

Thema: „Sorgen, Werte und Unterstützung“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/identitaetsfragen-jugendliche-eltern/>

Ein Gesprächsbogen für Eltern, die in Ruhe Sorgen, Werte und Unterstützung bei Identitätsfragen ihres Jugendlichen besprechen möchten.

Für wen?

Für Eltern von Jugendlichen, die Fragen zu sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Körperbild ansprechen oder innerlich damit ringen.

Wofür?

Dieser Bogen hilft dabei, eigene Reaktionen zu sortieren, das Gespräch mit dem Jugendlichen ruhiger zu führen und einen nächsten kleinen Schritt zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Führen Sie das Gespräch weder im Streit noch unter Zeitdruck.
- Beginnen Sie mit dem Zuhören, nicht mit der Bewertung.
- Trennen Sie Sorge, Werte, Fakten und offene Fragen.
- Entscheiden Sie komplexe Fragen nicht sofort endgültig.

1. Eigene Reaktion sortieren

Bevor Sie sprechen, hilft ein kurzer Blick auf das, was gerade innerlich mitschwingt.

Ausfüllfelder:

Was fühle ich gerade?

Was befürchte ich?

Was weiß ich wirklich?

Was braucht mein Kind heute von mir?

Gesprächssatz:

„Ich brauche vielleicht Zeit, aber ich bleibe mit dir im Gespräch.“

2. Erst verstehen, dann antworten

Das erste Gespräch muss nicht alles lösen; es soll vor allem Beziehung und Vertrauen schützen.

Worum geht es?	Notiz
Was beschäftigt mein Kind konkret?	
Was wünscht es sich von uns?	
Was wäre ihm gerade zu viel?	
Welche Worte oder Reaktionen könnten verletzen?	

Gesprächssatz:

„Danke, dass du mir das sagst. Ich möchte erst verstehen, was dich beschäftigt.“

3. Würde, Werte und Alltag zusammenhalten

Werte geben Orientierung; sie sollten jedoch nicht dazu führen, dass sich ein Jugendlicher beschämt oder abgewertet fühlt.

Gesprächsfragen:

1. Wie können wir unsere Überzeugungen ehrlich benennen, ohne unser Kind abzuwerten?
2. Was muss im Alltag jetzt geschützt werden: Schlaf, Schule, Freundschaften, Privatsphäre oder familiäre Ruhe?

Gesprächssatz:

„Unsere Überzeugungen sind uns wichtig. Du bist uns aber nicht weniger wichtig.“

4. Klären, wer helfen oder beteiligt sein sollte

Social Media, Schule, Freundeskreis und fachliche Hilfe sollten ruhig besprochen werden, ohne Druck und ohne Geheimhaltung.

Klärungscheck:

- Wissen wir, welche Online-Inhalte unserem Kind helfen oder es eher unruhig machen?
- Ist klar, wer in der Schule, der Familie oder dem Freundeskreis was wissen darf?
- Gibt es starken Leidensdruck, Rückzug, Mobbing oder depressive Anzeichen?
- Brauchen wir ein Gespräch mit einer Beratungsstelle oder einer Fachperson?
- Fühlen wir uns als Eltern in eine Richtung gedrängt?
- Gibt es etwas, das wir ausdrücklich noch nicht entschieden haben?

Unser nächster Schritt

Wir entscheiden heute nicht alles. Wir vereinbaren:

Ein kleines Gespräch oder eine Klärung in den nächsten 7 Tagen:

Wer übernimmt was?

Wann sprechen wir wieder ruhig darüber?

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)