



Elternbriefe

Für Eltern von Teenagern



Vorwort



Liebe Mutter, lieber Vater!

Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten ist eine der schönsten Aufgaben im Leben einer Frau oder eines Mannes. Viele glückliche und unbeschwerte Momente werden aber auch von vielen Fragen sowie von kleinen und auch großen Sorgen begleitet. Im Bestreben nur das Beste für sein Kind zu wollen kann oft auch Verunsicherung entstehen.

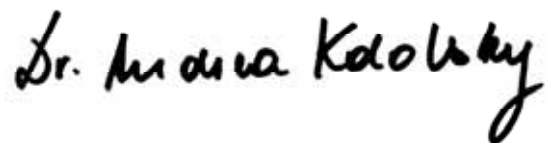
Deshalb möchte ich Sie bei ihrer Erziehungsarbeit unterstützen, um Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Kindern und auch mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft zu ermöglichen.

Eltern haben unterschiedliche Bedürfnisse und Bildungszugänge. Daher gibt mein Ressort neben den „Elternbriefen“ auch multimediale „Tipps für Eltern“ auf CDs heraus. Darüber fördere ich qualitative Elternbildungsveranstaltungen, bei denen Mütter, Väter Tipps von Expertinnen und Experten erhalten und sich mit anderen Eltern über die Herausforderungen ihres Erziehungsalltags austauschen können.

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 Elternbildung. Informieren Sie sich über die breite Palette an Elternbildung auf der Website www.eltern-bildung.at.

Denn informierte Eltern haben's leichter!

Alles Gute für Ihre Familie wünscht Ihre



Dr. Andrea Kdolsky
Bundesministerin für Gesundheit,
Familie und Jugend

Inhalt

Wenn die Kinder größer werden, werden die Fragen nicht kleiner. Und wer Köpfchen hat, weiß sich zu helfen. Wenn Sie bei Ihrem Auto Fragen haben, die Sie selber nicht mehr beantworten können, wenden Sie sich auch ohne Scheu an einen Fachmann. Also warum nicht in Erziehungsfragen Anregungen und Tipps holen?

In den folgenden 16 Elternbriefen finden Sie keine Strickmuster, sondern Überlegungen, Anregungen, Tipps und weiterführende Informationshinweise zu Pubertätsfragen.

1.	ABLÖSUNG Wenn die Freunde wichtiger werden...	2
2.	IDENTITÄTSFINDUNG Entwicklungshelfer „Wirbelsturm“	4
3.	ORIENTIERUNG UND SINNSUCHE Eltern als Reibebaum	6
4.	ALLTAGSGESPRÄCHE/KOMMUNIKATION Was hat ein Vanillepudding mit Kommunikation zu tun?	8
5.	SCHULE UND BERUF Warum ist der Himmel blau?	10
6.	FREIZEIT, ERLEBNIS, SPORT Bewegung als Ventil	12
7.	JUGENDKULTUR „13 Jahr, grünes Haar...“	14
8.	(UN)ORDNUNG Chaos als Zeichen für Veränderung	16
9.	GRENZEN SETZEN Baustelle Pubertät	18
10.	AGGRESSION UND GEWALT Was kann einen Vulkan zum Ausbrechen bringen?	20
11.	KONFLIKTE Zu jeder großen Liebe gehört ein Duell	22
12.	MANN/ FRAU WERDEN Zwischen Freiheitskämpfer und Supermodel	24
13.	SEXUALITÄT Übers Reden zur Liebe und anderen Dingen...	26
14.	ALKOHOL/DROGEN/SEKTEN Was Eltern Sorgen macht	28
15.	DIE NEUEN VÄTER Vom Freizeitclown zum verlässlichen Gegenüber	30
16.	ERZIEHUNG Von der Dressur zum Dialog	32

Wenn die Freunde wichtiger werden...



mit die Chance für Ihr Kind, sich demnächst als Erwachsener in seinem Leben wohl zu fühlen.

Die Kinder üben hier, sich in der Welt von morgen zu bewegen.

In der Pubertät hinterfragen Teenager ihre ganze bisherige Welt. Es ist völlig normal, dass die Kinder sich von der Sichtweise der Eltern erst einmal entfernen. Das bedeutet nicht, dass die Pubertierenden ihre Eltern weniger mögen oder respektieren. Es ist ein notwendiger Schritt, um

ein verantwortungsvoller und lebensfroher Erwachsener zu werden. Die „Revolution“ gegen die Eltern ist in diesem Alter sogar unbedingt notwendig. Ohne diese Loslösung können Teenager ihre eigene Identität nicht entdecken. Eltern unterstützen ihre Kinder bei diesem Prozess am besten,

indem sie die Ablösung der Teenies nicht durch übertriebene Warnungen vor Gefahren oder durch eigene Traurigkeit, Hilflosigkeit und Zukunftsängste erschweren, sondern ihnen Mut machen, einen eigenen Weg zu gehen.

Kennen Sie das? Eines Tages kommt Ihr Kind nach Hause, und alles dreht sich nur mehr um Martin oder Daniela oder Yvonne. Nein, nicht dass Ihr Kind eine erste Freundin oder einen ersten Freund hätte, aber jetzt steht die Meinung der Busenfreunde Ihres Kindes an der ersten

Stelle. Ja, bisher waren die Freunde auch wichtig, aber jetzt sind sie auf einmal **der** bestimmende Faktor im Leben Ihres Juniors. Wundern Sie sich nicht, das ist ganz OK. Experten nennen den Freundeskreis von Teenagern „Peergroup“ oder „Cli-

que“. Sie betonen die Bedeutung dieser Gruppe für die Entwicklung der Teenager. In der Peergroup lernen die Jugendlichen, sich unter

Freunde sind für die Entwicklung der Teenager wichtig.

Widerstand gegen die Eltern, um eigene Grenzen abzutesten, ist in dieser Zeit entscheidend.

ihresgleichen zu bewähren. Die Peergroup macht den Kindern Mut und bietet Sicherheit. Durch bestimmte Leistungen und Verhaltensformen kann sich der Teenager in der Gruppe beweisen. So wächst langsam das Selbstvertrauen und da-



FÜR ELTERN

Tipps Je stärker Sie Ihr Kind kontrollieren wollen, um so stärker wird es sich dagegen auflehnen. Hand aufs Herz, war es bei Ihnen nicht auch so? Wie oft haben Sie als Jugendlicher etwas



gemacht, obwohl Sie wussten, dass es nicht wirklich erlaubt war?

Wenn Sie aber so tun, als ob Sie sich überhaupt nicht interessieren, entsteht leicht der Eindruck, Ihnen sei Ihr Kind egal. Es gilt also, den goldenen Mittelweg zu finden. Sagen Sie deutlich und klar, wie Sie die Situation sehen. Aber machen Sie keinen Druck, dass Ihr Kind das auch so sehen muss.

Tipps Dem Kind einen Freiraum lassen und sich doch im richtigen Moment für das richtige Thema interessieren: Wie soll das gehen, werden Sie sich vielleicht fragen. Erinnern Sie sich noch, als Ihr Kind laufen lernte... Da ist es Ihnen wahrscheinlich auch meistens gelungen, die richtige Mischung zwischen Hilfe und Selbstständigkeit zu finden. Und bereits damals wusste Ihr Kind, wenn einmal etwas passiert war, dann konnte es mit seinen aufgeschundenen Knien immer noch zu Ihnen kommen und sich von Ihnen trösten und helfen lassen. Zeigen Sie auch heute Ihrem Kind, dass Sie es bei Missgeschicken aller Art

immer unterstützen werden. Und das ist sowohl bei den kleinen Missgeschicken des Alltags als auch bei den großen Problemen des Lebens eine große Herausforderung.

Tipps Wenn Ihr Kind auf einmal weniger Zeit von Ihnen beansprucht, dann hat das doch auch seine guten Seiten. Sie haben nun wieder mehr Zeit für sich. Geben Sie nicht nur Ihrem Kind Freiräume, um sich zu entfalten, sondern nutzen Sie auch Ihre eigenen Freiräume. Gönnen Sie sich einmal etwas, von dem Sie schon lange träumen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind anstecken und träumen auch Sie von Ihrer



Zukunft. Nehmen Sie sich einmal so richtig Zeit für sich selber. Für Ihre Partnerschaft oder für Freundschaften. Das letzte Mal, dass Sie so frei und ungebunden sein konnten, war möglicherweise vor der Geburt Ihres Kindes. Genießen Sie es ohne schlechtes Gewissen!

EINFACH ZUM NACHDENKEN

*„Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und Töchter der
Sehnsucht des Lebens nach sich selber.*

*Sie kommen durch euch, aber nicht von
euch,*

*und obwohl sie mit euch sind, gehören
sie euch doch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber
nicht eure Gedanken,*

denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

*Ihr dürft ihren Körpern ein Haus ge-
ben, aber nicht ihren Seelen,*

*denn ihre Seelen wohnen im Haus von
morgen, das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.*

*Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu
machen.*

*Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilt es im Gestern.“*

Auszug aus Khalil Gibran, „Der Prophet“

MEHR ZUM THEMA:

Pubertätsbücher allgemein:

Nitsch, Cornelia:
**Pubertät? Kein
Grund zur Panik!**
Goldmann, 2003



Kast, Verena:
**Loslassen und
sich selber finden.**
Herder, Freiburg 2000



Entwicklungshelfer „Wirbelsturm“



Die Pubertät ist der letzte große „Wirbelsturm“ vor dem Erwachsen werden. Vor allem die Fragen „Wer bin ich?“ „Was will ich?“ „Wohin gehe ich?“ stehen ganz oben auf der Fragenliste. Und wie es sich für einen Wirbelsturm gehört, landet das Unterste zuoberst, und nichts bleibt an seinem Platz.

Die Jugendlichen verlieren in der Pubertät die vertraute Sicherheit der kindlichen Welt. Der eigene Körper verändert sich. Auf einmal schaut man auf alle herab, aber dafür stolpert man/frau ununterbrochen, weil die „Füße nicht so tun, wie gewohnt“. Sie entdecken ihren Körper, wollen plötzlich ganz anders aussuchen und so mancher Pickel auf der Nase ist Anlass für Weltuntergangsstimmung. Plötzlich haben die Teenager das Gefühl, dass sie sich irgendwie anders verhalten wollen. Sie sind nicht

Das Thema Nummer 1 in der Pubertät ist die Selbstfindung.

Stimmungsschwankungen gehören in dieser Zeit dazu.

mehr Kind, wissen aber auch nicht, wie sie mit ihrer neuen Rolle umgehen sollen. Gleichzeitig sind sie überzeugt, es mindestens mit Superman oder Wonderwoman aufnehmen zu können. So gescheit und schnell und gut wie der/die sind sie allemal. Dieses „himmelhochjauchend und zu Tode betrübt“ ist ganz normal in der Pubertät.

Was passiert eigentlich punkto Selbstfindung in der Pubertät? Kinder reagieren noch auf die Reize ihrer Umwelt. Jugendliche aber gehen immer mehr von ihrem

eigenen Ich aus. Und mit der Zeit entdecken sie, dass sie nicht ausschließlich selber im Mittelpunkt stehen können. Sie erleben auf einmal, dass sie sich etwas anderes wünschen als ihre Umgebung. Sobald sie die Andersartigkeit ihrer Umgebung erkennen, sehen sie auch ihre Eigenarten und eigenen Bedürfnisse. Und dann wird ausprobiert: „Was will ich?“, „Was will der andere?“, „Wie weit kann ich gehen?“ Und wie bei einer Schaukel schwankt der Teenager zuerst sehr stark zwischen den Extremen, um sich dann immer mehr auf ein von der Gesellschaft vorgegebenes Mittelmaß einzupendeln. Für Eltern ist es oft nicht leicht, mit diesen extremen Schwankungen zurechtzukommen. Einen Augenblick ist der Teenager so anlehnsbedürftig wie ein kleines Kind und fünf Minuten später steht einem ein rotzfrecher Bengel gegenüber. Eltern erkennen ihr Kind nicht mehr wieder. Und in dem Versuch, ihr Kind zu erziehen, werten sie oft die Interessen und Tätigkeiten ihrer Sprösslinge ab. Aber gerade jetzt brauchen die Teenager ganz besonders die Wertschätzung und Anerkennung ihrer Eltern. Sie brauchen nicht jemanden, der über den „Wirbelsturm“ klagt. Die Jugendlichen brauchen einen tüchtigen und positiv denkenden „Aufräumhilfstrupp“ – wenn sie es wollen. Ein Hilfstrupp, der bei zukünftigen Gewittern im Erwachsenenalter immer wieder angefragt werden wird.

EINFACH ZUM NACHDENKEN

Der Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins ist die Basis für....

...gute Entscheidungen und selbstbestimmtes Verhalten: „Ich weiß, daß ich denken und fühlen kann, wie es mir geht.“

...angemessenes Handeln: „Ich kann etwas!“

...gelingende Beziehungen: „Ich bin wertvoll. Daher kann ich geliebt werden und selber lieben.“

...das Erkennen der eigenen Grenzen und den richtigen Umgang mit Rückschlägen: „Ich weiß, was ich kann und was ich nicht kann. Und ich kann auch wieder neu anfangen.“

...die Fähigkeit, sich selber z.B. vor Druck, Zwang oder Missbrauch zu schützen: „Ich habe das nicht nötig! Ich kann selbst entscheiden, was ich tun will oder kann und was nicht!“



FÜR ELTERN



Ihr Kind ist eine eigene Persönlichkeit. Es hat selber Vorstellungen, Ziele und Träume, die es verwirklichen möchte. Es ist verständlich, wenn Sie als Eltern Wünsche für Ihr Kind haben. Doch Ihr Kind lebt sein eigenes Leben. So sehr Sie ihm auch helfen wollen, können Sie ihm doch nie die Verantwortung abnehmen.



Sagen Sie Ihrem Kind ganz klar, was Ihnen gefällt und was nicht. Werten Sie dabei seine Handlungen nicht ab. Beziehen Sie klar Stellung, ohne dabei Ihr Kind zu verurteilen. Natürlich wird es Situationen geben, wo Sie aufgrund Ihrer Lebenserfahrung wissen, wie das ausgehen wird. Aber Sie haben es ja nicht notwendig, Ihrem Kind zu beweisen, dass Sie immer wieder gescheitert sind. Oder?



Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht alles mögen, was es tut, aber dass Sie es mögen, so wie es ist.

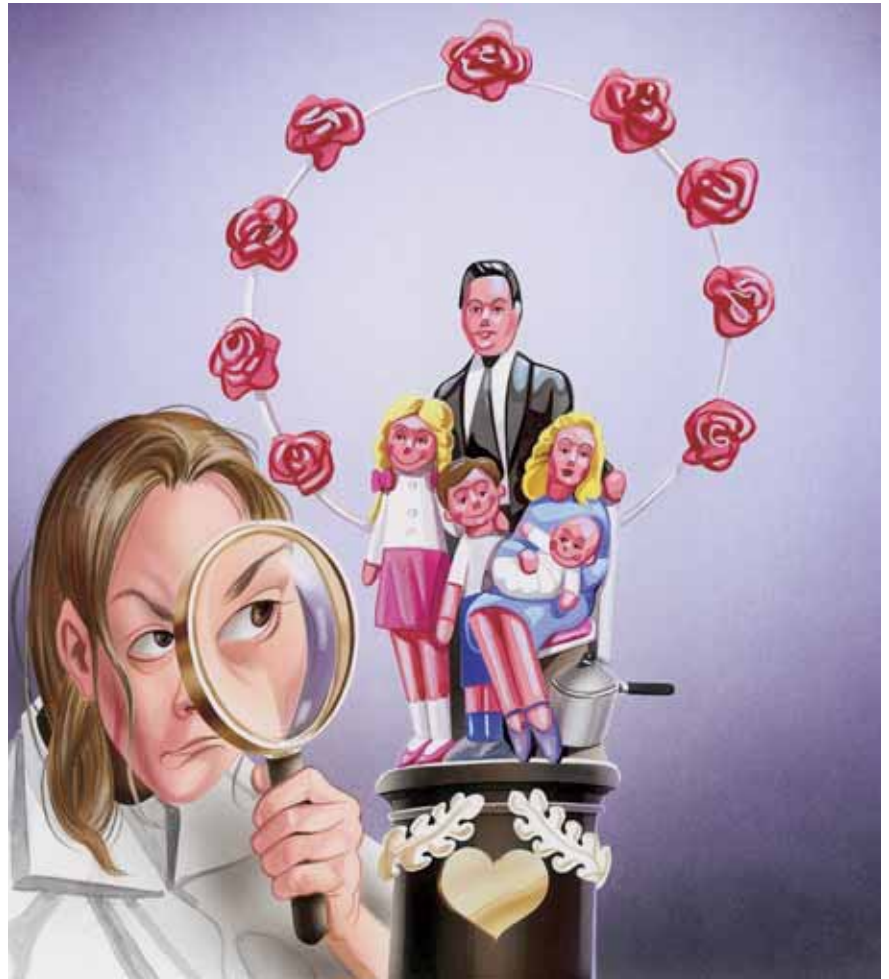


Es gibt heute ein breites Angebot an Möglichkeiten, sich zu orientieren. Diese Vielfalt kann auch sehr verunsichern. Eine gute Stütze bei der Orientierung sind die eigenen Bedürfnisse. Wer weiß, was er/sie selber will, hat auch Verständnis für die Bedürfnisse der anderen. Auch wenn es von außen immer weniger verpflichtende Normen gibt, mit ein bisschen Übung weiß jeder für sich selber recht genau, was er/sie braucht.



Jugendliche entwickeln ihre Identität durch das Vorbild des Freundeskreises und die Auseinandersetzung mit Erwachsenen. Ihr Kind lernt sehr viel durch konkretes Gestalten und das Erbringen von eigenständigen Leistungen.

Eltern als Reibebaum



Hey, Ihr seid ja von gestern! oder „Mami, Deine Sendung, der Seniorenclub, fängt gleich an!“ Mit diesen und ähnlichen Aussagen können Teenager ihre Eltern ganz schön aus der Fassung bringen. Teenager entdecken die Welt und hinterfragen grundsätzlich alles. Die Welt der Eltern, ihre Einstellungen und Werte, bieten sich da besonders gut an. Im geschützten Raum der Familie überprüft der Jugendliche: Wozu sind Schule und Leistung eigentlich gut? Warum soll Biologie besser sein als Geschichte? Ob es gerecht ist, wenn der eine mehr und der andere weniger besitzt? Warum das Leben schön sein soll? Jedem fallen noch viele ähnliche Fragen von pubertierenden Kinder ein. Teenager entwickeln einen eigenen Leit-

faden für ihr Leben. Im Schnitt beginnen die Mädchen zwei Jahre früher als die Burschen mit dem Bau ihres eigenen Weltbildes.

In unserer Welt verlässliche Orientierungspunkte zu finden ist gar

Dickicht zu bahnen. Teenager üben das, indem sie sich von ihren Eltern abgrenzen. In den Augen der Kinder machen Eltern vieles falsch, ihre Wertvorstellungen sind total ver-

zopft, und auch ihre Vorbildwirkung wird heftig geaugnet. Teenager suchen bei den Eltern Fehler, um sicher zu sein, dass sie das tun, um für sich die Möglichkeit zu eröffnen, Neues auszuprobieren. So anstrengend dieses Verhalten auch sein kann, es ist völlig „normal“

und kein Anlass zur Sorge. Im Gegenteil: Anlass zur Sorge geben die Kinder, die alles fraglos hinnehmen und nie meutern oder revoltieren.

**Teenager brauchen ihre Eltern,
um sich zu orientieren.**

**Sie brauchen Freiraum,
aber auch klare Grenzen.**

nicht mehr so einfach. Einerseits gibt es immer weniger feststehende Gebote, andererseits immer mehr Auswahl. Der Einzelne muss lernen, sich selber den Weg durch dieses

? Wussten Sie, dass...

Pubertät ein Drahtseilakt ist!

Das Streben nach Unabhängigkeit des Jugendlichen und die notwendigen elterlichen Grenzen müssen in der Pubertät unter „einen Hut gebracht werden“. Einerseits brauchen Jugendliche Freiräume um sich zu entwickeln. Andererseits heißt das aber nicht gleichzeitig die Aufgabe der elterlichen Autorität und die grenzenlose Freiheit. Die richtige Balance wird oft erst durch das Zulassen von Streit und Konflikten erreicht. Eltern tun den Jugendlichen keinen Gefallen, wenn sie harmoniebedürftig sind und versuchen, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden. Die elterliche Erziehung wird von den Jugendlichen dann positiv erlebt, wenn ihre Wünsche



von den Eltern respektiert werden, ihre Freiheitsspielräume nicht zu sehr eingeengt und Strafen verständlich sind. Die Eltern von heute bemühen sich um dieses Gleichgewicht zwischen Grenzen und Freiräumen. Einmal mit dem Jugendlichen ausgehandelte Grenzen sollten verbindlich sein. Dennoch erleben Jugendliche diese Grenzen mitunter als Kontrolle. Für die Eltern steht vor allem die Sicherheit des eigenen Kindes im Vordergrund.

ZUM AUSPROBIEREN

„3 Wünsche an die gute Fee“

Probieren Sie, mit der ganzen Familie einen Abend lang der Fantasie freien Lauf zu lassen. Sie brauchen dazu unterschiedlichste Mal- und Schreibgeräte, Papier in unterschiedlichen Formaten, Musik, die der ganzen Familie gefällt und einen gemütlichen gemeinsamen Abend. Stellen Sie sich vor, Sie hätten drei Wünsche offen. Und jeder schreibt, zeichnet, bastelt oder überlegt, wie er/sie seine Wünsche darstellen kann, z.B. pantomimisch. Anschließend teilt jeder in der Runde mit, was er/sie sich gewünscht hat. Vielleicht diskutieren Sie anschließend gemeinsam die verschiedenen Wünsche.



FÜR ELTERN



Lassen Sie Ihre Kinder unterschiedliche Wertanschauungen kennen lernen, und helfen Sie ihnen, sich damit auseinanderzusetzen. Teenager sind neugierig und wollen vieles einmal ausprobieren. Nur weil Ihr Kind nicht sofort Ihre Ansichten zu hundert Prozent übernimmt, heißt das noch lange nicht, dass es Sie überhaupt ablehnt.



Machen Sie sich ihre eigenen Wertvorstellungen bewusst, fassen Sie diese in Worte, und diskutieren Sie mit Ihren Kindern darüber. Begründen Sie Ihre Ansichten, und zeigen Sie Bereitschaft zur Diskussion.



Wenn die neuen Vorbilder Ihres Kindes ein rotes Tuch für Sie sind: Sie brauchen weder ununterbrochen dagegen anzukämpfen noch alles widerspruchlos hinzunehmen! Sagen Sie sachlich und deutlich, wie Sie die Dinge sehen. Ihr gelebter Alltag und Ihr persönlicher Einsatz sind immer noch die überzeugendste Botschaft.



Der Spruch der Teenager „Das ist mein Leben. Ich kann damit machen, was ich will“ kann Eltern ganz schön aus der Fassung bringen. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem



Kind! Unterstützen Sie den Teenager bei der Umsetzung seiner/ihrer Ideale. So viel positive Energie, um etwas zu verändern, braucht ein Betätigungsfeld. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu! In Kinder-, Umwelt- und Jugendorganisationen finden Jugendliche Projekte und Tätigkeitsfelder.

Was hat ein Vanillepudding mit Kommunikation zu tun?

Wenn kleine Kinder etwas brauchen, dann merkt man das meist schnell, denn sie haben eine sehr kräftige Stimme. Teenager zeigen ihre Bedürfnisse nicht so deutlich. Ihre Bitten um Hilfe sind versteckt und verschlüsselt. So erzählte eine Mutter, dass ihre Tochter – immer wenn sie reden will – einen Vanillepudding bei ihr „bestellt“. Beim Stehen und „Herumrühren“ in der Küche finden dann beide den richtigen Einstieg ins Gespräch. Andere Jugendliche beginnen vielleicht eher mit „frechen“ Bemerkungen oder legen eine demonstrative „Wurstigkeit“ an den Tag. Oft wollen sie nur eine bestimmte Frage beantwortet haben, um dann sofort wieder den Vorhang der „völligen Unbeteiligung“ vorzuziehen.

Teenager schwanken zwischen ihrem Wunsch nach Autonomie und dem Bedürfnis nach Verständnis und Geborgenheit. Die Teenies sind sehr gefühlsbetont und reagieren oft übertrieben heftig. Wenn sie z.B. das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden, sind sie sehr schnell gekränkt.

Versuchen Sie, sich an Ihre eigene Pubertät zu erinnern: Die Gefühle waren mindestens so theatralisch wie in der Oper und die eigene Regie so kitschig wie in Hollywoodfilmen. Große Gesten, lässige Formulierungen und „wil-

de Kostüme“ waren an der Tagesordnung. Ihr Teenie verhält sich vielleicht äußerlich anders als Sie, aber warum

Hintergründe. Die Telefonrechnung steigt, und die Sprache der Jugendlichen ändert sich. Vor allem unterein-



Teenager suchen das Gespräch mit ihren Eltern, aber sie wählen dabei manchmal ungewöhnliche Wege.

Die Entwicklung einer eigenen Sprache, die von den Erwachsenen nicht verstanden wird, ist für Jugendliche sehr wichtig.

soll Ihr Kind weniger Fantasie haben als Sie damals?

Auffallend sind bei pubertierenden Jugendlichen auch die stundenlangen Diskussionen. Sie interessieren sich zunehmend für Zusammenhänge und

ander verwenden sie gerne Worte, die von den Eltern kaum bis gar nicht verstanden werden. Für die Jugendlichen ist eine eigene Sprache, die nur sie verstehen, der Beweis für ihre Eigenständigkeit.



FÜR ELTERN

Tipps Bei aller zur Schau getragenen Unabhängigkeit gibt es immer wieder Situationen, in denen Ihr Kind Sie braucht. Halten Sie die Ohren offen für diese versteckten Hilferufe. Lieber einmal zu viel als zu wenig fragen.

Tipps Miteinander Reden ist während der Pubertät noch wichtiger als sonst. Haben Sie sich genug Zeit füreinander reserviert?



Tipps Sagen Sie Ihrem Kind, was Sie wirklich denken. Ihr Kind möchte ein offenes Ohr und ein persönliches Gespräch. Reden Sie über Ihre Sicht der Dinge ohne Belehrungen und Vorwürfe.

Tipps Kränken Sie sich nicht, wenn Ihr Kind einmal die große Lippe riskiert. Sie können

es auch als Zeichen der Ablösung sehen. Aber lassen Sie sich nicht alles gefallen. Wenn Sie Ihr Kind schätzen, dann können Sie auch dasselbe von Ihrem Kind verlangen.

Tipps Auch wenn Sie Ihr Kind von klein auf kennen, gehen Sie nicht davon aus, dass Sie seine Welt kennen. Genauso wenig weiß Ihr Kind, was in Ihnen vorgeht. Interpretieren Sie nicht die Welt Ihres Teenagers, sondern erzählen Sie ihm/ihr von sich.

Tipps Je heftiger die Gespräche werden, um so mehr erzählen Sie, was in Ihnen vorgeht. Sprechen Sie über Ihre Vorstellungen, Wünsche, Ängste und nennen Sie diese beim Namen.

Tipps Reden Sie weniger in abstrakten Begriffen, sondern mehr in Bildern und Geschichten. Verstecken Sie sich nicht hinter allgemeinen Floskeln, wie z.B. „man“, „alle“, „der und die sagen“, sondern sagen Sie klar „Meine Meinung ist“, „Ich wünsche mir“...

Die einfühlsame Sprache ist nicht automatisch Bestandteil der Muttersprache. Wenn Sie das Gesprächsklima in ihrer Familie verbessern möchten, besuchen Sie ein Kommunikationsseminar, z.B. ein Gordon-Familientraining.

