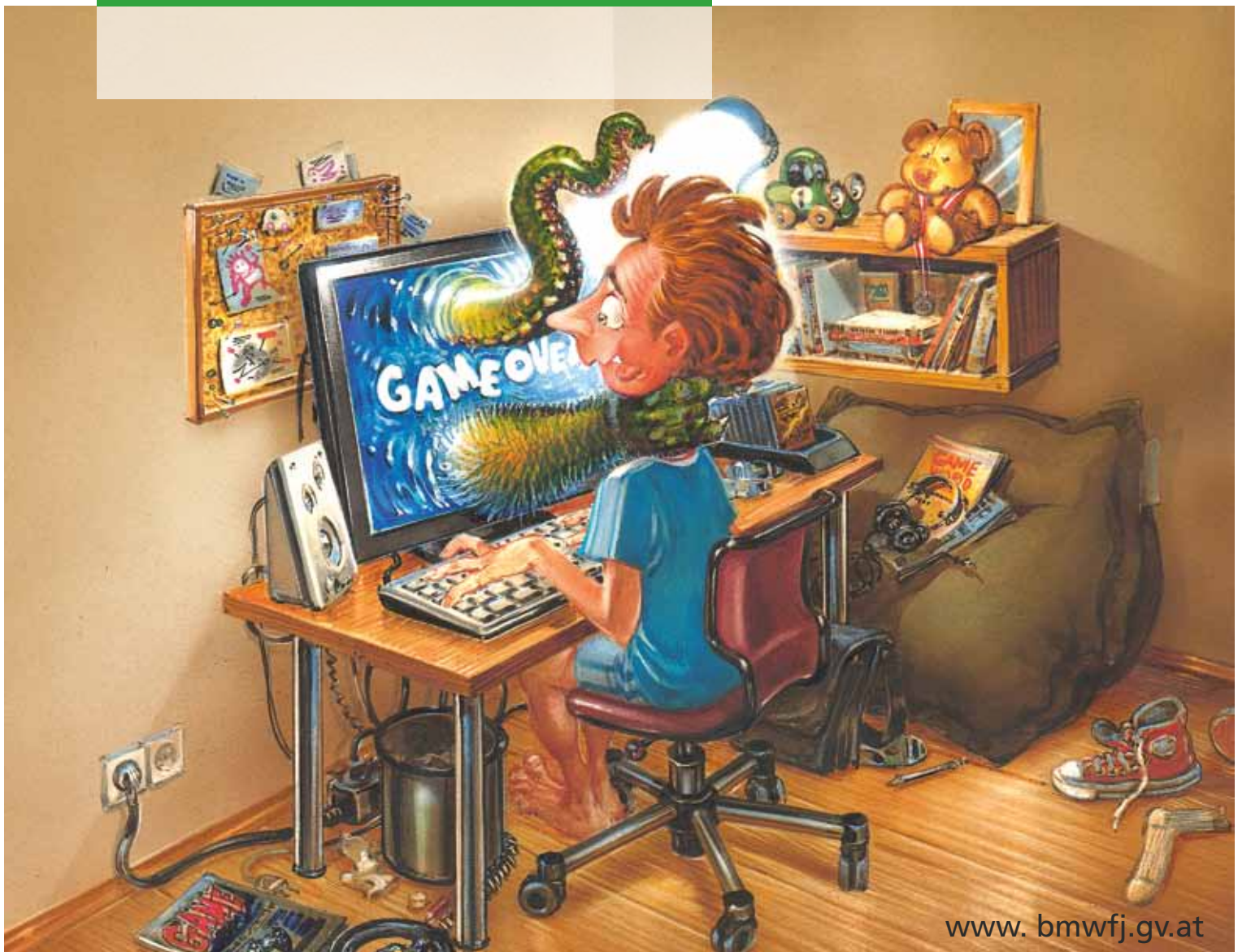


Elternbriefe

für Eltern von Teenagern



Inhalt

Seite

1	ALLES WIRD ANDERS <i>Die Pubertät – besser als ihr Ruf</i>		4
2	ELTERN-KIND-BEZIEHUNG <i>Gesucht: Führungskraft mit Fingerspitzengefühl</i>		6
3	FREUNDE <i>Übungsgelände für die Erwachsenenwelt</i>		8
4	SCHULE <i>Schule ist Abenteuer im Heft</i>		10
5	FREIZEIT, SPORT, ERLEBNIS <i>Hobbys in Häppchen</i>		12
6	ALLTAGSGESTALTUNG <i>Meine, deine, unsere Ordnung</i>		14
7	GRENZEN <i>Der Rebell aus dem Kinderzimmer</i>		16
8	MEDIEN <i>Böse Medien gibt es nicht</i>		18
9	KONSUM <i>Was Teenies wollen</i>		20
10	SEXUALITÄT <i>Schmetterlinge im Bauch und Romantik im Kopf</i>		22
11	KOMMUNIKATION <i>Stress, lass nach!</i>		24
12	KONFLIKTE <i>Keine Angst vorm Streiten</i>		26
13	GEWALT <i>Wohin mit deiner Wut?</i>		28
14	WAS ELTERN SORGEN MACHT <i>Noch traurig oder schon depressiv? Noch Ausprobieren oder schon Sucht?</i>		30
15	DIE PUBERTIERENDE FAMILIE <i>Gemeinsam zu neuen Ufern</i>		32
16	SINNSUCHE <i>Im Supermarkt der Lebensstile</i>		34



Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, zählt zu den schönsten Aufgaben im Leben von Eltern, ist aber auch mit besonderen Herausforderungen verbunden. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden von vielen Fragen sowie von kleinen und größeren Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für ein Kind zu wollen, kann oft auch Verunsicherung entstehen.

Deshalb möchte ich Sie mit den „Elternbriefen“ gezielt bei Ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen noch mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Kindern zu ermöglichen.

Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt das Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber hinaus unterstütze ich qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter und Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können. Noch mehr Informationen gibt es auf der Webseite www.eltern-bildung.at.

Wenn Sie bei der Erziehung Nerven sparen, ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen wollen, dann nehmen Sie sich doch Zeit für unsere Angebote im Bereich der Elternbildung. Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht

Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft,
Familie und Jugend



Die Pubertät: Besser als ihr Ruf

Chaoszeit, Krisenjahre, Kriegszustand? Der Ruf, der der Pubertät vorausseilt, 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 ganz neu gemischt. Ihr Kind wächst nicht nur, sondern verändert sich in seiner Gesamtheit, um erwachsen zu werden.

Psychologen teilen die Pubertät in drei Phasen ein: die Trennung von der Kindheit, den Übergang, und die Einfügung in die Erwachsenenwelt. Dabei gilt es jeweils unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen. Die erste 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 15jährigen Laurenz. „Heute weiß ich, dass ich schon 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. Zum Zahnarzt 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 mit nichts recht machen. Mal wollte sie im fremden Hafentort 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. Auch hier gilt wie beim Gehenlernen: Nur mit der Sicherheit, dass Sie es bei Bedarf auffangen, kann Ihr Kind loslassen.

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

Zudem brauchen Sie beim „Auffangen“ über sich ergehen lassen. Weder als viel Fingerspitzengefühl. 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 runden 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 Schwierigkeiten dieser Etappe zu bewältigen. •

Tipps für Eltern

- 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 Freunden, die ebenfalls Kinder in der Pubertät haben.
- Machen Sie sich, vor allem beim ersten Kind, bewusst, dass sich nun auch Ihre Erziehung verändern muss.

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 gewerkelt. 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 15jährige kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

PUBERTÄTSBESCHWERDEN

Ungeschicklichkeit: Die Körperteile wachsen unterschiedlich schnell und der Jugendliche muss erst mit seinem neuen Körper zurecht kommen.

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 rasch wechselnde Launen verantwortlich.

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

Ist die Pubertät bei meinem Kind verspätet?

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 16jährige noch nie die Regel hatte. Bei Buben handelt es sich um verzögerte Pubertät, wenn mit 16 Jahren noch keinerlei körperliche Veränderungen feststellbar sind.

Erster Ansprechpartner bei Beschwerden oder Sorgen ist der Kinderarzt, die Kinderärztin.

Gesucht: Führungskraft mit Fingerspitzengefühl



„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 lässt Spielraum zu und hält Spannung aus.

Gegen besonders kränkendes Verhalten setzen Sie sich mit klaren Worten zur Wehr: „So reden wir nicht miteinander.“ Doch 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 12jährige 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 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 zuviel Fürsorge entmündigen.

Vielleicht beruhigt es Sie, dass Sie dabei Fehler machen dürfen. Jugendlichen ist es viel lieber,

*Kuscheln ist out,
Diskutieren ist in: Statt
Nestwärme ist zu-
nehmend 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.*

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 13jährigen 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 persönliche 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.

PS: Und sollte Ihre Tochter, Ihr Sohn gänzlich problemlos durch die Pubertät gehen – keine Sorge! Das ist ebenfalls normal. •

Einfach zum

Nachdenken

Welche Handlungen meiner Eltern habe ich als Stärkung meiner Persönlichkeit erlebt?

