



# Mit meinem Kind ins Gespräch kommen

Informationen für Eltern

## Wo finde ich Hilfe?

Es gibt in Wien viele Stellen, die Eltern Unterstützung und Hilfe anbieten. Auch kostenlos und anonym.

Mehr Informationen finden Sie hier:

**Suchtberatung, Suchtbehandlung**  
[sdw.wien/sucht-und-drogenhilfenetzwerk](http://sdw.wien/sucht-und-drogenhilfenetzwerk)

**Familienberatung**  
[www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen](http://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen)

**Informationen in vielen Sprachen zu Gesundheit, Sozialem**  
[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

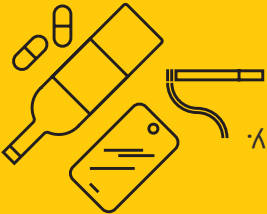
Dieses Informationsblatt können Sie unter diesem Link herunterladen:  
[sdw.wien/information/downloadbereich](http://sdw.wien/information/downloadbereich)



## Reden ist wichtig

Für Eltern ist es oft schwer, mit ihren Kindern über schwierige Themen zu reden.  
Schwierige Themen sind zum Beispiel:

- Mein Kind ...
- spielt viele Stunden am Handy.
- raucht.
- trinkt Alkohol.
- probiert andere Mittel aus, die süchtig machen können.



Wie kann ich das Gespräch beginnen?

Wird mir mein Kind zuhören?

Was mache ich, wenn es ein schlechtes Gespräch ist?

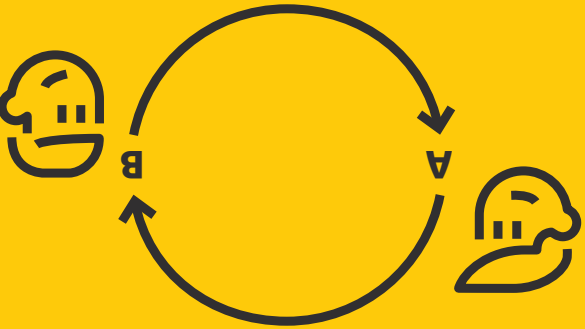
Was mache ich, wenn wir dann streiten?

## Was ist Kommunikation?

Wenn Menschen mit anderen Menschen Kontakt haben, kommunizieren sie. Kommunikation passiert durch Sprache und Worte, aber auch durch Körpersprache, Symbole oder Emojis.

**Kommunikation ist immer ein Austausch.**

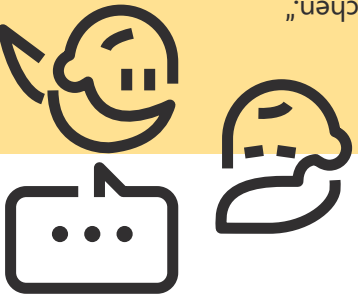
A sendet eine Information an B.  
B gibt der Information eine eigene Bedeutung und sendet eine Rückmeldung an A.



## Was wir sagen oder hören, kann verschiedene Dinge bedeuten.

Manchmal hört jemand etwas ganz anderes, als wir sagen möchten. Dann gibt es ein Missverständnis.

Es ist wichtig, dass wir nachdenken, wie wir etwas sagen und wie andere es vielleicht verstehen. Das hilft, dass die Kommunikation besser gelingt.



**Ich sage:**  
„Du, dein Handy läutet.“

**Mein Kind hört:**  
„Jemand will mit dir sprechen.“

„Das ist laut. Ich brauche Ruhe.“  
„Das hast du nicht gehört. Du brauchst meine Hilfe.“  
„Geh endlich ans Telefon!“

Wie kann ich ein Gespräch mit meinem Kind beginnen?

Sie können zum Beispiel mit einer allgemeinen Frage beginnen. So ein Anfang hilft Ihrem Kind, sich zu öffnen.

„Wie geht es dir heute?“

Sie können außerdem sagen:

„Ich möchte gerne mit dir über ... sprechen, weil ich mir Sorgen mache über...“

„Ich möchte helfen, dass ...“

„Ich habe gesehen, dass ...“

„Mir ist aufgefallen, dass ...“



Tipps für gute Gespräche mit meinem Kind

- Schaffen Sie ein gutes Gesprächsklima.**
- Sitzen Sie an einem Ort, der für alle angenehm ist.
  - Schalten Sie Fernseher, Radio und Handys aus.
  - Planen Sie genug Zeit ein.