Was andere sagen

Arno Dalpra arbeitet als Streetworker in Vorarlberg in erster Linie mit Jugendlichen auf der Straße und fordert von den Erwachsenen klare Rückmeldungen an Teenager:

„Im Zusammenleben zwischen Jugendlichen und Erwachsenen kommt die Zivilcourage etwas zu kurz. Erwachsene reden über Jugendliche und nicht mit ihnen. Das ist ein Grundproblem! Erwachsene sollten Ereignisse, die sie bei oder mit den Jugendlichen beobachten, ihnen auch verbal mitteilen. Jugendliche sind nicht so, dass sie gleich übermässig und bedrohlich reagieren, wenn eine Rückmeldung erfolgt. Man muss natürlich mit einem gewissen Maß an Widerstand rechnen. Aber das heißt auch, Jugendliche müssten weniger Anstrengungen unternehmen, um auf sich aufmerksam zu machen.“



Warum ist der Himmel blau?

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Ihr Kind täglich hundert Fragen dieser Art stellte? Und wie schwierig und oft unmöglich es war, sofort eine Antwort zu geben? So anstrengend das damals sicherlich war, diese erfrischende Neugierde und der Entdeckergeist haben Spaß gemacht.

Jugendliche erforschen weniger ihre Umwelt, sondern viel mehr ihre eigene Innenwelt. Jugendliche können durch ihre körperliche, emotionale und geistige Entwicklung stark verunsichert werden und reagieren in der Schule unterschiedlich. Wachstumsschübe können zur extremen körperlichen Belastung werden. Sie verunsichern die Jugendlichen und führen zu einer schlechteren Leistung in der Schule.

Manche Teenies sind Experten in Spezialthemen, die sie interessieren. Für sie uninteressante Bereiche sind ihnen aber egal, und sie zeigen sich „megacool“. Nichts

kann sie mehr berühren oder treffen. Für viele Jugendliche sind die in den Medien immer wieder berichteten geringen Chancen auf einen Arbeits- bzw. Lehrplatz keine starke Motivation, *für die Schule* zu lernen. Einen guten Grund haben die Teenies immer, in die Schule zu gehen: sie treffen dort ihre Freunde.

Teenager sind aus den Werten und Vorstellungen der Kindheit herausgewachsen und müssen sich auf die neu-

Es ist heute nicht mehr selbstverständlich, dass Jugendliche gleich einen Beruf finden. Verzweifeln Sie nicht, wenn der Jubeinstieg nicht gleich gelingt.

en Herausforderungen einstellen. Sie treffen erstmals Entscheidungen, die wahrscheinlich großen Einfluss auf ihr ganzes weiteres Leben haben, wie z.B. die Wahl der Berufsausbildung. Sie wählen einen Beruf, wobei sie

weder wissen, ob sie jemals einen Job in diesem Bereich bekommen, noch, wie lange sie diesen Job ausüben werden können.

Das bisher gültige Lebenskonzept sah vor,

dass jeder eine Arbeit findet und diese auch ein Leben lang hat. Heute zeigt sich aber immer deutlicher, dass immer mehr Menschen eine gewisse Zeit ohne Arbeit sind. Trotzdem geht das Bildungs- und Erziehungssystem nach wie vor davon aus, dass alle einen sicheren Arbeitsplatz finden können. So ist es verständlich, wenn dann viele Eltern die „Schuld“ bei sich suchen, wenn ihr Kind keine Lehrstelle oder keinen Arbeitsplatz bekommt.



? Wussten Sie, was...

... eine gute Bewerbung ausmacht?

Hier einige Punkte für Ihren Teenager im Überblick:

- Wichtig ist, mit Selbstvertrauen in das Gespräch zu gehen. Bereite Dich gewissenhaft vor. Aber rechne immer damit, dass Du öfter eine Absage als eine Zusage bekommen wirst. Gehe also auch nach mehreren „unglücklichen“ (oder erfolglosen) Bewerbungsgesprächen immer wieder mit einer positiven Einstellung zu einem Erstgespräch.
- Wähle Deine Garderobe sorgfältig aus. Weder abgetragene, noch schmutzige, noch hypermoderne Kleidungsstücke sind gut bei einem ersten Gespräch.
- Sei pünktlich!
- Überlege Dir eine treffende Antwort auf die Fragen nach Deinen Stärken und Schwächen. Und überlege Dir genau, unter welchen Bedingungen Du Dir vorstellen könntest, dort zu arbeiten.
- Frag Dein Gegenüber alles, was Du über Deinen möglichen Arbeitgeber wissen willst. Zeige damit Dein Interesse.
- Vertraue auf Dich und sei selbstbewusst!



Jugendliche müssen heute damit rechnen, dass ihnen der Einstieg ins Berufsleben nicht sofort gelingt oder sie zwischendurch eine Zeit lang ohne Job dastehen. Wie lange diese Phasen dauern, weiß niemand im Vorhinein. Wenn gerade Ihr Teenager von Ausbildungsproblemen oder Arbeitslosigkeit betroffen ist, machen Sie weder sich noch Ihrem Kind Vorwürfe. Mindestens einmal arbeitslos gewesen zu sein, wird in Zukunft immer mehr zum Lebensalltag gehören. Alle Zukunftsforscher sind sich einig: Der Arbeitsmarkt des dritten Jahrtausends wird vor allem eines brauchen - Menschen, die bereit sind, ihr Leben lang weiterzulernen. Was immer Ihr Kind derzeit in der Schule lernt, in 15 Jahren wird es etwas ganz anderes für seine Arbeit wissen müssen. Es kommt also darauf an, sich durch alle Belastungen des Schulsystems hindurch die Neugierde zu bewahren. Die Neugierde, mit der die Kinder schon als Kleine die Welt entdeckt haben.



FÜR ELTERN



Suchen Sie nach den Begabungen und Neigungen Ihres Kindes, nicht nach den Fehlern. Die Wahl der Schule und der weiteren Ausbildung sollte von den Fähigkeiten und Wünschen des Teenagers abhängen und nicht von den Sehnsüchten der Eltern.



Glauben Sie an Ihr Kind und sagen Sie ihm das auch! Reden Sie öfter über die Dinge, die gut gegangen sind, als über die, die schief gegangen sind.



Durch Lob wird das Selbstvertrauen gestärkt. Die Leistungen werden besser. Durch ständige Kritik und Nörgelei steigt hingegen die Angst, etwas falsch zu machen. Je unsicherer der Teenager wird, umso schwieriger wird es für ihn/sie, bessere Noten zu bekommen.



Sie gehen arbeiten, und Ihr Kind geht in die Schule. So ernst, wie Sie Ihren Beruf nehmen, so ernst sollte von Ihnen auch der Ihres Kindes – nämlich die Schule – genommen werden.



Unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen, aber übernehmen Sie nicht die Verantwortung für den schulischen Erfolg oder Misserfolg Ihres Teenies.



Schaffen Sie möglichst gute Lernbedingungen. Wenn möglich, sollte Ihr Kind einen eigenen Arbeitsplatz für die Hausaufgaben haben und nicht unnötig gestört werden.



Wenn Ihr Kind in der Schule schlechte Leistungen bringt, versuchen Sie gemeinsam die Gründe zu finden. Zögern Sie nicht, Hilfe bei den Schulservicestellen in Anspruch zu nehmen.



Bewegung als Ventil

Immer wieder klagen Eltern, dass ihre Kinder sich kaum mehr bewegen. „Die Jungen von heute sitzen ja nur mehr vor dem Fernsehen oder dem Computer!“, hört man oft. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite zeigt sich, dass mit den Spielflächen auch die Bewegungsräume für Jugendliche immer mehr vom Auto verdrängt werden. Bereits Ende der 70er Jahre warnte der Jugendforscher Jürgen Zinnecker: „Die Kinder werden immer mehr von dem bedeutenden ‚Lernort Straße‘ verdrängt.“ Doch bis heute stehen die Bedürfnisse der Kinder bei vielen Stadtplanern ganz unten auf der Wunschliste. Um sich doch noch irgendwo so richtig austoben zu können, gehen immer mehr Teenager sporteln. Vor allem für Burschen ist der Sport eine sehr gern genutzte Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Oft suchen sie sich auch ihre Vorbilder unter Sportlern. Die

Sportleridole sind sozusagen die Brücke in die eigene Zukunft.

Mädchen haben zu Sport keine so starke Beziehung wie Burschen, obwohl auch sie gerne sportlich aktiv sind. Auffallend ist, dass es bei der Freizeitgestaltung auch schon bei Teenagern zu geschlechtstypischem Rollenverhalten kommt. Mädchen haben weniger

Sport ist für die Entwicklung der Persönlichkeit Ihres Kindes wichtig. Sport ist ein Ausgleich dafür, dass Jugendliche heute immer weniger Orte haben, an denen sie sich bewegen können.

Freizeit als die gleichaltrigen Burschen, da sie vermehrt im Haushalt helfen, z.B. auf jüngere Geschwister aufpassen oder einkaufen gehen müssen. Und da bei den Mädchen das Bedürfnis der Eltern nach Kontrolle offensichtlich größer ist als bei Burschen, haben sie weniger Orte, an denen sie sich aufhalten können. Bei einer deutschen Befragung gaben weibliche Teenager mehrheitlich die Mädchentoilette in der Schule als hauptsächlichen Aufenthaltsort an.



Gespräch mit

Hans Krankl

Fußballer, Trainer und Vater



Elternbriefe fragte einen der prominentesten Sportler Österreichs zu seiner Einstellung zum Sport:

Was hat Sie am Sporteln fasziniert?

Mich hat einfach alles fasziniert. Aber vor allem Tore schießen hat mich immer schon begeistert. Und diese einzigartige Spannung, die bei jedem Wettkampf in der Luft liegt.

War Ihnen als Jugendlicher langweilig?

Nein, nie! Ich habe immer schon gewusst, was ich will: Fußball war und ist mein Leben. Kann einem beim Tore schießen langweilig werden? Niemals!!!

Wie sah Ihr innerer Schweinehund beim Trainieren aus?

Ja, der innere Schweinehund war manchmal wirklich nur sehr schwer zu überwinden. Für mich

war speziell die Gymnastik immer wieder ein Problem. Beim Torschußtraining hingegen war ich kaum zu bremsen.

Wie haben Sie Ihre Kinder motiviert?

Das hab' ich - ehrlich gesagt - nie bewusst gemacht. Vielleicht aber unbewusst, indem ich ihnen den Sport vorgelebt habe. Aber ich muss wirklich betonen, ich habe allen dreien das immer freigestellt, ob und was für einen Sport sie betreiben.

Wird Freizeit heute zu sehr als Konsumzeit gesehen?

Ja, der Trend geht schon in die Richtung „passiv konsumieren“, statt „aktiv ausüben“.

EINFACH ZUM NACHDENKEN

Ab wann ist Sport überhaupt Sport? Sind Tanzen und „Matratzenborchen“ auch Sportarten für Sie?

Haben Sie in Ihrem Leben immer gerne Sport betrieben? Oder gab es vielleicht auch unterschiedliche Phasen?

Für wie geistvoll halten Sie Sport eigentlich? Ist Sport eigentlich wichtig für ein zufriedenes Leben?

Was hat Sie dazu gebracht, Sport zu betreiben?

Ein Verwandter, der Sie dazu verdonnern wollte?

Jemand, der Sie dazu gebracht hat, einfach mitzumachen? Oder war es einfach Ihr eigenes Bedürfnis, sich zu bewegen? Welche Rolle würden Sie gerne bei Ihrem pubertierenden Kind haben?

Ist es Ihnen egal, welche Form von Bewegung Sie machen oder haben Sie Lieblingssportarten?

Was hat Sie dazu gebracht, keinen Sport zu betreiben?



? Wussten Sie, dass...

... bessere Beweglichkeit eine bessere Beherrschung und Koordination des Körpers bedeutet?

... Bewegung die Stimmung hebt, die Konzentration fördert und Nervosität senkt?

... man/frau sich durch Sport selber besser kennenlernt?

... man/frau bei Teamsportarten Teamgeist und den Umgang mit Sieg und Niederlage trainieren kann?

„13 Jahr, grünes Haar..“



der Welt ist, wissen die Teenager auf einmal, warum die Jeans einen Riss haben müssen und das Leiberl nur in Pink möglich ist. Gemeinsam mit den Freunden, der Peergroup, entwickeln sie einen geschützten Raum, in dem sie „üben“ können für die große weite Welt. In dieser Gruppe finden sie Unterstützung und Stärkung gegen die Erwachsenen. Bestimmte Symbole, Verhaltensweisen, Interessen machen aus der Gruppe eine verschworene Gemeinschaft, die füreinander durch dick und dünn geht. Da in der westlichen Industriegesellschaft die „ewige Jugend“ ein Ideal ist, übernehmen die Erwachsenen gern die Entwicklungen der Jugendkultur. Z.B. übernehmen sie die Kleidungsgehnheiten der Teenager, um selber jung und im Trend zu sein.

Auf diese Art wurde auch die Jeans zu einem salonfähigen Kleidungsstück. Doch durch die Vereinnah-

mung von jugendlichen Accessoires nehmen die Erwachsenen den Jugendlichen die Möglichkeit weg, anders zu sein. Die Teenager sehen sich daher gezwungen, immer extremere Ausdrucksformen

zu finden. Besonders die verschiedenen Musikrichtungen sind ein guter Ausweg. Bestimmte Stilrichtungen oder Gruppen werden zu Glaubensgrundsätzen bzw. zu Idolen erhoben.

Grüne Haare, dreizehn Ohr-
ringe, ein Drachen-Tattoo
am linken Schulterblatt, Ho-
sen, die bis zu den
Knien herunterhängen,
Musik, die höchstens
Ohrensausen auslöst,
aber doch sicher kein
Vergnügen mehr berei-
ten kann, Abkürzungen,
die kein Mensch
versteht – was soll das
alles mit Kultur zu tun
haben, fragt man sich
als Erwachsener immer wieder. Der
Reiz, die Schönheit und der Sinn
entziehen sich dem Urteilsvermögen
des Nicht-Teenagers. Und genau
darum geht es. Jugendliche bauen ih-

re eigene „Gegenkultur“ auf. Sie ver-
suchen, sich ihre eigene „Welt“ zu
schaffen, in der sie entscheiden, was

**Jugendliche entwerfen eine Gegenkultur
zur Erwachsenenwelt.**

**Machen Sie sich nichts daraus, wenn sich Ihr
Kind im Internet besser auskennt als Sie.**

wichtig und richtig, was schön und
gut ist. Mit der gleichen inneren
Überzeugung, mit der ein dreijähri-
ges Kind erklären kann, dass dieser
Sandhaufen der beste Kirschkuchen



Tipps Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes ernst. Aber versuchen Sie seine „Verrücktheiten“ eher locker zu sehen. Ihr Kind will sich von Ihnen unterscheiden.

