

Kommunikation mit Jugendlichen: Wie packt man das an?

Dr. Gregory Mantzouranis, Psychologe, und Dr. Sophie Baudat, Psychologin



Einen Dialog eröffnen



Irgend so ein Präventionsheini hat heute eine Präsentation zu den Risiken mit dem E-Trottinett gehalten ... Das war langweilig, nur Blödsinn! Er hat einfach versucht, uns Angst zu machen!

Einen Dialog eröffnen



Das Problem mit euch Jungen ist, dass ihr glaubt, alles zu wissen. Vergiss es. Du musst noch viel über die Risiken im Strassenverkehr lernen!

Du wirst einen Unfall haben!

Weisst du, die Strasse ist gefährlich. Das kann dein Leben verpfuschen!

Dir Angst machen? Er hat nur versucht, euch zur Vernunft zu bringen. Du musst ihm zuhören, nicht diskutieren!

Hör auf, es zu leugnen: Die Strasse birgt viele Risiken. Ich dachte, du wüsstest das!

Einen Dialog eröffnen

Auch Sie sind dumm. Wir haben direkt nach der Präsentation ein Rennen gemacht!

Denk, was du willst. Ich finde es so cool, mich mit dem Trottnett mitten im Verkehr zu bewegen!

Denn ich werde weiterhin Rennen fahren.

Du raffst es nicht. Wenn man mit dem Trottnett schnell fährt, gibt es gar kein Risiko!

Dann mache ich es eben mit dem Velo!



Strategien fürs Zuhören

- Aufmerksam zuhören
- Die Gefühle an einem Wort erkennen
- Die Gedanken umschreiben und die Emotionen benennen
- Die Gefühle akzeptieren, nicht aber jegliches Verhalten

Aha! Mmh. Alles klar.

Daher dachtest du, dass er übertreibt und versucht, euch zu erschrecken, damit ihr nicht mehr mit eurem Trottinett fahrt.

Du magst es einfach nicht, wenn man dir Angst machen will.

Ich verstehe, dass dich das wütend macht. Du kannst das aber in einem freundlichen Ton sagen.

Interaktionsstrategien

- Indirekte Sprache («vielleicht»)
- Wahlfreiheit stärken
- Alternative Verhaltensweisen
- Erzählungen (vs. unpersönliche Fakten)
- Verweis auf die anderen

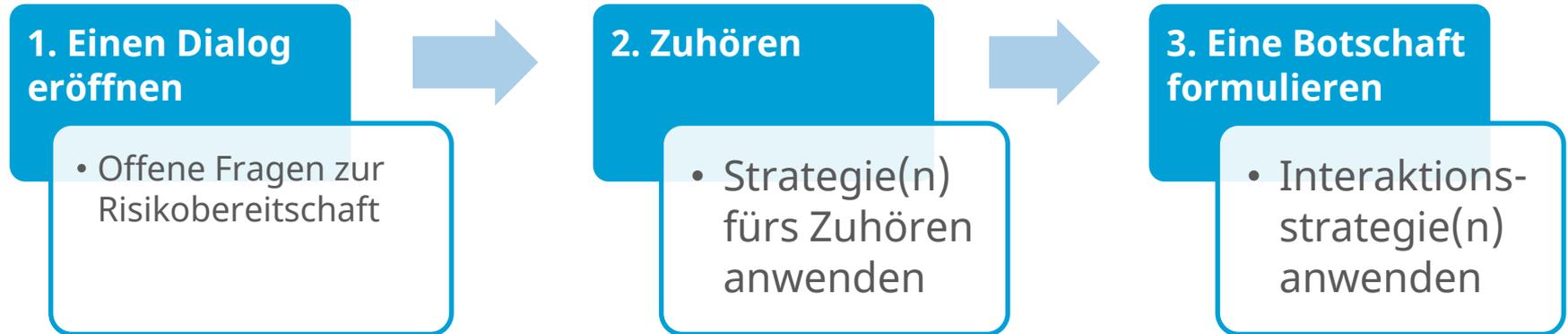
Du hast die Wahl. Du kannst das für dich selber entscheiden.

Schutzkleidung tragen
oder regelmässig
Sonnenschutz auftragen.

Seit **meiner** Diabetesdiagnose muss **ich** berechnen, wie viele Kohlenhydrate **ich** bei jeder Mahlzeit zu mir nehme.

Was werden deine Freunde denken, wenn sie erfahren, dass du Drogen nimmst?

Abfolge



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: gregory.mantzouranis@unil.ch
sophie.baudat@unidistance.ch