN - UNSER
FAMILIEN-PLANER FÜR
EIN FAIRES
MITEINANDER

INHALT

ÜBERBLICK & ORIENTIERUNG

1. Warum dieser Planer?
2. So nutzen Sie den Planer

WER MACHT MIT?

1. Alle im Blick
2. Was ist für mich machbar?
3. Pflege & Organisation – wer übernimmt was?
4. Realistisch bleiben

REDEN HILFT

1. Gespräche strukturieren
2. Wenn's schwierig wird

GUT ZU SICH SELBST

1. Wie geht es mir gerade?
2. Was mir Kraft gibt

CHECKLISTE

Warum bleibt wieder alles an mir hängen?

Wenn Eltern plötzlich Unterstützung brauchen, geraten viele Familien unter Druck.

Unausgesprochene Erwartungen, alte Rollen und knappe Zeit. Spannung entsteht.

Dieser Planer hilft Ihnen dabei, Pflege als gemeinsames Familienprojekt zu gestalten

- ✓ Struktur schaffen
 - ✓ Aufgaben fair verteilen
 - ✓ Raum für ehrliche Gespräche
 - ✓ Eigene Grenzen und Bedürfnisse im Blick behalten
-




A B S C H N I T T

W E R M A C H T M I T ?

Unsere Familienpflege-Tabelle

Manchmal hilft es, alles einmal schwarz auf weiß zu sehen: Wer ist eigentlich beteiligt? Welche Aufgaben stehen an? Und wo klemmt es vielleicht?

Dafür haben wir eine ausfüllbare Tabelle erstellt, die Ihnen hilft, Pflege fair und machbar zu organisieren – ganz ohne Überforderung.

- Klicken Sie hier, um die Tabelle herunterzuladen:
 -  [Familienpflege-Tabelle jetzt herunterladen \(PDF\)](#)
- Öffnen Sie die Datei auf Ihrem Gerät mit einem Tabellenprogramm (z. B. Excel, Google Tabellen, LibreOffice).
- Füllen Sie die Tabelle aus – allein oder gemeinsam mit Ihren Geschwistern.
- Am besten bei einem Familiengespräch – am Küchentisch oder online.


Unsere Familienkonferenz – Struktur für echte Gespräche

Pflege funktioniert besser, wenn regelmäßig miteinander gesprochen wird – ehrlich, offen und mit gegenseitigem Respekt. Eine Familienkonferenz muss keine große Sache sein.

Aber sie sollte regelmäßig stattfinden, am besten mit fester Tagesordnung und Raum für alle Beteiligten.

✓ Warum Familienkonferenzen helfen:

- Missverständnisse früh erkennen
- Aufgaben flexibel anpassen
- Belastungen sichtbar machen
- Alle Beteiligten einbinden
- Entscheidungen transparent festhalten

 *Tipp: Lassen Sie Platz für eigene Notizen – so können Sie Antworten gleich mitnotieren.*

So gelingt Ihre Familienkonferenz:

1. Einladung & Vorbereitung

- Termin frühzeitig abstimmen
- Übersicht (z. B. Aufgaben-Tabelle) vorher verteilen
- Gedanklich vorbereiten: „Was möchte ich sagen?“

2. Gesprächsregeln für ein faires Miteinander Diese Regeln helfen, dass sich alle gehört und gesehen fühlen:

- Jede*r kommt zu Wort – ohne Unterbrechung
- Ich-Botschaften statt Vorwürfe („Ich merke, dass ...“)
- Keine Schuldzuweisungen – es geht um Lösungen
- Gefühle dürfen sein – aber sie werden nicht gegeneinander verwendet
- Entscheidungen gemeinsam treffen

 *Reflexionsimpuls für die Familie:*

„Wie wollen wir miteinander sprechen – gerade dann, wenn es schwierig wird?“

Struktur für jedes Gespräch (Vorlage für Wiederholung):

Was läuft gut?

Was belastet mich / uns gerade?

Was möchten wir verändern?

Was wurde beschlossen? (Datum + evtl.
Unterschrift)

Wer übernimmt was – oder gibt etwas ab?

IN TABELLE EINTRAGEN



A B S C H N I T T

REDEN HILFT

Konflikt-Vorbeuger – 3 Impulse für ein besseres Miteinander

Konflikte in der Pflege sind normal – besonders, wenn Verantwortung ungleich verteilt wird, Zeit knapp ist oder alte Rollenbilder wieder hochkommen.

Wichtiger als Harmonie ist Offenheit: **Wie sprechen wir miteinander, wenn es schwierig wird?**

Hilfreiche Gesprächsgrundsätze – besonders in angespannten Momenten:

- Statt sofort zu reagieren – einmal durchatmen, dann antworten.
- Ich-Botschaften wirken besser als Du-Vorwürfe.
- Lieber Bedürfnisse benennen als Schuldige suchen.
- Nicht jede Entscheidung muss beim ersten Gespräch fallen.
- Manchmal braucht es Zeit, bis Veränderungen greifen.