Tipps Die beste Möglichkeit, Ihr Kind vor einem Konsumrausch zu bewahren, ist Ihr eigenes gutes Beispiel.

Tipps Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen, auch wenn Sie mit seinem Äußeren nicht einverstanden sind oder den Musikgeschmack nicht teilen.

Tipps Halten Sie im Zweifel immer zu Ihrem Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie ihm vertrauen!

Tipps Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind sich besser im Internet auskennt als Sie. Es geht den meisten Erwachsenen so! Und Sie müssen ja nicht allwissend sein und können bzw. müssen trotzdem mit Ihrer Lebenserfahrung dem Teenager sinnvoll zur Seite stehen.

Tipps Wie und wie lange sich ein Kind mit dem Computer beschäftigen sollte, dafür gibt es keine Richtlinien. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Kind zu viel Zeit vor dem PC verbringt, reden Sie mit Experten in der Schule oder in einer Familienberatungsstelle.

Überprüfen Sie die 10 Gebote für Teenager des 21. Jahrhunderts von H. Opaschowski

1. *Bleib nicht dauernd dran, schalt doch mal ab.*
2. *Jag nicht ständig schnelllebigen Trends hinterher.*
3. *Kauf nur das, was Du wirklich willst, und mach dein persönliches Wohlergehen zum wichtigsten Kaufkriterium.*
4. *Versuche nicht dauernd deinen Lebensstandard zu verbessern.*
5. *Lerne zu lassen, also Überflüssiges weglassen.*
6. *Lerne wieder, eine Sache zu einer Zeit zu tun.*
7. *Mach nicht alle deine Träume wahr; heb dir noch unerfüllte Wünsche auf.*
8. *Tu nichts auf Kosten anderer oder zu Lasten nachwachsender Generationen.*
9. *Genieße nach Maß, damit du länger genießen kannst.*
10. *Verdien dir deinen Lebensgenuss durch Arbeit oder gute Werke: Es gibt nichts Gutes – es sei denn, man tut es.*

? Wussten Sie, dass...

... Kids rund um die Uhr und in fast allen Situationen des täglichen Lebens Musik hören?

Auf die Frage „Wie wichtig ist für Dich Musik?“ antworteten mehr als zwei Drittel der 11- bis 14-jährigen mit „sehr wichtig“ oder „wichtig“.

Die Wissenschaft sieht Musik daher als „Leit-Medium“ für Heranwachsende. Kauf und Tausch von CDs, Kassetten und Schallplatten, das Aufzeichnen von Musik, die Herstellung von eigenen Hitparaden, das „Fachgespräch“ über Musik und nicht zuletzt das Lesen von Fachzeitschriften sind von besonderer Bedeutung. MusikerInnen dienen oft als Vorbilder für das eigene Leben. Die Burschen bevorzugen härtere Rhythmen. Die Mädchen entscheiden sich eher für Kuschelrock oder dergleichen. Und im Laufe eines „Teenagerlebens“ kann sich der Ge-

schmack durchaus mehrmals verändern.

... es eine Generation „N“ gibt? Für den Kanadier Don Tapscott stellen die Geburtsjahrgänge ab 1980 die Network-Generation, kurz „Generation N“, dar. Diese Generation wurde bereits früh durch die Erfahrung mit digitalen Medien wie z.B. dem Internet geprägt. Die Network-Generation ist unabhängig, emotional und geistig offen, will Medien nicht nur konsumieren, sondern auch gestalten, wählt Informationen bewusst und kritisch aus, ist toleranter und weltoffener, empfindlich gegenüber Unternehmensinteressen und eigenständiger. Diese Netz-Generation hat Mut zum Widerspruch und ein starkes Selbstwertgefühl. Verglichen mit dem passiven, erwachsenen Fernsehkonsumenten sind Jugendliche der Netz-Generation „Forscher und Entdecker“. Sie beteiligen sich an diversen Diskussionen im Netz, spielen aktiv, fragen Freunde per E-Mail um Rat, suchen nach Informationsquellen.

Das Internet kann aber Freunde, Menschen zum Angreifen und lebendige Erlebnisse nicht ersetzen.



? Wussten Sie, dass...

... 70 Prozent der 10- bis 18-jährigen Burschen unter der Woche überhaupt nicht im Haushalt mitarbeiten? Bei den Mädchen sind es nur 48 Prozent. 20 Prozent der Burschen arbeiten bis zu einer Stunde mit, bei den Mädchen sind dies immerhin noch 28 Prozent.

Nur zwei Prozent der Burschen, aber sechs Prozent der Mädchen helfen mehr als drei Stunden mit.

... Burschen im Wochendurchschnitt täglich 21 Minuten für den Haushalt aufwenden, die Mädchen mit 50 Minuten aber mehr als doppelt soviel mitarbeiten?

durcheinander, und bei manchen Gegenständen ist ihr ursprünglicher Verwendungszweck kaum mehr erkennbar. Die bisher übliche Kinderzimmerordnung wird aufgebrochen. Die Stofftiere verschwinden beim einen schneller, beim anderen langsamer. Und auf einmal zieren Plakate mit den „seltsamsten“ Gestalten die Wände. Plötzlich werden mit Staubsauger „bewaffnete“ Eltern als

den wird. Es ist auch nicht notwendig, dass Sie das Chaos Ihres Kindes beseitigen. Die Jugendlichen können sich ohne weiteres selbst um Aufräumen, Staubsaugen, Betten machen etc. kümmern. Selbstverständlich können Teenager ihren Beitrag zum gemeinsamen Haushalt leisten. Vielleicht ist es nicht immer nur das „Mist hinuntertragen“, sondern auch

Unordnung ist ein Teil der Pubertät. Sie ist Ausdruck der Suche nach einer neuen Ordnung.

Jugendliche sollen sich ruhig an der Hausarbeit beteiligen.

feindliche Eindringlinge ins eigene Reich oder zumindest als lästige Quälgeister empfunden. Und wehe, Sie erinnern Ihr Kind daran, dass es doch sein Zimmer einmal aufräumen könnte: der Krach ist vorprogrammiert.

Die Pubertät ist eine Umbruchzeit und dies ist auch optisch klar erkennbar. Doch lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen: Wie durch ein Wunder findet man mit der Zeit beim Puzzle die zusammenpassenden Steine, und das Bild wird immer deutlicher erkennbar. Und so ist es auch in der Pubertät. Sie können darauf vertrauen, dass Ihr Kind seinen Weg mit der Zeit ebenfalls fin-

einmal eine wichtigere Tätigkeit, die die Jugendlichen selbständig ausführen können. Manchmal versuchen die Jugendlichen auch, ihre aktuelle Auffassung von „Gemütlichkeit“ auf die gesamte Wohnung zu übertragen. Bei allem Verständnis und aller Geduld für das Entwicklungsphänomen „Chaos“ müssen Sie sich nicht alles gefallen lassen. Vereinbaren Sie klar, wo Sie und wo Ihr Kind den Grad des Aufräumtseins bestimmen kann. Denn schließlich sind nicht alle Familienmitglieder in der Pubertät und haben daher ein anderes Ordnungsbedürfnis.



FÜR ELTERN

Tipps Nehmen Sie das unaufgeräumte Zimmer Ihres Teenagers nicht persönlich. Vielleicht kann Ihr Kind Ihnen erklären, „warum es so aussieht“. Er oder sie macht das nicht, um Sie zu ärgern. Das ist Teil des Ablösungsprozesses, der in diesem Alter stattfindet.

Tipps Auch wenn es vielleicht nicht immer leicht auszuhalten ist: im Grunde zählt es sich nicht aus, aus dem Thema Ordnung einen Machtkampf zu machen.

Tipps Machen Sie sich keine Sorgen über das Chaos im Zimmer Ihres Sprösslings.



Früher oder später kehrt eine neue Form von Ordnung ein.

Tipps Nehmen Sie sich Zeit für ausführliche Gespräche mit Ihrem halberwachsenen Kind. Hören Sie die Argumente des Teenagers einmal in aller Ruhe an. Und bestehen Sie darauf, dass auch Ihnen zugehört wird.

Tipps Vereinbaren Sie genaue Ordnungsregeln. Geben Sie Ihrem Kind die Verantwortung für seinen Bereich. Und bestehen Sie auf dem Einhalten der Ordnung in der übrigen Wohnung.

Baustelle Pubertät

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein hübsches eigenes Haus oder eine Wohnung, die so groß ist, dass Sie einen Untermieter

haben. Eines Tages beginnt Ihr Untermieter sein Zimmer umzubauen. Er schleppt Säcke mit Gips, geht manchmal mit tropfenden Pinseln

schnell zum Telefon, und in der ganzen Wohnung verbreitet sich der Staub. Sie haben Verständnis dafür, dass Ihr Untermieter sein Zimmer neu herrichten will. Sie haben mit ihm vereinbart, alles abzudichten und einen Bodenschutz zu verlegen, aber die Schutzmassnahmen wurden schlampig durchgeführt. Eines Tages stellen Sie während des Arbeitens fest, dass Ihr Parkettboden einen tiefen Kratzer hat. Was tun Sie? Sie werden wahrscheinlich wutschnaubend zu ihm gehen und ihm klarmachen, dass es so nicht weiter gehen kann.

Warum machen Sie es bei Ihrem

Eltern müssen ihren Standpunkt klar und deutlich machen.

Mit einem Teenager müssen Grenzen und Regeln immer wieder ausverhandelt werden.

Teenager nicht genauso? Das nächste Mal, wenn er oder sie gegen Ihren Willen durch Ihr „Vorzimmer“ latscht, sagen Sie einfach laut und deutlich „Nein“ dazu. Und nehmen Sie mit ihm/ihr ausführliche Verhandlungen auf. Finden Sie gemeinsam eine Regelung, die für alle Beteiligten passt. Und respektieren Sie die Grenzen Ihres Kindes genauso, wie Sie die eigenen gerne respektiert haben wollen.





Im Gespräch mit der Kinder- und Jugendanwältin des Bundes Mag.^a Martina Staffe

EB: Wie setzen – Ihrer Erfahrung nach – die Eltern in Österreich ihren Kindern Grenzen?

Staffe: Bei vielen Eltern herrscht heute Verunsicherung, wie eng oder weit die Grenzen für ihre Kinder gesteckt werden sollen. Oft werden deshalb fast gar keine Grenzen in der Erziehung gesetzt oder konsequent eingehalten. Kommt es dann aber zum unvermeidlichen Crash zwischen Eltern und Kindern, werden strenge Regeln aufgestellt, die beim Nachwuchs dann logischer Weise auf wenig Verständnis stoßen. Insbesondere in der Pubertät, wenn Jugendliche ihre Grenzen testen und Eltern auch mal provozieren wollen, treten bereits in früheren Jahren vorprogrammierte Konflikte zutage. Manchmal herrscht auch wenig

Einen durch Interventionen des Anderen untergraben. Konflikte zwischen den Erwachsenen, aber auch mit den Kindern sind meist die Folge.

EB: Wann ist es wichtig, den Kindern Grenzen zu setzen?

Staffe: Grenzen für Kinder und Jugendliche sind immer dann wichtig, wenn persönliche Freiheiten anderer, etwa Familienmitglieder wie Eltern und Geschwister geschützt, persönliche Verpflichtungen der Jugendlichen z.B. Schule eingehalten werden sollen oder sich die Jugendlichen selbst gefährden.

Wichtig ist auch, dass die gesetzten Grenzen konsequent eingehalten werden, Ausnahmen nachvollziehbar sind und die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen respektiert wird. Ein gutes Beispiel der Erziehenden ist wichtiger als jedes gesprochene Wort. Wenn ich von meinem Kind erwarte, dass es nicht in meiner persönlichen Post – auch der elektronischen – spioniert, pünktlich zu Hause ist und die Intimität eines Gespräches unter Erwachsenen respektiert, darf ich nicht ungefragt die Post meines Sohnes/meiner Tochter öffnen, seine/ihre Telefongespräche belauschen und willkürlich von vereinbarten Zeiten abweichen.

Bevor Sie jedoch Gebote und Verbote aussprechen, sollten Sie sich jedenfalls genau überlegen, warum diese notwendig sind und dies auch den Jugendlichen erklären. Von Anordnungen, die Sie eh nicht durchsetzen wollen oder können, sollten Sie besser die Finger lassen. Vielleicht könnten Sie sich auch überlegen, welche Familienregeln Sie mit den Jugendlichen selbst ausverhandeln können.

Gespräch mit

Mag.^a Martina Staffe

Leiterin der Abteilung Jugendwohlfahrt und Kinderrechte im Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend

Einigkeit zwischen den Eltern teilen oder auch anderen Miterzieher(inne)n, etwa mitbetreuende Großeltern, über notwendige Grenzen. Dann wird auch die Durchsetzung der Regeln des

Was andere sagen

„Du kannst niemals verhindern, dass ein Kind vom Kirschbaum fällt, aber Du kannst darunterstehen, um Dein Kind aufzufangen.“



MEHR ZUM THEMA:

Bei Fragen, die Jugendschutzgesetze und Kinder- und Jugendlichenrechte betreffen, können Sie sich an die Kinder- und Jugendanwaltschaft Ihres Bundeslandes wenden.

Rogge, Jan Uwe:

Kinder brauchen Grenzen.

Rororo Sachbuch

Rogge, Jan Uwe:

Eltern setzen Grenzen.

Rororo Sachbuch

Was kann einen Vulkan zum Ausbrechen bringen?



