Bundeskanzleramt

ElternTIPPs

Jugendalter – 10 bis 18 Jahre

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundeskanzleramt – Sektion Familie und Jugend
Untere Donaustraße 13–15, 1020 Wien
Texte: Mag. Katharina Ratheiser
Gestaltung: BKA Design & Grafik
Fotonachweise: iStock
Druck: Wograndl Druck GmbH
Stand: 1. 7. 2020

Copyright und Haftung:
Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.
Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundeskanzleramts und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Rückmeldungen: Ihre Überlegungen zu vorliegender Publikation übermitteln Sie bitte an kjh@bka.gv.at.

Wien, 2020

ElternTIPPs

Jugendalter – 10 bis 18 Jahre

Wien, 2020

Inhalt

Alles wird anders **4**

Die Pubertät: Besser als ihr Ruf 4

Eltern-Kind-Beziehung **6**

Gesucht: Führungskraft mit Fingerspitzengefühl 6

Freunde **8**

Übungsgelände für die Erwachsenenwelt 8

Schule **10**

Lernen ist Abenteuer im Heft 10

Freizeit, Sport, Erlebnis **12**

Hobbys in Häppchen 12

Alltag **14**

Meine, deine, unsere Ordnung 14

Grenzen **16**

Der Rebell aus dem Kinderzimmer 16

Medien **18**

Böse Medien gibt es nicht 18

Konsum **20**

Was Teenies wollen 20

Sexualität **22**

Schmetterlinge im Bauch und Romantik im Kopf 22

Kommunikation 24

Ich hör, ich hör, was du nicht sagst 24

Konflikte 26

Keine Angst vorm Streiten! 26

Gewalt 28

Wohin mit deiner Wut? 28

Was Eltern Sorgen macht 30

Noch traurig oder schon depressiv? Noch Ausprobieren oder schon Sucht? 30

Sinnsuche 32

Im Supermarkt der Lebensstile 32

Die pubertierende Familie 34

Gemeinsam auf zu neuen Ufern 34

Die Pubertät: Besser als ihr Ruf

Waren Sie schon einmal Drachensteigen? Wenn Sie wollen, dass der Drachen fliegt, müssen Sie ihn steigen lassen. Ihm zutrauen, dass er mit dem Wind zurechtkommt. Und immer mehr von der Schnur loslassen. Auch wenn es ruckelt und zuckelt.

Chaoszeit, Krisenjahre, Kriegszustand? Der Ruf der Pubertät ist kein guter. Fragt man Eltern, deren Kinder sie bereits hinter sich haben, ist man überrascht: Es war gar nicht so schlimm, sagen die allermeisten. Und: „Ich bin stolz auf den Erwachsenen, der aus meinem Kind geworden ist."

Die Pubertät: Eine Entwicklungsphase, die von enormen Veränderungen geprägt ist. Körper, Gefühlsleben, Denken und Beziehungen verändern sich rasant. Mit der Pubertät ist es ähnlich wie mit dem Gehenlernen: Der Beginn ist von Kind zu Kind verschieden und folgt seinem persönlichen Entwicklungsplan. In der Regel geben irgendwann zwischen dem 9. und 14. Geburtstag die Hormone den Startschuss für die Veränderungen; bei Mädchen setzt die Pubertät früher ein als bei Buben. Nach der meist ruhigen, stabilen Volksschulzeit werden die Karten jetzt noch einmal neu gemischt. Ihr Kind wächst nicht nur, sondern verändert sich in seiner Gesamtheit, um erwachsen zu werden.

Die erste Aufgabe heißt „Loslassen" – und zwar für beide Seiten, für Eltern und Kinder. „Ich musste mich erst daran gewöhnen, meinen Sohn nicht mehr zu bemuttern", erzählt Marlies über den inzwischen 15-Jährigen Laurenz. „Heute weiß ich, dass ich auch Angst um ihn hatte. Doch vor allem wollte ich den Zeitpunkt hinausschieben, wo er mich nicht mehr braucht."

Laurenz ergänzt: „Auf einmal hat es genervt, dass sie sich um alles kümmern wollte." Und weiter: „Alles rund um die Schule habe ich dann begonnen, allein zu machen. Rechtzeitig aufstehen, Rucksack packen, Hausübungen und für Prüfungen lernen." Beim Frühstück sollte Mama aber noch dabei sein. Und Entschuldigungen schreiben, wenn Laurenz verschlafen hatte.

In der Pubertät pendelt Ihr Kind zwischen Anlehnungsbedürftigkeit und Freiheitsstreben. Es wünscht sich Selbstbestimmung, ist aber noch nicht ganz sicher, was es sich zutrauen kann. Zudem möchte es auf elterliche Geborgenheit nicht verzichten. Für Sie als Mutter oder Vater gleicht das einem Wechselbad. Zur Zahnärztin sollen Sie mitgehen, zum Friseur – bloß nicht. Bleiben Sie geduldig. Freuen Sie sich, dass Sie da und dort gebraucht werden und Ihr Kind die Beziehung zu Ihnen immer wieder sucht. Genießen Sie andererseits neue Freiräume und bauen Sie diese aktiv aus.

„Unsere Familie ist seit letztem Sommer in der Pubertät", berichten Marius und Rita, die Eltern von Cora, 11. Beim Segelurlaub in Kroatien „wurde aus unserer süßen Tochter plötzlich eine anstrengende Zicke. Wir konnten es ihr nicht recht machen. Mal wollte sie im fremden Hafenort allein losziehen, mal wollte sie mit uns essen gehen, aber kein Lokal passte ihr. Landausflüge endeten regelmäßig mit Tränen", erzählt Rita. Marius fügt hinzu: „Cora hat sich auch gewünscht, das Boot zu steuern. Wenn der Wind nicht so wollte wie sie, dann wurde sie wütend. Mehr als einmal musste ich eingreifen, bevor es wirklich gefährlich wurde."

Typische Konflikte entstehen in der Pubertät dort, wo Jugendliche alles selbst können wollen, zugleich aber auf die Hilfe der Eltern angewiesen sind. Ihre Aufgabe ist es dann, die Selbstständigkeit zu unterstützen, und dennoch einzuschreiten, wenn Gefahr droht. Das kommt Ihnen bekannt vor? Ja, auch in der Trotzphase ging es ums Selbstständigwerden. Wie damals kann Ihr Kind nur loslassen, wenn es sicher ist, bei Bedarf aufgefangen zu werden. Zudem brauchen Sie beim „Auffangen" viel Finger-

spitzengefühl. Denn Pubertierende sind schnell beleidigt, wenn sie kritisiert werden. Weil sie wissen, dass die Kritik berechtigt ist … und das lässt sich mit ihrer Coolness schwer vereinbaren.

Als Eltern sollen Sie also Nähe und Geborgenheit bieten, sich aber gleichzeitig überflüssig machen. Das funktioniert nicht automatisch und von selbst. Die Pubertät kann man nicht irgendwie durchtauchen, ignorieren oder passiv über sich ergehen lassen. Weder als Kind noch als Elternteil. Sie rundet ab, was Sie vor einem Jahrzehnt begonnen haben, nämlich einen eigenständigen Menschen von der Geburt bis zum Erwachsensein zu begleiten.

Mit all der Erfahrung, die Sie bisher gesammelt haben, können Sie selbstbewusst an die neue Aufgabe herangehen. Sie wissen: In einem Familienleben, das von Respekt und Verantwortungsgefühl geprägt ist, sind die Herausforderungen dieser Etappe zu bewältigen.

Wussten Sie, dass …

Wie das Gehirn erwachsen wird

Das Gehirn Ihres pubertierenden Kindes wird zur Baustelle, auf der neue Leitungen für den Transport von Gedanken und Gefühlen verlegt werden. Dabei wird an unterschiedlichen Stellen verschieden lang gewerkt. Zum Beispiel braucht die räumliche Orientierung länger als die Bewegung. Als letztes sind die Umbauarbeiten am Stirnlappen abgeschlossen. Ausgerechnet dort sind das Planen, das Abwägen von Folgen und das Unterdrücken von Impulsen angesiedelt. Ihr pubertierendes Kind könnte man mit einem Schiff vergleichen, das in See sticht, obwohl die Kontrollgeräte auf der Brücke noch nicht fertig sind. Der körperliche Reifungsprozess überholt die Entwicklung im Kopf. Wer erwachsen aussieht, muss es innerlich noch lange nicht sein. Vor allem Verantwortungsgefühl und Einfühlungsvermögen fehlen Jugendlichen, ohne dass sie etwas dafür können. Eine weitere Folge der Umbauten im Kopf ist der verschobene Tagesrhythmus vieler Teenager. Denn die Zirbeldrüse erzeugt das müde machende Hormon Melatonin mit einer täglichen Verspätung von bis zu zwei Stunden. Teenager werden daher abends später müde und morgens später wach. Dabei sind zehn bis zwölf Stunden Schlaf für 10- bis 15-Jährige kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

Tipps

Denken Sie an Ihre eigene Pubertät zurück und überlegen Sie, wie Sie sich damals gefühlt haben, was Ihnen damals geholfen hat oder gut getan hätte.

Vertrauen Sie Ihrem Kind, gewähren Sie ihm Schritt für Schritt mehr Freiräume und fördern Sie seine Eigenverantwortung.

Pflegen Sie Kontakt mit Freundinnen und Freunden, die ebenfalls Kinder in der Pubertät haben.

Machen Sie sich, vor allem beim ersten Kind, bewusst, dass sich nun auch die Erziehung verändern muss.

Checkliste

Pubertätsbeschwerden

Ungeschicklichkeit: Die Körperteile wachsen unterschiedlich schnell und der / die Jugendliche muss erst mit dem neuen Körper zurechtkommen.

Kreislaufprobleme: Das Herz kann noch nicht Schritt halten mit den Anforderungen des gewachsenen Körpers. Niedriger Blutdruck und Kreislaufprobleme bis hin zur Ohnmacht sind die Folge.

Wachstumsschmerzen: Hauptsächlich sind die langen Röhrenknochen in den Beinen betroffen. Die Schmerzen treten oft nachts auf. Wärme und Massagen können helfen.

Infektanfälligkeit: Das massive Wachstum schwächt das Immunsystem. Manche Jugendliche sind über Monate hinweg ständig krank.

Stimmungsschwankungen: Gehirnwachstum und Hormone sind für wechselnde Launen verantwortlich.

Müdigkeit und Konzentrationsschwäche: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf (mindestens 9 Stunden) und Vitamin B1 (aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten) bekommt.

Gesucht: Führungskraft mit Fingerspitzengefühl

Kuscheln ist out, Diskutieren ist in: Statt Nestwärme ist Reibungswärme gefragt. Vertrauen Sie trotz der Ablehnung darauf, dass Ihr Kind Sie liebt. Ihre Beziehung muss jetzt zeigen, was sie aushält. Dabei reift sie zu einer Verbindung von Erwachsenen.

„Du verstehst mich nicht! Du gönnst mir meine Zukunft nicht! Weil du selber keine mehr hast!“ Anna, 13, knallt die Tür hinter sich zu und lässt ihre Mutter sprachlos und verletzt zurück. „Ich hasse dich, ich ziehe zum Papa!“ Markus, 15, schleudert seiner Mutter den Wohnungsschlüssel vor die Füße, schnappt seine Tasche und läuft auf die Straße. Zwei Szenen, die typisch sind für die radikalen Ablösungsversuche Pubertierender. Haben die Eltern etwas falsch gemacht? Und wie sollen sie reagieren? Jahrelang haben Sie die Freuden und Nöte Ihres Kindes geteilt. Eigentlich sollten Sie es am allerbesten kennen. Und jetzt verstehen Sie plötzlich gar nichts mehr, denn Ihr Kind handelt völlig anders als gewohnt. Sie beobachten einen ganz normalen Entwicklungsschritt. Ohne Veränderung gibt es kein Weiterkommen. Ihr Kind muss in dieser Lebensphase „anders“ werden. Es hält seinen inneren Entwicklungsplan ein. Eigentlich ist das der beste Beweis dafür, wie stabil die Beziehung zu Ihrem Kind ist. Es klingt paradox, aber: Die Eltern hinterfragen und beleidigen, das ist das Verhalten von Jugendlichen, die bisher genug Geborgenheit erfahren haben. Nur eine sichere Bindung hält Spannung aus.

Gegen besonders kränkendes Verhalten setzen Sie sich mit klaren Worten zur Wehr: „So reden wir nicht miteinander.“ Soweit es Ihnen gelingt, nehmen Sie Angriffe nicht persönlich. Ihr Kind meint meist nicht wörtlich, was es sagt. Anna etwa will nur ausdrücken, dass sie ihre Erfahrungen selbst machen muss, während ihre Mutter ihr da viel voraushat. Auch Markus provoziert mit starken Worten und zielt auf den wunden Punkt seiner Mutter, die ihn alleine erzieht. Obwohl Pubertierende manchmal brutal austeilen, sind sie selbst sehr unsicher und verletzlich. Sie mögen noch so sehr ihre Unabhängigkeit betonen, Zuwendung und Verlässlichkeit der Eltern sind ihnen nach wie vor wichtig.

Für Valeries Vater bricht am zweiten Schultag eine kleine Welt zusammen: Die 12-Jährige weist ihn an, sie nicht mehr direkt vor der Schule abzusetzen, sondern einen Block weit entfernt. Und: „Jausenbrote brauchst du mir auch keine mehr zu machen. Gib mir lieber Geld fürs Schulbuffet.“ Jetzt bin ich ihr also peinlich, geht ihm durch den Kopf, und beinahe antwortet er beleidigt, dass sie ja ganz allein in die Schule fahren kann. Doch er hält sich zurück: „Okay, ich setze dich dort bei der Ampel ab, da kann ich gleich links abbiegen und bin schneller im Büro. Das Jausenthema besprechen wir noch.“

Die Abgrenzungsversuche Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter dürfen nicht dazu führen, dass Sie sich beleidigt aus der Erziehung zurückziehen! Damit würden Sie die Beziehung abbrechen und Ihr Kind in seiner Unsicherheit allein lassen. Es würde dann auf verschiedene Weise versuchen, Ihre Hilfe und Zuwendung wieder zu bekommen – im Extremfall durch zerstörerische Handlungen. Ihre Aufgabe ist es vielmehr, die Beziehung gerade in stürmischen Zeiten aufrecht zu halten. Es ist ein Balanceakt: Sie müssen Kränkungen aushalten und zugleich Ihre Grenzen verteidigen. Sie sollen stets in Rufweite bleiben und gleichzeitig Ihr Kind nicht mit zu viel Fürsorge entmündigen.

Vielleicht beruhigt es Sie, dass Sie dabei Fehler machen dürfen. Jugendlichen ist es viel lieber, wenn sie Eltern haben, die so sind wie sie sind, als wenn diese „einen auf psychologischer Oberguru machen“, wie es der frischgebackene Lehrling Fritz ausdrückt. „Meine Mutter hat auf alles eine Antwort gewusst, weil sie ständig diese Erziehungsbücher gelesen hat. Ich habe mein Möglichstes getan, nur damit sie einmal falsch reagiert und sich ärgert …“ Ihre elterliche Verantwortung verändert sich im selben Tempo wie Ihre Tochter, Ihr Sohn erwachsen wird. Sie werden zunehmend als gleichberechtigtes Gegenüber

gebraucht, von dem man für voll genommen wird, an dem man sich reiben, mit dem man Konflikte durchstehen kann.

Die Eltern der 13-Jährigen Judith sind sehr modebewusst – und nun läuft ihre Tochter bei jeder Gelegenheit und jedem Wetter in dicken Strumpfhosen und ausgeleierten Pullis herum. Zum Glück erkennen die Eltern das Verhalten als bewusste Abgrenzung von ihrem eigenen Lebensstil und nörgeln nicht an Judith herum oder stellen sie vor Dritten bloß. „Mir gefällt's nicht, aber ich mag dich, egal, was du trägst", kommt immer wieder die Bestätigung von Mutter und Vater.

Jugendliche nehmen Kritik an, wenn ihre Würde gewahrt bleibt. Ein „Ich schätze dich – aber was du getan hast, war nicht in Ordnung" trennt zwischen Person und Handlung und beweist Respekt. Es eröffnet außerdem die Möglichkeit, etwas wieder gut zu machen, und es beim nächsten Mal besser zu machen. Das zeigt eine positive Einstellung zur Zukunft. Diese Perspektive ist ungemein wertvoll für Jugendliche. Denn die Pubertät ist auch eine Suche nach einem tragfähigen Selbstbild und nach Antwort auf die Frage „Wer bin ich?". Wenn von Eltern zuversichtliche Rückmeldungen kommen, entwickeln Jugendliche Vertrauen, sich in der Welt bewähren und sie mitgestalten zu können.

Lebenstüchtigkeit entsteht auch durch zwei Dinge, die Eltern ihren Kindern heute gerne ersparen: Warten und Scheitern. Wem jeder Wunsch von den Augen abgelesen wird, wer immer auf die Eltern zurückgreift, wenn er das Turnsackerl vergessen hat, der lernt wenig über Geduld, Beharrlichkeit, Improvisation und Selbstverantwortung. Erziehen heißt jetzt öfter auch Nicht-Einmischen. Um dafür ein gutes Fingerspitzengefühl zu haben, müssen Sie den aktuellen Entwicklungsstand Ihres Kindes kennen – durch Beachtung, Zuwendung, echtes Interesse. Das ist nichts, was Sie als Termin in den Kalender eintragen können. Das kann nur im täglichen Zusammenleben erfahren werden. Auch dann, wenn Ihr kratzbürstiger Teenager es Ihnen schwer macht. Bieten Sie regelmäßige gemeinsame Aktivitäten und Familienrituale (z. B. Abendessen) an. Fragen Sie aber nicht ständig, was das Kind will: Ein Zuviel an Mitbestimmung überfordert auch noch Teenager!

Achten Sie Ihr Kind als eigenständige Person, nehmen Sie seine Anliegen und Interessen ernst und zeigen Sie immer wieder, dass sie ihm zutrauen, dass es seinen Weg finden wird.

Checkliste

Eltern erwünscht!