Klassische Stress-Sätze – und wie Sie sie umwandeln können

 Was schnell gesagt wird	 Besser so formulieren	 Warum das hilft
<p>„Du machst ja nie was!“</p>	<p>„Ich habe das Gefühl, vieles bleibt gerade an mir hängen. Können wir das gemeinsam anschauen?“</p>	<p>Das zeigt Ihr Empfinden – ohne Vorwurf.</p>
<p>„Ich kann einfach nicht mehr!“</p>	<p>„Ich merke, dass ich an meine Grenze komme. Was könnten wir verändern, damit es leichter wird?“</p>	<p>Sie bleiben lösungsorientiert und offen.</p>
<p>„Du hast ja keine Ahnung, wie viel ich mache!“</p>	<p>„Ich wünsche mir, dass meine Aufgaben sichtbarer werden. Können wir sie mal gemeinsam durchgehen?“</p>	<p>Macht Leistung sichtbar – ohne zu verletzen.</p>
<p>„Immer muss ich alles entscheiden!“</p>	<p>„Ich würde Entscheidungen gern aufteilen – was könntest du mit übernehmen?“</p>	<p>Löst das Gefühl der Alleinverantwortung auf.</p>
<p>„Wenn du nicht hilfst, mache ich es halt allein.“</p>	<p>„Ich wünsche mir Unterstützung – und merke, dass ich nicht mehr alles tragen kann.“</p>	<p>Zeigt Stärke im Bitten – statt Rückzug.</p>




A B S C H N I T T

WIE GEHT ES MIR? –
SELBSTFÜRSORGE &
PERSÖNLICHE
REFLEXION

Teil A – Selbst-Check: Wo stehe ich gerade?

Name:

- Ich schlafe ausreichend.
- Ich habe noch eigene Zeitinseln.
- Ich spreche mit anderen über meine Gefühle.
- Ich nehme Hilfe von außen an.
- Ich esse regelmäßig und in Ruhe.
- Ich bewege mich regelmäßig.
- Ich erlaube mir Pausen – ohne schlechtes Gewissen.
- Ich habe Dinge, die mir Freude machen.
- Ich fühle mich in der Familie nicht allein gelassen.
- Ich sage auch mal Nein, wenn etwas zu viel ist.
- Ich achte auf Warnzeichen meines Körpers.

 *Impuls: Je mehr Kästchen Sie ankreuzen, desto stabiler ist Ihre Balance. Weniger Haken? Dann ist es Zeit für Selbstfürsorge – nicht für Selbstkrik.*

Teil B – Persönliches Reflexionsfeld:

Name:

Heute war besonders ...

(z. B. berührend, belastend, schön, anstrengend)

Ich brauche jetzt ...

(z. B. Ruhe, Unterstützung, Austausch, Abstand)

Ich bin dankbar für ...


(z. B. ein Gespräch, einen kleinen Moment)

Wöchentliche Mini-Affirmation (zum Auswählen oder Ergänzen):

 „Ich muss nicht alles allein schaffen.“

 „Grenzen setzen heißt: gut für mich sorgen.“

 „Ich darf mir selbst genauso wichtig sein wie anderen.“

 „Ich wachse – auch wenn es manchmal schwer ist.“

 *Tipp: Drucken Sie Ihre Lieblingsaffirmation aus und hängen Sie sie an einen Ort, den Sie täglich sehen.*



A B S C H N I T T

CHECKLISTEN

Checkliste

Familienkreis & Rollen klären

- Alle Beteiligten in der Übersicht eingetragen
- Persönliche Möglichkeiten und Wünsche jeder Person reflektiert
- Pflegekreis regelmäßig aktualisieren

Aufgaben gemeinsam und fair verteilen

- Alle Pflege- und Organisationsaufgaben gelistet
- Zuständigkeiten klar zugeordnet
- Aufgaben realistisch eingeschätzt
- Klärungsbedarf markiert
- Probelauf gestartet und flexibel angepasst
- Eigene Belastung eingeschätzt

Familienkonferenz regelmäßig durchführen

- Gesprächstermin vereinbart
- Struktur genutzt: Was läuft? Was braucht Veränderung?
- Entscheidungen protokolliert
- Reflexionsimpuls besprochen: Wie wollen wir miteinander sprechen?
- Gesprächsregeln gemeinsam aufgestellt

Checkliste

Selbstfürsorge bewusst einplanen

- Selbst-Check durchgeführt (mind. 1x pro Woche)
- Eigene Warnzeichen erkannt und ernst genommen
- Pausen und Zeitinseln bewusst ermöglicht
- Eigene Bedürfnisse schriftlich reflektiert
- Kraftsatz ausgesucht und sichtbar gemacht

Kommunikation stärken & Konflikte vorbeugen

- Konfliktsätze überdacht – Ich-Botschaften geübt
- Gemeinsame Haltung gestärkt: „Was brauchen wir als Team?“
- Formulierungshilfen genutzt („Ich merke, dass ...“)

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



pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de