Um all die Herausforderungen der Pubertät, den letzten großen Schritt in die Erwachsenenwelt, zu meistern, brauchen Teenager viel Energie. Diese Kraft erscheint der Umwelt sehr angriffslustig und aggressiv. Aber gerade diese Stärke ist lebenswichtig. Aggression heißt wörtlich „an etwas herangehen, etwas anpacken“. Auch die Kraft eines Vulkans ist sehr gewalttätig. Die glühende Lava vernichtet alles, aber 99 Jahre später ist genau dort fruchtbarer Ackerboden.

Das Erschreckende am Vulkanausbruch ist die Ohnmacht, mit der Menschen zusehen müssen. Es gibt keine Möglichkeit, den Vulkanaus-

eigene Form des Ausdrucks finden. Dafür brauchen Jugendliche Vorbilder, die mit ihrer eigenen Wut gut umgehen können.

Aggression ist eine „normale“ Begleiterscheinung der Pubertät, wie überhaupt des Lebens, Gewalt hingegen ist abzulehnen.

Auch zuviel Erlebnis- und Freizeitstress kann beim Jugendlichen zu Aggression führen.

Deutlich abzugrenzen von der Aggression ist die Gewalt. Sie ist die zerstörerische Seite der Aggressionsmedaille. Mit einer Gewalttat will der Täter oft beweisen, dass er

bruch zu beeinflussen. Der richtige Umgang mit Aggressivität hingegen ist erlernbar. Teenager müssen Schritt für Schritt das Ausmaß ihrer Aggressivität kennen lernen und ihre

„wer ist“. Er/sie will die Welt wieder für sich in Ordnung rücken und seinen/ihren eigenen Selbstwert aufpolieren. Gewalt ist oft die Reaktion auf Überforderung.

Kleiner Fragebogen für Eltern

Wann werde ich wütend?

Wie gebe ich selber mit meiner Wut um?

In welchen Situationen werde ich wütend?

Wie drücke ich meine Wut in Gegenwart meiner Kinder aus?

*Was tut meine Partnerin/ mein Partner;
wenn er/sie wütend ist?*

Bin ich eher über mich oder eher über andere wütend?

*In welchen Situationen baue ich einmal ordentlich
auf den Tisch?*

Wann habe ich mich am meisten in meinem Leben geärgert?

*Wie sind meine Eltern mit ihrem Ärger und ihrer Wut
umgegangen?*

Wie wünsche ich mir, dass mein Kind mit Wut und Ärger umgeht?

Es gibt „Klimabedingungen“, die „Vulkanausbrüche“ bei Teenagern fördern oder sogar verursachen können. Neben dem klassischen Grant auf die Schule, Ärger mit den Eltern oder Freunden kann Stress Anlass für Aggressivität sein. Ständige Kritik durch die Eltern, häufige Abwertungen und Misserfolge in der Schule oder am Lehrplatz, immer wieder auftretende Ungerechtigkeiten können dem Jugendlichen vermitteln: „Eigentlich hast Du keine Chance.“

Auch unkontrollierter Konsum von Filmen, in denen Gewalt verherrlicht wird, fördert aggressives und zeitweise auch gewaltsames Verhalten von Jugendlichen.

Oft ist es klassischer Freizeitstress, der zu Aggression führt. Scheinbar eilen die Kinder von einer Belustigung zur nächsten. Dabei bringen sie sich selber in Erlebnisstress, weil sie ständig das Gefühl haben, dass sie etwas versäumen könnten. Auch Reizüberflutung kann zu Stress führen. Zu viel Reize und Eindrücke können auch als Bedrohung erlebt werden. Der Zukunftsforscher H. Opaschowski bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „Das Problem der Zukunft ist für Kinder und Jugendliche nicht das Mehr an Freizeit, sondern dass in der freien Zeit immer mehr Aktivitäten durchgeführt werden müssen.“ Und auf einmal sucht der scheinbar schon so selbständige Jugendliche, der normalerweise so energiegeladen wie ein Vulkan ist, doch wieder den schützenden Arm der Eltern.

MEHR ZUM THEMA:

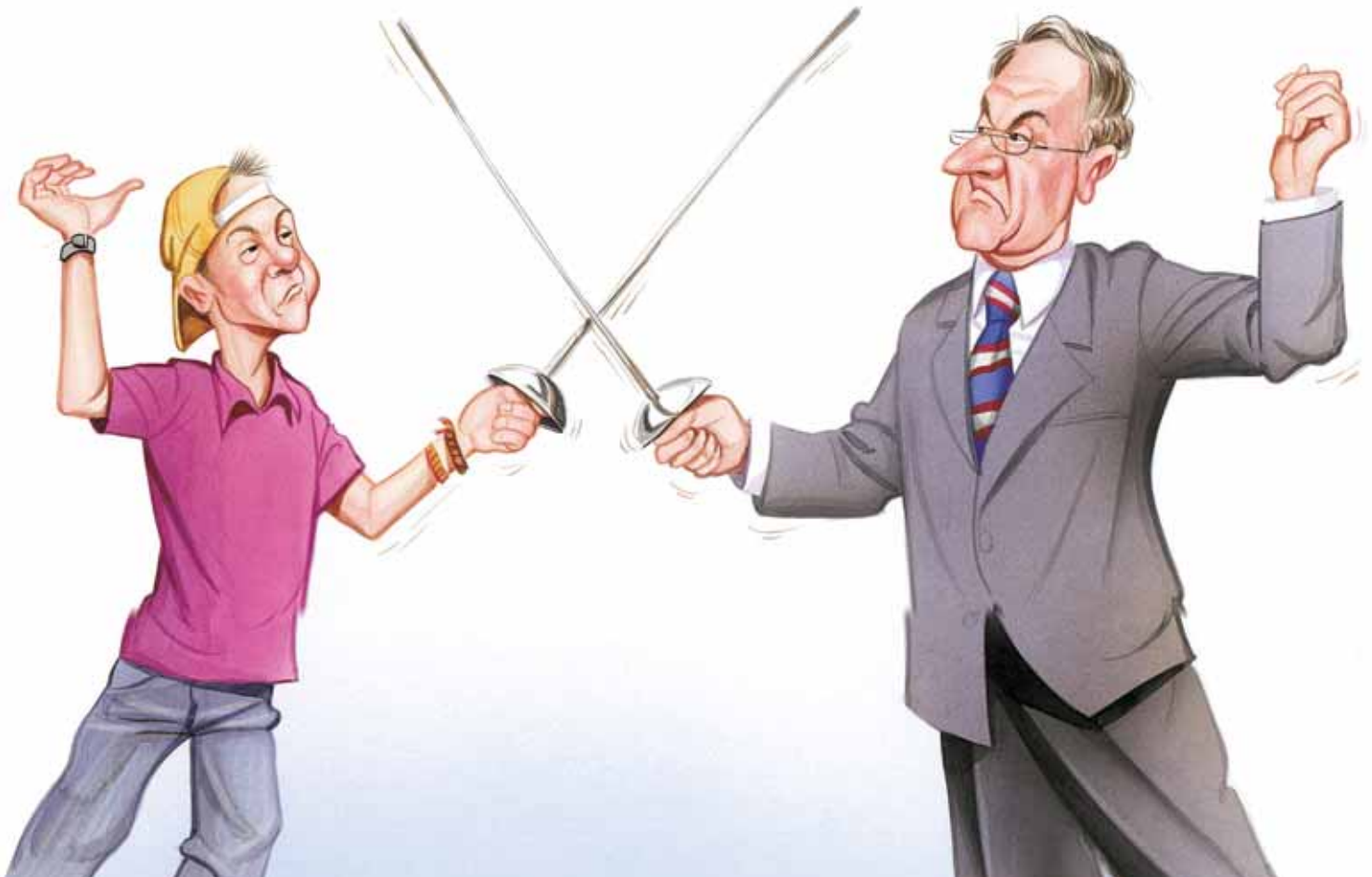
Gewalt ist kein Jugendproblem, sondern ein Gesellschaftsproblem. Oft werden Jugendliche Opfer der Gewalt Erwachsener. Hilfe finden Sie bei den Kinderschutzzentren Ihres Bundeslandes. Nähere Informationen für Ihr Bundesland erfragen Sie beim Familienservice (siehe Anhang).

„Mir rutscht einfach die Hand aus.“ Neben der Erziehung sind Eltern oft über ihre Grenzen hinaus belastet und setzen dann Maßnahmen, die nicht hilfreich oder sogar zerstörend sind. Versuchen Sie, sich das bewusst zu machen. Beim Besuch eines Elternbildungsseminars können Sie Ihr eigenes Verhalten hinterfragen und Information zu Ihrer konkreten Familiensituation erhalten. Wenn Sie Fragen zur Elternbildung haben, wenden Sie sich an das Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Abt. II/2, 1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51, Tel. 01/711 00-32 25.

Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass Sie oder Ihr Kind in einer Krise stecken und eine persönliche Lösung Ihres Problems brauchen, finden Sie Hilfe in den Familienberatungsstellen. Beim Familienservice des Bundesministeriums für Gesundheit, Familien und Jugend erfahren Sie unter der Nummer 0800-240 262, wo Ihre nächstgelegene Familienberatungsstelle liegt.



Zu jeder großen Liebe gehört ein Duell



Sie kommen am Abend müde von der Arbeit nach Hause, Ihr Chef und zwei Kunden haben Sie heute gequält, das Wetter macht Ihnen zu schaffen. Nach so einem Tag ist es nur verständlich, dass Sie Ihre Ruhe haben wollen. Sie hatten genug Konflikte, warum also jetzt auch noch zu Hause Ärger einstecken. Ihre Tochter verlässt gerade das Haus. Selbstverständlich will sie heute noch um 23 Uhr abgeholt werden. Das hat Ihnen gerade noch gefehlt. So müde Sie auch sind: Sowohl Ihr Ruhebedürfnis als auch das

Sicherheitsbedürfnis Ihres Kindes sind verständlich.

Konflikte entstehen in der Pubertät leichter, weil Teenager zunehmend eigene Ideen und Vorstellungen ha-

Konflikte sind in der Pubertät ganz „normal“ und gehören ausgetragen. „Richtig streiten“ kann man lernen.

ben. So kommt es öfters vor, dass sie anderer Meinung als ihre Eltern sind. Aber das ist doch unter erwachsenen Menschen

auch so – oder?

Die Pubertät bringt es mit sich, dass die Jugendlichen nicht immer ganz „rund“ sind. Sie sind uneins mit sich selbst. An diesen Tagen passt dann

fast nichts und viele kleine Streitereien pflastern den Weg. Schon gut gemeinte Bemerkungen über das schlechte Wetter bringen die Kids in Rage. Kleinere und auch größere Konflikte in Familien sind

ganz normal. Sie sind kein Zeichen für eine schlechte Beziehung. Es kommt darauf an, wie man damit umgeht.

? Wussten Sie, dass...

... man Konflikten vorbeugen kann? Teenager probieren oft, zuerst mit der Mutter zu reden, die dann ein Gespräch mit dem Vater führt. Die Mutter bereitet den Boden auf, und der Vater wird erst in der nächsten Phase der Auseinandersetzung eingeschaltet.

Manche Teenager sind wahre Meister im Abpassen des richtigen Augenblicks – wenn die Stimmung z.B. sehr entspannt ist oder die Eltern schnell weg müssen und nicht viel Zeit zum Diskutieren haben, präsentieren sie z.B. eine schlechte Note. Eltern dagegen finden Wege, um heikle Themen wie AIDS, Sexualität etc. nicht direkt mit den Kindern zu besprechen. Sie unterhalten sich dann gezielt und laut mit ihrem Partner, sodass die Kinder es sicher hören. Jugendliche können von Eltern im Umgang mit Konflikten viel lernen: eigene Vorstellungen ausdrücken, verhandeln, zuhören, aber ebenso, sich anzupassen und einzuordnen.

? Wussten Sie, dass...

... sich Teenager und ihre Eltern meistens vertragen. Seit Jahrzehnten zeigen soziologische Jugendbefragungen, dass die meisten Jugendlichen ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern haben. Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung werden auch in der Pubertät die Konflikte nicht größer.

Auch in guten Eltern-Kind-Beziehungen kann es dann und wann zum „klärenden Gewitter“ kommen. Denn auf der Basis einer sicheren und liebevollen Bindung sind es zuerst die Eltern, bei denen die Jugendlichen die Auseinandersetzung üben. Klassische Streitthemen sind Hausarbeit, Ordentlichkeit und das abendliche Ausgehen. Jugendliche selbst fühlen sich besonders durch Alltagskonflikte (Haushalt, Fortgehen und Kleidung) belastet. Über sexuelle Beziehungen, Gebrauch von Alkohol, Nikotin oder Drogen wird auffallend wenig gestritten.



FÜR ELTERN



Ihr Kind braucht einen Reibebaum. Und der darf und soll sogar Widerstand bieten.



Sagen Sie ruhig, wie es Ihnen geht. Sagen Sie deutlich, was Sie verletzt hat und wo Sie sich ungerecht behandelt vorkommen. Aber bedrohen Sie Ihr Kind nicht mit Vorwürfen.



Vermeiden Sie Drohungen und unverständliche Strafen. Sie haben keinen positiven Lerneffekt, belasten aber die Beziehung zu Ihrem Kind.

Auf der Suche nach einem lebhaften Kompromiss können Sie ruhig verhandeln. Und stimmen Sie nur Lösungen zu, die für Sie und Ihr Kind hilfreich sind.

Was andere sagen

Das hilft bei einem Konflikt:

Sprechen Sie über sich selber, wie Sie die Situation sehen, drücken Sie eigene Gefühle klar aus.

Drücken Sie eigene Anliegen als Wunsch und nicht als Vorwurf aus.

Hören Sie einander ausführlich zu.

Nehmen Sie Gefühle des anderen ernst und machen Sie sich nicht darüber lustig.

Entwickeln Sie gemeinsam einen oder mehrere Lösungsvorschläge und setzen Sie den besten um. Manchmal muss man ein Ventil für eigenen Wut und Ärger suchen und kann erst in einem zweiten Schritt den Konflikt miteinander besprechen.

