

# Gespräche mit jungen Menschen über schwierige Themen

Die vielen Probleme heute stellen für jeden Erwachsenen eine Herausforderung dar. Das erschwert es, mit einem Jugendlichen darüber zu sprechen. Viele Eltern fühlen sich unzulänglich, wenn sie über heikle Themen wie Sex, Drogenkonsum, Gruppenzwang, Mobbing und Teenagerschwangerschaften sprechen müssen. Die folgenden Tipps zur Kommunikation, zu elterlichen Reaktionen und zu elterlichen Pflichten helfen Ihnen dabei, Gespräche mit jungen Menschen über diese schwierigen Probleme zu führen.



## Kommunikationsstrategien

- **Individuelles Herangehen** – Jedes Kind ist einzigartig und reagiert anders auf schwierige Probleme. Überlegen Sie, wo die Kinder am liebsten sprechen und Bedenken und Fragen äußern möchte. Bei manchen Jugendlichen hilft ein Gespräch in ihrem Schlafzimmer. Andere wiederum öffnen sich eher während einer Autofahrt oder bei einem Spaziergang. Bedenken Sie auch: Wenn etwas bei einem Kind funktioniert, heißt das nicht, dass es bei allen funktioniert.
- **Informieren** – Geben Sie Ihrem Kind hilfreiche und genaue Informationen. Recherchieren Sie gründlich und erfinden Sie nichts, um das Kind nicht zu erschrecken oder zu überfordern. Suchen Sie im Internet qualitativ hochwertige Informationen und vermeiden Sie falsche „Fakten“.
- **Passender Gesprächseinstieg** – Suchen Sie nach Gelegenheiten, ein schwieriges Thema anzusprechen. Zum Beispiel eignen sich Fernsehsendungen oder ein Nachrichtenbericht, um herauszufinden, wie der Jugendliche zu einem Thema steht. Achten Sie auf die Körpersprache. Zeigen Sie im Gespräch auch offen Ihre Gefühle.
- **Mehrere Gespräche** – Bei schwierigen Themen führen Sie am besten mehrere Gespräche. Wenn Jugendliche älter werden und mehr erlebt haben, stellen sie tiefgründigere Fragen. Deshalb ist es ratsam, schwierige Themen nicht auf ein einzige Gespräch zu beschränken.



## Reaktionen der Eltern

- **Sparen Sie sich die Vorträge** – Ziel ist ein Gespräch im Dialog. Vorträge machen Jugendlichen oft Angst und/oder führen dazu, dass sie sich emotional abschotten. Wenn es das Gefühl hat, dass Sie zuhören, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie zuhören, größer.
- **Vermeiden Sie Ablenkungen** – Sie sollten in der richtigen Geistesverfassung sein, wenn Sie ein schwieriges Thema besprechen. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht abgelenkt sind, damit Sie die Gedanken des Kindes verstehen. Schalten Sie z. B. das Mobiltelefon stumm, schalten Sie den Fernseher aus und widmen Sie dem Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.
- **Nichts vorwegnehmen** – Sie wissen nicht, was der Jugendliche zu einem Thema bereits weiß oder nicht weiß. Vielleicht hat er falsche Vorstellungen von Sex oder Drogenkonsum. Vielleicht weiß er aber auch viel mehr, als Sie denken. Vor allem sollte Sie, wenn der Jugendliche eine Frage stellt, nicht sofort davon ausgehen, dass es sich so verhält. Das Kind kommt zu Ihnen, weil es Ihnen vertraut. Daher würden Sie die Beziehung mit Unterstellungen gefährden.

- **Die Ruhe bewahren** – Wenn Jugendliche spüren, dass Sie wegen einer Situation in Panik geraten oder Angst haben, werden sie sich kaum öffnen. Bewahren Sie die Ruhe, hören Sie zu und stellen Sie offene Fragen (keine Ja- oder Nein-Fragen). Achten Sie darauf, dass Ihr Tonfall nicht anklagend klingt.
- **Vorbild sein** – Kinder beobachten uns ständig. Sie möchten beobachten, wie wir auf schwierige Situationen (wie einen Todesfall, eine Krise, eine schlechte Entscheidung oder einen anderen Verlust) reagieren. Durch unser Verhalten erfahren sie viel mehr als durch Gespräche.



### Verantwortung der Eltern

- **Gefühle und Werte vermitteln** – Die Jugendlichen wissen, dass Sie Meinungen, Gefühle und Werte haben. Es ist wichtig zu erklären, warum Sie so fühlen, wie Sie fühlen. Wenn sie wissen, was Ihnen wichtig ist, können sie sich in schwierigen Situationen eher auf ihre eigenen Prioritäten stützen.
- **Das große Ganze sehen** – Bei der Diskussion über richtige Entscheidungen ist es wichtig, über die Beweggründe dieser Entscheidung zu sprechen. Erklären Sie, wie wir mit den richtigen Entscheidungen ein gutes Leben führen und unsere Ziele erreichen.
- **Keine Kritik** – Gelegentlich kann es vorkommen, dass Sie Jugendliche über die fragwürdigen Entscheidungen eines anderen Freundes sprechen hören. Kritisieren Sie nicht vorschnell und ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse. Gehen Sie die möglichen Konsequenzen dieses Verhaltens durch und hören Sie zu, was der junge Mensch über die Situation denkt.
- **Achten Sie auf Medien** – Die Erziehung von Jugendlichen in einer medienüberfluteten Welt bringt besondere Herausforderungen mit sich. So zeigen beispielsweise über 75% der Sendungen zur besten Sendezeit die aufregenden Seiten sexueller Aktivitäten, während nur 14% auf das damit verbundene Risiko und die Verantwortung eingehen. Es ist wichtig zu wissen, was sich die Jugendlichen ansehen. Noch besser wäre es, Popcorn zuzubereiten und gemeinsam etwas Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. Interesse an ihren Likes zu zeigen, ist eine großartige Möglichkeit, Brücken für die Kommunikation zu bauen.
- **Nachverfolgen** – Typischerweise kommunizieren Jugendliche heute mehr per Textnachricht als persönlich oder am Telefon. Senden Sie Jugendlichen nach der Diskussion über ein schwieriges Thema ggf. eine positive Textnachricht. Lassen Sie sich nicht einschüchtern oder zu versuchen Sie nicht, jemand zu sein, der Sie nicht sind. Senden Sie einfach eine SMS, als würden Sie sprechen. „Danke, dass du mir gesagt hast, was du darüber denkst. Hab dich lieb.“ ist eine tolle Möglichkeit, Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Liebe auszudrücken. Schließlich ist es wichtig, einen Jugendlichen zu loben, wenn er Ihnen gegenüber bei schwierigen Themen ehrlich ist. Verdeutlichen Sie, dass eine demütige Haltung und die Wahrheit eine mögliche Strafe minimieren. Wenn Sie ruhig bleiben und nicht verurteilen, zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ein sicherer Ort und ein Verbündeter sind. Deshalb wird es in Zukunft eher mit schwierigen Themen zu Ihnen kommen.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.