.....
.....
.....
.....

Welche Handlungen meiner Eltern habe ich als bevormundend oder erniedrigend erlebt?

.....
.....
.....
.....

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**
- **Besuch von Volksfesten, Weihnachtsmärkten etc.**
- **Spaziergang**
- **Shopping**

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 beschränkt 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 als Mutter oder Vater ein „Stockerlplatz“ im Leben Ihres Kindes sicher. In den kommenden Jahren werden Sie diesen Rang an seine gleichaltrigen Freunde abgeben. Denn das ist die Generation, mit und in der Ihr Kind sein Leben gestaltet.

Renates Eltern sind ratlos. Was auch immer sie an Freizeitunternehmungen vorschlagen, wird von ihrer 11jährigen 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. Zwischen 10 und 15 Jahren verdrängen gleichaltrige Freunde 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 für Ihr Kind jedoch die wichtigsten Mitspieler und gleichzeitig Publikum. Sie dürfen sich aber als „Theaterkritiker“ zu Wort melden. Unterstreichen Sie am besten 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 Ihres Kindes. Akzeptieren Sie alle Freunde 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) 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 ist ein Jugendlicher von der Gunst Dritter, desto weniger braucht er 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. Ich verhaue mir doch nicht meine Zukunft!“ 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 Musiker 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: Dem Jugendlichen Mut machen, den eigenen Weg zu finden. •

Tipps für Eltern

- Interessieren Sie sich für die Freunde und Freundinnen Ihres Kindes.
- Mischen Sie sich in Freundschaften nicht ein.
- Hören sie zu, wenn Ihr Kind von Freunden enttäuscht ist und helfen Sie ihm, seine Menschenkenntnis zu verbessern.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr Kind immer mehr Dinge zuerst Freunden erzählt.
- Auch wenn Ihr Kind viele Freunde hat, sind Sie als Mutter und Vater unersetzlich.

„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 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 Reiseführer 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?



Einladung zum Freunde-Check

Manche Kinder beweisen von Anfang an ein gutes Händchen bei der Auswahl ihrer Freunde. Sie finden rasch freundschaftliche Beziehungen, 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 haben?
- Wozu hat man überhaupt Freunde?
- Woran bemerkst du, dass du ausgeüzt worden bist?
- Was mag der Freund/die Freundin an dir?

[LINK]

www.bundesstelle-sektenfragen.at
Information und Beratung zu Sekten und Weltanschauungsfragen



• 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 nicht gleich ein 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.

Lernen ist Abenteuer im Heft

Ein neuer Zugang zum Lernen ist in der Pubertät normal. Schwankungen in der Schulleistung ebenfalls. Ehemalige Vorzugsschüler 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 persönlichen 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 auf DVD in englischer Originalfassung anzusehen?“ Jugendliche wollen lustvolles und mit Abenteuer verbundenes Lernen. Erlebnisse und Projekte motivieren wesentlich mehr als bloßes 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

• 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. Achten Sie darauf, dass die Beziehung zu Ihrem Kind nicht leidet und Krisen überdauert. Wenn die Schulprobleme das Familienklima bedrohen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

• So bedeutend die Schule als Lebensbereich des Jugendlichen ist: sie ist nicht alles. Hobbys und Freundschaften sind genauso wichtig. Denn das Selbstbewusstsein wird von mehreren Säulen getragen. Hat die „Schulsäule“ einen Knacks (z.B. wegen Schulschwierigkeiten), müssen die Säulen Freunde und Hobbys ausgleichend wirken ... und dürfen nicht als Konsequenz oder Strafe verkleinert werden. Die Eltern der 13jährigen 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 Rantias scheinbar fehlende Motivation. „Jedes Kind braucht Ferien. Geben Sie ihr drei Wochen ohne einen Gedanken an die Schule und steigen Sie dann sanft wieder in den Stoff ein“, 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 Jugendlichen über Wünsche und Möglichkeiten zu spre-

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

chen, 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, auch wenn sie bei anderen Themen rebellieren. Als Mutter oder Vater haben Sie damit eine große Verantwortung. Gehen Sie von den Talenten aus und stellen Sie Ihre eigenen Vorstellungen zurück. Sprechen Sie miteinander über Vorstellungen, 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.

Schule in Österreich

Nach der Volksschule besteht für die nächsten vier Jahre die Wahl zwischen Allgemeinbildender Höherer Schule (AHS) Unterstufe, Hauptschule und Neuer Mittelschule (sozusagen eine Fortsetzung der gemeinsamen Volksschule für alle Schüler). Für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf gibt es die Sonderschule.

Nach der achten Schulstufe gibt es vier große Schulrichtungen:

- **AHS Oberstufe oder Oberstufenrealgymnasium**
- **Berufsbildende Höhere Schule (BHS) – HTL, HAK, HLW**
- **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.

[AKTUELLE INFORMATIONEN]

www.bildungssystem.at, www.schulfuehrer.at

Was beim Lernen helfen kann

- **Gemeinsam die individuell besten Lernzeiten Ihres Kindes suchen.**
- **Im Lernstoff Kerninformationen suchen und markieren.**
- **Umfangreiche 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.**

Bausteine für den Schulerfolg

Forscher konnten zeigen, dass Lernmotivation und die Bereitschaft, sich für ein Ziel einzusetzen, nicht von selbst entstehen. Interesse, Anerkennung und Wertschätzung durch andere Menschen sind die Voraussetzung dafür, dass unser Motivationssystem „anspringt“. Als Eltern können Sie daher einiges zum schulischen Erfolg Ihres Kindes beitragen – und zwar indem Sie sich ehrlich für Ihr Kind mit seiner gesamten Persönlichkeit interessieren. Die regelmäßige Möglichkeit zum Gespräch ist Voraussetzung dafür, am besten bei einer täglichen Familienmahlzeit. Dadurch spürt Ihr Kind: „Ich werde beachtet. Ich habe Bedeutung. Mein Leben, und dass ich mich für Ziele anstrengte, hat Sinn.“

Ist die Motivation einmal da, kann sie durch gute Lernstrukturen, Bewegung – und auch Singen und Musizieren gefördert werden.

[LINK]

Beratung bei Schulproblemen

www.schulpsychologie.at/id=85
www.schule.at

Bildungsberatung

www.bic.at
www.berufskompass.at
www.lf4.at
www.arbeitszimmer.cc
www.biwi.at
www.yourchoiceinfo.at
www.schulpsychologie.at/bildungsinformation



Hobbys in Häppchen

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?

Pubertierende brauchen freie, unverplante Zeit. Sie möchten Verschiedenes ausprobieren, ein neues Hobby finden, das ihnen Spaß macht und zu ihren Fähigkeiten passt. Daraus schöpfen sie Kraft und stärken ihr Selbstwertgefühl.

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 lang gelernt haben.

Jonathan hat für das Schifahren schon im Kindergarten Talent gezeigt. Seine Eltern bezahlen jahrelang teure Ausrüstungen und Trainings. Als er 13 ist, bleiben die Ski plötzlich im Keller. Einen Winter lang geht er mit Freunden zum Eishockey, liest 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 Schisport zurückzukehren.

Hobbys, zu denen man von Freunden oder Eltern überredet oder sogar gezwungen wird, machen nicht unbedingt 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. Ihr Kind braucht täglich etwas Zeit zum Trödeln, in der es machen kann, was ihm in den Sinn kommt – oder auch gar nichts. Gehen Sie mit gutem Vorbild voran und verplanen Sie auch nicht hundert Prozent Ihrer eigenen Zeit.

• Bei 10- bis 15-jährigen sind die Eltern zwar immer weniger als Freizeitberater gefragt, aber die Organisation wird ihnen gerne noch überlassen. Sie dürfen Noten und Instrumente besorgen, Wettkämpfe recherchieren, Sportvereine anfragen und Kleidung reinigen. 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 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 11jährigen Xandi: Sie führt ihre Tochter jeden Montag von der Schule zum Flötenunterricht, und danach weiter zu Steptanz. Zur Chorprobe am Mittwoch nimmt Xandi den Bus. Renate sagt: „Im Auto erzählt mir Xandi mehr von sich als daheim. Wenn kein Radio läuft und es keine Ablenkung gibt, kommen wir ins Reden. 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, 15, 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 vielen Jugendlichen hoch im Kurs. Zum einen steckt dahinter der Wunsch, sich intensiv zu spüren und mit den eigenen Grenzen

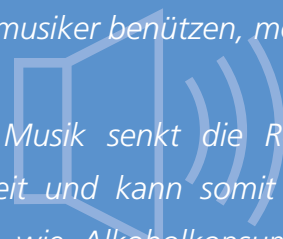
zu experimentieren. Zum anderen wollen Teenager mit Mutproben beweisen, dass sie keine Kinder mehr sind. Leider lahmt das Belohnungszentrum im Gehirn Pubertierender. Das bedeutet, dass sie erst mit zusätzlichen Reizen den angestrebten „Kick“ erleben. Auch der Stirnlappen – zuständig für das Abschätzen von Folgen – ist träge. Deshalb überschätzen sich Jugendliche häufig. Sie haben das Gefühl: Mir kann sowieso nichts passieren. Unfälle sind die Folge.