Das hilft nicht:

Vorwürfe, Du-Sätze, Unterstellungen, Beleidigungen, sarkastische Bemerkungen und Beschimpfungen, Moralpredigten, negative Prophezeiungen.

MEHR ZUM THEMA:

„Wir streiten nur noch...“ Wenn sich Konflikte sehr häufen, so finden Sie Information, Beratung und Hilfe in Familienberatungsstellen.

Gordon, Thomas:

Kinder erziehen ohne zu strafen.

Heyne Bücher, 6. Auflage, 1997

Gordon, Thomas:

Familienkonferenz in der Praxis.

Heyne Bücher, 11. Auflage, 1996

Zwischen Freiheitskämpfer und Supermodel



Erinnern Sie sich noch an das Kinderspiel „Wenn ich einmal groß bin...“? Da wurde entschieden, dass man als Ingenieur in einem U-Boot alle Weltmeere befahren würde, endlich ein großes Stück Leder zu kaufen, um sich eine richtige Indianer- bzw. Indianerinnentracht zu schneiden, oder hingebungsvoll als Arzt alle Kranken dieser Welt zu versorgen. Auch Teenager stellen sich die Frage, was sie einmal tun sollen, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. Nun werden die Weichen für die Zukunft gestellt. Je mehr die Jugendlichen wachsen, umso mehr versuchen sie mit den Veränderungen ihres Körpers zurecht zu kommen. Sie beobachten sehr genau, wie sich Frauen und Männer in ihrer Umgebung verhalten, was sie anhaben, wie sie reden. Und sie

übernehmen Verhaltensmuster. Auf einmal telefonieren sie mit dem gleichen Tonfall wie ihr Vater, halten die Teetasse wie Tante Mitzi, fuchteln

laut und beanspruchen viel Raum und Aufmerksamkeit. Mädchen haben oft mit Doppelbotschaften zu kämpfen. Körperliche Attraktivität wird bei ihnen viel schneller geschätzt als Leistung und Intelligenz. Sie sind in ihrem Ausdruck auf ihren eigenen Körper begrenzt, und oft bleibt ihnen als einzige Ausdrucksmöglichkeit die Mode.

Die Bilder in der Werbung, in Film und Fernsehen beeinflussen das Rollenverhalten der Jugendlichen. Die sehr „perfekten“ Frauen- und Männerbilder machen eine realistische Orientierung nicht immer leicht. Die starren Rollenbilder der Großelterngeneration sind durch eine Vielfalt an Möglichkeiten abgelöst worden. Heute gibt es viele neue Rollenbilder.

Jugendliche haben heute mehr Wahlmöglichkeiten bei ihrer Geschlechterrolle. Das macht das Leben nicht einfacher.

Eltern können hilfreiche Vorbilder bei der Suche sein.

mit den Händen wie der Herr Professor, schlagen mit der gleichen lässigen Handbewegung die Haarlocke aus der Stirn wie die Mama. Sie setzen sich mit den Vor- und den Nachteilen der Geschlechterrollen auseinander. Da bieten sich die Eltern und ihre Verhaltensmuster zu einer ersten kritischen Betrachtung an. Burschen stehen oft unter einem enormen Leistungsdruck, Muskelstärke wird betont und ein starkes Gefühlsleben abgewertet. Sie sind

Die Spannung zwischen den eigenen Wünschen und den tatsächlichen Möglichkeiten ist nicht kleiner geworden. Traummann oder Wunschkarriere? Kinder oder Fernreise? Traumberuf oder Broterwerb? Manchmal wird dieses Spannungsfeld für Jugendliche auch zu stark, und sie reagieren mit ernststen Beschwerden, bis hin zu Krankheiten wie Magersucht oder Ess-Brech-Sucht.



FÜR ELTERN

Tipps Auch wenn Ihr Kind es sich vielleicht nicht anmerken lässt, aber Sie sind immer noch ein großes Vorbild. An der Art, wie Sie Ihre Rolle als Mann oder Frau leben, wird sich Ihr Kind orientieren. Wenn Sie selbstbewusst und liebevoll Ihren Standpunkt vertreten, dann unterstützen Sie Ihr Kind in den meisten Fällen mehr als mit tausend guten Ratschlägen.

Tipps Machen Sie Ihrem Kind Mut, in die eigene Rolle hineinzuwachsen. Malen Sie nicht den Teufel an die Wand, sondern zeigen Sie die Chancen auf. Lassen Sie Ihren Sohn spüren, dass Gefühle auch für den „wahren Mann“ durchaus o.k. sind. Unterstützen Sie Ihre Tochter, ihren Weg auch abseits von Rollenklischees zu gehen. Frau kann auch als Mechanikerin sehr weiblich sein.

Tipps Nehmen Sie es locker, wenn Ihr Kind viel Zeit vor dem Spiegel verbringt. Der Teenager probiert einfach die verschiedensten Moden aus.

Tipps Helfen Sie Ihrem Kind, einen eigenen Weg durch die vielen Klischees, Vorurteile und doppelbödigen Botschaften der Gesellschaft zu finden.

Tipps Lassen Sie Ihrem Kind Freiräume zum Experimentieren. Lassen Sie es doch ausprobieren, was ihm gut tut und was nicht.

Tipps Jede Rolle hat ihre Glanz- und Schattenseiten. Diskutieren Sie mit dem/der Jugendlichen darüber und helfen Sie ihm/ihr, mit dieser Zwiespältigkeit gut umzugehen.

Tipps Niemand ist immer stark und gerade Burschen müssen nicht immer den Helden spielen.

Tipps Wenn Sie vom zweiten Elternteil Ihres Kindes getrennt leben, dann reden Sie über den abwesenden Elternteil so, dass der/die Jugendliche ein positives Bild entwickeln kann.

? Wussten Sie, woran...

... Sie Magersucht erkennen?

- Ihr Kind widmet dem Essen immer mehr Beachtung.
- Es wird viel Zeit für Kalorienberechnungen verwendet.
- Der Speiseplan wird immer kleiner, ebenso die Größe der Portionen.
- Ihr Kind nimmt ab.
- Untergewichtige empfinden sich selbst als dick.
- Sie schließen sich immer mehr von der Außenwelt ab.
- Die Jugendlichen erkennen ihren bedrohlichen Zustand nicht und sind nicht zu einer Änderung motivierbar.
- Eltern versuchen meist die Jugendlichen zu überreden, wieder „normal“ zu werden. Es wird gelockt, bedroht, bestraft oder belohnt. Meist beginnt ein aussichtsloser Kampf ums Essen. Diese Bemühungen helfen jedoch nicht. Wichtiger ist zu fragen, welche Probleme dahinterstecken.
- Bei Ess-Brech-Sucht behalten die Jugendlichen ihr Normalgewicht. Es verschwinden jedoch zeitweise große Nahrungsmengen aus dem Kühlschrank oder dem Vorratskasten. Zeitweise kommt es zu auffallend langen und häufigen Toilettenbesuchen.

MEHR ZUM THEMA:

Wenn Sie sich Sorgen wegen Magersucht oder Ess-Brechsucht machen: Sie können dieses Problem nicht allein lösen. Suchen Sie professionelle Hilfe, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder informieren Sie sich beim

Netzwerk Essstörungen

Fritz-Pregl-Str. 5, 6020 Innsbruck,
Tel.: 0512/57 60 26,
Fax: 0512/58 36 54.

Caron, Ann F.:
Töchter werden junge Frauen.
Kreuz Verlag, 2000



Schnack, Dieter und Neutzling, Rainer:
Kleine Helden in Not.
Jungen auf der Suche nach Männlichkeit.
Rowohlt Verlag, 2003

Übers Reden zur Liebe und zu anderen Dingen...



In der Pubertät wird für Jugendliche das Thema Sexualität manchmal mehr sanft und prickelnd, dann wieder stürmisch und drängelnd aktuell. Durch die Entwicklung der Sexualorgane, das Auf und Ab des Hormonspiegels und die vielfältigen

Fantasiebilder in Tag- und Nachträumen sind die Teenager gefordert, sich mit ihrer Sexualität auseinanderzusetzen. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Aber es ist auch eine große Herausforderung für die Eltern, wenn z.B. die pubertierende Tochter ganz nebenbei fragt, ob sie bei ihrem Freund übernachten darf. Wem gehen da nicht Fragen wie „Wer ist der Freund überhaupt?“, „Ist das nicht zu früh?“, oder „Was könnte da passieren?“ durch den Kopf? Tatsache ist ja, dass oft die körperliche Entwicklung der Teenager schneller verläuft als die geistigen Fähigkeiten sich mit der eigenen Entwicklung auseinanderzusetzen. Das eigene Kind beim heiklen Thema Sexualität gut zu begleiten, ist eine große Herausforderung für Eltern. Es gibt keine Patentrezepte. Und es gibt auch nicht den „richtigen“ Zeitpunkt für

nes Kindergartenkindes ist eine andere als die eines Teenagers. Das Interesse besteht in jedem Alter auf seine Weise. Deshalb sollte Sexualerziehung, Erziehung zu Liebes- und Gesprächsfähigkeit keine einmalige Aufklärungsaktion sein.

Reden Sie Ihr Kind offen an. Auch wenn der Teenager scheinbar keine Fragen hat, können Sie dieses Thema von sich aus anschneiden. Wenn Sie Ihrem Kind etwas „ersparen“ möchten, erzählen Sie von Ihren Erlebnissen und stellen Sie nicht nur Verbote auf. Beschreiben Sie, wie es Ihnen selbst in der Pubertät gegangen ist und was Sie heute beschäftigt. Sie wurden wahrscheinlich noch nach viel strengeren Regeln der Sexualmoral erzogen als es heute üblich ist.

Die strengen und einschränkenden Regeln beim Sexualleben sind weggefallen. Das hat aber nur bei einem kleinen Teil der Jugendlichen zu bindingslosem und egoistischem Verhalten geführt. Im Gegenteil, die Bedeutung von Liebe und Treue bei sexuellen Beziehungen wird von den Jugendlichen sehr stark betont. Der Wunsch nach einer Beziehung, die von Geborgenheit und Zärtlich-

keit geprägt wird, ist bei Mädchen und Burschen gleich groß. Doch oft wollen die Teenager über Sexualität mit ihren Eltern nicht so ausführlich reden. Sie erleben die Beziehungen

zum anderen Geschlecht zunehmend auch als „eigenen Bereich“.

Teenager suchen nicht nur Sex, sondern Liebe und Treue.

Jugendliche brauchen von ihren Eltern sensible Begleitung.

ein „aufklärendes“ Gespräch, denn Sexualerziehung findet von klein auf statt. Nur die Art der Fragen ei-

? Wussten Sie, dass...

... zu Beginn die Busenfreundschaft mit dem gleichen Geschlecht steht? Mädchen ziehen zu zweit und dritt als Kleeblätter durch die Straßen und fühlen sich gemeinsam stark. Bei den Mädchen steht dabei der Ablösungsprozess von der Mutter im Vordergrund. Buben suchen sich eher kleine Gruppen mit klaren Rollenverteilungen. In dieser Gruppe suchen sie dann den für sie geeigneten Platz. In dieser Phase wird das andere Geschlecht oft abgelehnt. Oft nehmen daher Streitigkeiten unter den Geschwistern zu. Der nächste Schritt ist die Bekanntschaft mit dem anderen Geschlecht. Man kommt sich zuerst in Gruppen näher. Die Tanzschule oder Disco ist dafür z.B. ein sehr geeigneter Ort. Daraus können persönliche Freundschaften wachsen und erste Liebesgeschichten entstehen. Dabei stehen „ungezwungener“ Umgang und Spaß



miteinander im Vordergrund. Man lernt sich selbst und den anderen mit seinen Gefühlen kennen.

? Wussten Sie, dass...

... Liebeskummer einfach sein muss? Erinnern Sie sich noch an den Schlager mit dem Refrain: „Liebeskummer lohnt sich nicht, my darling...“? Das Lied eignet sich hervorragend zum Tanzen, aber der Text hilft beim ersten Liebeskummer eines Teenagers kaum weiter. Erinnern Sie sich doch an Ihren ersten Liebeskummer. Damals haben Sie auch nicht geglaubt, dass man diesen Schmerz überleben kann. Ihr Kind braucht jetzt keine weisen Ratschläge, sondern Verständnis.

Tipps FÜR ELTERN

Tippe Warten Sie nicht auf den richtigen Zeitpunkt – den gibt es nicht. Sexualerziehung beginnt nicht ab einem bestimmten Alter, sondern läuft von klein auf immer mit.

Tippe Nehmen Sie die körperliche Entwicklung wahr, aber kontrollieren Sie nicht. Ihr Kind braucht seine Privatsphäre genauso wie Sie.

Tippe Töchter brauchen die Unterstützung der Mutter und Söhne die des Vaters. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Frau- bzw. Mannwerden etwas Schönes ist.

Tippe Mädchen brauchen eine Vorbereitung auf ihre Menstruation. Burschen brauchen ebenso Aufmerksamkeit bei ihrem ersten Samenerguss. Der optimale Begleiter für die Burschen ist ein einfühlsamer Vater.

Tippe Die sexuellen Anlagen liegen frühzeitig fest. Am Ende der Pubertät ist für die meisten Jugendlichen klar geworden, ob sie eher gegengeschlechtlich oder gleichgeschlechtlich ausgerichtet sind. Egal welche sexuelle Orientierung Ihr Kind hat, es wird sich sicherlich über Unterstützung freuen.

Tippe Hygiene und Körperpflege sind eine relativ unbelastete Möglichkeit, den gesamten Themenbereich Sexualität anzusprechen.

Tippe So wie Körperhygiene eine Selbstverständlichkeit ist, ist das Wissen über Empfängnisverhütung, Geschlechtskrankheiten und HIV/AIDS eine Form, für die eigene Gesundheit Sorge zu tragen.

