

11.1 Rückfall-Frühwarnplan

Wozu? Rückfälle gehören zu jeder Veränderung – sie sind kein Scheitern. Wer seine **Risikozeiten** und **Frühwarnzeichen** kennt und schon vorher weiß, **was dann zu tun ist**, reagiert mit Plan statt mit Panik. Füllen Sie den Plan in Ruhe aus, am besten zu zweit (Elternteam). Teile davon können Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn besprechen, z. B. in der nächsten Medienkonferenz.

Ausgefüllt am: _____ von: _____ Nächste Überprüfung: _____

1. Unsere Risikozeiten

Welche Zeiten in den nächsten Monaten könnten schwierig werden? Kreuzen Sie an und tragen Sie das Datum ein.

Risikozeit	Wann? (Datum)	Was planen wir vorher?
☐ Ferien / lange Wochenenden		
☐ Neues großes Spiel oder neue Saison (Erscheinungstag kennt er meist genau)		
☐ Prüfungen, Zeugnis, Schularbeiten		
☐ Streit mit Freunden, Liebeskummer, Kränkung		
☐ Umbruch: Schulwechsel, Umzug, Trennung, Krankheit in der Familie		
☐ Sonstiges:		

2. Frühwarnzeichen – woran wir es früh merken

Bei meinem Sohn (kreuzen Sie an, was Sie von früher kennen, und ergänzen Sie eigene Zeichen):

Zeichen	Zeichen
☐ Gerät geht abends immer später aus	☐ Mehr Wut oder Gereiztheit beim Beenden
☐ Spielt heimlich oder nachts	☐ Weniger Treffen mit Freunden, weniger Hobbys
☐ Müde am Morgen, kommt schwer aus dem Bett	☐ Hausaufgaben und Lernen werden vergessen
☐ Neue Käufe im Spiel	☐ Isst lieber allein im Zimmer
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

Bei mir / bei uns Eltern:

Zeichen	Zeichen
☐ Ich werde wieder lauter oder drohe	☐ Ich kontrolliere ständig
☐ Ich lasse alles laufen, weil mir die Kraft fehlt	☐ Wir Eltern streiten über die Regeln
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

3. Was wir dann tun – Plan statt Panik

Stufe	Woran wir sie erkennen	Was wir dann tun
Ausrutscher (ein Abend, ein Wochenende)		Durchatmen, nicht im Ärger reagieren. Am nächsten Tag ruhig ansprechen. Am Plan festhalten.
Rückfall (mehrere Wochen im alten Muster)		Medienkonferenz einberufen. Eine Regel nachjustieren. Unterstützer einbeziehen.
Ernste Lage (Schule bricht weg, Gewalt, Hoffnungslosigkeit)		Professionelle Hilfe holen (Blatt 11.2). Bei akuter Gefahr Notruf (Blatt 9.4).

Unser Satz zum Ansprechen (in Ruhe, als Beobachtung, ohne Vorwurf – z. B. „Mir fällt auf, dass es abends wieder später wird. Lass uns am Wochenende gemeinsam draufschaun.“):

Was wir in der Medienkonferenz fragen:

1. Was hat in den letzten Wochen gut geklappt?
2. Wo ist es schwierig geworden – und warum?
3. Was ändern wir? **Eine** Sache, nicht zehn:
4. Wann schauen wir wieder darauf? Datum:

4. Wer hilft

Wer?	Wobei?	Telefon / Kontakt
Elternteil / Partner(in)		
Vertrauensperson (Großeltern, Freund(in), Pate)		
Schule (Klassenvorstand / Klassenlehrer(in), Schulpsychologie)		
Beratungsstelle / Ärztin oder Arzt (siehe Blatt 11.2)		

5. Unser Booster-Termin

Booster-Termin = ein fester Termin **4 Wochen nach Kursende**, an dem Sie gemeinsam Bilanz ziehen – auch wenn es gut läuft. Danach: **Medienkonferenz alle 4–6 Wochen**.

Booster-Termin am: _____ Nächste Medienkonferenzen: _____ · _____ · _____

Bei akuter Gefahr (Gedanken an Suizid oder Selbstverletzung, Gewalt):

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)