Gemeinsame Aktivitäten sollen allen Spaß machen. Es muss nicht immer die ganze Familie teilnehmen. Wählen Sie etwas, das den Geschmack von Ihnen und Ihrem Teenager genau trifft. Ein paar Anregungen für Freizeitunternehmungen, bei denen die Eltern meist gern gesehen sind:

- Ins Kino gehen
- Ein Filmabend daheim
- Altersgemäße Gesellschaftsspiele (z. B. Strategiespiele)
- Bowling
- Erlebnissport (z. B. Hochseilklettergarten)
- Besuch von Volksfesten, Weihnachtsmärkten
- Spaziergang
- Shopping

Wussten Sie, dass …

Alleinerziehend & Pubertät

Als alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater haben Sie möglicherweise den Eindruck, dass Ihr Teenager seine Launen nur an Ihnen auslässt – während es den getrennt lebenden Elternteil damit verschont. Unfair? Vielleicht … aber schwer zu vermeiden. Oft will sich das Kind die kurze Zeit mit dem Besuchselternteil nicht durch Konflikte vermiesen und hebt Reibereien für daheim auf. Der Besuchselternteil wiederum ist von Alltäglichem weniger betroffen und muss sich nur begrenzt auf das Kind einstellen. Da ist es leichter, geduldig und großzügig zu sein. Sie hingegen sind als Reibebaum stets greifbar. Es kann sein, dass Sie sogar Vorwürfe oder Ausreden hören („Du bist schuld, dass Papa nicht mehr hier ist", „Mit einer richtigen Familie wäre ich besser in der Schule"). Versuchen Sie, gelassen zu bleiben. Manchmal jammern zu können, tut Ihrem Kind gut. Sie brauchen sich aber nicht zu verteidigen. Ihr Kind spürt seine intensive, tragfähige Bindung zu Ihnen und testet sie noch einmal so richtig aus. Gerade durch die besondere Nähe zwischen Alleinerziehenden und ihren Kindern kann es bei der Ablösung etwas mehr „rumpeln". Dennoch ist es nie Ihre Aufgabe, den anderen Elternteil zu ersetzen.

Übungsgelände für die Erwachsenenwelt

Bis jetzt war Ihnen ein „Stockerlplatz“ im Leben Ihres Kindes sicher. In den kommenden Jahren werden Sie diesen Rang an seine gleichaltrigen Freunde abgeben.

Renates Eltern sind ratlos. Was auch immer sie an Freizeitunternehmungen vorschlagen, wird von ihrer 14-Jährigen Tochter abgelehnt. Wenn allerdings Renates Freundin anruft, dann ist plötzlich alles interessant. „Diesen Film hast du doch schon zweimal gesehen“ oder „Ich dachte, Einkaufszentren findest du langweilig“, sind Einwürfe der Eltern, die bei Renate auf taube Ohren stoßen.

Jugendliche treten während der Pubertät immer stärker aus dem familiären Bereich hinaus. Bei gemeinsamen Aktivitäten mit Eltern und Geschwistern machen sie eher missmutig mit. Das ist Teil der notwendigen Ablösung. Gleichaltrige Freunde verdrängen die Eltern endgültig von Platz Eins.

Dabei wird zuerst das eigene Geschlecht bevorzugt. Mädchen pflegen zumeist zwei bis drei enge Freundschaften, während Buben sich in Kleingruppen bewegen. Erst später mischen sich die Geschlechter im Schutz einer größeren Gruppe (Clique, Peergroup). Unter ihresgleichen trainieren Teenager soziale Fähigkeiten, testen Grenzen, besprechen Probleme und bewältigen Ängste. Die Gruppe dient dabei als Übungsgelände für die Erwachsenenwelt.

Zuhause hat Ihr Kind die Rolle „Tochter“ oder „Sohn“, und eventuell „Schwester“ oder „Bruder“. In Gruppen hingegen kann es neue Rollen ausprobieren, ähnlich wie Kostüme. Eine Rolle ist zu eng, eine zu bunt, eine passt jemand anderem besser. Durch Versuch und Irrtum bekommen Jugendliche Antwort auf die Frage, „Was passt wirklich zu mir?“

Es ist verständlich, dass Sie als Mutter und Vater gerne weiterhin die Regie übernehmen würden. Sie haben seit Jahren diesen Platz und wissen genau, in welcher Rolle Sie Ihr Kind am liebsten sehen. Im Moment sind seine Freunde und Freundinnen für Ihr Kind jedoch die wichtigsten Mitwirkenden und gleichzeitig Publikum. Sie dürfen sich als Theaterkritiker/in zu Wort melden. Unterstreichen Sie jene Stärken, die Ihr Kind in Gruppen gut einsetzen kann: „Ich finde, du hast Talent im Organisieren von Partys / im Schlichten von Auseinandersetzungen / im Erklären schwieriger Zusammenhänge usw.“ Jede ehrliche und konkrete Rückmeldung stärkt bei Ihrem Nachwuchs das Selbstwertgefühl.

Komplizierter wird es, wenn es um Kritik an den Freunden und Freundinnen geht. Jugendliche fühlen sich gerade von Unähnlichem, Gegensätzlichem angezogen. Auch das dient ihrer Identitätssuche und ist nicht unbedingt von Dauer. Öffnen Sie Ihr Haus für die Freunde und Freundinnen Ihres Kindes. Akzeptieren Sie alle und interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind besonders an ihnen mag. Wenn Sie etwas stört, beschreiben Sie es möglichst genau, ohne zu verallgemeinern. Dann hören Sie sich die Gegenmeinung an. So verhindern Sie Trotzreaktionen und heimliche Treffen. Vermeiden Sie auch Triumph nach Enttäuschungen („Ich hab’s dir gleich gesagt“).

Wenn Sie echte Gefahren vermuten, äußern Sie klar Ihre Sorgen. Bei offensichtlich problematischen Gruppen (wie Sekten, politisch oder religiös radikalen Gruppierungen) halten Sie die Beziehung und das Gespräch mit dem Kind unbedingt aufrecht, sammeln Sie Informationen und kontaktieren Sie Stellen, die helfen können.

Grundsätzlich gilt: Je sicherer der Familienrückhalt ist, desto unabhängiger sind Jugendliche von der Gunst

Dritter, desto weniger brauchen sie um jeden Preis die Anerkennung einer Gruppe. „Meine Eltern mögen Rudi und Fred nicht“, erzählt Jakob, 14. „Klar, ich habe mit ihnen schon Schule geschwänzt und einmal die Unterschrift von meinem Vater gefälscht. Als der draufgekommen ist, war mir das peinlich. Aber er vertraut mir immer noch, das finde ich cool. Rudi und Fred wollten gestern im Supermarkt Cola stehlen, da habe ich gesagt, so was mach ich nicht.“ Wer in der Gruppe gewiss sein kann, „Meine Eltern vertrauen mir“, der ist sicherer im Auftreten und hat mehr Schutz vor Mobbing oder Abhängigkeiten.

Jugendgruppen haben auch den Zweck, sich bewusst von der Erwachsenenkultur abzugrenzen. Wenn Sie die Musik und Filme nicht kennen, von denen da die Rede ist, wenn Sie Rituale und Worte nicht verstehen, dann ist das genau der Sinn der Sache! Eine gewisse Uniformität, etwa in Kleidung oder Frisur, ist wichtig für die Abgrenzung zu anderen Gruppen und kein Grund zur Besorgnis. Zeigen Sie Interesse, ohne sich anzubiedern. Hören Sie zu, ohne auszufragen. Loslassen heißt auch hier: Jugendlichen Mut machen, den eigenen Weg zu finden.

Wussten Sie, dass …

„Mein Kind und ich sind die besten Freunde!?“
Das klingt gut – ist es aber nicht. Sie sind jetzt als Eltern, nicht als Kumpel gefragt. Seine Freunde und Freundinnen sucht sich Ihr Kind lieber unter Gleichaltrigen aus. Sie hingegen haben die Aufgabe, als Reibebaum und Angriffsfläche zur Verfügung zu stehen. Ihr Kind will etwas, gegen das es Widerstand leisten und rebellieren kann. Es will Sie mit grünen Haaren und dem Wunsch nach einem Piercing bewusst schocken. Wenn Sie alles hinnehmen und sich womöglich die Haare gleich selbst grün färben, zwingen Sie Ihr Kind, sich die nötige Abgrenzung durch extremere Ideen zu holen. Pubertierende brauchen erwachsene Eltern. Solche, die ihren Platz im Leben gefunden haben und jetzt als Reiseleitung zur Verfügung stehen. Die gelassen, selbstsicher und humorvoll sind und nicht versuchen, sich mit ihren Kindern auf eine Stufe zu stellen. Überlegen Sie: Glauben Sie, dass Ihr Kind es erstrebenswert findet, erwachsen zu werden, wenn es beobachtet, dass Sie alles daran setzen, ewig jugendlich zu bleiben?

Tipps

Interessieren Sie sich für die Freunde und Freundinnen Ihres Kindes.

Hören sie zu, wenn Ihr Kind von Freundinnen oder Freunden enttäuscht ist und helfen Sie ihm, seine Menschenkenntnis zu verbessern.

Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr Kind immer mehr Dinge zuerst Freundinnen und Freunden erzählt.

Auch wenn Ihr Kind viele Freunde hat, sind Sie als Mutter und Vater unersetzlich.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht zur Teilnahme an Familienaktivitäten. Sagen Sie ihm, was geplant ist und dass Sie sich freuen, wenn es mitgeht. Lassen Sie es zu Hause bleiben, wenn es nicht will.

Bei größeren Festen beziehen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter in die Vorbereitung mit ein: „Du bist ja kein Kind mehr, wie sollen wir es diesmal machen?“. Wer mitgestalten darf, interessiert sich auch für das Ergebnis.

Checkliste

Einladung zum Freundschafts-Check
Manche Kinder beweisen von Anfang an ein gutes Händchen bei der Auswahl ihrer Freundschaften. Sie finden rasch Freundschaften, in denen sie erkennbar ganz sie selbst sein können. Andere Kinder brauchen ein bisschen Unterstützung. Die folgenden Fragen können Anregung sein für ein Eltern-Kind-Gespräch zu diesem Thema:

- Was findest du cool an diesem Freund / dieser Freundin?
- Welche Eigenschaften sollten echte Freunde oder Freundinnen haben?
- Wozu hat man überhaupt Freundschaften?
- Woran bemerkst du, dass du ausgenützt worden bist?
- Was mag der Freund bzw. die Freundin an dir?

Lernen ist Abenteuer im Heft

Kinder verbringen viel Zeit in der Schule. Diese ist mehr als nur ein Ausbildungsort. Sie ist ein entscheidender Teil ihrer Lebenswelt.

Ein neuer Zugang zum Lernen ist in der Pubertät normal. Schwankungen in der Schulleistung ebenfalls. Ehemalige Vorzugsschüler und -schülerinnen haben plötzlich eine Nachprüfung, oder (seltener) auch umgekehrt. Mit 10 bis 15 Jahren entwickelt Ihr Sohn, Ihre Tochter Vorlieben und Abneigungen gegenüber bestimmten Unterrichtsgegenständen. Interessen bilden sich heraus, und manche Kinder eignen sich auf ihren Spezialgebieten eine Unmenge an Wissen an.

Die Kehrseite davon ist, dass „uninteressante" Fächer links liegen gelassen werden. Peter, 13, erzählt beim Abendessen öfters von der „blöden Englischlehrerin, die immer nur Vokabel abprüft". Er kritisiert den Stundenplan: „Warum haben wir Englisch vier Stunden in der Woche, und spannende Sachen wie Physik nur halb so oft?"

Peters Eltern freuen sich über seine Begeisterung für Experimente und lassen sich von den Physikstunden erzählen. „Und Englisch", meint Peters Vater, „muss man ja nicht nur aus dem Vokabelheft lernen. Hast du Lust, dir einen Film in englischer Originalfassung anzusehen?" Jugendliche wollen lustvolles und mit Abenteuer verbundenes Lernen. Erlebnisse und Projekte motivieren wesentlich mehr als Auswendiglernen.

Im Laufe der Pflichtschulzeit sollte sich Ihr Kind alle Fertigkeiten aneignen, die es zum selbstständigen Lernen braucht. Dazu gehört: Inhalte zu finden, zu strukturieren, sich zu merken und wiederzugeben. Halten Sie Daumen, feiern Sie die Erfolge und trösten Sie bei Misserfolgen. Mischen Sie sich nur ein, wo Sie gebraucht oder um Unterstützung gebeten werden. Schule ist der Beruf Ihrer Tochter, Ihres Sohnes – und liegt daher in ihrer oder seiner Verantwortung! Ständige Kontrolle oder zusätzlicher Leistungsdruck von Ihrer Seite bringen mehr Schaden als Nutzen.

Auch wenn die Schule eine Zeitlang gänzlich vernachlässigt wird, ist das kein Grund für Panik. Die Umstellungen der Pubertät beanspruchen Körper, Seele und Geist Ihres Kindes so stark, dass ihm zum Lernen die Energie fehlen kann. Wenn Ihr Kind auch daheim auf Druck statt auf Verständnis stößt, schwächt das seine Konzentrationsfähigkeit und sein Selbstwertgefühl noch weiter.

In manchen Fällen kann das Vernachlässigen der Schule auch eine Mutprobe sein, mit dem Zweck, in der Freundesgruppe akzeptiert zu werden. Bestehen Sie trotzdem auf ein Mindestmaß an Einsatz für die Schule, um den Abschluss nicht zu gefährden. Wenn die Schulprobleme das Familienklima bedrohen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

So bedeutend die Schule als Lebensbereich ist: sie ist nicht alles. Hobbys und Freundschaften sind genauso wichtig. Denn das Selbstbewusstsein wird von mehreren Säulen getragen. Hat die „Schulsäule" einen Knacks), müssen die Säulen Freundschaft und Hobbys ausgleichend wirken … und dürfen nicht aus Strafe verkleinert werden. Die Eltern der 13-Jährigen Rania haben das in einer schulpsychologischen Beratungsstelle erfahren, die sie wegen der Nachprüfung ihrer Tochter aufsuchten. Sie hatten den Sommer mit einem exakten Lernprogramm durchgeplant und waren ratlos über Ranias scheinbar fehlender Motivation. „Jedes Kind braucht Ferien. Geben Sie ihr drei Wochen ohne einen Gedanken an die Schule", lautete der Rat der Psychologin. „Schule darf nicht das einzige Thema daheim sein!"

Mitten in die Umbruchszeit der Pubertät fällt auch das Ende der Schulpflicht. Nun stellt sich die Frage: Welche Schule, welcher Beruf passt für Ihr Kind? Nehmen Sie sich Zeit, mit dem/der Jugendlichen über Wünsche und Möglichkeiten zu sprechen, verschiedene Schulen gemeinsam kennen zu lernen, und sich über Lehrberufe und deren Zukunftschancen zu informieren. Jugendliche nehmen die Meinung der Eltern zur Berufswahl meist ernst. Gehen Sie von den Talenten aus und stellen Sie Ihre eigenen Vorstellungen zurück. Sprechen Sie miteinander über Wünsche, Pläne und Möglichkeiten. Holen Sie Informationen ein und fragen Sie auch Bekannte, wo sie die Stärken Ihres Kindes sehen. Nutzen Sie die Möglichkeit von Tests und Berufsberatungen. Sollten die Interessen und Fähigkeiten bei Ihrem Kind breit gestreut sein, streben Sie eine allgemeine Bildung an und heben Sie die Spezialisierung für später auf. Bleiben Sie offen für einen eventuell nötigen Schulwechsel.

Ob Ihr Sprössling mit dem angepeilten Abschluss den gewünschten Beruf ergreifen kann, wird sich erst herausstellen, wenn es soweit ist. Daher sollte er sich rechtzeitig auf lebenslanges Lernen, Flexibilität und Eigeninitiative einstellen. In der Berufswelt der Zukunft werden diese Fähigkeiten mindestens genauso viel wert sein wie Fachwissen und gute Noten.

Tipps

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Ihr Job keine lästige Verpflichtung ist, sondern auch Freude macht.
- Streichen Sie „Das liegt dir nicht“ und „Das kannst du nicht“ aus Ihrem Wortschatz.
- Gegen Prüfungsangst helfen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Biofeedback. Als Eltern können Sie Prüfungssituationen erleichtern, indem Sie diese vorher daheim durchspielen.
- Bestärken Sie Jugendliche darin, in die Arbeitswelt hinein zu schnuppern, Praktika und Ferienjobs anzunehmen und sich so eine erste Orientierung im Berufsleben zu verschaffen.

Checkliste

Was beim Lernen helfen kann

- Gemeinsam die individuell besten Lernzeiten Ihres Kindes suchen.
- Im Lernstoff Kerninformationen suchen und markieren.
- Lerninhalte strukturieren und in kleinere Teile zerlegen.
- Mit dem Einfachen beginnen und sich langsam zum Komplizierten vorarbeiten.
- Nach dem Lernen braucht das Gehirn Ruhe. Mindestens 20 Minuten sollte nicht ferngesehen oder Computer gespielt werden.
- Besonders effizient sind Wiederholungen vor dem Einschlafen.

Wussten Sie, dass ...

Schule in Österreich

Nach der Volksschule besteht für die nächsten vier Jahre die Wahl zwischen Allgemeinbildender Höherer Schule (AHS) Unterstufe und Neuer Mittelschule sowie Angeboten der Sonderpädagogik und inklusiven Bildung. Nach der achten Schulstufe gibt es dann vier große Schulrichtungen:

- AHS Oberstufe oder Oberstufenrealgymnasium
- Berufsbildende Höhere Schule (BHS) – HTL, HAK, HLW, BAfEP, BASOP
- Berufsbildende Mittlere Schule (BMS) – Fachschule, Handelsschule
- Polytechnische Schule mit anschließender Berufsschule neben einer Lehre

AHS und BHS schließen mit Matura ab und ermöglichen damit ein Studium. Die AHS verschiebt die Spezialisierung um weitere vier Jahre und hat Vorteile, wenn noch kein eindeutiger Berufswunsch vorliegt. BHS und BMS bieten eine solide Berufsausbildung und ermöglichen einen direkten Einstieg in den Beruf.

Hobbys in Häppchen

Pubertierende brauchen freie, unverplante Zeit. Sie möchten Verschiedenes ausprobieren, ein neues Hobby finden, das ihnen Spaß macht und zu ihren Fähigkeiten passt.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten? Sicher fällt Ihnen etwas ein, bei dem Sie den Alltag abschütteln und alles andere vergessen können. Dieses Gefühl, ganz bei der Sache zu sein, wünschen Sie Ihrem Kind auch … doch wie findet man ein Hobby? Jugendliche gehen – wie bei anderen Dingen auch – den Weg von Versuch und Irrtum. Sie probieren einmal dieses, einmal jenes und machen auch schöpferische Pausen. Die einen interessieren sich plötzlich für einen ausgefallenen Sport. Die anderen geben ein Instrument auf, das sie schon fünf Jahre gelernt haben.

