

Kritische Unterstützung



So sprechen Sie mit Jugendlichen über schwierige Themen

Die Intensität der Probleme des täglichen Lebens können für Erwachsene eine Herausforderung sein. Deren Besprechung mit Jugendlichen kann sich als noch komplizierter erweisen. Viele Eltern sind unfähig, mit Ihren Kindern über schwierige Themen wie Sex, Drogenkonsum, Gruppenzwang, Mobbing und Teenagerschwangerschaften sprechen. Die folgenden Tipps für die Kommunikation, elterliche Reaktionen und Verantwortung werden Ihnen helfen, schwierige Themen mit Jugendlichen zu besprechen:



Kommunikationsstrategien

- **Jugendliche als Individuum behandeln** – Jedes Kind ist einzigartig und reagiert unterschiedlich auf schwierige Themen. Überlegen Sie, wo Ihr Teenager am liebsten mit Ihnen redet und Ihnen Fragen stellt und Bedenken äußert. Für einige Teenager funktioniert ein lockeres Gespräch in ihrem Schlafzimmer. Andere könnten sich frei fühlen, sich zu öffnen, während sie im Auto fahren oder spazieren gehen. Denken Sie immer daran: Was dem einem Kind hilft, ist nicht unbedingt bei allen Kindern wirksam.
- **Fakten darlegen** – Stellen Sie sicher, dass Sie Ihrem Kind hilfreiche und genaue Informationen geben. Recherchieren Sie und erfinden Sie nichts, um ihnen Angst einzujagen oder sie zu überfordern. Teilen Sie mit, wie Sie hochwertige Informationen im Internet finden und falsche „Fakten“ vermeiden können.
- **Nach Einstiegen in ein Gespräch suchen** – Achten Sie auf Möglichkeiten, um ein schwieriges Thema anzusprechen. Manchmal kann eine Fernsehsendung oder ein Nachrichtenbeitrag sich als gute Möglichkeit erweisen, um ihre Auffassung oder Einstellung zu bestimmten Themen herauszufinden. Achten Sie auf ihre Körpersprache. Sprechen Sie während des Gesprächs auch über Ihre eigenen Gefühle.
- **Mehrere Gespräche führen** – Mehrere Gespräche eignen sich am besten für schwierige Themen. Ihr Teenager hat mit zunehmendem Alter möglicherweise tiefer gehende Fragen und erlebt die Dinge anders. Daher ist es ratsam, schwierige Themen nicht zu einem einmaligen Gespräch zu machen.



Elterliche Reaktionen

- **Sich Belehrungen ersparen** – Ziel ist ein Gespräch mit gegenseitiger Diskussion. Belehrungen machen Teenagern oft Angst und/oder bewirken, dass sie emotional abschalten. Wenn sie sich verstanden fühlen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sie Ihnen wirklich zuhören.
- **Ablenkungen vermeiden** – Achten Sie darauf, dass Sie sich in der richtigen geistigen Verfassung befinden, um über ein schwieriges Thema zu sprechen. Um die Gedanken Ihres Kindes wirklich zur Kenntnis nehmen zu können, eliminieren Sie so viele Ablenkungen wie möglich. Schalten Sie Ihr Handy stumm und den Fernseher aus, und schenken Sie Ihrem Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.
- **Keine Vermutungen anstellen** – Sie wissen nicht, was Ihr Teenager über ein Thema tut oder nicht weiß. Sie haben möglicherweise falsche Vorstellungen über Themen wie Sex oder Drogenkonsum. Möglicherweise wissen sie viel mehr, als Sie denken, dass sie sollten oder würden. Am wichtigsten ist, dass, wenn es Ihnen eine Frage stellt, Sie nicht davon ausgehen dürfen, dass sich Ihr Kind auf die mit der Frage verbundene Weise verhält. Es wendet sich an Sie, weil es sich bei Ihnen sicher fühlt und ihnen vertraut. Wenn Sie von Annahmen ausgehen, gefährden Sie mit Sicherheit ihre Beziehung.
- **Ruhig bleiben** – Wenn Sie panisch oder ängstlich reagieren, wird sich Ihr Teenager Ihnen wahrscheinlich nicht anvertrauen. Bleiben Sie gelassen, indem Sie zuhören und offene Fragen stellen (nicht „Ja“ oder „Nein“). Schlagen Sie keinen anklagenden Tonfall an.
- **Gesunde Reaktionen vorleben** – Kinder beobachten uns immer. Sie achten darauf, wie wir in schwierigen Situationen reagieren (z. B. Todesfall, Krise, falsche Entscheidung oder ein anderer Verlust irgendeiner Art). Unsere Verhaltensweisen vermitteln ihnen mehr Informationen als unsere Gespräche.



Elterliche Verantwortung

- **Über Gefühle und Werte sprechen** – Ihr Teenager weiß, dass Sie Meinungen, Gefühle und Werte haben. Es ist wichtig, dass Sie ihm diese erklären. Wenn er weiß, was Ihnen wichtig ist, wird er eigene Prioritäten und Werte bilden und sich in einer schwierigen Situation darauf stützen.
- **Das große Ganze im Blick behalten** – Wenn es um gute Entscheidungen geht, ist es wichtig über die einer Entscheidung zugrundeliegenden Motive zu sprechen. Erklären Sie Ihrem Teenager, wie man durch das Treffen der richtigen Entscheidungen ein gutes Leben führen und seine Ziele erreichen kann.
- **Nicht kritisieren** – Gelegentlich kann es vorkommen, dass Sie zufällig mitanhören, wie Ihr Teenager über die fragwürdigen Entscheidungen einer Freundin oder eines Freundes redet. Üben Sie keine Kritik und ziehen Sie keine voreiligen Schlussfolgerungen. Gehen Sie die möglichen Konsequenzen dieses Verhaltens durch und hören Sie zu, was Ihr Teenager über die Situation denkt.
- **Auf die Medien achten** – Die Erziehung von Jugendlichen in einer von Medien übersättigten Welt bietet auch einzigartige Herausforderungen. Beispielsweise zeigen mehr als 75 Prozent der Sendungen zur Hauptsendezeit die sexuell erregende Aktivitäten, während nur 14 Prozent die Risiken und Verantwortlichkeiten aufzeigen. Es ist wichtig, zu wissen, welche Programme sich Ihr Teenager anschaut. Noch besser: bereiten Sie Popcorn zu und schauen Sie sich etwas gemeinsam an. Indem Sie Interesse für die Vorlieben Ihres Teenagers zeigen, können Sie Brücken für eine gute Kommunikation bauen.
- **Folgemaßnahmen durchführen** – Heute kommunizieren Teenager normalerweise eher per SMS anstatt persönlich oder per Telefon. Ziehen Sie nach der Besprechung eines schwierigen Themas als Folgemaßnahme das Senden einer positiven SMS in Erwägung. Lassen Sie sich nicht einschüchtern und geben Sie nicht vor, anders zu sein als Sie sind. Verfassen Sie eine SMS so, wie Sie sprechen würden. „Danke, dass du deine Gedanken mit mir teilst. Ich liebe dich“ ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Liebe auszudrücken.

Schließlich sollten Sie Ihren Teenager für seine Ehrlichkeit beim Besprechen schwieriger Themen loben. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass eine mögliche Bestrafung milder ausfallen wird, wenn es sich guten Willens zeigt und die Wahrheit sagt. Indem Sie ruhig und vorurteilslos bleiben, signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es in Ihnen einen Verbündeten hat, bei dem es sich sicher fühlen kann. Somit wird es sich in Zukunft mit schwierigen Themen wahrscheinlich eher an Sie wenden.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC