

# Ehekrise wegen Arbeitslosigkeit: **ES TRIFFT BEIDE**



Arbeitslosigkeit kann das Paar in eine Ehekrise stürzen. Der arbeitslose Partner fühlt sich oft minderwertig und ist dabei, in eine depressive Verstimmung zu schlittern. Sein Ehepartner beobachtet dies und leidet mit.

## 8 TYPISCHE GRÜNDE FÜR EINE EHEKRISE WEGEN ARBEITSLOSIGKEIT



- 1 Sorgen ums Geld
- 2 Frust wegen neuer Verantwortung
- 3 Brodelnde Wut beim nicht arbeitslosen Partner wird hinuntergeschluckt.
- 4 Hilflosigkeit beim nicht arbeitslosen Partner
- 5 Entbehren und Scham wegen Arbeitslosigkeit
- 6 Negatives prägt das Leben
- 7 Libido in der Ehe leidet
- 8 Gefühl des Gefangenseins in der aktuellen Situation

## WAS TUN? DER ERSTE SCHRITT

Die Gefühle, die im Zuge der Arbeitslosigkeit hochkommen, können stark sein. Jetzt heißt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Beide Partner sollten sich ein wenig Zeit geben, um die Gedanken und Ängste zu sortieren. Im Anschluss kann gemeinsam daran gearbeitet werden, welche neuen Optionen sich auftun.



**WICHTIG:**  
Sprecht frühzeitig über finanzielle Engpässe!

## WAS TUN? WEITERE 10 SCHRITTE



1 Such immer wieder das Gespräch.

Gib deinen Partner nicht auf, indem du dich selbst in negativen Gedankenwelten verstrickst.



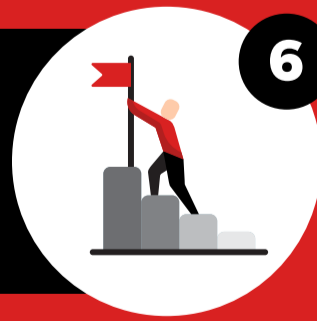
3 Animiere deinen Partner dazu, gemeinsam aktiv zu bleiben.

Vernachlässige nicht komplett dein eigenes Leben.



5 Biete Unterstützung bei der Jobsuche an, aber sei nicht zu aufdringlich.

Motiviere deinen Partner zum Sprung in die Selbständigkeit. Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt dafür!



7 Bitte deinen Partner um Mithilfe im Haushalt und setze diese Bitte durch. Dein Partner wird sich wesentlich besser fühlen, wenn er etwas Sinnvolles für dich tun kann.

Bringe deinem Partner gegenüber Wertschätzung zum Ausdruck, um sein Selbstbewusstsein zu stärken.



9 Verteidige deinen Partner vor Dritten, wenn diese über seine Arbeitslosigkeit lästern.

Ermutige deinen Partner zu einem Umdenken bezüglich der Jobwahl, wenn die Arbeitslosigkeit sehr lange andauert.

