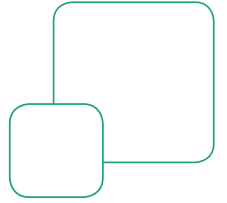


# Reden wir darüber!



Als Eltern wollen Sie, dass es Ihrem Kind gut geht. Sie wollen Ihr Kind für das Leben stärken und eine gute Beziehung zu ihm aufbauen und behalten. **Miteinander zu reden und dauerhaft im Gespräch zu bleiben ist die Grundlage einer guten Eltern-Kind-Beziehung.** Gerade wenn es um heikle Themen wie Alkohol oder das Rauchen geht, ist das besonders wichtig, aber nicht immer einfach. **Zum Glück gibt's Möglichkeiten es einfacher zu machen!**

## SO GELINGT EIN GESPRÄCH BESSER:

### Hören Sie zu!

Wenn Sie gut zuhören können, bringt Ihnen das viele Vorteile. Am wichtigsten ist: durch **aktives Zuhören** erfahren Sie, was Ihr Kind wirklich bewegt und interessiert. Sie können erkennen, aus welchen Gründen es wie handelt. Und das Beste: Weil Ihr Kind sich verstanden fühlt, teilt es Ihnen das alles freiwillig mit und fühlt sich nicht wie in einem „Verhör“. So erfahren Sie wesentliche Dinge, auf die Sie im Gespräch jeweils weiter aufbauen können.

### Wie höre ich aktiv zu?

Hören Sie was Ihr Kind sagt, wiederholen Sie es kurz und versuchen dabei vor allem die Gefühlsebene zu beschreiben. Zum Beispiel: *„Ich will morgen nicht in die Schule gehen!“* – *„(Hab ich dich richtig verstanden,) dich nervt die Schule?“*  
Ihr Kind wird nun bestätigen oder verneinen und so erfahren Sie immer etwas mehr über seine Beweggründe.

„So ist es für dich.“

### Sagen Sie etwas über sich!

Verwenden Sie **Ich-Botschaften**, wenn Sie Ihrem Kind etwas Wichtiges sagen wollen! Sie profitieren davon, weil Ihr Kind Sie dann viel besser versteht. Sie können Ihre ehrlichen Gefühle und Sorgen mitteilen. Ich-Botschaften ermöglichen Ihnen ein Gespräch auf Augenhöhe mit Ihrem Kind – es fühlt sich ernst genommen.

### Wie spreche ich in Ich-Botschaften?

Beschreiben Sie die Situation, z.B. *„Ich habe Zigarettenrauch an deiner Kleidung gerochen.“*  
Sagen Sie, was das in Ihnen auslöst, z.B. *„Ich mache mir Sorgen, dass du angefangen hast zu rauchen und es mir verheimlichst.“*  
Sagen Sie, was Sie stattdessen wollen, z.B. *„Ich möchte, dass wir darüber sprechen.“*

„So ist es für mich.“

### Stellen Sie die richtigen Fragen!

Wenn Sie **lösungsorientierte Fragen** stellen, anstatt Erklärungen und Lösungen vorzugeben, helfen Sie damit Ihrem Kind: es fühlt sich stark und gut weil es seine **eigene Lösung** gefunden hat.

### Was sind lösungsorientierte Fragen?

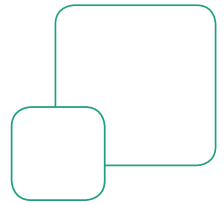
Das sind Fragen, die das Kind selbst zur Lösung führen, z.B. *„Was könntest du da tun?“*, Fragen, die Wahlmöglichkeiten aufzeigen, z.B. *„Du hast folgende Möglichkeiten: ...“*, oder Fragen, die sich auf etwas beziehen, das schon einmal gut gelungen ist, z.B. *„Letztes Mal ist dir das so gut gelungen. Wie hast du das gemacht? Was hast du anders gemacht?“*

„Finden wir eine gemeinsame Lösung.“

...und: **BLEIBEN SIE GELASSEN!**



**VIVID**  
suchtprävention



## SO BLEIBEN SIE IM GESPRÄCH:

### „Das bin ICH!“

Sie sind immer eines der wichtigsten **Vorbilder** für Ihr Kind. Deshalb: Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie **denken und fühlen**, teilen Sie ihm **Ihren Standpunkt** mit, sagen Sie wo **Ihre persönlichen Grenzen** liegen. Ein Vorbild zu sein bedeutet nicht, keine Schwächen zu zeigen. Sprechen Sie auch offen über Ihren **eigenen Umgang mit Suchtmitteln**.

#### WELCHEN VORTEIL BRINGT DAS?

Ihr Kind kann Sie so wirklich kennenlernen und sich an Ihnen orientieren. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung stellen sich ein. Ihr Kind wird angeregt, auch selbst in der Art über sich zu sprechen. Sie kommen leichter in einen Dialog.

### „Wer bist DU?“

Zeigen Sie **Interesse am Leben Ihres Kindes**: Was bewegt Ihr Kind? Mit wem ist es gerne zusammen? Womit beschäftigt es sich gerne und warum? Zeigen Sie sehr deutlich, **dass Sie für Ihr Kind da sind** - auch wenn es mal schwierig wird im Zusammenleben. Ermuntern Sie Ihr Kind, seine **Gefühle offen zu zeigen**. **Nehmen Sie diese Gefühle ernst und lassen Sie sie auch gelten** (das heißt nicht, dass Sie seine Meinung immer teilen müssen). **Vertrauen Sie Ihrem Kind**.

#### WELCHEN VORTEIL BRINGT DAS?

Ihr Kind fühlt sich angenommen – so wie es ist. Deshalb wird es sich trauen, auch mit unangenehmen Themen oder Problemen zu Ihnen zu kommen – weil es weiß: „Ich werde ernst genommen.“

### „Was wollen WIR?“

Ihr Kind ist ein **vollwertiges Mitglied der Familie** und darf das **Zusammenleben mitgestalten**. Binden Sie es auch – dem Alter entsprechend – in Familienentscheidungen mit ein. **Vereinbaren Sie klare Regeln**. Dazu müssen Sie sich aber vorher sicher sein: „So sieht mein Standpunkt aus.“ Suchen Sie dann ernsthaft **gemeinsam nach Lösungen, die für beide passen**. Es gelingt dennoch nicht immer, sich an Regeln zu halten: Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, welche Konsequenzen dann eintreten.

#### WELCHEN VORTEIL BRINGT DAS?

Wenn Ihr Kind mitbestimmen darf, wird es viel eher von sich aus mitmachen.

Haben Sie Fragen? Möchten Sie noch mehr erfahren? Kontaktieren Sie uns!

**VIVID - Fachstelle für Suchtprävention**  
A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I  
T 0316 / 82 33 00  
E info@vivid.at

**VIVID**  
suchtprävention

Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit

[www.vivid.at](http://www.vivid.at)