

Gesprächsleitfaden für Eltern

Einleitende Haltung

- Ruhig und wertschätzend bleiben.
- Keine Vorwürfe machen, sondern zuhören.
- Dem Kind Sicherheit geben.

Einleitende Sätze

- Danke, dass du mit uns sprichst.
- Es ist wichtig, dass du weißt: Wir machen dir keine Vorwürfe.
- Wir wollen dir helfen, wieder mehr Energie zu haben.

Kernfragen

- Wie lange bist du täglich am Handy?
- Welche Apps nutzt du am meisten?
- Wie fühlst du dich, wenn du mal nicht online bist?

Ressourcenorientierte Fragen

- Was würde dir helfen, weniger online zu sein?
- Welche Aktivitäten machen dir Spaß?
- Welche Unterstützung brauchst du von uns?

Abschluss & Sicherheit

- Wir vereinbaren feste Regeln.
- Wir unterstützen dich beim Zeitmanagement.
- Wir begleiten dich in den nächsten Wochen.