

5.3 Beenden-Ritual-Karte

Wozu? Das Ende einer Spielrunde ist für viele Familien der schwierigste Moment des Tages. Ein fester Ablauf nimmt die Spannung heraus: Jeder weiß, was kommt. Füllen Sie die Karte **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus, hängen Sie sie neben den Bildschirm oder an die Zimmertür und testen Sie sie eine Woche lang. Fragen Sie ihn: „Was würde dir helfen, leichter aufzuhören?“

Unser Ritual zum Aufhören

Schritt	Was passiert	Bei uns so:
1 · Vorwarnung	15 Minuten vorher und 5 Minuten vorher. Ein Elternteil kommt persönlich vorbei. Ich sage kurz „Okay“.	Vorwarnung um _____ und _____ Uhr
2 · Letzte Runde	Nach der Vorwarnung starte ich keine neue Runde mehr. Die laufende Runde spiele ich zu Ende.	Keine neue Runde nach _____ Uhr
3 · Speichern und ablegen	Ich speichere, verabschiede mich von meinem Team und lege den Controller / das Handy an seinen Platz.	Platz:
4 · Übergang	Ein kleines Ritual für den Kopf: kurz erzählen, wie die Runde war, aufstehen, ein Glas Wasser trinken ...	Unser Übergang:
5 · Danach	Gleich danach kommt etwas Festes – zum Beispiel Abendessen, Duschen, Hund ausführen.	Danach kommt:

Was wir einander versprechen

Ich (Sohn)	Wir (Eltern)
Ich sage „Okay“, wenn die Vorwarnung kommt.	Wir warnen rechtzeitig vor – persönlich, nicht durch die Tür gerufen.
Ich starte nach der Vorwarnung keine neue Runde.	Wir lassen dich die laufende Runde beenden.
Wenn ich mich ärgere, darf ich das sagen – ohne zu schreien oder etwas kaputt zu machen.	Wir bleiben ruhig, diskutieren nicht und reden am nächsten Tag darüber.
	Wir sagen es dir, wenn es gut geklappt hat.

Wenn die Runde sehr lang dauert (manche Spiele haben Runden von 30 Minuten und mehr), muss die Startgrenze früher liegen. Wie lange Runden in typischen Spielen dauern, steht in Blatt 2.3 „Beenden-Tabelle“.

Unsere Testwoche

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Ende hat geklappt / so lala / Streit

Was ändern wir nach der Testwoche?

Wenn es trotzdem kracht: Wut beim Abschalten ist häufig und kein Zeichen, dass Sie versagt haben. Bleiben Sie ruhig, sagen Sie wenig („Die Zeit ist um. Wir reden morgen.“) und ziehen Sie nicht im Zorn den Stecker. Mehr dazu in Teil „Im Notfall“. Wenn Sie oder andere bedroht werden: in Sicherheit bringen und Hilfe rufen.

Notruf 112 · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**