

9.5 Mein Unterstützerkreis

Wozu? Viele Eltern kämpfen allein und im Verborgenen – aus Scham. Doch Geheimhaltung schwächt Eltern. Ein Grundgedanke der **Neuen Autorität** (nach Haim Omer, bewährt in der Familienarbeit): **Holen Sie sich Menschen an die Seite.** Unterstützer entlasten Sie, geben Ihnen Mut, und Ihr Sohn spürt: Viele Menschen sorgen sich um ihn und stehen hinter den Eltern. Gehört zu den Lektionen m09_l2 und m09_l3.

1. Wer könnte zu meinem Kreis gehören?

Schreiben Sie spontan alle Namen auf – auch die, bei denen Sie zögern. Auswählen können Sie danach.

Bereich	Namen (alle, die mir einfallen – auch die, bei denen ich zögere)
Familie, Paten	
Freunde, Nachbarn	
Eltern seiner Freunde	
Schule	
Verein, Hobby	
Fachleute	

Denken Sie auch an: Großeltern, Paten, Klassenlehrer/in, Schulsozialarbeit, Trainer/in, Kinderarzt, Beratungsstelle.

2. Wer könnte was tun?

Nicht jeder muss alles tun. Schon eine kleine Rolle hilft.

Mögliche Rolle	Beispiel
Zuhören – für mich	„Kann ich dich anrufen, wenn es wieder kracht?“
Mit meinem Sohn sprechen	Der Onkel ruft an: „Ich habe gehört, dass es zu Hause schwierig ist. Ich halte zu dir – und zu deinen Eltern.“
Vermitteln	Eine Vertrauensperson hilft bei einer Wiedergutmachung oder einem Gespräch.
Da sein	Bei der Übergabe der Ankündigung oder in einer schwierigen Situation in der Nähe sein.
Etwas Schönes anbieten	Mit ihm klettern, angeln, kochen, schrauben – eine Alternative zum Bildschirm.
Entlasten	Geschwister nehmen, mich einen Abend rausholen.
Schule / Fachleute	Gemeinsam einen Plan für Anwesenheit und Rückkehr machen.

3. Mein Unterstützerkreis

Name	Beziehung	Was könnte sie / er tun?	Telefon	Angefragt am	Zusage?

4. Nachrichtenvorlage zum Einbinden

Wählen Sie Menschen, die Ihren Sohn mögen, und erzählen Sie nur so viel wie nötig. Anrufen ist oft noch besser – die Nachricht kann ein erster Schritt sein.

Hallo _____,

ich möchte dir etwas anvertrauen, das mir nicht leichtfällt. Bei uns zu Hause ist es gerade sehr schwierig mit _____. Es gibt viel Streit ums Spielen, und manchmal wird es richtig heftig. Wir haben beschlossen, das nicht mehr allein und im Stillen zu tragen.

Du bist mir/uns wichtig, und _____ mag dich. Wärest du bereit, uns zu unterstützen? Zum Beispiel, indem du _____. Es geht nicht darum, mit ihm zu schimpfen – sondern ihm zu zeigen, dass wir alle zu ihm halten.

Können wir diese Woche kurz telefonieren?

Danke dir, _____

5. Was ich meinem Sohn über den Kreis sage

Offenheit gehört dazu: Ihr Sohn soll wissen, dass andere Bescheid wissen – nicht als Drohung, sondern als Teil der Sorge um ihn.