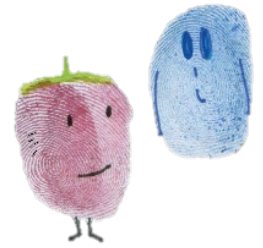


Gesprächstipps für Eltern und betreuende Personen

1

Machen Sie Gespräche über psychische Gesundheit zu einem normalen Teil des Lebens: Ein guter Gesprächsort kann überall sein: Im Auto, beim Spaziergang mit dem Hund oder beim gemeinsamen Kochen. Werden Sie beim alltäglichen Sprechen über Gefühle kreativ, z. B. indem Sie über die Gefühle einer Person im Fernsehen sprechen.



2

Schenken Sie Ihre volle Aufmerksamkeit: Wir alle wissen, dass es furchtbar ist, wenn uns nur halb zugehört wird. Halten Sie darum Blickkontakt, konzentrieren Sie sich auf das Kind und lassen Sie sich nicht ablenken.



3

Achten Sie auf Ihre Körpersprache: Versuchen Sie, diese offen und entspannt zu halten und stellen Sie sicher, dass Sie sich auf die Blickhöhe des Kindes begeben.

4

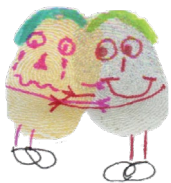
Nehmen Sie das Gespräch ernst: Spielen Sie nicht herunter, was das Kind sagt und sagen Sie ihm nicht, dass es „nur Unsinn erzählt“. Widerstehen Sie dem Drang, dem Kind zu versichern, dass alles in Ordnung ist – gerade dann, wenn es das nicht ist.

5

Stellen Sie offene Fragen: Zum Beispiel „Wie war dein Tag heute?“ Dies wird dazu beitragen, das Gespräch zu vertiefen.

6

Wenn Gefühle aufkommen, bleiben Sie entspannt: Es kann eine normale automatische Reaktion sein, von schwierigen Gefühlen abzulenken.



7

Bieten Sie eher Empathie als schnelle Lösungen an: Zeigen Sie, dass Sie nachvollziehen können, was Ihnen erzählt wird, aber versuchen Sie nicht, das Problem zu lösen.

8

Erinnern Sie sich daran, dass wir alle verschieden sind: Respektieren und wertschätzen Sie die Gefühle des Kindes, auch wenn diese anders als Ihre eigenen sein können.

9

Suchen Sie nach Anhaltspunkten für Gefühle: Achten Sie auf die Worte des Kindes, seinen Tonfall und seine Körpersprache.

10

Einige Wege, um ein Gespräch über Gefühle zu eröffnen, könnten sein:

„Wie fühlst du dich gerade?“

„Du wirkst anders als sonst. Möchtest du darüber sprechen?“

„Hast du Lust, ein bisschen mit mir zu reden?“

„Ich höre gerne zu, wenn du mir etwas erzählen möchtest.“