Was andere sagen

„Über Drogen, Sekten, AIDS reden, das ist an und für sich überhaupt kein Problem. Persönliches Sexualverhalten, ja, das ist eher noch ein sehr tabuisiertes Gebiet. Wobei ich erfreut feststelle, dass man mit den Kindern auch wirklich zusehends über Sexualität reden kann. Also, die Töchter haben da überhaupt kein Problem, uns das zu erzählen. Das hätte ich mich bei meinem eigenen Vater nicht getraut.“

(Vater, 46 Jahre, Töchter 14 und 17)

MEHR ZUM THEMA:

In der Medienwelt gibt es das Schlagwort „overnewsed and underinformed“. Gemeint ist damit, dass wir alle ununterbrochen Informationen erhalten, aber eigentlich nicht wissen, was sie bedeuten und wie wir damit umgehen sollen. Für den Umgang mit Sexualität gilt Ähnliches. An jeder Straßenecke kann man/frau „Informationen“ in Hochglanzbroschüren kaufen – aber was tun mit dem Wissen? Genau auf diese Problematik geht das schulische Sexualerziehungsmodell LoveTalks ein, bei dem geschulte Moderatoren und Moderatorinnen Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, Schüler und Schülerinnen auf dem heiklen Gebiet der Sexualität gemeinsam ins Gespräch bringen. Das Modell wird österreichweit in allen Bundesländern und allen Schultypen angeboten. Nähere Informationen erhalten Sie am Österreichischen Institut für Familienforschung (Tel. 01/535 14 54-10).



Was Eltern Sorgen macht...



Ein Klavier hat viele Tasten, damit man eine Melodie darauf spielen kann. Menschen haben viele Möglichkeiten zu reagieren, damit sie ihre Lebensmelodie zum Klingen bringen können. Süchtige jedoch versuchen ihre Melodie auf einer einzigen Taste zu spielen. Jugendliche, die Drogen so missbrauchen, dass sie davon süchtig werden könnten, oder die sich einer radikalen Gruppierung anschließen, haben aus ihrer Sicht keine andere Wahl gehabt. Sie haben sich z.B. sehr gekränkt und fanden nur eine Möglichkeit, darauf zu reagieren. Ein anderer hätte vielleicht laut geflucht oder mit dem Verursacher der Kränkung geredet, er hätte ei-

nen Freund gebeten, mit dem Verursacher zu reden, wäre „sporteln“ gegangen, hätte zwei Stunden länger gelernt, sich die Haare grün gefärbt oder ein Kreuzworträtsel gelöst. Aber so mancher Teenager hat nicht gelernt, dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, auf Ärger, Frust, Unglück, Trauer, Verlust, Schwäche, Ungerechtigkeit etc. zu reagieren. Die einzige Reaktionsmöglichkeit, die bleibt, ist, sich selber „eines über den Schädel zu ziehen“. Sie können weder die Vielfalt des Lebens genießen, noch anstehende Probleme mit verschiedenen

rig. Die Ängste der Eltern vor extremen Gruppierungen, wie z.B. (rechts)radikalen Gruppen oder sektenähnlichen Organisationen sind zum Teil massiv, entsprechen aber nicht dem Maß der wirklichen Gefahr.

Die meisten Probleme gibt es nach wie vor mit der Droge Alkohol, gefolgt vom Medikamentenmissbrauch. Stark im Zunehmen sind Designerdrogen, wie z.B. Ecstasy. Das Einstiegsalter der Kinder sinkt immer mehr. Bei Sekten sind besonders idealistisch denkende Jugendliche gefährdet. Wenn sie sich

Alkohol ist zwar gesellschaftlich akzeptiert, aber immer noch die gefährlichste Droge.

Wenn Jugendliche nicht gelernt haben, mit Frust umzugehen, kann das zu Sucht führen. Sucht ist vieles – nicht nur Drogen können zur Sucht führen.

Lösungsmöglichkeiten bewältigen. Daher greifen sie z.B. zur Zigarette, konsumieren übermäßig Alkohol oder „gönnen“ sich ein kleines „Heizerl“, eine zu schnelle Fahrt mit dem Auto.

Gerade in der Pubertät, die eine Zeit der Neugier und des Ausprobierens, aber auch eine Zeit der Auflehnung ist, haben Eltern verständlicherweise Angst, dass Jugendliche bei ihrer Suche nach Halt und Orientierung in „falsche Kreise“ geraten. Eine Vielfalt an Werten, Normen und Verhaltensweisen und die Schnelllebigkeit unserer Zeit machen eine Orientierung schwie-

engagieren wollen und kein geeignetes Aufgabengebiet für ihr Interesse finden, nehmen sie unter Umständen Angebote von Sekten an. Jugendliche setzen sich gerne für Ideale ein und wollen die Welt verbessern. Sie möchten Verantwortung übernehmen, suchen Gerechtigkeit für die sozial Schwachen, die Dritte Welt, den Umweltschutz. Teenager sind auf der Suche nach Lebenssinn und Orientierung. Und sie sind beeinflussbar und verletzlich. Sie brauchen Verständnis, Geduld und Zuwendung von Erwachsenen, um die Hochs und Tiefs des Lebens zu bewältigen.

? Wussten Sie, dass...

... sich Teenager oft aus der Familie zurückziehen, wenn sie gefährdet sind? Ihr Kind könnte gefährdet sein, wenn einer der folgenden Punkte eintritt:

- Die Schulleistung sinkt plötzlich auf allen Gebieten stark ab.
- Der Freundeskreis wechselt ständig. Oder der Kontakt zu den alten Freunden bricht völlig ab, und der Teenager begibt sich in die völlige Abhängigkeit von einer Gruppe.
- Bisher mit Leidenschaft verfolgte Interessen und Hobbies werden teilnahmslos aufgegeben.
- Jugendliche brechen die Schule überhaupt ganz ab.
- Teenager hängen wochenlang zu Hause ohne Perspektive und Ziele herum.



FÜR ELTERN



Auf einem Plakat sitzt der 60jährige Sohn auf dem Schoß seines 85jährigen Vaters, und darunter steht: „Warum brauchen Kinder Zärtlichkeit? Damit sie ohne Drogen alt werden!“ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen, so wie es ist.



Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Wertvorstellungen auseinanderzusetzen. Geben Sie dem Teenager auch die Freiheit, einmal eine andere Meinung zu vertreten als die der Eltern.



Vergessen Sie nicht Ihre eigene Vorbildwirkung: Wenn Sie genießen können und das Öffnen einer Flasche Wein stilvoll gestalten, wird wahrscheinlich auch Ihr Kind weniger schnell zum Doppeliter greifen.



Lassen Sie Ihr Kind aus kleinen Fehlern lernen und so mit Rückschlägen fertig werden. Je besser ein Teenager Schwierigkeiten meistern kann, um so weniger wird er/sie Fluchtwege aus der Wirklichkeit suchen.



Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind durch Alkohol, Drogen oder Sekten in größere Schwierigkeiten geraten ist, scheuen Sie nicht davor zurück, erfahrene Ratgeber in Beratungsstellen aufzusuchen.



Wenn ein Jugendlicher tatsächlich drogenabhängig ist, können die Eltern ihn/sie nicht mehr von der Droge befreien. Wichtig ist, mit ihm/ihr im Gespräch zu bleiben, sich klar abzugrenzen und im Vertrauen und viel Zuwendung eine drogenfreie Lebensform vorzuleben. Arbeiten Sie langfristig mit Beratungsstelle(n) und Therapeuten zusammen.



Was andere sagen



Elternbriefe sprach mit Dr. Christoph Schneidergruber von der Suchtberatung

EB: Woran erkenne ich, dass mein Kind Kontakt mit Drogen hat?

Grundsätzlich gibt es mehrere Anzeichen für entstehende Drogensucht. Körperliche Merkmale können Veränderungen der Pupillen oder der Haut, Konzentrationsstörungen etc. sein.

Psychische Anzeichen wären z.B. eine Änderung des Charakters oder Stimmungsschwankungen, soziale Hinweise wären unter anderem soziale Isolation oder erhöhter Geldbedarf. Allerdings ist es sehr schwierig für Eltern, diese Symptome eindeutig zuzuordnen, da alle diese „Anzeichen“ in der Pubertät ganz einfach dazugehören. Wenn es also keine eindeutigen Hinweise gibt, wie die Droge selber, verrusste Löffel etc., ist es wichtig, im Gespräch mit dem Jugendlichen ein möglichst umfassendes Bild zu bekommen. Es hat sich bewährt, über das Drogenthema ganz allgemein zu diskutieren. Eltern sollen ihr Kind also nicht überwachen, aber aufmerksam sein.

EB: Wie sollen sich Eltern verhalten, die entdecken, dass ihr Kind Kontakt mit Drogen hat?

Ich weiss, dass das leicht gesagt ist, aber zuerst ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren und den ersten Schock zu verarbeiten. Einmaliger Drogenkonsum heißt nicht gleich Drogenabhängigkeit. Viele Eltern machen den Fehler, dass sie unter dem ersten Schock ihr Kind durch Verbote, Strafen etc. zu retten versuchen. Doch das verursacht meist nur einen weiteren Beziehungs- und Vertrauensbruch. So ist es wichtig, zuerst mit einem Erwachsenen, z.B. einem Berater, darüber zu sprechen und danach mit etwas mehr Klarheit, pädagogischer Strategie und weniger Gefühlsaufwallung das Gespräch mit dem/der Jugendlichen aufzunehmen. Die klare Rückmeldung an das Kind und die darauf folgende Problembewältigung sind allerdings sehr wichtig und sollten nicht auf die lange Bank geschoben werden.

MEHR ZUM THEMA:

Sucht:

Informationsbroschüren sind in Suchtberatungsstellen erhältlich.

Sekten:

Bundesstelle für Sektenfragen

1010 Wien, Wollzeile 12,

Tel.: 01/513 04 60, Fax: 01/513 04 60-30.

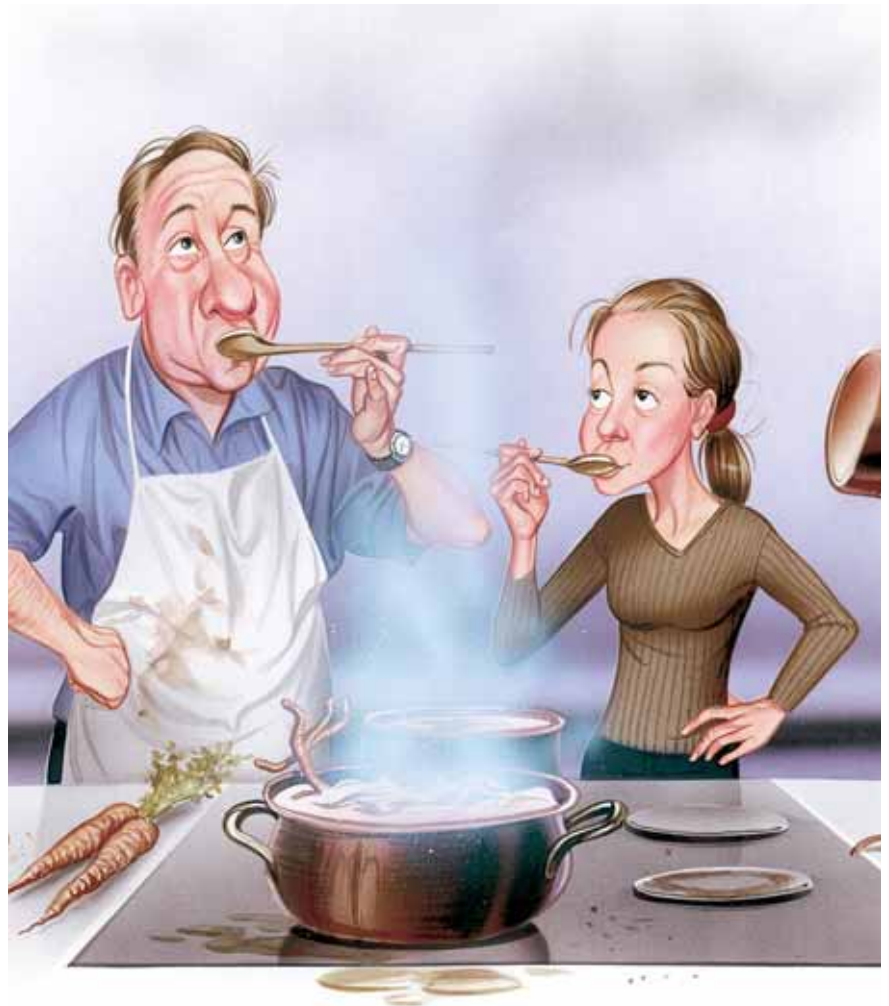
Vom Freizeitclown zum verlässlichen Gegenüber

Kleine Kinder spielen noch manchmal das Spiel „Warum der Vater nicht nach Hause kommt!“ Und finden die seltsamsten Antworten: „Weil ihn der Löwe gefressen hat“, „weil er von der Brücke gestürzt ist.“ Teenager warten nicht mehr auf ihren Vater. „Wird der Alte jetzt sentimental?“ wird gefragt, wenn Väter verstärkten Kontakt mit den Jugendlichen suchen. So schwierig es für Väter oft ist, den Anschluss an die Entwicklung der Kinder zu behalten, so wichtig ist es – vor allem für die Burschen. Sie orientieren sich an den Vätern und versuchen gleichzeitig besser als diese zu sein. Daraus entstehen oft recht aggressive Konkurrenzsituationen. Faire Auseinandersetzungen helfen jedoch beiden, die Vater-Sohn-Beziehung auf eine neue, partnerschaftliche Basis zu stellen.

Bei den Töchtern fällt es den Vätern oft leichter, sie als eigenständiges Wesen anzunehmen. Sie neigen nur etwas dazu, die Tochter zu sehr zu idealisieren und sie vor all den „Männern in der weiten Welt“ schützen zu wollen. Das führt wiederum zu sehr heftigen Reaktionen der Tochter.

Der Beruf des Vaters bleibt den Kindern weitgehend fremd. Jugendliche kennen ihren Vater oft nur als „Freizeitvater“.

Nach diesem Muster ist die Mutter – oft trotz Erwerbstätigkeit – für Haushalt, Alltag, Privatbereich zuständig und für Kinder verfügbar, während der Vater für Erwerbstätigkeit, spezielle Freizeitaktivitäten, das Besondere und die Ver-



bindung zur Öffentlichkeit zuständig ist. Die Väter sind bei Freizeitaktivitäten, nicht aber als Versorgende,

fach. Es fehlen einerseits die entsprechenden Vorbilder: Ihr eigener Vater hat sich wenig um sie gekümmert.