Jonathan hat für den Fußball schon im Kindergarten Talent gezeigt. Seine Eltern haben ihn zu den Auswärtsspielen seiner Mannschaft begleitet und mitunter auch finanzielle Opfer für sein Hobby gebracht. Als er 14 ist, bleibt sein Trainingsgewand plötzlich im Kasten. Einen Herbst lang geht er mit Freunden zum Basketball, hört Musik in seinem Zimmer oder tut einfach nichts. Obwohl es ihnen schwer fällt, respektieren Jonathans Eltern diese Auszeit. In der nächsten Saison beschließt ihr Sohn selbst, zum Fußball zurückzukehren.

Hobbys, zu denen man von Freunden, Freundinnen oder Eltern überredet oder sogar gezwungen wird, machen nicht lange Freude. Selbst auswählen zu können, ist deshalb wichtig. In der Pubertät kommt oft die Ablösung von den Eltern hinzu: „Mein Vater will, dass ich im Schwimmclub bleibe. Also trete ich erst recht aus. Und gehe Fußball spielen!“

Wenn Ihr Kind ein neues Hobby ausprobieren möchte, besprechen Sie praktische und finanzielle Möglichkeiten. Vereinbaren Sie vorher, was passiert, wenn Ihr Kind die Lust verliert: Einen Kurs oder ein Semester sollte es auf jeden Fall abschließen. Danach kann es wieder neu entscheiden. Ohne Druck oder Überredungsversuche von den Eltern. Manchmal nehmen sich Jugendliche auch zu viel vor, oder sie unterschätzen am Semesterbeginn den Aufwand, der für die Schule nötig ist. Plötzlich ist jeder Nachmittag verplant. Auch wenn alle Freizeitaktivitäten Freude machen, sollten Sie Ihrem Kind helfen, Schwerpunkte zu setzen und auf etwas zu verzichten. Überforderung lässt sich so vermeiden. Gehen Sie mit gutem Vorbild voran und verplanen Sie auch nicht hundert Prozent Ihrer eigenen Zeit.

Bei Jugendlichen sind die Eltern zwar immer weniger in der Freizeitberatung gefragt, aber die Organisation wird ihnen gerne noch überlassen. Sie dürfen Noten und Instrumente besorgen, Wettkämpfe recherchieren, Sportvereine anfragen und Kleidung waschen. Dazu kommt ein umfangreicher Taxidienst. Hier gilt es, die Balance zu finden: Einerseits soll sich Ihre Tochter, Ihr Sohn zunehmend auch die Freizeit selbst organisieren. Andererseits beweist Ihre Unterstützung echtes Interesse an allen Lebensbereichen des/der Jugendlichen. Und das ist die beste Basis für eine stabile Beziehung auch in stürmischen Zeiten.

Stecken Sie daher den für Sie möglichen Rahmen ab, etwa so wie Renate, die Mutter der 11-Jährigen Xandi: Sie führt ihre Tochter jeden Montag von der Schule zum Flötenunterricht, und danach weiter zu Stepptanz. Zur Chorprobe am Mittwoch nimmt Xandi den Bus. Renate sagt: „Im Auto erzählt mir Xandi mehr von sich als daheim. Unsere besten Gespräche führen wir unterwegs.“ Nutzen Sie Autofahrten bewusst als Beziehungszeit, nicht aber als Zeit für Essen oder Hausübungen.

Die meisten schulischen Unterrichtspläne widmen Sprachen und Mathematik viel Zeit, während Musik, Kreativität und (die in diesem Alter besonders wichtige) Bewegung weniger Aufmerksamkeit bekommen. Viele Kinder suchen sich deshalb Hobbys, die das ausgleichen. Christian, 17, spielt schon seit der Volksschule Geige. Nun probiert er zusätzlich etwas Neues aus, das seinen Eltern weniger gefällt. Mit Freunden klettert er ohne Seil und Sicherung auf Felswände.

Risikosportarten stehen bei älteren Jugendlichen hoch im Kurs. Zum einen steckt dahinter der Wunsch, sich intensiv zu spüren und mit den eigenen Grenzen zu experimentieren. Zum anderen wollen Teenager mit Mut-

proben beweisen, dass sie keine Kinder mehr sind. Leider lahmt das Belohnungszentrum im Gehirn Pubertierender. Das bedeutet, dass sie erst mit zusätzlichen Reizen den angestrebten Kick erleben. Auch der Stirnlappen – zuständig für das Abschätzen von Folgen – ist träge. Deshalb überschätzen sich Jugendliche häufig. Sie haben das Gefühl: Mir kann sowieso nichts passieren. Sprechen Sie Ihre Bedenken und Ängste aus und ermöglichen Sie Grenzerfahrungen in geschütztem Rahmen, z. B. organisierte Nachtwanderungen, Berg- oder Klettertouren. Wenn Sie Ihrem Kind regelmäßig die Chance geben, im Alltag seinen Mut zu beweisen, braucht es weniger künstliche Mutproben. Dazu gibt es viele Möglichkeiten: Gemeinnütziger Einsatz, Redewettbewerbe, und generell alles, was Überwindung kostet.

Wussten Sie, dass …

Jugendschutzgesetze

Für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag gilt jeweils das Jugendschutzgesetz des Bundeslandes, in dem sie sich aufhalten. Die Jugendschutzgesetze geben einen rechtlichen Rahmen für Ausgehzeiten, Lokalbesuche, Alkoholkonsum, Reisen, Kinobesuche, Autostoppen, usw. vor. Sie begründen aber keinen Anspruch des Jugendlichen! Das heißt: Die letzte Entscheidung bleibt den Eltern oder Erziehungsberechtigten. Sie können auch engere Grenzen festlegen. Ein Beispiel: Alleine wegbleiben dürfen Jugendliche unter 14 in den meisten Bundesländern bis 23 Uhr, Jugendliche unter 16 meist bis 1 Uhr. Ab dem 16. Geburtstag dürfen Jugendliche unbegrenzt alleine ausgehen. Im Ausland gelten die Jugendschutzbestimmungen des jeweiligen Aufenthaltslandes. Die aktuell geltenden Regelungen erfahren Sie bei der zuständigen Botschaft. Informieren Sie sich rechtzeitig! Egal, wo Ihr Kind unterwegs ist, sollten Sie ihm ein Schreiben mitgeben, aus dem Ihr Einverständnis hervorgeht, dass Ihr Kind ohne Ihre Begleitung allein unterwegs ist. Bei Verstößen gegen die Jugendschutzgesetze sind für Erwachsene Geld- und sogar Freiheitsstrafen, für Jugendliche verpflichtende Beratungsgespräche und unter Umständen auch Geldstrafen vorgesehen.

Mehr Info: www.jugendportal.at/jugendschutz

Tipps

Nach einem Entwicklungssprung ist Ihr Kind vielleicht ängstlich und ungeschickt: Lassen Sie ihm Zeit, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen.

Übertragen Sie nicht Ihre eigenen Vorlieben auf den Teenager, lassen Sie ihn seine Freizeit selbst gestalten.

Bewegung hebt auch die Stimmung und baut seelische Spannung ab. Müdigkeit und Schwindelgefühle sind bei Jugendlichen kein Grund, dem Sportplatz fern zu bleiben. Bewegung trainiert den Kreislauf und macht munter.

Die Lautstärke in einem Club oder bei einem Festival entspricht der eines Presslufthammers. Eine Belastung, die Ohren höchstens 15 Minuten lang unbeschadet aushalten. Zum Glück sind kabellose Kopfhörer sowieso weit verbreitet, es gibt sie auch „noise cancelling“, also lärmunterdrückend. Auch spezielle Ohrstöpsel wie sie Berufsmusiker/innen benützen, bieten sich als Schutz an.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in die Haftpflichtversicherung (meist Teil der Haushaltsversicherung) mit eingeschlossen ist.

Sinnvoll ist eine Kinderunfallversicherung, denn die Pflichtversicherung (AUVA) deckt nur Unfälle in der Schule und am Schulweg ab und inkludiert bleibende Schäden kaum.

Ausgaben für Vorsorge und Versicherung Ihrer Kinder können Sie als Sonderausgaben von der Steuer absetzen.

Meine, deine, unsere Ordnung

Die Chaos-Phase unterscheidet sich von Kind zu Kind in Dauer und Stärke. Stellen Sie Regeln auf, die außerhalb des Jugendzimmers gelten. Sorgen Sie für Strukturen im Alltag, an die sich alle halten.

Zerknüllte Wäschestücke bedecken Boden und Schreibtischstuhl. Auf dem ungemachten Bett liegen leere Schokoriegelpackungen neben einem Schulbuch mit Eselsohren und dem aufgeklappten Laptop. Das Nachtkästchen verschwindet unter Jugendzeitschriften und Stofftieren. Lottas Mutter steht in der Tür und schüttelt den Kopf. „Kannst du nicht lesen", wird sie von ihrer 12-Jährigen Tochter angeschnauzt. „Nicht stören, steht draußen. Das gilt auch für den Putztrupp!" Lottas Mutter atmet tief durch. Dann antwortet sie, „Okay, dein Zimmer ist dein Reich. Der Putztrupp bläst zum Rückzug. Halte du dich aber bitte auch an unsere Vereinbarungen! Im Wohnzimmer liegen dein Handy und zwei Bücher, bitte räum sie weg."

Unordnung nervt viele Eltern. Die Jugendlichen hingegen scheinen sich bestens darin zurecht zu finden, ja geradezu darauf angewiesen zu sein. Aus einem Stapel Schmutzwäsche fischen sie mit sicherer Hand das gesuchte T-Shirt. Haben die Eltern Ordnung gemacht, finden sie jedoch nichts mehr. (Eine Ausnahme gilt für Kinder mit Wahrnehmungs- und Teilleistungsproblemen. Sie brauchen wesentlich länger Unterstützung beim Ordnungmachen als andere Kinder.)

Die äußere Unordnung ist wie ein Spiegel für die innere Unordnung im Gehirn Ihres Kindes. Dort werden soeben viele neue Verbindungen angelegt, wobei noch nicht klar ist, welche in Zukunft gebraucht werden. Der/die Bewohner/in des Jugendzimmers bemüht sich um Überblick. Dazu ist es notwendig, alle Besitztümer in Sichtweite zu haben: Weil man auch hier nicht weiß, was als nächstes gebraucht wird. Je gelassener Sie als Mutter oder Vater mit dem Thema Ordnung umgehen, desto weniger Machtkämpfe gibt es.

Lottas Mutter nimmt die flapsige Putztrupp-Bemerkung mit Humor, entlässt ihre Tochter aber nicht aus der Verantwortung gegenüber der Familie. Gemeinsam wurden nämlich einige Grundregeln vereinbart: welche Zimmer allen gehören (Wohnzimmer, Bad, Küche) und welche Bereiche höchstpersönlich sind (Bett, Schreibtisch, Kleiderschrank). Während es für erstere klare Aufräum-Regeln gibt, sind letztere für den Rest der Familie tabu. Lotta weiß, dass sie ihre Sachen nicht im Wohnzimmer liegen lassen soll. Trotzdem passiert es immer wieder, dass sie erst nach mehrmaliger Aufforderung an ihre Pflichten im Haushalt denkt.

Jugendliche wollen ein interessantes Leben führen und haben für täglichen Kleinkram wie Hausarbeit nichts übrig. Wurden sie nicht von klein auf zur Mitarbeit erzogen, ist es schwierig, diese Mithilfe in der Pubertät nachträglich einzufordern. Versuchen sollten Sie es trotzdem. Denn viele Fertigkeiten werden nur in der Familie gelernt, etwa Kochen, Wäschepflege, usw. Diese Lernmöglichkeiten sollten Sie Töchtern ebenso wie Söhnen nicht vorenthalten.

Trotz – oder gerade wegen – der eigenen Unordnung sind Teenager für eine gleich bleibende Struktur, für sich wiederholende Abläufe und vor allem für die Verlässlichkeit ihrer Eltern sehr dankbar. Oft wird das erst sichtbar, wenn Sie spontan Gewohnheiten ändern wollen. „Du bist doch sonst immer da, wenn ich vom Nachmittagsturnen komme!", wird etwa protestiert. Dabei hatten Sie den Eindruck, dass ihre Anwesenheit bisher kaum wahrgenommen wurde.

Altvertrautes, Bewährtes gibt Orientierung in einer verwirrenden Zeit. Familienrituale wie z. B. regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten geben dem Alltag wertvolle Struktur. Auch Tages- und Wochenabläufe, auf die sich jeder verlassen kann, sind wichtig und können auf einem einfachen Familienkalender sichtbar gemacht werden.

Tipps

„Ich bin Butler und Chauffeur meines Kindes!“

Es reißt rasch ein: Ein oder beide Elternteile sind daheim für alles zuständig und übernehmen neben der Hausarbeit noch diverse Hilfsdienste für Sohn und Tochter. Was tun? Jedenfalls nicht schweigend weitermachen, bis einem irgendwann der Kragen platzt. Sondern erstens die eigene Arbeit für alle sichtbar machen, und zweitens freundlich und sachlich die Aufgaben neu verteilen:

- Setzen Sie sich an einen Tisch und handeln Sie gemeinsam aus, wie der Haushalt bewältigt wird.
- Achten Sie bei der Aufteilung der Hausarbeit auf Gerechtigkeit und Ausgeglichenheit.
- Übertragen Sie Jugendlichen nicht nur uninteressante Hilfsdienste.
- Erstellen Sie einen Haushaltsplan: Wer macht was, wann und wie oft?
- Die übertragenen Arbeiten darf jeder selbstbestimmt ausführen, was Zeitpunkt und Reihenfolge betrifft.
- Vereinbaren Sie Konsequenzen, wenn der Haushaltsplan nicht eingehalten wird. Z. B. verschwinden alle herumliegenden Sachen in einem großen Sack im Keller.
- Auch wenn gerade viel für die Schule zu tun ist, nehmen Sie Ihrem Kind nicht alle seine Pflichten ab. Ein kleiner täglicher Beitrag zur Hausarbeit ist trotzdem möglich.
- Die üblichen Haushaltsarbeiten werden nicht belohnt.
- Teenies verdienen sich aber gerne etwas dazu. Für besondere Tätigkeiten, die Sie sonst auslagern würden, können Sie kleine Geldbeträge in Aussicht stellen: etwa für Autowaschen oder Babysitten.
- Legen Sie Ihre persönlichen Grenzen auch in Zeiträumen fest: „Ich prüfe dich gerne ab, aber nur bis 20 Uhr.“ Legen Sie Wert darauf, dass Planbares geplant wird und nicht spätabends eine Hausübung aus dem Nichts auftaucht, bei der Ihre Unterstützung gefragt ist.

Körperpflege

Die meisten Teenies vernachlässigen für kurze Zeit die Körperhygiene. Das ändert sich rasch wieder, wenn sie für das andere Geschlecht attraktiv sein möchten. Außer bei der Zahnpflege ist Ihr Eingreifen nicht nötig. Körpergeruch nehmen die Jugendlichen selbst selten wahr, deshalb kann ein sanfter Hinweis (etwa durch Kauf von Deo) angebracht sein. Akne entsteht dadurch, dass die Talgdrüsen in der Pubertät auf Hochtouren arbeiten. In den Drüsengängen verklumpen kleinste Hautzellen – es entstehen Pickel. Bakterien vermehren sich und werden vom Körper mit einer Entzündung bekämpft. Im ersten Stadium hilft meist Hautpflege mit alkalifreier Seife und die kosmetische Entfernung von Hauttalg. Nur unter ärztlicher Aufsicht dürfen Schälcremes, Antibiotika und Retinoide eingesetzt werden. Sinnvoll sind auch frische Luft, Kleidung aus Naturfaser, viel Trinken und häufiges Wechseln der Handtücher. Mit etwa 17 Jahren ist üblicherweise das Schlimmste vorbei.

Wussten Sie, dass …

Gesund essen

Eine gesunde Ernährung unterstützt die körperliche Entwicklung in der Pubertät und reduziert die Nebenwirkungen von Wachstum und hormoneller Umstellung. Aber wie überzeugt man Jugendliche davon? Sicher nicht mit dem erhobenen Zeigefinger.

- Seien Sie ein Vorbild. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Essgewohnheiten kritisch zu betrachten.
- Legen Sie Gesundes in Griffweite, z. B. Obstteller. Ungesundes kaufen Sie erst gar nicht – oder verstauen es zumindest unsichtbar.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, Listen mit Inhaltsstoffen zu lesen und zu deuten. Apps wie z. B. Codecheck helfen dabei.
- Fördern Sie die Freude an Familienmahlzeiten. Wenn möglich, sollten täglich alle einmal gemeinsam am Tisch sitzen.
- Bereiten Sie Mahlzeiten gemeinsam vor, probieren Sie Rezepte aus – z. B. auch aus anderen Ländern. Kaufen Sie gemeinsam die Zutaten.
- Erwähnen Sie die Regeln gesunder Ernährung immer wieder beiläufig.

Linktipp: www.ages.at > Themen > Ernährung

Der Rebell aus dem Kinderzimmer

Jugendliche testen Grenzen – eigene und die von anderen: Wie viel halte ich aus? Wie weit kann ich gehen? So lernen sie, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren.