- Achten Sie auf eine positive Körpersprache.**
- Zeigen Sie Interesse für das, was Ihr Kind sagt: Schauen Sie Ihr Kind an. Drehen Sie Ihren Körper zum Kind.
  - Zeigen Sie, dass Sie Ihrem Kind zuhören: Nicken Sie zum Beispiel mit dem Kopf oder geben Sie Antworten wie „hm“, „aha“.

- Keine Unterbrechungen.**
- Alle sollen das sagen können, was ihnen wichtig ist.
  - Die Person, die gerade spricht, soll nicht unterbrochen werden.

**Sprechen Sie klar und deutlich.**  
Dann kann Ihr Kind besser zuhören.

**Stellen Sie „W-Fragen“.**  
Warum? Wie? Wer? Was?



- Sagen Sie es positiv, wenn Sie etwas kritisieren.**
- Du sprichst so schnell, dann verstehe ich nie etwas.
  - Kannst du bitte langsamer sprechen, dann kann ich dich besser verstehen.

**Sprechen Sie über ganz bestimmte Situationen/ ein ganz bestimmtes Verhalten.**  
Benutzen Sie keine Wörter wie „immer“, „nie“, „dauernd“ oder „typisch“.

- Immer kommst du so spät! Nie bist du zu Hause!
- Gestern bist du sehr spät heimgekommen.

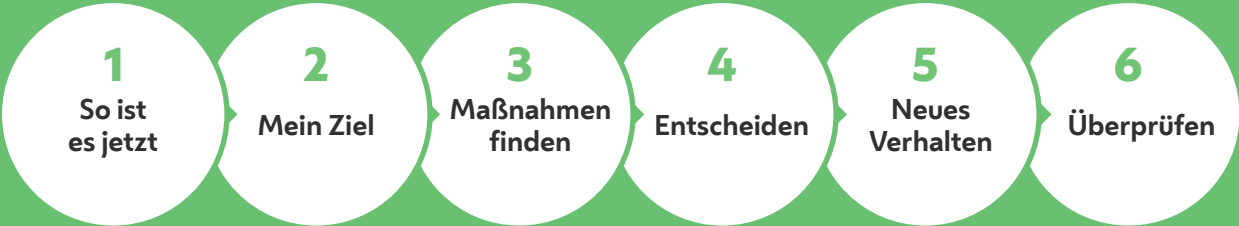
**Machen Sie „Ich-Sätze“.**

- Du machst mir Sorgen.
- Du machst mir Probleme.
- Ich mache mir Sorgen, dass ...

**Bleiben Sie beim Thema.**  
Sprechen Sie über das Hier und Jetzt. Was in der Vergangenheit war, ist ein anderes Thema.

Es gibt ein Problem: 6 Schritte zur Lösung

Es ist normal, wenn Eltern und Kinder Konflikte haben. Mit diesen Schritten kann es gelingen, dass ein Problem in der Familie wieder verschwindet. Beantworten Sie die Fragen. Notieren Sie die Antworten, z. B. auf einem Blatt Papier.



**1 So ist es jetzt**

- Welche Situation belastet mich?
- Was belastet mich genau?
- Wie sehr belastet die Situation die Beziehung zwischen mir und meinem Kind?
- Wie sehr belastet die Situation mich?

Zeichnen Sie auf der Linie ein, wie belastend die Situation ist.

0%  100%

**2 Mein Ziel: So soll es sein**

Was will ich für die Zukunft haben?

---

---

Was wünsche ich mir?

---

---

- 3 Maßnahmen finden, um mein Ziel zu erreichen**
- Was kann ich tun, um die Situation zu verbessern?
  - Welche Lösungen fallen mir ein? (1–3 Ideen)
  - Welche Vorteile und Nachteile hat die Lösung für alle Personen in der Familie?
  - Was könnte passieren, wenn ich meine Lösungen umsetze?

| Idee/Lösung | Vorteile | Nachteile |
|-------------|----------|-----------|
|             |          |           |
|             |          |           |
|             |          |           |

- 4 Entscheiden für eine Lösung**
- Welche Idee/Lösung will ich umsetzen?
  - Was will ich tun?
  - Was ist im Moment die beste Lösung?
- 5 Neues Verhalten ausprobieren**
- Bis wann will ich meine Idee oder Lösung ausprobieren? (Legen Sie einen Zeitraum – z. B. eine Woche, einen Monat, ein halbes Jahr – oder ein Datum fest.)
  - Wenn es Hindernisse gibt, wie kann ich diese wegbekommen?

**6 Überprüfen**

Habe ich mein Ziel erreicht?

0%  100%

Wenn die Antwort 0 % ist: Warum habe ich mein Ziel nicht erreicht? Was sind die Gründe?