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.

Nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen, Trödeln erlauben, und Hobbys ausprobieren lassen – durch all das können Sie dazu beitragen, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter in der Freizeit mit ganzem Herzen bei einer Sache ist. •

DISCO

Die Lautstärke in einer Disco entspricht mit über 100 Dezibel der eines Presslufthammers in zwei Meter Entfernung. Eine Belastung, die Ohren höchstens 15 Minuten lang unbeschadet aushalten. Vielleicht lässt sich Ihr Kind zum Tragen spezieller Ohrstöpsel, die auch „coole“ Berufsmusiker benutzen, motivieren.



Laute Musik senkt die Reaktionsfähigkeit und kann somit ähnliche Folgen wie Alkoholkonsum haben. Außerdem wachsen einmal geschädigte Hörzellen nicht mehr nach. Aus all diesen Gründen gibt es gesetzliche Dezibel-Grenzen, auf deren Einhaltung Sie gemeinsam mit anderen Eltern bestehen sollten.

JUGENDSCHUTZGESETZE

Für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag gilt jeweils das Jugendschutzgesetz des Bundeslandes, in dem sie sich gerade aufhalten. Die Jugendschutzgesetze geben einen rechtlichen Rahmen für Ausgehzeiten, Lokalbesuche, Alkoholkonsum, Reisen, Kinobesuche, Autostoppen, usw. vor. Sie begründen aber keinen Rechtsanspruch des Jugendlichen! Das heißt: Letzte Instanz bleiben die Eltern oder Erziehungsberechtigten. Sie können auch engere Grenzen festlegen.

[MEHR INFO]

www.jugendinfo.at -> „Jugendschutz und Recht“

[LINK]

www.isic.at

Internationaler Studentenausweis für SchülerInnen ab 12 (Vergünstigungen und Vorteile in 106 Ländern)



Meine, deine, unsere Ordnung

Unordnung gehört zur Pubertät wie Pickel. Die Chaos-Phase unterscheidet sich von Kind zu Kind in Dauer und Stärke. Gelassenheit hilft: Stellen Sie Regeln auf, die außerhalb des Jugendzimmers gelten. Und sorgen Sie für klare Strukturen im Alltag, an die sich alle Familienmitglieder halten.

Zerknüllte Wäschestücke bedecken Boden und Schreibtischstuhl. Auf dem ungemachten Bett liegen leere Schokoriegelpackungen neben einem Schulbuch mit Eselsohren. 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 12jährigen 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 dich aber bitte auch an unsere Vereinbarungen! Im Wohnzimmer liegen dein iPod und zwei Bücher herum, 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 Bewohner 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 jeweils 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. Haushalt ist „doof“. Wurden sie nicht von klein auf zur Mitarbeit erzogen, ist es schwierig, diese Mithilfe nun in der Pubertät einzufordern. Versuchen sollten Sie es trotzdem. Denn viele Fertigkeiten werden heute nur mehr 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 dann 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.

„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?

- 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 bloß uninteressante Hilfsdienste.
- Erstellen Sie einen Haushaltsplan: Wer macht was, wann und wie oft?
- 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 sollten nicht belohnt werden. 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 daher nicht nötig.

Körpergeruch nehmen die Jugendlichen selbst selten wahr, deshalb kann ein sanfter Hinweis (etwa durch Kauf von Deo und mildem Duschgel ohne Parfum) angebracht sein.

Akne entsteht dadurch, dass die Talgdrüsen in der Pubertät auf Hochtouren arbeiten. In den Drüsengängen verklumpen kleinste Hautzellen – es entstehen Pickel. Sehr zur Freude bestimmter Bakterien, die sich rasant vermehren und vom Körper mit einer Entzündung bekämpft werden. 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, häufiges Wechseln der Handtücher und ölfreies Make-up. Mit etwa 17 Jahren ist üblicherweise das Schlimmste vorbei. Deutliche Narben lassen sich mit Laser entfernen.

[WEITERE TIPPS] www.gesundesleben.at

Gesunde Ernährung

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.
- * 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:



© BMG



Der Rebell aus dem Kinderzimmer

Klaras Platz beim Abendessen bleibt leer. Die 13jährige 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 jetzt 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 erwartbare 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 Heranwachsende bei der Festlegung von Regeln mitreden und ihre Ideen und Wünsche äußern können. Schließlich geht es nicht um Machtbeweise („Solange du hier wohnst, gelten unsere Regeln ...“), sondern um das Lernen von Verantwortlichkeit und um das gute Zusammenleben. Der 15jährige Alexander lebt mit seinem Vater allein. Er 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

Jugendliche testen Grenzen – eigene und die von anderen: Wie viel halte ich aus? Wie weit kann ich gehen? Am Ende dieser Auseinandersetzung werden sie gelernt haben, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren.

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 authentisch ohne Herablassung oder Kritik formuliert wird, ist das ein Vorbild für den Jugendlichen. Er lernt Respekt gegenüber seiner 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, 12, erledigt die versprochenen kleinen 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 auch durch die Aussicht auf Vorteile bei verlässlichem Verhalten. Kommt Klara mehrmals pünktlich heim, verdient sie sich zum Beispiel einen „Joker“, mit dem sie – nach Anruf – einmal eine Stunde länger weg bleiben darf. •

ZUM UMGANG MIT GRENZEN

- Es ist die Pflicht der Eltern, klare Grenzen zu setzen. Damit drücken sie auch die Wertschätzung und die Liebe zu ihrem Kind aus. NEIN sagen kann man auch in Liebe!
- Dafür müssen Eltern überlegen, was ihnen wichtig ist, und dahinter stehen.
- Manchmal sind Worte zu wenig. Dann ist konsequentes Handeln notwendig, sonst setzen Jugendliche ihr störendes Verhalten so lange fort, bis die Eltern reagieren.
- Im Zustand der Erregung ausgesprochene Drohungen ändern meist nichts. Sie führen fast immer zu einem Machtkampf.
- Konsequenzen müssen vor der Grenzüberschreitung klar sein, damit der/die Jugendliche über sein Verhalten entscheiden kann. Sie müssen in Ruhe ausgehandelt werden.
- Das funktioniert aber nur, wenn es eine partnerschaftliche Erwachsenen–Kind–Beziehung gibt und der Jugendliche an den Lösungen mitarbeiten will.
- Gegenseitiger Respekt ist eine Grundvoraussetzung. Die Eltern müssen grundsätzlich darauf bauen, dass das Kind mitarbeiten will und seine Meinung ernst nehmen.
- Wenn Eltern meinen oder erleben, dass sie mit ihren Grenzsetzungen bei ihrem Kind nichts erreichen, sollten sie trotzdem ihrem Kind ihre Meinung sagen, aber ohne sich auf einen Machtkampf einzulassen. Dauernde Wiederholungen schwächen aber die Wirkung!
- Kinder brauchen die Meinung ihrer Eltern, um sich daran zu orientieren, sie brauchen den „Reibebaum“.

Eltern haften für ihre Kinder?

Bis zum 14. Geburtstag sind Kinder unmündig und nicht deliktsfähig. Das heißt, dass sie sich nicht strafbar und schadenersatzpflichtig machen können. Eine Schadenersatzpflicht trifft die Eltern – aber nur dann, wenn sie ihre Aufsichtspflicht verletzt haben.

Delikte von unter 14jährigen haben zwar keine strafrechtlichen Folgen, sind aber dennoch ernst zu nehmende Grenzverletzungen! Moral und Verantwortung müssen gelernt werden. 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.

Mit dem 14. Geburtstag werden Jugendliche deliktsfähig. Ab diesem Alter können sie strafrechtlich oder schadenersatzrechtlich zur Verantwortung gezogen werden. Bis zum 18. Geburtstag gilt das Jugendstrafrecht. Dieses sieht geringere Strafen als bei Erwachsenen sowie Alternativen ohne Verurteilung (außergerichtlicher Tausgleich, Diversion) vor.



Böse Medien gibt es nicht

Eine Welt ohne Telefon, Waschmaschine und Flugzeug: schwer vorstellbar? Genauso geht es 10- bis 15jährigen mit Handys, Fernsehen und Computer. Sie sind damit aufgewachsen, diese Dinge sind für sie selbstverständlich.