Klaras Platz beim Abendessen bleibt leer. Die 13-Jährige war mit Schulfreundinnen im Kino und hätte mit dem Bus um halb neun heim kommen sollen. Ihre Eltern haben mit dem Essen gewartet und machen sich Sorgen. Klaras Handy ist abgedreht. Als ihr Vater nach einer Dreiviertelstunde mit dem Auto zum Kino fahren will, kommt ihm Klara gut gelaunt vorm Haus entgegen: „Hallo Papa, der Film war echt cool!“

Es gibt kaum eine Familie, in der nicht früher oder später über das Nachhausekommen diskutiert oder gestritten wird. Egal, wo Sie als Eltern die Grenzen setzen – Ihr Kind wird sie mit großer Wahrscheinlichkeit überschreiten. Was können Sie dann tun? – Zunächst machen Sie deutlich, was Ihnen wichtig ist – aber ohne mit Liebesentzug zu drohen: „Mir gefällt es nicht, dass du zu spät kommst. Weil ich mir dann Sorgen mache.“

Jugendliche brauchen und wollen Grenzen, auch wenn sie das nicht zugeben. Kommt ein Teenager ein paar Minuten zu spät nach Hause, ist das keine Katastrophe. Klara überzieht aber schon zum dritten Mal die Ausgehzeit um 45 Minuten. Ohne Worte stellt sie damit ihren Eltern die Frage: Wie wichtig bin ich euch? Hat meine Grenzüberschreitung Folgen? Bewirke ich etwas mit dem, was ich tue, oder bin ich euch egal? Daher sind Konsequenzen wichtig. Sie geben dem Kind die Antwort: Auf deine Eltern kannst du dich verlassen. Sie interessieren sich für dich. Was du tust, hat Folgen.

Konsequenzen müssen erstens angekündigt werden und zweitens angemessen sein. Nach dem ersten Zuspätkommen wurde mit Klara vereinbart, dass sie ein Monat lang nur in die Nachmittagsvorstellung im Kino gehen darf, wenn sie wieder unpünktlich ist. Beim zweiten Mal hat sie angerufen und gesagt, dass der Film Überlänge hat. Daher haben die Eltern sie nur ermahnt. Aber diesmal geben sie nicht nach: „Du weißt, was das heißt. Die nächsten vier Wochen musst du um 18 Uhr daheim sein.“ Klara mault, „Ich bin doch kein Baby mehr“, doch ihr Vater bleibt dabei. Ärger und Unwillen der Jugendlichen auszuhalten, fällt nicht leicht. Ein Nein – mit Wertschätzung ausgesprochen – ist aber hundertmal besser als ein Ja aus Bequemlichkeit. Denn Kämpfe um Regeln und Freiheiten sind in der Pubertät wichtig. Nachgeben hilft den Kindern nicht – im Gegenteil. Grenzüberschreitungen sollen berechenbare Folgen haben, die mit der verletzten Regel zusammenhängen. Sie müssen sich auf das Verhalten des Kindes beziehen und dürfen das Kind nicht entwürdigen. (Das ist der Unterschied zur willkürlichen Strafe.) In Klaras Fall wäre etwa ein Fernsehverbot nicht passend: Denn rechtzeitig heimkommen hat nichts mit Fernsehen zu tun.

Regeln dienen dem guten Miteinander in der Familie und später in der Gesellschaft. Sie bieten Struktur und Verlässlichkeit. Das Verletzen von Regeln hat immer Konsequenzen. Dennoch sollten Regeln verhandelbar sein, nicht starr. Es ist sinnvoll, wenn Jugendliche bei der Festlegung von Regeln mitreden und ihre Wünsche äußern können. Schließlich geht es nicht um Macht, sondern um Verantwortlichkeit und gutes Zusammenleben. Der 15-Jährige Alexander lebt bei seinem Vater und erzählt: „Seit ich eine Lehre mache, weiß ich, dass ich zu Hause wichtige Sachen gelernt habe. Mein Vater sagt, dass er sich auf mich verlassen möchte. Er will immer wissen, wann ich heim komme und wo er mich erreichen kann. Dafür weiß ich dasselbe von ihm. Ist ja blöd, auf jemanden zu warten. Im Betrieb kann ich auch nicht einfach verschwinden wann ich will.“

Klara, die das Abendessen versäumt hat, holt sich später eine Packung Käse aus dem Kühlschrank und macht sich Toasts. Als ihre Mutter das bemerkt, reagiert sie ärgerlich: „Mit dem Käse wollte ich morgen etwas kochen." – „Das steht ja nicht drauf", antwortet Klara patzig. „Das muss es auch nicht. Bitte frag mich, bevor du etwas isst, was ich gekauft habe. Es ärgert mich, wenn du meine Pläne durcheinander bringst."

Neben generellen gibt es auch persönliche Grenzen, die man nicht immer begründen kann und muss. Wenn der eigene Standpunkt ohne Herablassung oder Kritik formuliert wird, ist das ein Vorbild für Jugendliche. Sie lernen Respekt gegenüber der eigenen inneren Stimme. Das ist eine wichtige Vorbeugung gegen Konsumzwang, Alkoholmissbrauch und Drogen.

Verhandeln ist auch angebracht, wenn dieselbe Regel immer und immer wieder gebrochen wird. Vielleicht muss sie angepasst werden? Saskia, 17, erledigt die vereinbarten Tätigkeiten im Haushalt seit einigen Wochen nicht mehr. „Ich merke, du tust dir schwer mit der Mitarbeit. Uns ist das aber wichtig. Was würde dir helfen?", fragt ihre Mutter. Es stellt sich heraus, dass der neue Stundenplan eine Änderung der alten Vereinbarung nötig macht. Saskia bekommt mehr Freiraum bei der Einteilung ihrer Aufgaben. Konsequenzen (am Samstag erst weggehen, wenn alles erledigt ist) werden ebenfalls festgelegt.

Übrigens funktioniert Motivation besser durch die Aussicht auf Vorteile bei verlässlichem Verhalten. Kommt Klara mehrmals pünktlich heim, verdient sie sich zum Beispiel einen Joker, um beim nächsten Mal – nach Anruf – eine Stunde länger weg bleiben zu dürfen.

Tipps

Konsequenzen müssen vor der Grenzüberschreitung klar sein, damit der / die Jugendliche über das Verhalten entscheiden kann. Sie müssen in Ruhe ausgehandelt werden. Gegenseitiger Respekt ist eine Grundvoraussetzung.

Ermöglichen Sie Jugendlichen, ohne Gesichtsverlust Grenzüberschreitungen und Regelverletzungen wieder zu korrigieren.

Vermeiden Sie Drohungen und Strafen. Diese bringen keinen Lerneffekt, sondern belasten die Eltern-Kind-Beziehung.

Nehmen Sie die Privatsphäre Ihres Kindes ernst. Dazu gehören sein Zimmer, sein Handy, sein Laptop, sein Tagebuch und der Inhalt von Laden und Kästen. Ebenso zählt dazu das Respektieren der versperrten Badezimmertür. Auch Kleidung und Aussehen gehören zur Privatsphäre, solange keine Gesundheitsgefährdung entsteht und die Grenzen der guten Sitten nicht überschritten werden.

Wussten Sie, dass …

Eltern haften für ihre Kinder?

Bis zum 14. Geburtstag sind Kinder unmündig und können sich nicht strafbar und schadenersatzpflichtig machen. Eine Schadenersatzpflicht trifft die Eltern – aber nur dann, wenn sie ihre Aufsichtspflicht verletzt haben. Delikte von unter 14-Jährigen sind dennoch ernst zu nehmende Grenzverletzungen! Wichtig ist deshalb Ihre Reaktion: Bezeichnen Sie Straftaten als das, was sie sind. Fordern Sie Konsequenzen: Ihr Kind muss die Sache wieder in Ordnung bringen (z. B. den Schaden bezahlen) und sich entschuldigen. Nur so entsteht Unrechtsbewusstsein. Kehren Sie nichts unter den Teppich, weil Sie sich für Ihr Kind schämen. Damit ist niemandem geholfen. Für 14- bis 18-Jährige gilt bei Straftaten wie z. B. Diebstahl, Sachbeschädigung, Körperverletzung das Jugendstrafrecht. Dieses sieht geringere Strafen als bei Erwachsenen sowie Alternativen ohne Verurteilung (außergerichtlicher Tatausgleich, Diversion) vor. Bei schweren Delikten wie schwerer Körperverletzung oder Raub kann auch Untersuchungshaft verhängt werden. Zu einer Vernehmung durch Polizei oder Gericht dürfen Jugendliche eine erwachsene Vertrauensperson mitnehmen.

Böse Medien gibt es nicht

Der selbstständige Umgang mit Fernsehen, Computer, Smartphone und Sozialen Medien öffnet ein wichtiges Fenster zur Welt. Nehmen Sie Anteil und informieren Sie sich über Chancen und Gefahren.

Eine Welt ohne Telefon, Waschmaschine und Flugzeug: schwer vorstellbar? Genauso geht es Teenagern mit Handys, Fernsehen und Laptop. Sie sind damit aufgewachsen, diese Dinge sind für sie selbstverständlich.

Flora besucht die vierte Klasse Gymnasium. Für ihre Hausübungen zieht sie regelmäßig Quellen aus dem Internet heran. Wenn sie online ist, chattet sie mit Freundinnen, streamt Musik per Bluetooth und sieht auf Instagram nach, was Bekannte gerade posten. Ihre Mutter, die in ihrem Bürojob ebenfalls online arbeitet, schüttelt nur den Kopf: „Ich habe gedacht, dass ich eine Ahnung vom Internet habe, aber es gibt ständig Neues, das man offenbar kennen muss.“ Flora meint: „Interessiert es dich? Ich kann dir das schon erklären!“

Das World Wide Web ist ein zweites Zuhause für Jugendliche. Da sie von klein auf an die Möglichkeiten dieses Mediums gewöhnt sind, haben sie ein anderes Verständnis von Identität und Privatsphäre als ihre Eltern. In Windeseile erstellen, ändern und löschen sie ihre Profile in Online-Netzwerken. Floras Mutter lässt sich von ihrer Tochter durch die virtuelle Welt führen. „Hier ist mein Instagram-Profil, ich habe 296 Follower, siehst du?“ – „Was, die kennst du alle?“ – „Nein, viele sind aus meiner Schule, aber manche kenne ich nicht“, gibt Flora zu. Daraus entwickelt sich zwischen den beiden ein Gespräch über Sicherheit im Internet.

Verbote haben wenig Sinn und führen nur zum heimlichen Surfen – und schlimmstenfalls dazu, dass Ihr Kind sich nicht traut, von unangenehmen Kontakten zu erzählen. Bleiben Sie lieber verständnisvoll im Gespräch.

Im Internet finden sich auch Spiele, die gerade für Jugendliche reizvoll sind. Für alle Spiele am Computer gilt: Sind sie gut, können sie logisches Denken, räumliche Orientierung, Reaktionsvermögen, Kreativität und Geschicklichkeit fördern. Sie müssen jedoch mit Rücksicht auf den Entwicklungsstand der Spielenden ausgewählt werden. Die zu lösenden Aufgaben sollten konstruktiv, vielfältig und bewältigbar sein. Probieren Sie Spiele deshalb selbst aus bzw. achten Sie beim Kauf auf Gütesiegel.

Die Eltern von Markus, 15, machen sich Sorgen. Ihr Sohn hat bis fünf Uhr früh am PC gespielt und ist nur mit Mühe zu wecken. „Wir müssen das verbieten“, fordert seine Mutter Karin, doch der Vater Michael meint, „Dann spielt er bei Freunden! Es ist ja erst einmal vorgekommen, da genügt es, wenn wir ihm sagen, dass wir das nicht gut finden. Markus hat beobachtet, dass ich ab und zu spät abends online bin. Ich muss mit ihm auch darüber reden, dass für mich bei manchen Dingen andere Grenzen gelten.“

Michael hat recht. Alle können einmal die Zeit übersehen und ein Spiel bis zum Exzess ausprobieren. Stellen Sie Regeln auf. Das geht leichter, wenn Sie sich für die Spiele ernsthaft interessieren („auch ich finde das spannend“), zugleich aber die Begrenztheit betonen („ich weiß aber, dass ich für den nächsten Tag genug Schlaf brauche“).

Aufmerksam werden sollten Sie, wenn ein Medium dauerhaft zur Flucht vor der Wirklichkeit oder bestimmten Schwierigkeiten und Konflikten genutzt wird. Dann ist die Schwelle zwischen entspannendem Genuss und Missbrauch überschritten. Suchen Sie das Gespräch, aber werten Sie keinesfalls Ihr Kind oder sein Verhalten ab! Einer der Gründe, in die virtuelle Welt zu flüchten, ist

gerade der mangelnde Selbstwert und die Sehnsucht nach Anerkennung. Andere Gründe sind Probleme mit Schule, Freunden Freundinnen, fehlender Stressabbau und nicht vorhandene Alternativen.

Entscheidend ist, dass Ihr Kind die echte und die medial vermittelte Welt auseinander hält. Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden, Freundinnen oder Familie abseits von Bildschirmen sind unersetzlich. Wenn reale Abenteuer regelmäßig Spaß machen, werden Medien zu einer sinnvollen Ergänzung. Schädlich ist nie ein Medium an sich, sondern nur der einseitige, passive Konsum. Sie selbst sind das beste Vorbild.

Tipps

- Interessieren Sie sich für die Medien und Apps, die Ihr Kind verwendet und lassen Sie sich deren Benutzung erklären.
- Bilden Sie sich in diesem Bereich weiter – Sie werden überrascht sein, wie spannend vieles ist.
- Interessieren Sie sich für Lieblingsmusik, Lieblingsfilme, Serien und Spiele Ihres Kindes. Gemeinsames Anhören und Anschauen tut auch der Eltern-Kind-Beziehung gut.
- Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es am Abend die Elektrogeräte in seinem Zimmer wirklich ausschaltet (nicht nur auf Standby) und nochmals gut lüftet.
- Zeigen Sie immer wieder Interesse an den Aktivitäten des Jugendlichen im Internet und suchen Sie das Gespräch darüber, auch wenn Sie zunächst auf Abweisung stoßen. Reden Sie nicht nur über Probleme und Verbote.

Medientipp:
Gesprächsimpulse z. B. fürs Familien-Abendessen, gibt es in Kartenform, z. B.:
Claudia Filker, Hanna Schott
Talk-Box Vol. 12 – Für Teens
Neukirchener Verlag

Linktipp:
BuPP – Information zu digitalen Spielen
www.bupp.at

Checkliste

Für Jugendliche: Sicher im Internet unterwegs

Gib niemals Deine Adresse und Deine Telefonnummer heraus. Selbst wenn Du Dir fast sicher bist, mit wem Du es zu tun hast. Halte Passwörter auch vor Freundinnen und Freunden geheim.

Überprüfe Informationen, die Du im Internet findest, besser mehrmals. Oft ist nicht klar, wer dahintersteckt. Im Netz ist es einfach, zu lügen.

Freizügige Bilder von sich selbst zu verschicken, kann böse Folgen haben. Das Netz vergisst nie!

Lösche Angst machende Kettenbriefe, statt sie weiter zu schicken.

Wenn Dich jemand in einem Sozialen Netzwerk oder Online-Dienst belästigt, blockiere ihn. Passiert es per Handy, kannst Du Deine Nummer ändern lassen.

Wenn die Belästigungen zunehmen, kann es Cyber-Mobbing sein. Dann solltest Du Beweise sichern (Screenshots!) und mit jemandem darüber sprechen, z. B. mit den Eltern oder Rat auf Draht (147 ohne Vorwahl). Mehr unter: www.saferinternet.at

---

Sei bei angeblichen Gratis-Angeboten misstrauisch, besonders wenn Du Dich dafür registrieren musst. Lade Apps nur aus offiziellen App-Stores herunter.

Für Online-Käufe brauchst Du bis zum 14. Geburtstag die Zustimmung eines Elternteils. Danach nur mehr dann, wenn die Zahlungen Dein Taschengeld bzw. deine Lehrlingsentschädigung übersteigen.

Installiere oder starte nie ein Programm, von dem Du nicht weißt, woher es kommt oder was es macht.

Wenn Dir etwas komisch vorkommt, gib an, dass Du in der Schule bist oder Deine Eltern gerade heimkommen. Oder wende Dich an die Moderation. Du kannst auch bei Rat auf Draht (147 ohne Vorwahl) anrufen.

Was Teenies wollen

Sinnvoll konsumieren kann man lernen. Aus der Fülle auswählen, Preise vergleichen, sparen, mit unerfüllten Wünschen umgehen – all das gehört zum Erwachsensein.

„Es hat 128 GB Speicher, einen Fotoassistenten, und außerdem kann man es kabellos laden", beschreibt der 14-Jährige Fabian begeistert das teure Handy, das er sich zum Geburtstag wünscht. „Und was kann dein altes Handy?", wollen die Eltern wissen. „Ach, fast gar nichts. Meine Freunde haben alle neue Geräte", antwortet Fabian.

„Brauchst du diese Funktionen wirklich?", fragt sein Vater, ohne eine Antwort vorweg zu nehmen. „Muss dein Handy Fotos verbessern? Ist dieses Handy für Jugendliche gemacht, was denkst du?" Die drei diskutieren auch darüber, ob es wichtig für Fabian ist, das gleiche Mobiltelefon wie seine Freunde zu besitzen. Es kommt heraus, dass Fabian sich vor allem eine bessere Kamera und mehr Speicherplatz am Handy wünscht. Ein passendes Gerät zu einem moderaten Preis ist online rasch gefunden.

Fabians Eltern haben ihrem Sohn durch gezielte Fragen gezeigt, wie man mit dem wachsenden Produktangebot und daraus entstehenden Wünschen mündig umgeht. Der 14-Jährige findet heraus, was er wirklich will – und kann es von dem abgrenzen, was durch Werbung oder den Freundeskreis beeinflusst ist. Dabei wird er nicht bevormundet („das brauchst du doch nicht").

Nicht alle Pubertierenden formulieren ihre Wünsche so freundlich wie Fabian. Viele maulen, dass sie bestimmte Dinge brauchen, die alle anderen haben, die „einfach dazugehören". Als Mutter oder Vater sollten Sie Ruhe bewahren und nachfragen, worum es wirklich geht. Bei der Diskussion, ob Markenartikel oder nicht, können Sie beispielsweise anbieten, den günstigeren Preis zu bezahlen. Die Differenz zum Markenprodukt kann vom Taschengeld bestritten werden. Bleiben Sie aber kompromissbereit: Der eine oder andere Markenartikel ist tatsächlich sehr wichtig für den Status unter Gleichaltrigen.

Auf Eltern lauern einige Fallen, wenn es um die Wunscherfüllung der Heranwachsenden geht: Wenn Sie in Ihrer eigenen Jugend Mangel erlebt haben, soll es Ihr Kind besser haben. (Dieses Verwöhnen wird seinen wahren Bedürfnissen aber nicht gerecht.) Haben Sie im Alltag wenig Zeit für Ihren Sohn, Ihre Tochter, gleichen Sie das vielleicht durch materielle Zuwendung aus. (Es wundert Sie nur, dass die Forderungen immer größer werden.) Oder Sie meinen es besonders gut und wollen Ihrem Sprössling alle Möglichkeiten offen halten. (Sie kaufen schon das vierte Musikinstrument, obwohl das Interesse immer nach zwei Musikstunden verebbt.)