Flora besucht die vierte Klasse Gymnasium. Für ihre Hausaufgaben zieht sie regelmäßig Quellen aus dem Internet heran. Wenn sie online ist, chattet sie zwischendurch mit Freundinnen, lädt Musik auf ihren iPod, sieht auf Facebook nach, was Bekannte gerade machen und liest ihren Lieblings-Weblog. 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 die meisten Jugendlichen. 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“, ihre Selbstdarstellung, in Online-Netzwerken. Floras Mutter lässt sich von ihrer Tochter durch die virtuelle Welt führen. „Hier ist mein Facebook-Profil, ich habe 56 Freunde, 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. Persönliche Informationen sollten nur mit Vorsicht preisgegeben werden. „Deine Spuren im Internet kannst du nicht mehr löschen“, warnt Floras Mutter. Unvorteilhafte Fotos, zweifelnde Kommentare, das alles kann einem später – etwa bei der Jobsuche – ungewollt wieder begegnen. (Übrigens könnten ja auch die Eltern diese Bilder und Texte finden ...) Flora verspricht, unter keinen Umständen Adresse und Telefonnummer anzugeben und Fragen von Fremden nicht zu beantworten.

Nicht nur in Netzwerken, auch beim Chatten lauern Risiken. Es ist sinnvoll, Kinder bis 12 Jahre nur in Anwesenheit Erwachsener chatten zu lassen. Ältere Jugendliche müssen vorher vereinbarte Regeln einhalten. Treffen mit Internet-Kontakten dürfen nur mit Ihrer Erlaubnis und in Begleitung eines Erwachsenen, am besten an einem öffentlichen Platz stattfinden. 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 ein verständnisvoller Ansprechpartner.

Im Internet finden sich auch immer mehr 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 Spieler 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, 13, 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 noch um Mitternacht im Internet surfe. Ich muss mit ihm auch darüber reden, dass für mich bei manchen Dingen andere Grenzen gelten.“

Michael hat recht. Jeder kann 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“).

Jugendliche sind an eine Vielfalt von Medien gewöhnt. Der selbstständige Umgang mit Fernsehen, Internet, DVDs, CDs, Zeitungen usw. öffnet ein wichtiges Fenster zur Welt. Begleiten Sie Ihr Kind bei den ersten Schritten und informieren Sie sich über Chancen und Gefahren jedes Mediums.

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

Entscheidend ist, dass Ihr Kind die echte und die medial vermittelte Welt ausein-

ander hält. Am besten fördern Sie diese Fähigkeit, indem Sie Ihr Kind anregen, die wirkliche Welt aktiv zu gestalten. Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden oder Familie abseits von Fernsehen und Computer 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. Vereinsamen kann man nicht nur vorm Bildschirm, sondern auch hinter einem Buch! Sie selbst sind das beste Vorbild. Leben Sie im Alltag Medienkompetenz, also den sinnvollen Umgang mit Buch, Zeitung, Fernsehen und Computer, vor.

Tipps für Eltern

- Interessieren Sie sich für die Medien, 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.
- Auch wenn Ihr Kind beim Umgang mit PC und Co schneller und geschickter ist, müssen Sie Grenzen setzen und Bedenken äußern.
- Achten Sie bei sich selbst und bei Ihrem Kind auf einen ausgewogenen Umgang mit der realen und der virtuellen Welt.
- Interessieren Sie sich für Lieblingsmusik, Lieblingsfilme 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.

Dreh ab, ich will schlafen!

Fernseher, CD-Player, Computer und Handy: Jugendliche schlafen oft umgeben von Geräten und sind starkem Elektrosmog ausgesetzt. Das stresst den Organismus. Was hilft?

- 1 **Elektrische Geräte immer ausstecken, wenn sie nicht gebraucht werden (Standby genügt nicht!) – z.B. mit Hilfe einer Steckerleiste mit Kippschalter. So werden nebenbei Strom und Geld gespart.**
- 2 **Ein aufgedrehtes Handy sendet ständig starke Magnetimpulse aus. Deshalb: nachts immer ganz ausschalten. Der Wecker funktioniert trotzdem. Muss es einmal aufgedreht bleiben, sollte es möglichst weit weg vom Kopf liegen.**
- 3 **Schnurlostelefone und WLAN im ganzen Haus vermeiden.**

[LINK]

www.bupp.at Gütesiegel für Computerspiele

GLOSSAR

Soziale Netzwerke (Social/Online Communities): Internetseiten, auf denen man sich mit seiner eigenen Profil-Seite anderen Mitgliedern vorstellt und mit ihnen schnell und einfach kommuniziert. Z.B. Facebook.com, Netlog.com, Schuelervz.com, Myspace.com.

Facebook: Eine der beliebtesten Social Communities. Hat durch diverse installierbare Spiele auch Unterhaltungscharakter.

Twitter: Ein soziales Netzwerk, bei dem es vor allem darum geht, der Welt in wenigen Worten (140 Zeichen) mitzuteilen, was man gerade macht bzw. was einen beschäftigt.

Flickr: Hier kann jeder kostenlos Fotos ins Internet stellen und von jedem Computer mit Internetanschluss aus betrachten.

Youtube: Ein kostenloses Internet-Videoportal, das jedem das Betrachten und Hochladen von kurzen Videos aller Art ermöglicht.

Weblog/Blog: Ein auf einer Website geführtes öffentliches Tagebuch. Autoren schreiben, worüber sie wollen, und Leser können Kommentare abgeben.

Wiki: Eine Online-Enzyklopädie, bei der jeder Benutzer gleichzeitig die Einträge ändern und überarbeiten kann. Das bekannteste Beispiel ist Wikipedia.

World of Warcraft (WoW): Ein Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel, was bedeutet, dass mehrere Personen gleichzeitig im Internet an einem Spiel teilnehmen, bei dem sie in verschiedene Rollen schlüpfen.

Cyber-Mobbing (Cyber-Bullying, Cyber-Stalking): Jemanden in Social Communities bloßstellen, etwa durch Verbreitung falscher Behauptungen oder heimlich aufgenommener Fotos. Oder jemanden per SMS oder E-Mail permanent belästigen.

Smartphone: Ein Mobiltelefon mit erweiterten Funktionen, zum Beispiel der Verwaltung von Kontakten und Terminen, und Internetzugang.

MP3: Tondateien, die auf einem Computer oder mit einem MP3-Player angehört werden können. Achtung, auch für Lieder, die aus dem Internet heruntergeladen werden, muss bezahlt werden.



Sinnvoll Konsumieren muss man ebenso lernen wie Lesen und Schreiben. Aus der Fülle auswählen, Preise vergleichen, sparen, mit unerfüllten Wünschen umgehen – all das gehört zum Erwachsensein.

„Es kann Fotos und Videos machen und direkt ins Internet laden, außerdem E-Mails empfangen, und es hat eine echte Tastatur“, beschreibt der 14jährige Felix 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. „Würdest du wirklich unterwegs deine E-Mails lesen? 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 in einem Prospekt rasch gefunden.

Fabians Eltern haben ihrem Sohn durch gezielte Fragen gezeigt, wie man mit dem wachsenden Produktangebot und daraus entstehenden Wünschen mündig umgeht. Der 14jährige findet heraus, was er wirklich will – und kann es von dem abgrenzen, was durch Werbung oder Freunde 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 wer-

den.) 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 zurecht kommen, 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.

• Die Höhe des Taschengeldes sollte sich daran orientieren, was das Kind damit bezahlen muss. Mit zunehmendem Alter können Sie ihm die Verantwortung für notwendige Ausgaben

(z.B. Kleidung, Friseur, Telefon, Sportkurse) übertragen. Entsprechend muss das Taschengeld erhöht werden. Richtwerte sind 12 bis 16 Euro monatlich für 10jährige, dann jährlich um 2 Euro mehr. Für 16- bis 18jährige sind 30 bis 50 Euro monatlich angemessen, je nachdem, ob sie wirtschaftlich noch völlig von den Eltern abhängig sind. Verzichten Sie nicht auf diese gute Übungsmöglichkeit, „weil er/sie ohnehin alles bekommt, was er/sie braucht.“ Auch häufige Geldgeschenke sind nicht gleichwertig mit einem regelmäßigen Taschengeld.

Bärbel, 10, hat einiges an Taschengeld ausgegeben für verschiedene Produkte mit dem Logo ihrer Lieblings-Fernsehserie. Während sie am Federpennal länger Freude hat, landen Sticker, Briefpapier und Mappe nach wenigen Tagen in einer Schreibtischlade. Bärbel merkt selbst, dass sie die Sachen ohne nachzudenken gekauft hat. Als im Nachmittagsprogramm wieder einmal Fanartikel beworben werden, sagt sie zu ihrer Freundin, „So toll

sind die Sachen gar nicht. Sie kleben ein Logo auf eine normale Mappe und verkaufen sie viel teurer.“

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. Das Taschengeld soll weder Belohnung noch Liebesbeweis sein und auch nicht als Machtmittel (z.B. als Strafe kein Geld) eingesetzt werden. Es ist ein echtes regelmäßiges Gehalt. Wenn Ihr Kind es zu rasch ausgibt oder verliert, sollten Sie daher auch nichts vorschießen. (Rechnen Sie da mit Protest.) Allerdings ist vielleicht eine Aufbesserung durch kleine Arbeiten – für die andere auch bezahlt würden – möglich.