Lebensqualität entsteht nicht durch das Anhäufen von Dingen. Schrittweise müssen Kinder und Jugendliche damit zurechtkommen, dass Wünsche okay sind, dass man aber manchmal warten, Kompromisse eingehen oder ganz verzichten muss. Beim Üben dieser wichtigen Frustrationstoleranz brauchen Kinder verständnisvolle Begleitung, aber keine Nachgiebigkeit.

Setzen Sie Wünsche in Beziehung zu Geld: Erzählen Sie, wie lange Sie für eine größere Anschaffung arbeiten. Weisen Sie darauf hin, dass sich nicht alles in Geld bemessen lässt. Das wird beim gemeinsamen Einkaufen deutlich. Eine Shopping-Tour mit Ihrem Kind bedeutet ihm möglicherweise mehr als das dabei ausgegebene Geld. Nämlich Interesse, Anerkennung, Zeit und Gespräche mit Ihnen.

Vom Geld der Eltern abhängig zu sein, ist in einer von Konsum geprägten Welt nicht leicht. Die Spannung zwischen dem, wovon Jugendliche träumen, und dem, was sie sich leisten können, macht unzufrieden. Ziel der Pubertät ist auch die materielle Unabhängigkeit vom Elternhaus. Der Umgang mit Geld muss ebenso gelernt werden wie andere Dinge. So wie es nicht reicht, einem Fünfjährigen ein Fahrrad zu schenken, damit er Fahrrad-

fahren lernt, genügt es nicht, Zehnjährigen Taschengeld zu geben, damit sie damit sinnvoll umgehen. Beide brauchen jemanden, der sie stützt, bis es alleine gelingt. Für Sie ist mit der Pubertät der Zeitpunkt gekommen, langsam aus der Rolle der Erlaubenden und Verbietenden in die Rolle der Finanzberatung zu wechseln. Sich bewusst etwas gönnen, das ist guter Konsum. Sich etwas kaufen, um eine Frustration in einem anderen Bereich auszugleichen, das ist Ersatzbefriedigung. Vermitteln Sie Ihrem Kind diesen Unterschied.

Checkliste

Taschengeld

- Über ein eigenes Einkommen in Form von Taschengeld zu verfügen, steigert Selbstwert und Selbstständigkeit. Zusätzlich lernt Ihr Kind, vorauszuplanen, sich das Geld einzuteilen, zu verzichten und zu warten.
- Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach Familieneinkommen, finanziellen Belastungen, Anzahl der Geschwister, Verwendung des Taschengeldes und Alter des Kindes. In der Pubertät kommt dazu, dass Ihr Kind mehr unterwegs ist und sich daher öfter selbst verpflegt. Eine bewährte Faustregel sind 2,20 bis 4 Euro pro Lebensjahr, also z. B. bei 13-Jährigen 29 bis 52 Euro im Monat.
- Achten Sie auf regelmäßige, unaufgeforderte und vollständige Zahlung. Das Taschengeld soll weder Belohnung noch Liebesbeweis sein und auch nicht als Machtmittel (z. B. zur Strafe kein Geld) eingesetzt werden. Sie sollten nichts vorschießen, allerdings ist vielleicht eine Aufbesserung durch kleine Arbeiten – für die andere auch bezahlt würden – möglich.
- Mit dem Taschengeld dürfen auch Dinge gekauft werden, die die Eltern für unnötig halten. Kritik ist nur bei gefährlichen oder verbotenen Dingen sowie bei Alkohol und Zigaretten angebracht. Für Schulsachen, Kleidung, Friseur ist das Taschengeld nicht gedacht, außer das wird gegen entsprechende Anhebung des Betrages mit älteren Jugendlichen vereinbart.

Tipps

Angebliche Gratis-Jugendkonten können einige Kosten verursachen. Lesen Sie das Kleingedruckte! Eine Kontoüberziehung sollte ausgeschlossen sein.

Wenn Ihr Kind ein Konto hat, überweisen Sie das Taschengeld. Bevor Ihr Kind eine Kreditkarte bekommt, soll es Bezahlen mit der Bankomatkarte beherrschen.

Ob Konto oder nicht: Bis zum 14. Geburtstag dürfen Kinder nur „alterstypische Rechtsgeschäfte über geringfügige Angelegenheiten des täglichen Lebens“ tätigen.

Zwischen 14 und 18 Jahren sind Jugendliche beschränkt geschäftsfähig und benötigen für größere Geschäfte und Schulden (z.B. Ratenzahlung) die Zustimmung der Eltern. Genehmigen Sie so ein Geschäft nicht, bleibt es rechtlich unwirksam. Gegen Rückgabe der Ware muss Ihr Kind dann das Geld zurückbekommen.

Fordert eine Firma unberechtigt Geld aus einem Vertrag mit Geschäftsunfähigen, wehren Sie sich unbedingt dagegen! Musterbriefe finden Sie auf www.konsumentenschutz.at und www.konsument.at

Wussten Sie, dass …

Jugendliche & Handys

Am besten ist hier Ihr Vorbild! Verwenden Sie Ihr Mobiltelefon nicht gedankenlos und überall. Führen Sie so viele Gespräche wie möglich persönlich. Vereinbaren Sie handyfreie Zeiten und Orte, die für alle Familienmitglieder gelten. Rufen Sie Ihr Kind nicht ständig an. Lassen Sie Ihrem Kind seine Privatsphäre auch dann, wenn Sie die Handyrechnung bezahlen: Lesen Sie seine Textnachrichten nicht und hören Sie nicht die Mobilbox ab. Bringen Sie ihm bei, wie es das Handy in einer Notsituation benützt. Vergleichen Sie vor Vertragsabschluss die Bedingungen und Kosten, z.B. auf www.tarife.at. Achtung: Vor allem durch den – versehentlichen – Download von Abos (Klingeltöne, Spiele) oder kostenpflichtigen Apps, den Anruf bei Mehrwertdiensten (beginnend mit 09) sowie das Überschreiten von inkludiertem Datenvolumen können die Kosten überraschend steigen. Auch bei Reisen ins Ausland heißt es aufpassen! Teilweise lassen sich diese Risiken technisch vermeiden – fragen Sie beim Vertragsabschluss genau nach, wie.

Schmetterlinge im Bauch und Romantik im Kopf

Für Mädchen wie Buben sind Informationen über die körperliche Entwicklung, Empfängnisverhütung und Krankheitsvorbeugung ebenso wichtig wie Liebesgeschichten der Eltern.

In der Pubertät muss Ihr Kind mit massiven Veränderungen seines Körpers fertig werden. Hormonell bedingte Probleme wie Pickel und Schweißausbrüche belasten den Körper, Unsicherheit und Scham die Seele. Jugendliche müssen in ihren veränderten Körper erst wieder hineinwachsen, mit ihm vertraut werden. Scheinbar harmlose Neckereien à la „Na, du hast ja zugelegt - naschst du so viel?“ können jetzt eine Gefühlslawine lostreten.

Gerade in dieser Umbruchszeit definieren sich Jugendliche über ihr Aussehen. Sie eifern Vorbildern aus den Medien nach. Wenn der Körper dem Ideal nicht nahe genug kommt, keimen Selbstzweifel, wie bei der 13-Jährigen Ina, die lustlos in ihrem Abendessen stochert. „Schmeckt dir das nicht?“ fragt ihre Mutter. „Doch, aber ich bin auf Diät.“ Dass sie abnehmen muss, gaukeln der normalgewichtigen Ina Vorbilder aus den Sozialen Medien vor. Die Mutter nimmt Ina mit ihren Nöten und Ängsten ernst: „Ich kann mich noch gut erinnern, als mein Busen zu wachsen begonnen hat. Zuerst habe ich nur schlabbrige Sachen angezogen, damit es keiner bemerkt.“ Ina lächelt. „Mein Busen ist schon ok, aber sonst bin ich fett.“ Die Mutter versucht, Ina ihre Unsicherheit zu nehmen und damit ihr Selbstwertgefühl zu stärken: „Dein Körper verändert sich gerade. Wenn der Busen wächst, dann wächst auch die Hüfte. Deshalb bist du noch lange nicht zu dick. Hab Geduld, die Natur bastelt dir gerade einen schönen Frauenkörper. Und die Mädchen auf Instagram – glaubst du, die finden sich perfekt? Die meisten Menschen sehen an sich etwas, das ihnen nicht so passt, auch wenn es die anderen meist gar nicht bemerken.“ Inas Mutter nimmt sich vor, in Bezug auf Körpergefühl und Essgewohnheiten ein gutes Vorbild zu sein und die Mahlzeiten im Kreise der Familie noch bewusster zu gestalten.

Jugendliche experimentieren gerne mit Frisur und Kleidung und brauchen Zeit, um zu ihrem Stil zu finden. Greifen Sie nicht ein, auch wenn Ihnen die Kleiderauswahl nicht gefällt. Laden Sie Ihr Kind lieber auf einen Einkaufsbummel ein und bringen Sie viel Geduld mit. Denn Entscheidungen fallen in dieser Phase nicht leicht. Manche jungen Mädchen wählen extrem aufreizende Kleidung. Als Mutter oder Vater dürfen Sie Fragen stellen („Was glaubst du, wie du damit wirkst?“), Ihre Meinung sagen und auch ein Outfit verbieten. Ihre Tochter ist Ihnen vielleicht sogar dankbar. Es ist leichter für sie, dem Druck der Clique standzuhalten, wenn sie sagt, sie wollte den Rock ja anziehen, aber ihre strengen Eltern haben es verboten.

Zunehmend wird das andere Geschlecht interessant. „Schau mal, was ich da Geiles auf mein Handy bekommen habe“ flüstert der 13-Jährige Daniel seinem 11-Jährigen Bruder Finn zu. Der Vater wird aufmerksam und geht auf den Größeren zu: „Das interessiert mich auch, zeig einmal her!“ Weil kein Vorwurf in seiner Stimme mitschwingt, zeigt Daniel ihm, was er geschickt bekommen hat: ein pornografisches Kurzvideo. „Was sieht man denn da, was denkst du dir dazu?“, beginnt der Vater ein offenes Gespräch mit seinem Sohn. In Pornos steht das Technische der Sexualität im Vordergrund, manchmal bis hin zur Gewalt. Jugendliche müssen erklärt bekommen, dass hier nicht erwachsene Sexualität zu sehen ist, sondern ein Zerrbild. Hilfreich ist der Vergleich mit anderen Spielfilmen.

Die ersten sexuellen Gefühle sind aufregend und ein bisschen unheimlich. Erst beobachtet man das noch aus der Sicherheit der Gruppe heraus. Dann ist nur mehr eine Person dabei und schützt vor zu viel Nähe zum anderen Geschlecht. Schließlich kommt die erste Liebe - für die Eltern immer zu früh. Spätestens jetzt ist es Zeit für ein Gespräch über Fruchtbarkeit, Verantwortlichkeit und Verhütung sowie Geschlechtskrankheiten und AIDS. Am besten redet die Mama mit der Tochter, der Papa mit dem Sohn. Jugendliche sind oft wesentlich weniger aufgeklärt als sie vorgeben! Buben wie Mädchen kommen zeitweise unter Druck, sexuelle Dinge zuzulassen, zu denen sie nicht

bereit sind. Sie wollen Freund/Freundin nicht verlieren, nicht ausgelacht werden oder als altmodisch gelten.

Pubertierende „sind zusammen“ – der Wunsch nach großen Gefühlen wächst. Zu Intimität sind sie aber noch nicht bereit. Bestärken Sie Ihr Kind darin, Nein zu sagen, wenn es sich für eine Handlung nicht reif genug fühlt. Einfühlsame Gespräche mit den Eltern können durch nichts ersetzt werden. Ermöglichen Sie Ihrem Kind erste Erfahrungen mit der Liebe im geschützten Rahmen seines Elternhauses. Auch Ihre Sorgen und Ängste lassen sich am besten in Erzählungen „wie das bei mir war“ verpacken. Sie können Heranwachsenden negative Erfahrungen auf altersgerechte Weise schildern und gemeinsam überlegen, wie sie zu verhindern sind. Das bringt mehr als Verbote oder allgemeine Mahnungen. Vergessen Sie nicht, zwischendurch Schönes oder Lustiges zu erzählen. Über die Themen Liebe und Sexualität redet es sich am besten in entspannter Atmosphäre.

Zum ersten Mal bei Frauenarzt/-ärztin

Frauenarzt und -ärztin sind die ersten Ansprechpersonen für alle Fragen rund um Sexualität, körperliche Entwicklung und Verhütungsmethoden. Der Zeitpunkt des ersten Besuchs hängt nicht vom Alter ab. Bei Schmerzen oder besonders starker Regelblutung ist er jedenfalls anzuraten. Zur Vorbereitung können Sie als Mutter Ihre Tochter zu Ihrem eigenen Termin (ins Sprechzimmer) mitnehmen, ohne dass sie selbst untersucht wird. Ein guter Arzt, eine gute Ärztin wird beim ersten Besuch besonders behutsam mit dem jungen Mädchen umgehen. Manche bieten eigene Teenagersprechstunden an. Eine gynäkologische Untersuchung ist vor dem ersten Geschlechtsverkehr möglich. Wenn Ihre Tochter lieber alleine oder mit einer Freundin in die Praxis geht, sollte sie vorher wissen, welche Fragen ihr gestellt werden (bisherige Krankheiten und Operationen, regelmäßige Medikamente, Impfungen, das Datum der ersten und der vorigen Regel, ev. Beschwerden). Der Arzt bzw. die Ärztin ist den Eltern gegenüber zur Verschwiegenheit verpflichtet. Auch die Verordnung von Verhütungsmitteln braucht nicht ihre Zustimmung.

Wussten Sie, dass …

Bei den meisten Mädchen beginnt zwischen 9 und 13 Jahren das Brustwachstum. Die Regelblutung setzt mit 11 bis 15 Jahren ein und kann noch 5 Jahre unregelmäßig bleiben. Bei Burschen beginnen mit 10 bis 14 Jahren die Hoden und der Penis zu wachsen, mit 12 bis 14 Jahren setzen Stimmbruch und Bartwuchs ein. Die gesamte Entwicklung startet bei Buben später als bei Mädchen und verläuft etwas langsamer.

Mädchen können ab der ersten Regelblutung schwanger werden, Burschen ab dem ersten Samenerguss ein Kind zeugen.

Bei Mädchen spricht man von einem verzögerten Pubertätsbeginn, wenn die ersten körperlichen Veränderungen wie Brustentwicklung oder Schambehaarung mit 13 Jahren noch nicht aufgetreten sind oder eine 16-Jährige noch nie die Regel hatte. Bei Buben handelt es sich um verzögerte Pubertät, wenn mit 16 Jahren noch keinerlei körperliche Veränderungen feststellbar sind. Ursache können Hormonstörungen, Untergewicht oder Chromosomenveränderungen sein. Eine ärztliche Untersuchung schafft Klarheit.

Zu seiner sexuellen Ausrichtung wird man nicht erzogen, sie ist angeboren. Homosexualität ist eine von vielen Ausdrucksformen der menschlichen Sexualität. Fast alle Jugendlichen machen eine Phase durch, in der sie zärtliche Gefühle für jemanden vom gleichen Geschlecht haben. Das ist noch keine Homosexualität.

Weitere Infos

Linktipp:
www.firstlove.at
www.fem.at und www.men-center.at
www.mädchensprechstun.de

Ich hör, ich hör, was du nicht sagst

Kommunikation ist mehr als Gespräche mit Worten. Es bedeutet, Ideen und Meinungen auszutauschen, zu diskutieren, von sich zu erzählen und zuzuhören.

„Meine Eltern hören mir nie richtig zu. Sie lassen mich nicht einmal ausreden." „Meine auch nicht. Sie haben auf alles dieselbe Antwort. Ich glaube, sie interessieren sich nicht für mich." Es ist Sonntagnachmittag und in Annettes Jugendzimmer diskutieren vier Freundinnen, wie schwierig der Umgang mit den Eltern plötzlich geworden ist.

„Mein Vater interessiert sich schon, oh, ich hasse es, wenn er mich ausfragt", beschwert sich Viviane. Sarah wiederum stört es, „dass ich immer höre, das ist doch alles halb so schlimm". Annette fügt hinzu: „Meistens kann ich mit meiner Mutter gut reden. Nur manchmal macht sie sich einfach zu viele Sorgen. Dann spielt sie Hellseherin und sagt, was alles Schreckliches passieren wird. Ich bin doch kein Baby mehr, ich kann selbst auf mich aufpassen!" Leider hören die Eltern der vier Mädchen diese Diskussion nicht. Vielleicht würden sie sonst einiges beherzigen, was hier zur Sprache kommt: Ausreden lassen, zuhören, beim Thema bleiben, die eigene Meinung aufrichtig sagen und nicht den moralischen Zeigefinger heben.

Annettes Mutter, die angeblich „Hellseherin spielt", würde bei ihrer Tochter vielleicht mit Ich-Botschaften besser ankommen. Statt vor möglichen Problemen zu warnen, könnte sie erzählen: „Als ich damals zum ersten Mal abends mit Freunden weggegangen bin, musste ich um Acht zu Hause sein. Gerade als ich mit dem einzigen interessanten Burschen der Gruppe ins Gespräch kam, war es Zeit zu gehen. Jemand war mit dem Moped da und hat angeboten, mich heim zu führen, obwohl meine Eltern das verboten hatten. Ich musste entscheiden …"

Wenn Jugendliche erfahren, dass Mama und Papa früher die gleichen Probleme hatten, fühlen sie sich ernst genommen. Und die Eltern können sich anhand ihrer Erinnerungen besser in ihr pubertierendes Kind hinein versetzen.

Gut zu kommunizieren ist nicht jedem in die Wiege gelegt. Die Familie ist ein wichtiger Lernraum – auch noch für Erwachsene. In der Pubertät scheint jedes Gespräch in einem Kräftemessen zu enden. Als Mutter und Vater können Sie einiges dafür tun, dass daraus kein Drama in unendlich vielen Folgen wird.