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. •

Jugendkonto & Geschäftsfähigkeit

Immer mehr Geschäfte werden bargeldlos abgewickelt. Das vereinfacht zwar manches, erfordert aber einen guten Überblick. Diesen sollten Sie Ihrem Kind schon zutrauen, bevor es ein eigenes Konto eröffnen darf. Banken umwerben Jugendliche als Kunden von morgen. Angebliche Gratis-Konten können aber einige Kosten verursachen. Lesen Sie das Kleingedruckte! Informieren Sie sich insbesondere über die Kosten von Barabhebungen, Änderungen von Daueraufträgen und Kontoschließung. Eine Kontoüberziehung sollte ausgeschlossen sein.

Wenn Ihr Kind ein Konto hat, überweisen Sie das Taschengeld per Dauerauftrag und unterstützen Sie Ihr Kind bei der regelmäßigen Kontrolle des Kontostandes. Bevor Ihr Kind eine Kreditkarte bekommt, soll es bargeldlos Bezahlen mit der Bankomatkarte (Maestro) beherrschen.






Ob Konto oder nicht: Bis zum 14. Geburtstag dürfen Kinder nur „alterstypische Rechtsgeschäfte über geringfügige Angelegenheiten des täglichen Lebens“ tätigen. Das umfasst z.B. den Kauf von Fahrscheinen, Büchern und CDs.

Zwischen 14 und 18 Jahren sind Jugendliche beschränkt geschäftsfähig und benötigen für größere Geschäfte und Schulden (dazu zählt auch Ratenzahlung) die (nachträgliche) Zustimmung der Eltern. Genehmigen Sie so ein Geschäft nicht, bleibt es rechtlich unwirksam. Gegen Rückgabe der Ware muss Ihr Kind dann das Geld zurückbekommen. Leider gibt es immer wieder schwarze Schafe, die den guten Willen von Eltern ausnützen. 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

Jugendliche & Handys

Einen großen Teil ihrer Freundschaftskontakte halten Jugendliche heute mit dem Handy. Am besten wirkt hier Ihr Vorbild! Verwenden Sie Ihr Mobiltelefon nicht gedankenlos und überall. Führen Sie so viele Gespräche wie möglich persönlich. Vereinbaren Sie handyfreie Zonen (Zeiten und Orte), die für alle Familienmitglieder gelten. Rufen Sie Ihr Kind nicht ständig an, weil sie sich Sorgen machen. Lassen Sie Ihrem Kind seine Privatsphäre auch dann, wenn Sie die Handyrechnung bezahlen: Lesen Sie seine SMS nicht und hören Sie nicht die Mobilbox ab. Bringen Sie ihm bei, wie es das Handy in einer Notsituation benützt.

Mögliche Gründe für eine hohe Handyrechnung:

-  Das Handy wurde nicht vereinbarungsgemäß benützt.
-  Der Tarif passt nicht (mehr) zur tatsächlichen Nutzung. Erkundigen Sie sich über Tarife mit inkludierten Freiminuten und SMS.
-  Es wurden Mehrwertdienste (Nummern beginnend mit 09) angerufen oder Mehrwert-SMS (Download von Klingeltönen, Logos, Spielen) versendet.
-  Es wurde im Ausland (aktiv oder passiv) telefoniert.
-  Bei einem Auslandsaufenthalt war die Mailbox aktiviert. Nur bei der Einstellung „Alle Anrufe umleiten“ fallen keine Roaminggebühren an!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über zu hohe Rechnungen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es restliche Freiminuten abfragen kann. Lassen Sie beim Betreiber eine Sperre für Mehrwertdienste einrichten. Im Ausland wird die Mobilbox ausgeschaltet und nur per SMS kommuniziert. Überlegen Sie, ob Ihr Kind die Telefonrechnung ab jetzt vom (eventuell erhöhten) Taschengeld bezahlen kann.



Wenn die Faktoren stimmen, drücken Hormone den Startknopf für die Pubertät. 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

Spiegel kam ich mir ganz fremd vor. 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 Models in deinem Zimmer – 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.“

Schmetterlinge im Bauch und Romantik im Kopf

als bei Mädchen und verläuft etwas langsamer. (Wenn Sie sich Sorgen machen, dass die Pubertät zu früh oder zu spät einsetzt, wenden Sie sich an Kinderarzt oder -ärztin.) Wichtig zu wissen: Mädchen können ab der ersten Regelblutung schwanger werden, Burschen ab dem ersten Samenerguss ein Kind zeugen.

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 (und im schlimmsten Fall ein Baustein für Essstörungen werden).

Gerade in dieser Umbruchszeit definieren sich Jugendliche über ihr Aussehen. Sie eifern Vorbildern aus Modewelt und Medien nach. Wenn der Körper dem Ideal nicht nahe genug kommt, keimen Selbstzweifel, wie bei der 13jährigen Ina, die lustlos in ihrem Abendessen stochert. „Schmeckt dir das nicht?“, fragt ihre Mutter. „Doch, aber ich bin auf Diät.“ Dass sie abnehmen müsste, gaukeln der normalgewichtigen Ina Model-Poster aus Mädchenzeitschriften vor, die der Mutter schon länger ein Dorn im Auge sind. Sie nimmt Ina mit ihren Nöten und Ängsten ernst: „Ich kann mich noch gut erinnern, als mein Busen zu wachsen begonnen hat. Im

Inas Mutter nimmt sich vor, in Bezug auf Körpergefühl und Essgewohnheiten ein gutes Vorbild zu sein. Außerdem wird sie Mahlzeiten im Kreise der Familie noch bewusster 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 eintönige 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 junge Mädchen wählen extrem „sexy“ 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.

Als Eltern sind Sie wichtige Vorbilder, was Geschlechterrollen, Ihren Umgang mit der eigenen Sexualität und Partnerschaft betrifft. Wo ein Elternteil nicht verfügbar ist, finden Jugendliche „Ergänzungseltern“ in anderen Verwandten, Lehrern oder Freunden der Familie.

Zunehmend wird das andere Geschlecht interessant. „Schau mal, was ich da Geiles auf mein Handy bekommen habe“, flüstert der 12jährige Daniel seinem 9jährigen Bruder Finn zu. Der Vater der beiden Buben wird auf-

Sexualität ist ein wichtiger und schöner Teil des Lebens. Begleiten Sie Ihr Kind bei diesem kribbelnden und auch etwas unheimlichen Thema. Für Mädchen wie Buben sind Informationen über die körperliche Entwicklung, Empfängnisverhütung und Krankheitsvorbeugung ebenso wichtig wie Liebesgeschichten der Eltern.



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, könn-

te sie etwa erzählen: „Als ich damals zum ersten Mal abends mit Freunden weggegangen bin, musste ich um 20 Uhr 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 oft 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 „öffentlich“ liegen gelassenen Liebesbrief, eine offene Schublade.

• Der 13jährige 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 gesprochen 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. •

JUGENDSPRACHE

Jugendliche entwickeln unter sich eine eigene Sprache, die für Außenstehende schwer verständlich ist. Bestimmte Wörter, auch Schimpfwörter, haben oft eine völlig andere Bedeutung als unter Erwachsenen. Nehmen Sie also vermeintliche Kraftausdrücke nicht für bare Münze. Lassen Sie sich Begriffe erklären, die Sie nicht verstehen. Und wenn Sie Ausdrücke (unabhängig von ihrer Bedeutung) daheim nicht hören möchten, sagen Sie das. Übernehmen Sie die Jugendsprache nicht, denn sie dient der Abgrenzung!

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.

Worüber sprechen Sie wie lange mit Ihrem Kind?



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)
- „Ich fühle mich für dich verantwortlich.“
(Selbstoffenbarung, So geht es mir)
- „Du bist mir wichtig und sollst nicht frieren.“ (Beziehung)

Beim Empfänger kommt womöglich nur eine dieser Botschaften an.

... und was hilft!

Der Sprecher kann die Botschaft, die ihm wichtig ist, eindeutig formulieren: z.B. „Bitte zieh die Jacke an, es ist mir wichtig, dass du nicht frierst.“

Der Zuhörer kann nachfragen, ob die Aussage so gemeint war, wie sie bei ihm angekommen ist.



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. In der Praxis heißt das: 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 15jährige 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. Oft lässt sich dann leichter ein Kompromiss verhandeln. Und wenn die Ausgehzeit fix bleibt, hinterlässt ein ehrliches Gespräch doch 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 (also mit ca. 20 Jahren), 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 Zwillingmutter Miriam hat gelernt: Wenn ihre 11jährigen maulend herumsitzen, ist es das Beste, wenn sie sagt: „Es tut mir leid, dass ihr schlechte Laune habt. Es ist aber nicht mein Problem. 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, dass sie aber niemandem die Würmer aus der Nase zieht. 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.

Keine Angst vorm Streiten!

Sie wollen gerne eine harmonische 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 voraus haben, 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 boykottiert. Zum Prozess der Ablösung gehören heftige Konflikte dazu. Ihr Kind will jetzt Reibung. Das heißt, 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 des 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 – auch das ist ein ständiger Konflikt.

Konflikte sind unvermeidlich, weil Menschen verschieden sind. Sie sind notwendig, weil sie Veränderung und Fortschritt bringen. Gerade in der Pubertät muss es Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern geben. Als erwachsene Konfliktpartner sind Sie dafür verantwortlich, dass diese fair ausgetragen werden, ohne die Beziehung in Frage zu stellen.

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 Strampelhosen anhattest, 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 waren immer Mama und ich die Organisatoren. 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? Nächstes Jahr können wir gerne drüber reden.“

Ein paar Tage schlechte oder aggressive Stimmung können durchaus die Folge einer notwendigen Entscheidung der Eltern 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 flapsigen, 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 schmolend zurück, sondern vertreten Sie selbstbewusst Ihre Meinung. Respektieren Sie auch die Meinung des Jugendlichen. Es geht nicht darum, ihn 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 gelebt. Wenn Sie im Unrecht waren, dann entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind. 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 mit ihr in die Küche schleicht und den Geschirrspüler ausräumt.

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

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 Ansprechpartner verfügbar sind
- je besser Gesprächsregeln in der Familie in die Praxis umgesetzt werden und
- je mehr schöne gemeinsame Erlebnisse es in Ihrer Familie gibt.

Wie kommen wir zu einem Kompromiss?

1. Das Problem wahrnehmen und benennen.
2. Rahmenbedingungen für ein Gespräch schaffen.
3. Das Problem und die eigenen Gefühle möglichst genau beschreiben.
4. Dem anderen zuhören, wenn er seine Gefühle beschreibt.
5. Wünsche, Vorstellungen, Ziele formulieren.
6. Gemeinsam mehrere Lösungsmöglichkeiten finden und ihre Vor- und Nachteile besprechen (aber nicht bewerten).
7. Die für beide beste Lösung auswählen.
8. Die Schritte zur Umsetzung besprechen.
9. Sich bedanken und einen Termin einplanen, wo überprüft wird, ob die Lösung gut war.

[LINK]

www.familienberatung.at



Für manche Jugendliche ist Gewalt der einzige Weg, um mangelndes Selbstwertgefühl auszugleichen. Aber auch jenen, die Opfer werden, fehlt es an Selbstvertrauen und Sicherheit. Erfahren Kinder Wertschätzung und Zuneigung von ihren Eltern, so wirkt das wie eine Impfung gegen beide Seiten der Gewalt.

Erik, 14, 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 niedergeschlagen.“ Leider hört man immer wieder von solchen Zwischenfällen, und die Brutalität nimmt zu. Woran liegt das?

Experten nennen als ersten Grund eigene Gewalterfahrungen der Jugendlichen: Wer von klein auf beobachtet, dass Familienmitglieder einander körperlich oder verbal misshandeln, lernt keine bessere Strategie 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

Wohin mit deiner Wut?

• 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 13jährige Dennis hat einen Schulkollegen brutal in den Bauch getreten. Warum er das getan hat, will der Polizist bei der Einvernahme 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 hineinzusetzen, 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 12jähriger Sohn hat auf sie eingeschlagen, als sie um zwei Uhr morgens kurzerhand den Computer 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, 15, 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 wird immer wichtiger. Sie besteht im liebevollen, aufmerksamen, achtungsvollen Umgang mit den Jugendlichen und in eindeutigen Aussagen. Hilfreich sind auch Rituale und Regeln, die zeigen, wie man seine Ziele erreicht, ohne Gewalt einzusetzen.

Pubertierende sollen einerseits lernen, ihre Aggressionen gut zu steuern. Ebenso wichtig ist es, dass sie sich gegen Gewalt von anderen zu schützen wissen. 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. Teenager lernen dort, wie man man auf sein Bauchgefühl vertraut und gefährliche Situationen vermeidet. Und wie man im Falle des Falles einen körperlichen Angriff abwehrt.●

Was ist bei Mobbing (Bullying) zu tun?

1. Anzeichen sehen: Hinweise sind Angst, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, morgendliches Erbrechen, Leistungsabfall, Rückzug aus Beziehungen, Minderwertigkeitsgefühle, chronische Schmerzen, Atemnotanfälle oder Essstörungen. Achten Sie auch auf zerrissene oder verschmutzte Kleidung und Schulmaterialien. Wenn Ihr Kind nie Freunde erwähnt oder nicht von der Schule erzählen möchte, kann ebenfalls Mobbing der Grund sein. Bagatellisieren Sie solche Anzeichen nicht, und tun Sie sie auch nicht ab mit Phrasen wie „Du musst dich halt wehren“.

2. Nachfragen: Was passiert, wie lange schon, wann und wo? Wer ist beteiligt? Wenn Ihr Kind nichts sagen will, können vielleicht Lehrer, Mitschüler, Freunde oder andere Eltern Auskunft geben. Zu Beweiszwecken ist ein Mobbingtagebuch sinnvoll.

3. Selbstvertrauen aufbauen: Üben Sie mit Ihrem Kind selbstbewusstes Auftreten (Nein sagen, Kritik aushalten, Schlagfertigkeit). Auch Judo, Karate oder Selbstverteidigung stärken das Selbstvertrauen. Das Kind sollte auch außerhalb der Schule Beziehungen zu Gleichaltrigen pflegen und Hobbys nachgehen.

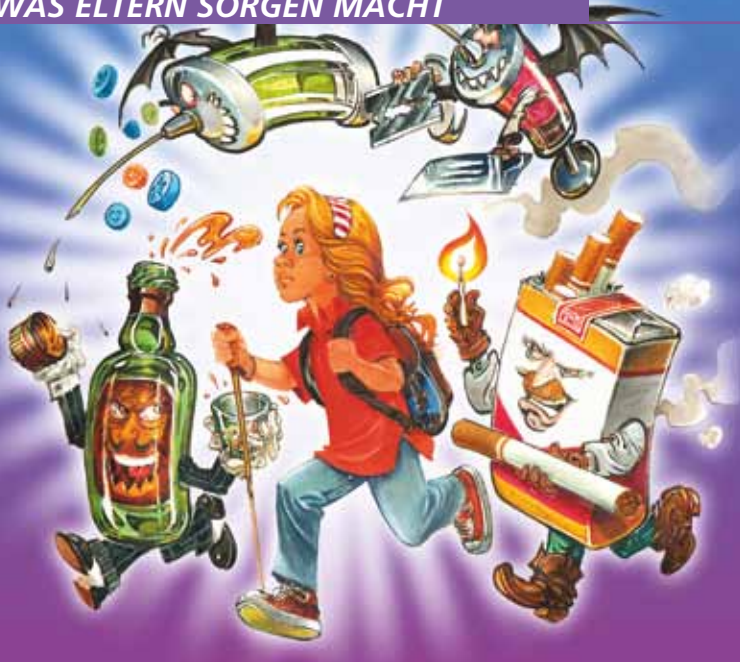
4. Kontakt mit der Schule aufnehmen: Lehrer werden sensibler für Mobbing und Gewalt. Sollten Sie auf taube Ohren stoßen, wenden Sie sich an Schulpsychologen/in, Schularzt/ärztin oder Bezirksschulrat.

Schütz dich gegen Gewalt!

- Mut ist die beste Verteidigung. Gehe immer aufrecht und selbstbewusst.
- Meide gefährliche Situationen. Suche den Haustorschlüssel z.B. nicht erst, wenn du schon vor der Haustür stehst. 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.
- Jeder hat Arme, Ellenbogen, Beine und Kopf, mit denen er schlagen, kratzen, treten, spucken, beißen kann. Jeder Täter hat empfindliche Körperteile (z.B. Kehlkopf, Augen, Hals, Hoden), an denen er verletzbar ist.
- 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.

[LINK]

www.schulpsychologie.at und www.gewaltpraevention.at Projekte zur Gewaltprävention



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

Bei vier von fünf Jugendlichen verläuft die Pubertät unspektakulär. Dennoch sehen fast alle Eltern in dieser Zeit eher die Gefahren als die Chancen. Ganz oben auf der Liste der Elternsorgen stehen Sucht (neben Drogen auch Internet- und Spielsucht), Essstörungen, Selbstverletzung, Depression und Selbstmordgefahr.

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 jedoch die bestmöglichen Bedingungen schaffen, um Risiken zu minimieren.

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 oder die Erziehung schuld, wenn Jugendliche in ein Suchtverhalten kippen oder depressiv werden. Schlechtes Gewissen, Vertuschen und Schönreden sind daher 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

• bei Kinderärzten, Psychotherapeutinnen, Suchtberatungsstellen. Grundsätzlich ist es besser, einmal zu oft zum Arzt zu gehen, als einmal zu selten.