„Schau nicht so!", faucht Fabian seine Schwester am Frühstückstisch an. Sein Vater zieht die Augenbraue hoch, während die Mutter den Kopf schüttelt. Kommunikation braucht keine Worte. Nicht umsonst nennen wir Blicke oder Gesten oft „vielsagend" – sie sagen mehr als Worte. Fabians Schwester hat ihn offenbar allein mit Blicken wütend gemacht, und die Eltern kommentieren das Geschehen ohne zu sprechen. Beobachten Sie diese Sprache ohne Worte – und ihre Wirkungen – in Ihrer Familie! Setzen Sie die Körpersprache bewusst ein. Scheinbar unnahbare Teenager sind mit Signalen wie einer Hand auf der Schulter („ich verstehe") oder einem Nicken („ist in Ordnung") sehr wohl zu erreichen.

Gute Gespräche brauchen Zeit. Das gilt für Pubertierende einmal mehr. Wie es ihnen geht, erzählen sie lieber ganz spontan als auf Nachfrage. Gelegenheit für zwangloses Reden bieten Familienrituale wie regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten. Achten Sie aber auch auf versteckte Gesprächsangebote, wie etwa einen liegen gelassenen Liebesbrief, eine offene Schublade.

Der 13-Jährige Adrian kommt von der Schule heim, mault vor sich hin, lässt die Schultasche im Flur liegen und geht in sein Zimmer. Als der Vater nachsieht und meint, „Was ist denn, willst du nicht essen?", bekommt er zu hören: „Lass mich! Du verstehst das ohnehin nicht." Dieser Satz fällt häufig auch mitten in einer Erzählung. Ihr

Kind befindet sich nämlich in einer Zwickmühle. Es will von Ihnen verstanden werden, sich aber gleichzeitig von Ihnen abgrenzen und mit seinen Angelegenheiten selbst fertig werden. Das ist einfacher, wenn man denkt, die Eltern können das ohnehin nicht begreifen. Außerdem verstehen Jugendliche sich selbst oft nicht ganz und können sich schwer mitteilen.

Es braucht einiges an Geschicklichkeit, um den Jugendlichen mehr über ihren Ärger, ihre Enttäuschung, oder auch ihre Freude zu entlocken. Adrians Vater gelingt das diesmal fast. „Der blöde Lehrer hat das Eislaufen am Freitag abgesagt!", beschwert sich Adrian. Sein Vater bietet an: „Ich gehe morgen in die Schule und rede mit ihm. Was er versprochen hat, muss er auch halten." Zu seiner Überraschung antwortet Adrian zornig: „Wenn du das tust, erzähle ich dir nie mehr etwas!" Genau wie Adrian geht es Teenagern sehr oft um reine Selbstmitteilung. Es genügt, wenn die Eltern einfach zuhören und nachfragen, ob ihr Kind etwas von ihnen braucht, bevor sie voreilig Ratschläge geben. Umgekehrt hören Jugendliche gerne mit dem „Beziehungsohr" (siehe Kasten). Tipps, aber auch Lob, übersetzen sie mit: „Du bist noch ein kleines Kind." Hier hilft es, seine Worte bewusst wie unter Erwachsenen zu wählen, z. B. „perfekt gemacht" statt „brav". Mit einem „Ich verstehe, dass du dich ärgerst. Gibt es etwas, das ich tun kann? Oder wollen wir jetzt gemeinsam essen?", bringt auch Adrians Vater alles wieder ins Lot.

Tipps

- Halten Sie sich mit guten Ratschlägen zurück, aber stehen Sie zur Verfügung wenn Ihr Kind Kummer hat oder nicht weiter weiß.
- Vermeiden Sie Vorwürfe und Verallgemeinerungen. Wenn Sie etwas stört, dann wählen Sie lieber die Ichform: „Ich bin enttäuscht, dass …"
- Wenn Sie nicht weiter wissen, sagen Sie ruhig: „Darüber muss ich nachdenken." Oder: „Ich will erst mit Papa / Mama sprechen."
- Bleiben Sie auf jeden Fall mit Ihrem Kind im Gespräch. Nehmen Sie den Kontakt auch dann wieder auf, wenn es einmal richtig geknallt hat. Erzählen Sie von Ihren eigenen Gefühlen und Gedanken in dem Konflikt. Das schafft Vertrauen.

Ich will etwas von dir! – Anliegen klar mitteilen

Angelehnt an: „Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall B. Rosenberg

1. Beschreiben Sie, was Sie wahrnehmen:
   Ich sehe ein schmutziges T-Shirt auf dem Sofa.
2. Erzählen Sie, welches Gefühl das auslöst:
   Das ärgert mich.
3. Sagen Sie, was Sie brauchen: Ich brauche Ordnung im Wohnzimmer und es ist mir wichtig, dass jeder seine Schmutzwäsche selbst wegräumt.
4. Bitten Sie um eine konkrete Handlung:
   Bitte gib das T-Shirt in den Wäschekorb.

Wussten Sie, dass …

Wie es zu Missverständnissen kommt …
… erklärt der Psychologe Schulz von Thun:
Jede Aussage enthält mehrere Botschaften von dem, der sie sendet. Ein Beispiel: Die Aussage „Es ist kalt" kann bedeuten:

„Die Temperatur ist niedrig."
(Sachinhalt, Information)

„Zieh die Jacke an."
(Appell, Aufforderung)

„Du bist mir wichtig und sollst nicht frieren."
(Beziehung)

„Ich fühle mich für dich verantwortlich."
(Selbstoffenbarung, So geht es mir)

Beim Empfänger kommt womöglich nur eine dieser Botschaften an.

… und was hilft!
Der / die Sprecher/in kann die Botschaft, die ihm / ihr wichtig ist, eindeutig formulieren: z. B. „Bitte zieh die Jacke an, es ist mir wichtig, dass du nicht frierst." Der / die Zuhörer/in kann nachfragen, ob die Aussage so gemeint war, wie sie bei ihm / ihr angekommen ist.

Keine Angst v orm Streiten!

Ihr Kind ist grundsätzlich gegen alles, aber es weiß nicht, wofür es ist. Auf dem Weg, das herauszufinden, fliegen manchmal die Fetzen. Bieten Sie Techniken zur Konfliktlösung, Nachsicht und viel Humor an.

Sie wollen eine Bilderbuchfamilie sein? Überlegen Sie: Ein Bilderbuch ist für kleine Kinder gemacht, vereinfacht, zweidimensional, gemalt und nicht lebendig. Was Sie wirklich wollen, ist ein Zuhause für unterschiedliche Persönlichkeiten, wo Wachstum möglich ist, wo gemeinsam gelacht wird und auch die Fetzen fliegen können. Glückliche Familien streiten! Was sie anderen voraushaben, sind gute, geübte Konfliktlösungs-Wege.

Wenn Kinder erwachsen werden, ändert sich vieles – auch die Konflikte in der Familie. Was die Eltern vorgeben, wird nicht mehr hingenommen, sondern hinterfragt, diskutiert, angefeindet und verweigert. Zum Prozess der Ablösung gehören auch heftige Konflikte. Es möchte nicht nur seinen eigenen Standpunkt finden, sondern diesen auch gut vertreten. Streitgespräche mit Ihnen sind dafür gute Übungsmöglichkeiten.

Eine heiße Phase gibt es nicht nur zwischenmenschlich, sondern auch in der Seele der Jugendlichen. Durch die starken Veränderungen fühlen sich viele mit sich selbst nicht im Reinen. Wenn die Hormone das Zepter ergreifen, sind Buben und Mädchen schnell verunsichert und orientierungslos. Sie kämpfen um ihre Identität und Lebenseinstellung. Wer so mit sich selbst beschäftigt ist, kann sich kaum in andere einfühlen. Daran sollten Sie denken, wenn Ihr Kind rücksichtslos wirkt. Zeitweise kann es nicht anders. Was ihm an Einfühlungsvermögen fehlt, können nur Sie als reife Erwachsene ausgleichen: Benennen Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle, und helfen Sie – durch Nachfragen – dem Jugendlichen, seine zu erkennen.

„Du bist so gemein!“ bekommt Emmas Vater zu hören, als er verlangt, dass die 16-Jährige um 22 Uhr vom Freund heim kommt. Statt sich zu verteidigen („Ich bin nicht gemein, weil …“), reagiert er einfühlsam: „Kannst du sagen, warum es dir so wichtig ist, heute länger zu bleiben?“ So lernt Emma, ihr Anliegen zu formulieren und es lässt sich leichter ein Kompromiss verhandeln. Auch wenn die Ausgehzeit fix bleibt, hinterlässt ein ehrliches Gespräch ein besseres Gefühl bei allen.

Sie möchten Ihr Kind in seiner Persönlichkeit ernst nehmen und partnerschaftlich mit ihm umgehen. Das ist eine lobenswerte Haltung. Die Verantwortung können Sie aber noch nicht halbe-halbe teilen. Bis Ihr Kind wirklich erwachsen ist, sind Sie dafür zuständig, ob sich unter Ihrem Dach ständige Machtkämpfe abspielen, oder ob auch nach einem heftigen Streit die gute Beziehung wieder spürbar ist.

Patentrezept gibt es dabei keines. Aber Hilfestellungen, die sich in anderen Familien bewährt haben. Etwa das Zauberwort „Distanz“. Ziehen Sie sich aus nicht lösbaren Konflikten zurück. Lassen Sie sich nicht verstricken in tausend alltägliche Streitereien. Die Zwillingsmutter Miriam hat gelernt: Wenn ihre 11-Jährigen maulend herumsitzen, ist es das Beste, wenn sie sagt: „Es tut mir leid, dass ihr schlechte Laune habt. Mir geht es gerade gut – schade, dass das nicht ansteckend ist.“ Früher hat Miriam die beiden Teenager zehnmal gefragt, was denn los sei, ihnen Pudding gekocht, um die Stimmung zu heben, und schließlich selbst frustriert schimpfend das Zimmer verlassen. Jetzt gibt sie die Verantwortung für die Laune der Zwillinge langsam ab. Sie stellt klar, dass man jederzeit mit ihr reden kann. Sie schützt ihre Grenzen und gleichzeitig die Beziehung zu den Kindern. Den meisten Respekt bekommen Eltern, die Gelassenheit ausstrahlen und dennoch verfügbar sind. An solche Eltern wendet man sich auch, wenn man Sorgen hat.

Sich in Jugendliche einzufühlen bedeutet keineswegs, sich immer und in allem nur nach deren Wünschen zu richten. Noah, 14, steckt mitten in einer lautstarken Diskussion mit seinem Vater. Begonnen hat der Streit damit, dass Noah angekündigt hat, im Sommer eine Woche mit Freunden per Bahn durch Europa zu reisen. Sein Vater ist

der Meinung, dass er fürs Alleinreisen zu jung ist. „Nur weil du mit 14 noch im Strampelanzug warst, musst du mich jetzt nicht einsperren! Alle meine Freunde fahren, also kann ich auch!“, probiert es Noah mit Beleidigung und Anklage. Doch er beißt auf Granit: „Noah, wir haben gemeinsam schöne Reisen gemacht. Aber vom Fahrkartenkauf bis zur Unterkunftssuche haben immer Mama und ich die Organisation übernommen. Was wäre, wenn einer von euch krank wird, wenn ihr den letzten Zug am Abend verpasst, oder sonstige Probleme auftauchen? Meinst du nicht, du könntest da noch ein bisschen Erfahrung gebrauchen?“ Ein paar Tage schlechte oder aggressive Stimmung können durchaus die Folge einer notwendigen Entscheidung sein. Es ist wichtig, das auszuhalten. Mutter und Vater sind als standhafte Reibebäume und nicht als nachgiebige Ja-Sager gefragt. Sie sollen sinnvolle Grenzen setzen, notwendige Verbote aussprechen und sich auf Auseinandersetzungen einlassen.

Am Anfang der Pubertät geht es den Jugendlichen oft nicht um Inhalte, sondern um die Gegenposition an sich. Rechnen Sie mit abwertenden oder sogar aggressiven Antworten. Ihre erwachsene Reaktion darauf sollte sein, im Gespräch zu bleiben, egal, was passiert. Lassen Sie sich nicht auf Machtkämpfe ein, ziehen Sie sich nicht schmollend zurück, sondern vertreten Sie selbstbewusst Ihre Meinung. Respektieren Sie auch die Meinung der Jugendlichen. Es geht nicht darum, diese von etwas zu überzeugen. Der Weg – also die Auseinandersetzung miteinander – ist das Ziel. Eine gute Streitkultur ist für das Familienleben in dieser Phase besonders wichtig. Auch nach drastischen Vorfällen darf die Beziehung nicht abbrechen.

Wo gestritten wird, gibt es Kränkungen, darum gehören auch Vergeben und Versöhnen dazu. Wenn Sie im Unrecht waren, entschuldigen Sie sich. Umgekehrt geben Sie ihm Gelegenheit, sich zu entschuldigen. Manchen Jugendlichen kommt das schwer über die Lippen und sie suchen auf andere Weise die Versöhnung, etwa indem sie um Hilfe bitten oder auf einmal eine ungeliebte Arbeit im Haushalt erledigen. „Sind wir wieder gut?“ fasst Noahs Mutter in Worte, was er sagen will, als er nach einem Streit in die Küche schleicht und den Geschirrspüler ausräumt.

Ein paar Jahre noch bietet die Familie den geschützten Rahmen, wo Jugendliche lernen, wie man argumentiert, Vorstellungen formuliert, für das eigene Anliegen eintritt, zuhört, sich anpasst, eine Ablehnung verkraftet, sich versöhnt.

Tipps

Achten Sie darauf, dass in der Familie Probleme offen besprochen und Lösungen gemeinsam gesucht werden.

Gehen Sie bei Ablehnung („Das will ich nicht“) nicht in Verteidigung, sondern fragen Sie nach, was Ihr Kind denn will und suchen Sie einen Kompromiss.

Besprechen Sie Vorstellungen über das Familienleben rechtzeitig mit den Jugendlichen und vermeiden Sie Befehle.

Wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind bei Streit immer dieselbe Strategie anwendet (z. B. auf stur schalten, Rückzug, …), helfen Sie ihm, auch einmal anders zu reagieren.

Machen Sie sich Ihre eigenen Konfliktstrategien bewusst und erweitern Sie diese.

Wussten Sie, dass …

Ihr Kind wird umso konfliktfähiger:

- je mehr es an familiären Entscheidungen beteiligt ist,
- je selbstständiger es seinen Alltag gestalten kann,
- je verlässlicher Sie in schwierigen Situationen als Ansprechperson verfügbar sind,
- je besser Gesprächsregeln in der Familie in die Praxis umgesetzt werden und
- je mehr schöne gemeinsame Erlebnisse es in Ihrer Familie gibt.

Wohin mit deiner Wut?

Für manche Jugendliche ist Gewalt der einzige Weg, um mangelndes Selbstwertgefühl auszugleichen. Aber auch jenen, die Opfer werden, fehlt es an Selbstvertrauen und Sicherheit.

Aggression bedeutet wörtlich „herangehen“ oder „angreifen“. Gemeint ist die natürliche Bereitschaft, eine Aufgabe anzupacken, um sie zu bewältigen. Aggressive Kräfte haben alle. Pubertierende brauchen sie ganz besonders, um sich aus bisherigen Lebenszusammenhängen zu lösen. Dabei haben sie manchmal Probleme mit der richtigen Dosierung. Aggression kann dann in Zerstörung umschlagen, statt als konstruktive Kraft der Lebensgestaltung zu dienen.

Erik, 15, kommt mit einem blauen Auge nach Hause. Seine Mutter ist schockiert: „Was ist passiert? Wer hat das gemacht?“ – „Ich war mit Hannah im Einkaufszentrum“, berichtet er, „plötzlich war da diese Gruppe von Burschen. Sie sind uns zuerst nachgegangen, dann habe ich mein Handy aus der Tasche genommen, weil ich Hilfe holen wollte, und plötzlich haben sie mich geschlagen.“ Leider hört man immer wieder von solchen Zwischenfällen, und die Brutalität nimmt zu. Woran liegt das? Fachleute nennen als ersten Grund eigene Gewalterfahrungen der Jugendlichen: Wer von klein auf beobachtet, dass Familienmitglieder einander körperlich oder mit Worten misshandeln, lernt keinen besseren Weg kennen, um mit Konflikten umzugehen. Seine Gewaltbereitschaft steigt – oder er zieht sich zurück und wird selbst immer wieder Opfer.

Als weiterer Grund gilt der Stil einer Gesellschaft, in der Macht oft sichtbar ausgespielt wird. Wie in der Familie mangelt es auch hier an Respekt und Wertschätzung, zum Beispiel gegenüber Randgruppen. An sozialem Ansehen gewinnt, wer andere heruntermacht. Jugendliche beobachten das und kopieren es umso stärker, je schwächer sie sich fühlen. Nicht zuletzt hoffen sie, so die Gunst ihrer Vorbilder zu erlangen. Das Entstehen extremer Jugendkulturen und gewaltbereiter Jugendgruppen lässt sich zum Teil damit erklären.

Abwertung, Zynismus, Gleichgültigkeit – das alles hat in der Erziehung nichts zu suchen. Jugendliche müssen sich, samt ihren entwicklungsbedingten Aggressionen, ernst genommen fühlen. Wenn sie zu wenig Zuwendung bekommen, erkämpfen sie sich diese, indem sie Leistung verweigern, krank werden oder zerstörerisch handeln. Manche Eltern sehen „großzügig“ selbst über schwere Grenzverletzungen hinweg. Und erreichen damit das Gegenteil des Gewünschten. Denn wer nicht gehört wird, muss noch lauter schreien: Vandalistische Akte sind nicht selten Hilfeschreie.

Der 13-Jährige Dennis hat einen Schulkollegen brutal in den Bauch getreten. Warum er das getan hat, will der Polizist wissen. Dennis schweigt. Er weiß es selbst nicht, empfindet nur Ohnmacht und Ratlosigkeit. Aber dafür hat er keine Worte, weil ihm niemand beigebracht hat, Gefühle zu benennen.

Wer keine Worte für die eigenen Gefühle hat, der hat auch keine für die Gefühle anderer. Fehlende Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, gilt als entscheidende Ursache für brutales Verhalten. Computerspiele und Filme, in denen Gewalt vorkommt, haben einen direkten Einfluss auf empathisches Verhalten. Wer oft Gewaltszenen sieht, neigt eher zu gewaltsamen Konfliktlösungen. Rudis Mutter hat das feststellen müssen. Ihr 12-Jähriger Sohn hat auf sie eingeschlagen, als sie um zwei Uhr morgens kurzerhand den Laptop abgedreht hat, auf dem Rudi seit Stunden in Gewaltspiele versunken war.