• 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. Essstörungen können Zeichen des Protestes, der Verweigerung des Erwachsenwerdens oder einer Depression sein. Sie entstehen bei geringem Selbstwertgefühl und werden durch Schlangheitswahn und widersprüchliche Geschlechterrollen verstärkt.

• 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 einschlägigen Internetseiten (Suizidforen), 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 Experten. 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 weit- aus häufiger als die Abhängigkeit von „harten“ Drogen. Sie sind der Einstieg in den Missbrauch von Substanzen. Dazu zählt übrigens auch der über- mäßige 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.

Rauchen und trinken gilt unter Tee- nagern meist als cool und sexy. Umso

mehr sollten Sie immer wieder betonen, dass es sich um Abhängigkeiten handelt, und dass Abhängigkeiten weder cool noch sexy sind.

Die meisten Teenager erwischen irgend- wann zuviel Alkohol. Kommt Ihr Kind betrunken nach Hause, zeigen Sie erst einmal Verständnis. Am nächsten Tag muss es aber heißen: Das kommt nicht mehr vor! Ebenso klar ist die Linie bei Zigaretten: Sachliche Argumente wirken am besten. Beschreiben Sie vor allem die nahe liegenden Folgen: Mundgeruch, unreine Haut, schlechte Kondition, Raucherhusten. Das ist alles nicht cool.

Sie können Ihr Kind nicht vor allen negativen Einflüssen bewahren, ihm alles Gefährliche verbieten oder es stän- dig 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 respektie- ren, auch wenn Sie nicht mit allem ein- verstanden sind, was es tut. Mit einem gesunden Selbstwertgefühl wird es sich Gruppendruck nicht so leicht beugen, und Genuss am Leben finden, statt Ersatzbefriedigung zu suchen. •

Computerspiel- und Onlinesucht

Bei diesem Suchtverhalten geht der Bezug zum realen Leben verloren. Jugendliche flüchten vor ihren Problemen in eine künstliche Welt, wo sie etwas wert sind, etwas bewirken können, wo ihre Wünsche stellvertretend erfüllt werden. Die Möglichkeit, verschiedene Identitäten auszuprobieren, macht das Internet für Jugendliche zusätzlich inter- essant. Suchtgefährdet ist, wer immer mehr Zeit vorm Computer verbringt und Entzugssymptome hat, wenn er nicht on- line gehen bzw. spielen kann. Wenn es nicht gelingt, sich freiwillig einzuschrän- ken, ist professionelle Hilfe anzuraten.

Harmlose Wasserpfeife?

Viele glauben, dass Wasserpfeifen (Shi- shas) harmloser sind als Zigaretten, und dass sie nicht süchtig machen. Das stimmt ganz und gar nicht: Nach dem Rauchen einer Wasserpfeife ist mehr Nikotin im Blut als nach 20 Zigaretten in 7 Stunden. Giftstoffe werden nicht etwa durch das Wasser „herausgefiltert“. Fruchttige Aro- men führen dazu, dass man das Nikotin kaum wahrnimmt, obwohl es da ist. Re- gelmäßiges Rauchen der Wasserpfeife kann süchtig machen und ist oft der Ein- stieg in eine Raucherkarriere.

Wann ein Jugendlicher suchtgefährdet ist,

kann man nur im Einzelfall beurteilen. Es beginnt damit, dass der Ver- zicht auf das Suchtmittel (oder das Verhalten) immer schwieriger wird und sich erste Probleme wie Schulschwierigkeiten oder Rückzug zeigen. Dabei fehlt den Jugendlichen meist die Einsicht. Ein gutes Umfeld kann in diesem Stadium oft noch eine Umkehr bewirken, indem es Lebens- freude und neue Zukunftsperspektiven vermittelt.

Regelmäßigen Drogenkonsum erkennen Sie an Verhal- tensänderungen, Leistungsabfall, Essstörungen, Gewichtsabnahme oder Hyperaktivität. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Sie einen Verdacht haben. Zwang (etwa zum Besuch einer Beratungsstelle) verstärkt jetzt nur die Abwehrhaltung und schädigt die Vertrauensbasis, auf die Sie angewiesen sind. Holen Sie sich als Eltern fachkundigen Rat in einer Drogenberatung oder Drogenambulanz und suchen Sie nach Lösungen – nicht Schuldigen. Versuchen Sie, im Gespräch zu bleiben und zeigen Sie deutlich, dass Sie Ihr Kind lieben, seinen Drogenkonsum aber nicht billigen.

RETTET DIE TAFELRUNDE!

Warum es so wichtig ist, dass Eltern und Kinder an einem Tisch sitzen von Véronique Witzigmann Ludwig Buchverlag



[LINK]

www.1-2-free.at

Suchtprävention

www.checkyourdrugs.at

Information für Drogenkonsumenten-
Innen und deren Angehörige

www.rauch-frei.info/Informationen
www.drogenhilfe.at

Online-Auskunft und Ansprechstellen

www.netzwerk-essstoerungen.at/
www.onlinesucht.de

Selbsthilfegruppe

www.psychnet.at/Kinderpsycho-
www.talkbox.at

Rat und Hilfe per E-Mail

(Mehr zum
THEMA)



Gemeinsam auf zu neuen Ufern

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 sind der „Fingerabdruck“ jeder Familie.

Eines der ältesten menschlichen Rituale ist das gemeinsame Essen. Hier verbinden sich Geselligkeit, Zusammenhalt, Anteilnahme, Teilen und Reden. Experten haben eine überaus 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.

Lassen Sie Ihrem Kind sein eigenes Tempo beim Großwerden. Wenn es manches aus der Kindheit noch mitführen möchte, ist das in Ordnung. Nützen Sie jedoch die wachsenden Freiräume aus, die Sie als Eltern jetzt haben. Denn auch Ihre Paarbeziehung ist in Veränderung. Die letzten 10, 15 Jahre waren von den Kindern geprägt. Nun ist es an der Zeit, sich wieder verstärkt auf die

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 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 12jährige 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!“

Wenn Ihr Kind in die Pubertät kommt, haben Sie die Aufgabe und Chance, es immer wieder neu kennen zu lernen. So sorgen Sie für die nötige Beweglichkeit und damit die Tragfähigkeit der Beziehung.

eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen und Zukunftspläne zu besinnen. Hier gibt es viele Chancen, die Sie aktiv ergreifen sollten. 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 und Zeit für sich fordern. 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 tragen

nicht die Last der direkten Verantwortung und können entspannter auf Probleme ihrer Enkel eingehen. Umgekehrt bekommen die Großeltern durch ihre Enkelkinder Einblick in die Welt der Jugendlichen von heute. Manchmal dienen sie als Sprachrohr zu den Eltern, manchmal als Geheimnisträger. „Ich war eifersüchtig, als ich bemerkt habe, dass Daniel meinem Vater Dinge anvertraut hat, die er mit mir nie besprechen würde“, gibt Daniels 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.

Jungen Leuten ist Freude und Ergötzen so vonnöten wie Essen und Trinken.
Martin Luther

Es ist ein großer Vorteil im Leben, die Fehler, aus denen man lernen kann, möglichst frühzeitig zu machen. *Winston Churchill*

Hast du einen jungen Menschen davor bewahrt, Fehler zu machen, dann hast du ihn auch davor bewahrt, Entschlüsse zu fassen. *John Erskine*

Jedes Kind, das etwas taugt, wird mehr durch Auflehnung als durch Gehorsam. *Sir Peter Ustinov*

Jugend ist wie ein Most. Der lässt sich nicht halten. Er muss vergären und überlaufen. *Martin Luther*

Die Jugend will, dass man ihr befiehlt, damit sie die Möglichkeit hat, nicht zu gehorchen. *Sartre*

Viele Kinder haben schwer erziehbare Eltern. *Jean-Jacques Rousseau*

Kinder und Uhren dürfen nicht beständig aufgezogen werden. Man muss sie auch gehen lassen. *Jean Paul*

Bei der Erziehung muss man etwas aus dem Menschen herausbringen und nicht in ihn hinein. *Friedrich Fröbel*

Eines wissen alle Eltern auf der Welt: wie die Kinder anderer Leute erzogen werden sollten. *Alice Miller*



Im Supermarkt der Lebensstile

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.

Ihr Kind stellt jetzt alle Normen, Werte und Regeln in Frage. Das muss es tun, um seinen eigenständigen, erwachsenen Weg zu finden. In der Auseinandersetzung mit Ihnen und seiner Umwelt findet Ihr Kind in den nächsten Jahren heraus, was seinem Leben Ziel und Sinn geben kann.

Jugendliche beschäftigen sich ganz von selbst mit den großen Fragen des Lebens. Sie setzen sich mit den unterschiedlichsten Werten, politischen und religiösen Ansichten auseinander. Antworten suchen sie bei Erwachsenen, Gleichaltrigen, 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 zu schätzen weißt.“

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 („Alles ist egal ...“) 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 erappt. 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 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. 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 ihm/ihr Freude macht. Sie selbst jammern jedoch

über Ihren Job (ohne sich um eine Verbesserung zu bemühen) und sehnen am Montag schon lautstark den Freitag herbei.

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 verachten Väter und Mütter, wenn diese selbst nicht umsetzen, 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 Phasen ausgelassenen Lachens und „himmelhoch jauchzender“ Fröhlichkeit.

Das Leben ist schön!

Leistung, Arbeit, schöpferische Tätigkeit gibt dem Leben Sinn. Damit sind die Möglichkeiten aber noch keineswegs ausgeschöpft. Auch ohne etwas zu schaffen, kann man Sinn finden: im Erleben von Natur, Kunst oder auch der Liebe zu Partner und Kindern. Jedem Menschen stehen in jeder Situation Sinnmöglichkeiten 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.

Glauben macht stark

Eine gläubige Person im unmittelbaren Umfeld – das hat eine ungemein positive Wirkung auf Jugendliche, wie eine Studie beweist. 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. Ebenso stärkend für Kinder und Jugendliche wirkt die Zugehörigkeit zu einer Kirchengemeinschaft, die sie annimmt und zugleich fordert.

Sekten – Die Verlockung der Vereinfachung

Sekten versprechen viel, ihr Weltbild ist meist verblüffend einfach und hat für jedes Problem eine Erklärung. Oft verweigern Sie die heutige Realität. Die Anhänger gehören angeblich zur Elite der Menschheit, weil sie im Besitz der absoluten Wahrheit sind, und wissen, wie die Welt zu retten ist. Es gibt eine Führungsfigur, der bedingungslos zu gehorchen ist. Meist gelten Kleidungs- und Ernährungsvorschriften sowie Regeln über zwischenmenschliche Beziehungen. Die Gefahr von Sekten besteht in extremen Positionen (z.B. dem Verweigern ärztlicher Behandlung), Angst- und Schuldgefühlen, Verletzungen des Selbstwertgefühls und der Entfremdung der Anhänger von Familie und Freundeskreis, sowie finanzieller Ausbeutung. Ihr Einfluss ist umso geringer, je gefestigter die Lebenseinstellung eines Menschen ist.

[LINKTIPP]

www.bundesstelle-sektenfragen.at

LITERATUR



PUBERTÄT

Eltern-Verantwortung und Eltern-Glück
 von Gabriele Haug-Schnabel
ObersteBrink/Eltern-Bibliothek



GRENZEN, NÄHE, RESPEKT

Wie Eltern und Kinder sich finden
 von Jesper Juul
Goldmann Verlag



PUBERTÄT? KEIN GRUND ZUR PANIK!

Ein Buch für Töchter, Söhne, Mütter und Väter
 von Cornelia Nitsch
Goldmann Verlag



IRRGARTEN PUBERTÄT

Elternängste
 von Max H. Friedrich
Deutsche Verlags-Anstalt DVA



PUBERTÄT

Loslassen und Haltgeben
 von Jan-Uwe Rogge
Rowohlt Taschenbuch



KINDER STARK MACHEN FÜR DAS LEBEN

Herzenswärme, Freiräume, klare Regeln
 von Klaus Hurrelmann, Gerlinde Unverzagt
Herder spektrum



PUBERTÄT ECHT ÄTZEND

Gelassen durch die schwierigen Jahre
 von Allan Guggenbühl
Herder spektrum



TELEKOM-RATGEBER

Eine Reise durch die schöne neue Welt der Telekommunikation
 von Georg Serentschy (Hrsg.)
Manz Verlag



KONSUM-KINDER

Was fehlt, wenn es an gar nichts fehlt
von Gerlinde Unverzagt, Klaus Hurrelmann
Herder Verlag



KINDER KÖNNEN KAUFEN LERNEN

Ein Elternbuch
von Axel Dammler
Piper Verlag



PRÜGEL, MOBBING, PÖBELEIEN

Kinder gegen Gewalt in der Schule stärken
von Horst Kasper
Cornelsen Verlag



GEWALT IN DER SCHULE

Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können
von Dan Olweus
Verlag Hans Huber



GEWALT AN SCHULEN

Pädagogische Antworten auf eine soziale Krise
von Klaus Hurrelmann
Beltz Verlag



DAS AUFKLÄRUNGSBUCH

von Silvia Schneider
Ravensburger Buchverlag



TÖCHTER WERDEN JUNGE FRAUEN

Ein Ratgeber für Mütter
von Ann F. Caron
Goldmann



KLEINE HELDEN IN NOT

Jungen auf der Suche nach Männlichkeit
von Dieter Schnack, Rainer Neutzling
Rowohlt Taschenbuch



DAS SUCHTBUCH

Was Familien über Drogen und Suchtverhalten wissen müssen
von Helmut Kuntz
Beltz Verlag



DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Wie Kommunikation in der Ehe gelingt
von Gary Chapman, Ross Campell
Verlag der Francke Buchhandlung GmbH



MEINE DEINE UNSERE

Leben in der Patchworkfamilie
von Peter Scheer, Marguerite Dunitz-Scheer
Falter Verlag



LEBEN IN DER PATCHWORK-FAMILIE

So gelingt der Familienmix
von Natascha Becker
Vgs Verlagsgesellschaft

BROSCHÜREN

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:

Informationsmaterialien zu den Bereichen Wirtschaft, Familie und Jugend können auf der Website www.bmwfj.gv.at/publikationen angefordert werden.

www.familienberatung.gv.at

Familienberatungsstellen österreichweit

www.eltern-bildung.at

Veranstaltungen und Tipps für Eltern

www.konsument.at

= <http://www.konsument.at/konsument/detail.asp?category=Geld+%2B+Versicherung&id=25346>

Handy: Einstieg, Umstieg, Providerwechsel

www.schulpsychologie.at

Schulpsychologie - Bildungsberatung

www.schulen-online.at

Österreichweite Schulendatenbank

www.jugendinfo.at

Das Österreichische Jugendportal

www.rainbows.at

Zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die von Trennung/Verlust wichtiger Bezugspersonen betroffen sind.

www.docs4you.at

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

www.firstlove.at

Beratung zu Sexualität, Verhütung und den ersten Besuch beim Frauenarzt, Probleme mit Beziehung oder Familie

www.bupp.at

Die Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computerspielen vergibt ein Gütesiegel und bietet eine Datenbank guter Spiele

www.saferinternet.at

Broschüre mit Tipps für Eltern zum Umgang mit Internet und Handy

www.jugendschutz.net

Chatten ohne Risiko

www.drogenhilfe.at

Online-Auskunft, Boshüren, Selbsthilfegruppen und Ansprechstellen in allen Bundesländern

<http://www.netzwerk-essstoerungen.at/>

Das Netzwerk Essstörungen bietet eine Telefon-Hotline und E-Mail-Beratung

www.help.gv.at = <http://www.help.gv.at/Content.Node/4/Seite.040000.html>

Informationen über Behördenwege, detaillierte Informationen zum Führerschein

www.kija.at

Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs

ELTERNBILDUNG

**Kontaktadresse im Bundesministerium
für Wirtschaft, Familie und Jugend**

Abteilung II/2

Franz-Josefs-Kai 51

1010 Wien

Tel.: 01/711 00-3225

henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

www.eltern-bildung.at

Die Familienberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf:

www.familienberatung.gv.at

oder telefonisch bei der kostenlosen

Familienservice-Hotline

0800 240 262

*Auskünfte über Elternbildungsinstitutionen erhalten Sie auch bei Ihren
örtlichen Bildungseinrichtungen und auf
unserer Website*

www.eltern-bildung.at

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes sowie über Herausforderungen in besonderen Lebenssituationen und bestellen Sie die kostenlosen Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM unter:

**www.bmwfj.gv.at/publikationen
www.eltern-bildung.at**

ELTERNBRIEFE

- Gut durch die ersten 8 Wochen
- Das 1. Lebensjahr
- Vom 1. bis zum 3. Geburtstag
- Vom 3. bis zum 6. Jahr
- Vom 6. bis zum 10. Jahr
- Für Eltern von Teenagern
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern
- Für Eltern von Kindern mit Behinderung
- Für türkische Familien

TIPPS FÜR ELTERN AUF CD-ROM

- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 8 Wochen danach
- Die ersten zwölf Monate
- Vom ersten bis zum dritten Geburtstag
- Kindergartenalter
- Volksschulalter
- Pubertät
- Alleinerziehend
- Patchworkfamilie
- Späte Eltern

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51

Redaktion: Abt. II/2, Tel.: 01/711 00-3225; Fax: 01/711 00-933225, henriette.wallisch@bmwfj.gv.at

Konzept und Text: Mag.^a Katharina Ratheiser, Autorin

Beratende Expertin: Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie),
Christine Kürgerl (Institut f. Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten)

Illustrationen: Milan Ilic

Layout: Carola Holland

Druck: Niederösterreichisches Pressehaus

Sich mit anderen Eltern sowie Expertinnen und Experten über Erziehungsfragen austauschen zu können, einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur ...
... das bietet unsere Homepage

www.eltern-bildung.at