Ist es zu einer Gewalthandlung gekommen, dann ist Verständnis für Täter oder Täterin der falsche Weg, um die Situation in Griff zu bekommen. Auch wenn „das Kind halt momentan Stress hat“ und „eh nichts passiert ist“, ist Gewalt nicht zu entschuldigen. Abzuwarten und zu verharmlosen ist grob fahrlässig, weil es die zerstörerische Strategie belohnt und damit den Weg zu noch mehr Gewalt ebnet.

Peter, 17, muss vors Jugendgericht. Er hat mehrere Autos zerkratzt und Reifen aufgestochen. Zuhause ist er kleinlaut: „Kannst du nicht sagen, dass ich krank bin, Papa?“ Peters Vater erklärt ihm, dass er die Verantwortung für das, was er getan hat, übernehmen muss. „Sachbeschädigung ist keine Kleinigkeit. Es ist nicht ok, was da passiert ist. Aber ich weiß, dass du draus lernen wirst. Zum Gericht werde ich dich begleiten, wenn du willst, aber helfen kann ich dir nicht – das musst du jetzt ausbaden.“

Aggressionserziehung besteht im liebevollen, aufmerksamen, achtungsvollen Umgang mit den Jugendlichen und in eindeutigen Aussagen. Hilfreich sind auch Rituale und Regeln, die zeigen, wie man mit seinen Aggressionen umgehen kann, ohne andere zu schädigen. Wie man seine Ziele erreicht, ohne Gewalt einzusetzen.

Ebenso wichtig ist es, dass sich Heranwachsende gegen Gewalt von anderen schützen können. Der Spruch „Der Klügere gibt nach" hat einen wahren Kern. Vermitteln Sie das insbesondere Söhnen: „Männliche Stärke" kann man ohne körperliche Gewalt zeigen. Hier sind die Väter als gute Vorbilder gefragt. Sinnvoll sind auch Kurse in Selbstverteidigung.

Checkliste

Schütz dich gegen Gewalt!

- Mut ist die beste Verteidigung. Gehe immer aufrecht und selbstbewusst.
- Meide gefährliche Situationen. Beobachte deine Umgebung aufmerksam. Vertrau dabei auf deine innere Stimme. Sei vorausschauend. Wenn du ahnst, dass etwas passieren könnte, spiele die Situation in Gedanken durch.
- Wenn du glaubst, verfolgt zu werden, geh in ein Lokal, eine U-Bahn-Station (Notrufsäule am Bahnsteig) oder ein Gebäude mit Portier (Hotel, Krankenhaus). Fühlst du dich in einem öffentlichen Verkehrsmittel bedroht, dann stell dich unter die Notbremse.
- Unternimm alles, um dein Gegenüber zu beruhigen und mit ihm ins Gespräch zu kommen. Mach keine hastigen Bewegungen. Keine Beschimpfungen und Drohungen! Körperkontakt ist immer ein Risiko.
- Falls Flucht nicht möglich ist, schrei laut „Nein" oder „Feuer", wehr dich. Trau dich, Unterstützung zu verlangen. Direkt angesprochen wird kaum jemand Hilfe verweigern.
- Alle können schlagen, kratzen, treten, spucken, beißen. Auch Täter und Täterinnen haben empfindliche Körperteile, an denen sie verletzbar sind. Lerne und übe Selbstverteidigungsgriffe und Schlagtechniken. Prahle nicht mit deinen Kenntnissen, das provoziert.

Waffen sind zur Selbstverteidigung nicht geeignet, weil Sie gegen dich selbst verwendet werden können. Besser ist eine Alarmsirene für die Tasche.

Wussten Sie, dass ...

K.O. Tropfen

K.O. Tropfen sind Flüssigkeiten, die vor allem Frauen und Mädchen unbemerkt ins Getränk gemischt werden, weil sie rasch betäuben und wehrlos machen. Sie erzeugen zuerst einen willenlosen Dämmerzustand, dann meist Bewusstlosigkeit und Erinnerungsverlust. Mitunter werden sie gezielt eingesetzt, um Frauen zu vergewaltigen. Täter können Fremde, Bekannte, aber auch vermeintliche Freunde aus dem persönlichen Umfeld sein. Besprechen Sie vorbeugende Verhaltens-Tipps sowie richtiges Handeln im Notfall mit Ihrem Kind. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es Sie immer anrufen kann!

Wichtig!

- Lass dein Getränk nie unbeobachtet. Bestelle lieber ein kleines Getränk, das du vor dem Tanzen austrinkst. Pass auf die Getränke deiner Freundinnen auf.
- Vereinbare beim gemeinsamen Weggehen, das Lokal / die Party auch gemeinsam wieder zu verlassen.
- Nimm keine offenen Getränke von fremden Personen an.
- Informiere über Blind Dates oder Internet-Verabredungen immer eine Vertrauensperson und wähle nur öffentliche, dir bekannte Orte dafür.
- Vertraue immer deiner Intuition!
- Wenn du dich komisch (schwindlig, „in Watte gepackt", enthemmt) fühlst, sag es einer Freundin, einer Frau oder dem Barpersonal. Im Zweifelsfall ruf Polizei oder Rettung an.
- Bei K.O.-Tropfen-Verdacht lass dich sofort ins Krankenhaus bringen, bevor die volle Wirkung einsetzt. Die Tropfen sind nur maximal 12 Stunden im Urin bzw. Blut nachweisbar, daher ist für eine strafrechtliche Verfolgung des Täters rasches Handeln nötig!
- Wenn jemand anderer betroffen ist, lass ihn auf keinen Fall alleine und auch nicht von angeblichen Freunden heimbringen.
- Wenn du K.O. Tropfen bekommen hast, bist du NIEMALS schuld! Frauennotrufe rund um die Uhr: 0800-222-555

Weitere Infos

Linktipps:
www.eltern-bildung.at (Mobbing)
www.die-moewe.at (Gewaltprävention)

Noch traurig oder schon depressiv? Noch Ausprobieren oder schon Sucht?

Alle Eltern fragen sich, wie sie ihre Kinder vor Abhängigkeit und Sucht, vor Krise und Depression schützen können. Die Antwort lautet: Gar nicht – es lassen sich aber die Risiken gering halten.

Ganz oben auf der Liste der Elternsorgen stehen Sucht (neben Drogen auch Internet- und Spielsucht), Essstörungen, Selbstverletzung, Depression und Selbstmordgefahr. Nichts davon passiert von einem Tag auf den anderen: Wer sein Kind gut kennt, öfter etwas mit ihm unternimmt und regelmäßig ins Gespräch kommt, der hat es leichter, die ersten Anzeichen zu sehen und rechtzeitig einzugreifen.

Allerdings sind jene Jugendlichen, für die ein guter Kontakt mit den Eltern selbstverständlich ist, ohnehin am wenigsten gefährdet. Die Wertschätzung, die ihnen ihr nächstes Umfeld entgegenbringt, lässt ihr gesundes Selbstwertgefühl wachsen und immunisiert sie gegen Abhängigkeiten. Dennoch sind nicht die Eltern schuld, wenn Jugendliche in ein Suchtverhalten kippen oder depressiv werden. Schlechtes Gewissen, Vertuschen und Schönreden sind fehl am Platz. Bei echten Problemen sprechen Sie Ihr Kind an: „Du wirkst in letzter Zeit so anders auf mich. Ich frage mich, wie es dir geht.“ Hilft das nichts, suchen Sie professionelle Unterstützung

Jenni trägt trotz Frühlingswetter immer langärmelige Kleidung. Einmal rutscht der Pullover hinauf und ihre Mutter bemerkt dünne rote Striche auf Jennis Unterarm. Alex zieht sich immer mehr zurück und nascht große Mengen Süßes. Trotzdem nimmt er nicht zu. „Es hat keinen Sinn mehr zu lernen, ich bin ohnehin nicht mehr lang da“, murmelt Mara, als ihr Vater sie Französisch-Vokabel abfragen möchte. All dies sind Signale, bei denen die Eltern aufmerksam werden sollten, aber nicht in Panik geraten. Bei Jenni dürfte selbstverletzendes Verhalten (Ritzen) vorliegen. Nicht wenige Jugendliche bauen damit Stress, Spannung und Angst ab. Dahinter steckt immer eine Ursache, die es zu beheben gilt: mangelndes Selbstwertgefühl oder die Unfähigkeit, sich auf andere Weise Erleichterung und Beruhigung zu verschaffen.

Alex könnte eine Essstörung entwickeln – das ist keineswegs ein reines Mädchenproblem. Bulimie (Ess-Brech-Sucht) ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen große Mengen Nahrung in kurzer Zeit gegessen werden, mit anschließendem absichtlichem Erbrechen. Magersucht (Anorexie) ist eine bewusste, übertriebene Gewichtsabnahme. Maras Bemerkung schließlich sollte nicht leichtfertig übergangen werden. Das Mädchen könnte tatsächlich selbstmordgefährdet sein. Andere Hinweise wären konkrete Vorbereitungen (z. B. Tabletten sammeln), Surfen auf Suizidforen im Internet, das Verschenken geliebter Gegenstände, Freudlosigkeit, Aggressivität, Rückzug, Schulverweigerung oder Erschöpfung – über Wochen. All das sind Hilferufe: Ich will zwar leben – aber nicht so.

Stimmungsschwankungen und Weltschmerz gehören zur Pubertät. Die Grenze zur Depression zu ziehen, ist gar nicht so einfach. Im Zweifelsfall ist das Sache von Fachleuten. Als Eltern können Sie aber vorbeugend einiges tun: Ihrem Kind Erfolgserlebnisse ermöglichen, seine Genussfähigkeit stärken (Feste feiern!) und ihm möglichst viele Wege zeigen, mit Enttäuschungen umzugehen. Der letzte Punkt ist besonders wichtig. Denn Menschen, die nur einen Ausweg aus dem Frust kennen, sind eher depressions- und suchtgefährdet als jene, denen ein ganzer Fächer an Möglichkeiten zur Verfügung steht. Sie können selbst ein Vorbild sein: Greifen Sie z. B. immer zu Schokolade, wenn Sie sich ärgern? Besser wäre es, zur Abwechslung Tee zu trinken, mit einer Freundin zu reden, Musik zu hören, ein Bad zu nehmen, ins Kino zu gehen, usw.

Unterschätzen Sie Ihre Vorbildwirkung auf Jugendliche nicht! Sie werden genauer beobachtet als Sie denken. Auch bei Ihrem Umgang mit legalen Drogen. Rauchen und Alkoholkonsum sind nicht weniger gefährlich und weitaus häufiger als die Abhängigkeit von harten Drogen. Sie sind der Einstieg in den Missbrauch von Substanzen. Dazu zählt

übrigens auch der übermäßige Medikamentenkonsum. Wenn Jugendliche in ihrer Umgebung erleben, dass jedes kleinste Unbehagen sofort mit einer Tablette behoben wird, dann akzeptieren sie Unwohlsein nicht als Teil des Lebens.

Sie können Ihr Kind nicht vor allen negativen Einflüssen bewahren, ihm alles Gefährliche verbieten oder es ständig kontrollieren. Jetzt ist die Zeit, wo es lernt, auf sich selbst aufzupassen. Bleiben Sie immer im Gespräch und sprechen Sie bei konkreten Anlässen Ihre Ängste offen an („Ich mach mir Sorgen …"). Zeigen Sie Ihrem Kind aber auch, dass Sie es lieben und respektieren, auch wenn Sie nicht mit allem einverstanden sind, was es tut.

Tipps

- Kommt Ihr Kind betrunken nach Hause, zeigen Sie zuerst Verständnis. Am nächsten Tag muss es aber heißen: Das kommt nicht mehr vor! Strafen verstärken nur das Gefühl, nicht verstanden zu werden.
- Auch beim Rauchen wirken sachliche Argumente am besten. Beschreiben Sie die Folgen: Mundgeruch, unreine Haut, schlechte Kondition, Raucherhusten, Impotenz. Auch regelmäßiges Rauchen der Wasserpfeife kann süchtig machen und ist oft der Einstieg in eine Raucherkarriere.
- Sprechen Sie über das Thema Drogen. Informieren Sie sich, denn wenn Sie sich nicht auskennen, werden Sie nicht ernstgenommen. Regelmäßigen Drogenkonsum erkennen Sie etwa an Verhaltensänderungen, Leistungsabfall, Gewichtsabnahme oder Hyperaktivität. Holen Sie sich Rat bei einer Drogenberatung und suchen Sie nach Lösungen – nicht Schuldigen. Versuchen Sie, im Gespräch zu bleiben und zeigen Sie, dass Sie Ihr Kind lieben, seinen Drogenkonsum aber nicht billigen.
- Bei Computerspiel- und Onlinesucht flüchten Jugendliche vor ihren Problemen in eine künstliche Welt, wo sie etwas wert sind, etwas bewirken können, wo ihre Wünsche stellvertretend erfüllt werden. Suchtgefährdet ist, wer immer mehr Zeit vorm Computer verbringt und dazwischen Entzugssymptome hat.
- Nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch, wenn Sie den Ernst der Lage schwer einschätzen können – www.kriseninterventionszentrum.at

Wussten Sie, dass …

Essstörungen können Zeichen des Protestes, der Verweigerung des Erwachsenwerdens oder einer Depression sein. Sie entstehen bei geringem Selbstwertgefühl und werden durch widersprüchliche Rollenerwartungen verstärkt. Auch Buben bekommen Essstörungen! Die Behandlung umfasst Ernährungsberatung, Bewegung, psychologische Beratung oder Psychotherapie sowie eventuell ein Medikamente. Wichtig ist immer, dass die Familie einbezogen wird.

- Magersucht (Anorexia nervosa): Das Gewicht wird durch Diät, übertriebene körperliche Aktivität, Abführmittel oder Erbrechen radikal reduziert. Trotzdem fühlen sich die Betroffenen immer noch zu dick. Es fehlen Hunger und Sättigungsgefühl. Die Gedanken kreisen nur noch um Essen, Gewicht und Figur. Sozialer Rückzug und Teilnahmslosigkeit sind typisch.
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa): Bei Heißhungeranfällen werden große Mengen Nahrung, oft Süßigkeiten, in kurzer Zeit konsumiert und wieder erbrochen. Folgeschäden sind Magenwandschädigungen, Speiseröhrenrisse, Schmelzdefekte und Karies. Sozialer Rückzug, Depressionen sowie Selbstabwertung sind weitere Folgen. Es besteht Normal- bis Übergewicht und daher die Möglichkeit, die Krankheit längere Zeit zu verheimlichen.
- Adipositas (Fettleibigkeit): Starkes Übergewicht kann durch ungünstige Ernährung, zu wenig Bewegung, geerbte Veranlagung und/oder eine Essstörung verursacht werden. Auch Trennungserlebnisse und Gewalterfahrungen können die Entstehung begünstigen. Ob Adipositas vorliegt, bestimmt nicht das Augenmaß, sondern der Body-Mass-Index und Arzt oder Ärztin.

Linktipp:
www.essstoerungshotline.at
www.spielsuchthilfe.at
www.time4friends.at Peer-Beratung durch Gleichaltrige
www.voepp.at Psychotherapeuten-Suche
www.bereitschaftsdienst.at Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst

Im Supermarkt der Lebensstile

Ihr Kind stellt jetzt alle Normen, Werte und Regeln in Frage. In der Auseinandersetzung mit Ihnen und seiner Umwelt findet Ihr Kind in den nächsten Jahren heraus, was seinem Leben Ziel und Sinn geben kann.

Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Woran glaube ich? Das sind die Fragen, die sich alle Teenager stellen. In der heutigen Gesellschaft gibt es vielfältige Antworten. Das Angebot an Weltanschauungen ist größer denn je. Gerade die Unterschiedlichkeit der Lebensstile, Überzeugungen und Ideologien macht eine Auswahl schwieriger. Mit Recht haben wir Überholtes (z. B. „der Mann geht arbeiten, die Frau bleibt bei den Kindern") abgeschüttelt. Doch was geben wir heute unseren Söhnen und Töchtern stattdessen mit auf den Weg? Am besten die Fähigkeit, mit ihrem Leben gut umzugehen.

Jugendliche beschäftigen sich mit den großen Fragen des Lebens. Sie setzen sich mit den unterschiedlichsten Werten, politischen und religiösen Ansichten auseinander. Antworten suchen sie bei Erwachsenen, Gleichaltrigen, im Internet, in Büchern, Filmen und Liedern. Besonders fasziniert sind sie von Gegensätzlichem. Georg, 14, findet die Eltern seines Freundes „viel cooler, weil sie nicht so schrecklich spießig sind". Woran man das denn merkt, will sein Vater wissen. Georg zählt einiges auf, was bei ihm daheim nicht üblich ist, wie etwa, dass alle Freunde ohne Vorankündigung dort übernachten können. „Das wäre mir nicht recht, ich möchte schon wissen, mit wem ich beim Frühstück am Tisch sitzen werde", meint der Vater. „Ich verstehe aber auch, dass du als Freund das offene Haus dort schätzt."

Heranwachsende müssen alle ausgesprochenen und unausgesprochenen Werte hinterfragen, um zu prüfen, was für sie passt. Dazu brauchen sie eindeutige Aussagen. Sie müssen erleben, dass es Richtlinien gibt, um diese zu übernehmen oder zu verwerfen. Eine zu große Beliebigkeit hilft ihnen nicht. Daher ist es wichtig, dass Sie als Mutter und Vater Ihrem Kind Ihre Überzeugungen und Werte mitteilen, begründen und vorleben. „So ist es für mich", beschreibt Georgs Vater. Dabei will er ihn nicht überzeugen, sondern wünscht ihm nur: „ … dass du für dich auch so etwas findest".

Durch Diskussionen lernen Jugendliche, ihre Vorstellung vom Leben zu formulieren und für ihre Ansichten einzutreten. Dabei geht es um die Auseinandersetzung an sich, und nicht um richtig oder falsch. Bleiben Sie mit dem Nachwuchs im Gespräch, auch was herausfordernde Themen betrifft. Sich auf Werte-, Sinn- und Glaubensdiskussionen einzulassen, kann anstrengend, aber zugleich spannend sein. „Ist Ehrlichkeit wichtig?", will Leah, 12, von ihrem Vater wissen. „Selbstverständlich", antwortet er. „Und warum lügst du dann dauernd? Als du Onkel Fredi nicht beim Übersiedeln helfen wolltest, hast du behauptet, du bist krank. Im Geschäft hast du die Krawatte umgetauscht und gesagt, du hast sie nie getragen". Leahs Vater fühlt sich ertappt. Er könnte das abtun als „Notlügen, die doch niemandem schaden". Doch lieber gibt er Leah Recht: „Gut beobachtet. Ich bin nachlässig geworden und gehe manchmal den bequemeren Weg. Das sollte ich nicht tun, weil mir Ehrlichkeit schon sehr wichtig ist. Ich werde jetzt mehr darauf achten."

Werte sind Vorstellungen, die uns Orientierung im Leben geben. Sie helfen uns, uns zu entscheiden – im Kleinen wie im Großen. Um mit der nächsten Generation über Werte zu diskutieren, sollten Sie Klarheit haben, was Ihnen persönlich wichtig ist. Denken Sie wieder einmal über Ihre Werte nach, bieten Sie diese dem / der Jugendlichen an und seien Sie zur Auseinandersetzung bereit.

Stehen Sie zu Ihrer Überzeugung, genau das braucht Ihr Kind, es sucht Ihre Standfestigkeit. Sagen Sie aber auch, andere Menschen denken anders. Kinder haben ein Gespür dafür, wie echt die Überzeugung der Eltern ist und ob sie tatsächlich ein Vorbild im Umgang mit den Werten sind, die sie mit Worten vertreten. Sie mögen nicht, wenn Väter und Mütter selbst nicht tun, was sie von ihren Kindern fordern. Sie schätzen Eltern, die Fehler einsehen und sich entschuldigen, wenn sie etwas falsch gemacht haben.

Ist ihnen die Kluft zwischen Wort und Tat zu groß, dann ziehen Jugendliche sich mit den Worten „niemand versteht mich" zurück. Die meisten gehen mit ihrem Weltschmerz gut um. Sie suchen zeitweise bewusst die Einsamkeit, um all das Neue zu verarbeiten. Denn mit 10, 11 Jahren haben Kinder erstmals einen Begriff von langen Zeitspannen und von Ewigkeit. Dass etwas für immer ist und etwas anderes nie wieder sein wird, muss gefühlsmäßig verarbeitet werden. Nostalgie, Trauer, Wehmut und Angst sind Begleiter auf dem Weg der Reifung, ebenso wie die Phasen ausgelassenen Lachens und himmelhoch jauchzender Fröhlichkeit.

Wussten Sie, dass …

Sekten – Die Verlockung der Vereinfachung
Sekten versprechen viel, ihr Weltbild ist meist verblüffend einfach und hat für jedes Problem eine Erklärung. Es gibt eine Führungsfigur, der bedingungslos zu gehorchen ist. Die Gefahr von Sekten besteht in extremen Positionen (z. B. dem Verweigern ärztlicher Behandlung), Angst- und Schuldgefühlen, Verletzungen des Selbstwertgefühls und der Entfremdung der Mitglieder von Familie und Freundeskreis, sowie finanzieller Ausbeutung. Ihr Einfluss ist umso geringer, je gefestigter die Lebenseinstellung eines Menschen ist. Wenn Ihr Kind sich einer Sekte anschließt, geben Sie ihm weiterhin das Gefühl, dass Sie es akzeptieren. Es muss auf Ihre Liebe zählen können, egal was passiert. Achten Sie darauf, dass der Kontakt nicht abreißt. Im Gespräch sollten Sie immer klar Ihre Meinung sagen. Vermeiden Sie Vorwürfe. Sammeln Sie Informationen über die Gruppe und lassen Sie sich beraten. Versuchen Sie nie, Ihr Kind mit Zwang aus der Gruppe zu lösen.

Linktipp: www.bundesstelle-sektenfragen.at

Tipps

Drängen Sie sich nicht auf, aber stehen Sie zur Verfügung.

Was wollen Sie Ihrem Kind mitgeben – und woran kann es das erkennen? Ein Beispiel: Sie wünschen sich, dass Ihr Sohn, Ihre Tochter einen Beruf lernt und ausübt, der Freude macht. Sie selbst jammern jedoch ständig über Ihren Job: „Endlich Freitag!"

Ihr Kind will sich von Ihnen abgrenzen – je deutlicher, desto besser. Dabei ist neben Neugier auch Trotz im Spiel. Interessant ist plötzlich alles, was möglichst weit von Ihrem Standpunkt entfernt ist. Extreme Ideologien eingeschlossen.

Dazu kommt, dass Jugendliche bereit sind, sich radikal für ihre Ideale einzusetzen. Vielleicht können Sie diese Energie in eine sinnvolle Richtung leiten und Ihren Teenager zu einem Einsatz für Umweltschutz oder Menschenrechte anregen?

Eine Studie hat gezeigt, dass eine gläubige Person im unmittelbaren Umfeld eine positive Wirkung auf Jugendliche hat. Dabei geht es nicht um eine bestimmte Religionszugehörigkeit, sondern um die innere Gewissheit, dass es eine Kraft außerhalb der sichtbaren Welt gibt, die es gut mit uns meint.

Das Leben ist schön!

Leistung, Arbeit, schöpferische Tätigkeit gibt dem Leben Sinn. Damit sind die Möglichkeiten aber noch nicht ausgeschöpft. Auch ohne etwas zu schaffen, kann man Sinn finden: im Erleben von Natur, Kunst oder auch der Liebe zu Partner oder Partnerin und Kindern. Jedem Menschen stehen in jeder Situation Sinn-Möglichkeiten offen. Es gilt sie zu entdecken, indem man sich fragt: Wofür will ich mich einsetzen? Denn nichts zu finden, was wert ist, sich zu engagieren, gilt als Hauptgrund für diverse Schwierigkeiten, psychische Erkrankungen und Suchtverhalten. Manchmal kommen wir in Versuchung, nur das Negative und Ärgerliche zu sehen. Gerade Jugendliche brauchen immer wieder die Erinnerung: Das Leben meint es gut mit uns. Es ist schön – trotz allem. Vermitteln Sie Ihrem Kind diese Lebensfreude. Eine Möglichkeit ist, abends jeden erzählen zu lassen, was das Beste am heutigen Tag war.

Gemeinsam auf zu neuen Ufern

Nehmen Sie Abschied von der Familienzeit. Lassen Sie sich auf neue Möglichkeiten als Paar ein. Vertrauen Sie darauf: Die innere Verbundenheit mit Ihrem Kind bleibt bei räumlicher Trennung bestehen.

Sicher erinnern Sie sich, wie das damals war, als Sie Ihr Baby mit einer Grimasse zum Lachen bringen konnten, als es bei jedem Fortschritt stolz auf Ihr Lob wartete, als ein Kuss von Ihnen Tränen trocknete. Die Geborgenheit, die Ihr Baby bei Ihnen gespürt hat, garantierte eine sichere Bindung und die Entstehung eines gesunden Urvertrauens. Auch wenn die intensive Nähe zum kleineren Kind in der Pubertät verloren gehen muss, so ist es doch wichtig, einander nicht aus den Augen zu verlieren. Bindung und Vertrauen zu Eltern und / oder anderen Erwachsenen der unmittelbaren Umgebung geben Heranwachsenden weiterhin Halt und Verlässlichkeit. Überzeugende Bezugspersonen helfen ihnen, sich in einer unübersichtlichen Welt zurechtzufinden.

„Ich hab dich lieb" – schön, wenn Sie das zwischendurch zu Ihrem Sohn, Ihrer Tochter sagen. Doch allein reicht es nicht aus. Die stabile Beziehung wird im Zusammenleben der Familie (egal wie groß oder klein diese ist) gespürt und erlebt.

Der 10-Jährige Caspar staunt, als er seinen Freund Arthur besucht. „Wenn ich heimkomme, merkt das keiner. Ich habe einen Schlüssel, sperre auf und gehe in mein Zimmer. Bei dir kommen alle zur Begrüßung ins Vorzimmer!" Arthur hat bisher nie darüber nachgedacht, aber er gibt zu: „Ich finde das gut. Früher haben wir uns sogar mit Bussi begrüßt, aber das will ich nicht mehr."

Was für die eine Familie passt, muss für die andere nicht richtig sein. Aber für alle gilt: Das Familienleben gehört bewusst gestaltet – in erster Linie durch die Erwachsenen. Je älter die Kinder werden, desto mehr wollen und sollen sie mitgestalten und Veränderungen anregen. So lösen neue Rituale die alten, überholten ab. Denn Rituale sorgen in jedem Alter für Lebensqualität. Sie drücken das Verbindende einer Familie aus und stärken ihre Einzigartigkeit. Eines der ältesten menschlichen Rituale ist das gemeinsame Essen. Hier verbinden sich Geselligkeit, Zusammenhalt, Anteilnahme, Teilen und Reden. Fachleute haben eine sehr positive Wirkung von regelmäßigen Familienmahlzeiten auf die kindliche Entwicklung nachgewiesen.

In Arthurs Familie werden auch Bräuche zu Feiertagen bewusst gepflegt. Allerdings wirkt Arthur schon so selbstständig, dass seine Eltern sich fragen, ob er für das bisherige Weihnachtsritual nicht zu alt ist. Beim Sonntagsfrühstück schlägt sein Vater vor: „Wie wäre es, wenn wir uns die Vorbereitungen diesmal aufteilen? Du, Arthur, schmückst den Christbaum, während wir noch die letzten Einkäufe erledigen." Davon will Arthur nichts hören. Vehement fordert er „Weihnachten wie immer" mit Glöckchen, Päckchen und Keksen. Sogar einen Brief ans Christkind will er schreiben.

Wenn Ihr Kind manches aus der Kindheit noch mitführen möchte, ist das in Ordnung. Das tun viele Erwachsene aufgrund schöner Erinnerungen. Nutzen Sie jedoch die wachsenden Freiräume aus, die Sie jetzt haben. Die letzten Jahre waren von den Kindern geprägt. Nun ist es an der Zeit, sich wieder verstärkt auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen und Zukunftspläne zu besinnen. Erinnern Sie sich an Pläne, die Sie aus Rücksicht auf die Kinder auf die lange Bank geschoben haben. Finden Sie neue Schwerpunkte in Beruf oder Hobby. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin: Was hat uns

früher Spaß gemacht? Was wollten wir noch gemeinsam erreichen? Wie war das mit uns, ganz am Anfang?

Jugendlichen tut es gut, wenn sie beobachten, dass ihre Eltern die Paarbeziehung pflegen. Zu sehen, dass sie nicht der einzige Lebensinhalt ihrer Eltern sind, macht ihnen die Loslösung leichter.

Fördern Sie auch Kontakte Ihres Kindes mit weiteren Verwandten jeden Alters, wie Cousins, Cousinen, Tanten, Onkeln, Nichten und Neffen. Einen ganz besonderen Stellenwert kann die Beziehung zu den Großeltern haben. Großeltern können entspannter auf Probleme ihrer Enkel eingehen. Umgekehrt bekommen die Großeltern durch ihre Enkelkinder Einblick in die Welt der Jugendlichen. Manchmal dienen sie als Sprachrohr zu den Eltern, manchmal als Geheimnisträger. „Ich war eifersüchtig, als ich bemerkt habe, dass Paul meiner Mutter Dinge anvertraut, die er mit mir nie besprechen würde", gibt Pauls Mutter Margret zu. „Aber meine beste Freundin hat gemeint, ich soll mich drüber freuen, dass Daniel mehrere Bezugspersonen hat, denen er vertraut. Sie hat Recht. Die beiden sind eine Bereicherung füreinander und ich bin im Alltag entlastet."

Beziehungen ändern sich, wenn sich Menschen ändern. In diesem Sinne ist nicht nur Ihr Kind in der Pubertät, sondern die ganze Familie. Das vorhandene Geflecht an Beziehungen verwandelt sich in ein anderes, neues, ebenso schönes.

Wussten Sie, dass …

Schulbesuch im Ausland

Es gibt verschiedene Agenturen, die für 15- bis 18-Jährige einen Schulbesuch im Ausland vermitteln. Für die Suche nach einem passenden Platz, die Anmeldung und alles Organisatorische (Visum, Versicherung) ist ein knappes Jahr Vorlauf einzurechnen. Ein genauer Preis-Leistungs-Vergleich lohnt sich. Die Jugendlichen besuchen im Land ihrer Wahl eine öffentliche Schule und wohnen bei Gastfamilien, über die jeweilige Organisation gibt es Betreuung vor Ort. Wer sich lieber selbst eine Schule sucht, muss sich um alles rundherum selbst kümmern, die Bestätigung über den Schulbesuch gilt aber genauso als absolviertes Schuljahr. Der Besuch von Privatschulen und Internaten (USA, GB) ist teilweise schon für jüngere Schüler und Schülerinnen möglich, aber meist sehr teuer.

Das leere Nest

Wenn die Kinder ausgezogen sind, beginnt eine neue Zeit für Sie und für Ihre Partnerschaft. Es ist normal, dass das „leere Nest" unterschiedliche Gefühle bei Ihnen auslöst. In Einzelfällen kann die Krise bis zu zwei Jahre dauern. Sie ist geprägt von einem verminderten Selbstwertgefühl, Zukunftszweifeln bis hin zu einer echten Depression. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen, wenn Ihnen alles zu viel wird. Passen Sie Ihren Lebensraum der neuen Situation an und gestalten Sie z. B. die Wohnung um. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter darüber und sehen Sie einen Platz vor, an den er / sie heimkehren kann. Liebgewonnene Familienrituale wollen Kinder auch nach dem Auszug nicht missen. Mit Familienfeiern, kurzen Reisen oder einem gemeinsamen Hobby stellen Sie sicher, dass der Kontakt aufrecht bleibt. Freuen Sie sich auf alles, um das Sie während der Familienzeit kinderlose Paare und Singles beneidet haben: eine spontane Städtereise außerhalb der Schulferien, ein kleines Auto ohne Keksbrösel und Kindersitze, … Aktivieren Sie frühere Hobbys, z. B. ein Musikinstrument oder finden Sie neue. Akzeptieren Sie Ihr erwachsenes Kind als gleichwertig, auch wenn Sie mehr Lebenserfahrung haben. Widerstehen Sie der Versuchung, zu belehren oder sich aufzudrängen. Akzeptieren Sie die Partner oder Partnerinnen Ihrer Kinder. Wenn sich Ihr Kind scheinbar überhaupt nicht mehr für Sie interessiert, denken Sie daran, dass die Gründung einer eigenen Familie wahrscheinlich Anlass sein wird, sich wieder anzunähern.

Buch-Tipps

1. **Linda Jakob,** Gelassen durch die Pubertät
2. **Thomas Gordon,** Familienkonferenz: Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind; Heyne
3. **Gary Chapman,** Die fünf Sprachen der liebe für Teenager; Francke-Buchhandlung
4. **Joachim Braun, Kirsten Khaschei,** Mädchen in der Pubertät: Wie Töchter erwachsen werden; rororo
5. **Reinhard Winter,** Jungen brauchen klare Ansagen: Ein Ratgeber für Kindheit, Schule und die wilden Jahre; Beltz
6. **Pia Zimmermann,** Generation Smartphone: Wie die Digitalisierung das Leben von Kindern und Jugendlichen verändert. Was wir wissen sollten und was wir tun können; Fischer & Gann
7. **Tobias Albers-Heinemann, Björn Friedrich,** Das Elternbuch zu WhatsApp, YouTube, Instagram & Co; O'Reilly Verlag
8. **Eckhard Schiffer,** Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde: Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen; Beltz
9. **Felicitas Römer,** Ausgeflogen – Wie Sie es sich im „leeren Nest" wieder gemütlich machen; Patmos
10. **Thomas Terbeck,** Handbuch Fernweh. Der Ratgeber zum Schüleraustausch; weltweiser Verlag
11. **Rachel van Kooij,** Klaras Kiste; Jungbrunnen
12. **Alex Frith,** Was Jungs wissen wollen: Das Jungenfragebuch; Ravensburger
13. **Susan Meredith,** Was Mädchen wissen wollen: das Mädchenfragebuch; Ravensburger

Broschüren

Eltern-Tipps

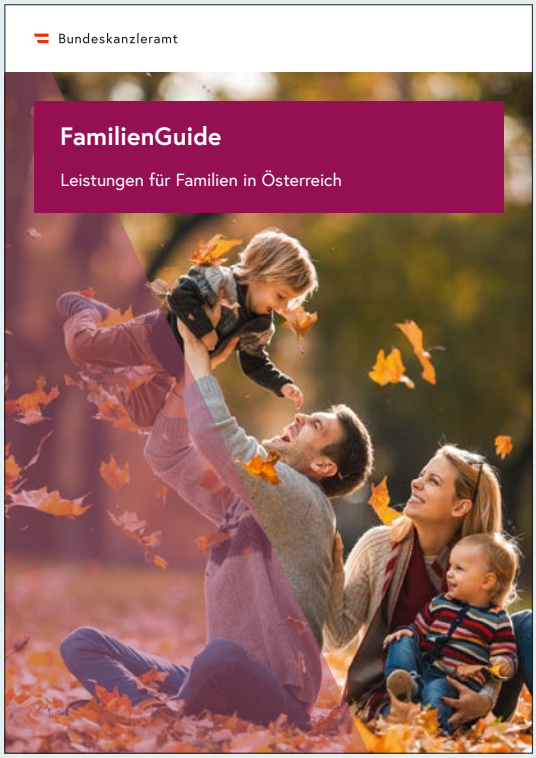
Tipps und Informationen zum jeweiligen Lebensalter Ihres Kindes oder Ihrer Familiensituation.

- Neugeboren
- Babyalter
- Kleinkindalter
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Jugendalter
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Eltern 35plus
- Kinder mit Behinderung

Erhältlich unter
www.eltern-bildung.at/service/service/bestellservice/

Familienguide

Informationen zu Familienleistungen und rechtlichen Rahmenbedingungen für Familien



Internet

Die Website www.eltern-bildung.at bietet monatlich wechselnde Erziehungsthemen, Beiträge von Fachleuten und Eltern, wöchentliche News, Link- und Literaturtipps sowie einen Veranstaltungskalender, in dem Eltern-Kind-Gruppen, Vorträge, Workshops und Elternseminare gemeinnütziger Träger zu finden sind.

Notizen