Kinder brauchen Mütter und Väter.

Die Vaterrolle hat sich geändert.

Und andererseits sind auch die beruflichen Rahmenbedingungen selten väterfreundlich. Österreichs Männerforscher Zulehner sagte einmal: „Das

Betreuende und als Bezugsperson die Ansprechpartner der Kinder. Oft fällt es auch den Müttern schwer, den Vätern diese Rolle zuzugestehen.

Immer mehr Väter wollen „gute Väter“ sein. Das ist oft gar nicht so ein-

Schlimmste ist der Neid der Brüder.“ Und meinte damit die Reaktionen, mit denen ein Mann bei seiner Stammtischrunde zu rechnen hat, wenn er nach Hause geht, um seine Kinder ins Bett zu bringen.

? Wussten Sie, dass...

- ... die Buben größere Schwierigkeiten haben, über Gefühle (außer Aggressionen) zu reden? Antworten wie „Na, meistens bin i eh net traurig...“ oder „bin i meistens nie“ auf die Frage, was sie bei Traurigkeit tun, sprechen dafür. Dies zeigt auch das Vorbild von „männlichem Verhalten“, das sie in der Familie erleben: Für Kommunikation und Gefühle sind fast durchgängig nicht die Väter, sondern die Mütter zuständig.
- ... Auffallend ist, dass die Mädchen weniger von (Freizeit-) Erlebnissen mit ihrem Vater berichten können als Buben. Dabei wird die Enttäuschung der Mädchen spürbar, denn auch sie würden gerne über exklusive Erfahrungen mit ihrem Vater erzählen können.
- ... Die Vatererfahrungen der Buben beeinflussen ihr eigenes Männerbild. Wenn der Vater als wirkliches Vorbild aus Fleisch und Blut, mit Stärken und Schwächen nicht vorhanden ist, gewinnen theoretische, unrealistische Männlichkeitsbilder an Einfluss. Wobei sich Kinder – z.B. von Alleinerzieherinnen – in solchen Lebenssituationen oft einen Ergänzungsvater suchen: einen Mann aus der Verwandtschaft oder dem Bekanntenkreis, der den Jugendlichen mag und so als männliches Vorbild zur Verfügung steht.



? Wussten Sie, dass...

... das typische Rollenverhalten noch immer beeinflusst, wer welche Arbeit macht?

Männer arbeiten immer mehr im „Beruf“ (Erwerbsarbeit) und Frauen immer mehr zu Hause. Das Verhältnis von Beruf und Familie ist bei den Frauen 30:70 und bei den Männern umgekehrt. Weltweit erledigen Frauen 80 % der gesamten Familienarbeit.

Das größte Arbeitspensum absolvieren erwerbstätige Frauen: Sie arbeiten täglich 9 ³/₄ Stunden. Doch auch Frauen, die nicht berufstätig sind, arbeiten täglich 8 ¹/₂ Stunden. Das ist nur um eine Viertelstunde weniger als erwerbstätige Männer, denn diese arbeiten wegen ihrer geringeren Beteiligung an der Familienarbeit täglich insgesamt eine ganze Stunde weniger als erwerbstätige Frauen. Das Engagement der Männer im Haushalt nimmt aber insgesamt zu (von 1981 bis 1991 um eine halbe Stunde).

Die Mithilfe der Männer bei der unbezahlten Arbeit ist auf durchschnittlich zwei Stunden begrenzt.



Was andere sagen

„Der Papa spielt immer den Bösen. Der schimpft halt, wenn die Mama raucht oder wenn ich was Blödes mach. Und dann schreit er halt. Aber wirklich tun tut er nie was. Der baut dauernd das Haus um oder ist im Fußballverein (...) und tut halt viel arbeiten. (...) Der schaut, dass es uns halt gut geht. Ich mag ihn auch recht gern. Aber die Mama lieber, ja schon. Weil mit der kann man reden und sie etwas fragen. Der Papa kommt dann immer mit so Schmäh – lästig ist der.“ (Alfred N., 11 Jahre)

? Wussten Sie, dass...

- ... Jugendliche männliche und weibliche Vorbilder brauchen?
- ... Jugendliche besonders verstimmt reagieren, wenn Väter fehlenden Einsatz in der Kindheit dann mit starren Erziehungsversuchen bei zunehmender Eigenständigkeit nachholen wollen?
- ... Jugendliche spüren, ob Aktivitäten und Geschenke vom Vater aus schlechtem Gewissen oder aus einer herzlichen Zuwendung kommen?
- ... Teenager gerne etwas mit dem Vater unternehmen, aber bei Problemen eher weniger zu ihm gehen. Ob das so bleibt, hängt jedoch stark von der Gesprächsbereitschaft des Vaters ab.



MEHR ZUM THEMA:

—
Wieck, Winfried:
Wenn Männer lieben lernen.
Fischer 1993

Von der Dressur zum Dialog



So unterschiedlich wie die Haarfarben sind auch Erziehungsstile. Und alle haben folgende Ziele: Selbstbewusstsein der Eltern, Liebe zu den Kindern und die Selbständigkeit der Teenager zu fördern. Die einen Eltern legen mehr Wert auf die Richtigkeit der eigenen Werte, Anschauungen und Vorstellungen. Die anderen legen ihren Schwerpunkt auf den gefühlsmäßigen Rückhalt. Und manchen gelingt es, das sensible Gleichgewicht zwischen diesen beiden Polen auszugleichen. Immer mehr stehen Diskussion, Erklären und Aushandeln im Mittelpunkt der Erziehung. Dabei ist der eigene Standpunkt der Eltern sehr wichtig. Wenn einem danach ist, kann Mann/Frau sich ja gemeinsam mit seinem Youngster die Haa-

re grün färben lassen. Wenn einem danach ist, sollte man aber die eigene Haarfarbe behalten.

Die eigene Erziehung findet sich dann später beim Erziehen der eigenen Kinder wieder. Durch kriti-

das Gespräch und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

Für ein Kind ist es wichtig, mit beiden Eltern reden zu können. Die Eltern sollten versuchen, zumindest in grundsätzlichen Erziehungsfra-

Wichtig ist, dass Eltern ihrem Kind grundsätzliche Wertschätzung entgegenbringen.

**Eltern müssen nicht perfekt sein.
Auch Eltern dürfen Fehler machen.**

sches Überdenken der eigenen Erziehung versuchen Eltern meistens jene Dinge, die positiv erlebt wurden, auch in die Erziehung der eigenen Kinder einfließen zu lassen bzw. jene, die negativ erlebt wurden, zu vermeiden. Oft hilft auch

gen eine Einigung zu erzielen, auch wenn die Eltern getrennt sind. Im Alltag erlaubt oft der eine oder der andere Elternteil mehr, wobei Väter eher für den „strengeren Teil“ zuständig zu sein scheinen.

? Wussten Sie, was...

... Jugendliche sich von ihren Eltern wünschen?

Wichtig ist in den Augen der Jugendlichen, dass Eltern...

- ihr Kind als selbständige, erwachsene Person ansehen,
- sich um ihre Kinder kümmern,
- den/die Jugendliche/n akzeptieren und verstehen,
- ihrem Kind Vertrauen entgegenbringen,
- mit ihm ruhig reden und Problemen auf den Grund gehen,
- ihm Freiraum gewähren,
- ihre eigene Kindheit überdenken.

Auf die Frage, was Eltern auf jeden Fall vermeiden sollen, nennen die Jugendlichen folgendes:

Eltern sollen nicht...

- ständig durch Verbote bestrafen,
- herumschreien, bemuttern oder körperlich bestrafen,
- Kinder unter Druck setzen,
- keine Zeit für das Kind haben.

EINFACH ZUM NACHDENKEN

Ein Leben mit pubertierenden Teenagern kann schwierig werden, ...

... wenn Kinder zu „Ersatzpartnern“ und Eltern zu „Ersatzgeschwistern“ werden.

... extreme Uneinigkeiten der Eltern bei Erziehungsfragen den Jugendlichen eine Orientierung schwer machen.

... Beziehungsprobleme der Eltern über die Kinder ausgetragen werden.

... wenn sich die Eltern für ihre Kinder zu sehr vor Alkohol, Drogen und Sekten fürchten.

... wenn Eltern die Herausforderungen der Pubertät nicht ausreichend wahrnehmen können, weil sie selber woanders sehr stark beansprucht werden. Das kann z.B. der Fall sein bei Hausbau, Jobwechsel, Wiederverheiratung der Eltern.



FÜR ELTERN



Eltern sollen wissen, was sie wollen. Überlegen Sie sich, was Ihnen bei der Erziehung Ihres Kindes wichtig ist und was nicht. Wenn Sie wollen, dass Ihr Teenager selbständig und mündig ist, dann sollten Sie auch akzeptieren, dass er/sie sich auch Ihnen gegenüber so verhält.



Eltern müssen nicht perfekt sein. Sie können weder immer alles wissen, noch immer alles aushalten. Aber sie können sich zu helfen wissen. Reden Sie mit Ihrem Partner, mit einer guten



Freundin, lesen Sie nach oder besuchen Sie ein Elternbildungsseminar. Nur wer sich selber Fehler erlaubt, der kann sie auch seinen Kindern verzeihen.



Eltern dürfen anders sein. Sie dürfen genauso wie ihr Kind Ecken und Kanten haben und diese auch zeigen. Teenager müssen ihre Eltern ernst nehmen.



Eltern müssen konsequent sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und ziehen Sie gleichzeitig klare Grenzen.

MEHR ZUM THEMA:

Informierte Eltern tun sich leichter und können ihre Erziehungsaufgaben besser erfüllen. Deshalb werden in ganz Österreich Elternseminare auch zum Bereich Pubertät angeboten, in denen Eltern Informationen und viele praktische Tipps für den Alltag bekommen.

Bei Fragen zur Elternbildung wenden Sie sich an Henriette Wallisch, Tel. 01/711 00-32 25 im Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend.

PUBERTÄT ALLGEMEIN



Arlt, Marianne:
Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.
Herder Verlag, Freiburg, 2007



Arlt, Marianne:
Welt, ich komme! Der Pubertät 2. Teil.
Herder Verlag, Freiburg,
2. Auflage, 1995

Caron, Ann F.:
Töchter werden junge Frauen.
Kreuz Verlag, 2000



Dolto, Françoise:
Wenn die Kinder älter werden.
Beltz Verlag, 4. Auflage, 1998

Tipps zur Berufswahl.
Wien, AMS – Arbeitsmarktservice Österreich, 2002

Grant, Wendy:
**Was wißt Ihr schon vom
Erwachsenwerden!**
Fischer, Frankfurt, 2001



Herbert, Martin:
**Ich bin kein Kind mehr! Mit Jugend-
lichen in der Familie leben.**
Verlag Hans Huber, Bern, 1989

Mitschka, Ruth:
Die Pubertät gemeinsam bewältigen.
Österreichischer Bundesverlag,
Wien, 4. Auflage, 1996



Nitsch, Cornelia:
Pubertät? Kein Grund zur Panik!
Goldmann, 2003

Rogge, Jan Uwe:
Pubertät, Loslassen und Halt geben.
Rowohlt Verlag, 2000

Rollett, Brigitte:
Lernen und Lehren.
Eine Einführung in die Pädagogische Psychologie und ihre
entwicklungspsychologischen Grundlagen.
WUV-Universitätsverlag, Wien, 5. überarbeitete Auflage, 1997

Schnack, Dieter/Neutzling, Rainer:
**Kleine Helden in Not:
Jungen auf der Suche nach Männlichkeit.**
Rowohlt Verlag, 2003



Smahel, Maria/Winkler, Eduard:
Schulhandbuch für Elternvertreter.
Katholischer Familienverband Österreichs
5., überarbeitete Auflage, 2003

KOMMUNIKATION / KONFLIKT

Gordon, Thomas:
**Die neue Beziehungskonferenz. Effektive Konflikt-
bewältigung in Familie und Beruf.**
Heyne Bücher, 2002



Gordon, Thomas:
Familienkonferenz.
Heyne Bücher, 1999

SEXUALITÄT

Love, Sex und so ...
Sexualaufklärung für Jugendliche ab 10 Jahren.
Bundesministerium für Gesundheit, Familie
und Jugend

Schneider, Sylvia/Rieger, Birgit:
Das Aufklärungsbuch.
Ravensburger Buchverlag, 2000

Schneider, Sylvia:
Das Jungen-Fragebuch.
**Alles was Jungen über Sexualität, Körper, Beziehungen,
Seele wissen wollen.**
Ueberreuter Verlag, Wien, 2003

Schneider, Sylvia:
Das Mädchen-Fragebuch.
Wachsen und erwachsen werden.
Ueberreuter Verlag, Wien, 1992

ABLÖSUNG

Kast, Verena:
Loslassen und sich selber finden.
Herder Verlag, Freiburg, 2001

INFOMATERIAL

Infomaterial erhalten Sie bei folgenden Stellen (bundesweit):

Service-Nummern des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend:

Familienservice, Tel.: 0800-240 262

Kinder- und Jugendanwaltschaft, Tel.: 0800-240 264

Jugendinfo, Tel.: 0800-240 266

Bundesstelle für Sektenfragen

Wollzeile 12/19, 1010 Wien

Tel.: (01) 513 04 60, Fax: (01) 513 04 60-30

Schulservice des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur

Freyung 1, 1010 Wien, Tel.: 0810/20 52 20, Tel.: 01/531 20-0

Schulservicestellen gibt es auch in den Bundesländern:

Burgenland	Tel.: (02682) 710-152
Kärnten	Tel.: (0463) 58 12-313
Niederösterreich	Tel.: (02742) 280-4800
Oberösterreich	Tel.: (0732) 70 71-9121, -2251
Salzburg	Tel.: (0662) 80 83-2071
Steiermark	Tel.: (0316) 345-450 bzw. 226
Tirol	Tel.: (0512) 520 33-113
Vorarlberg	Tel.: (05574) 4960-502
Wien	Tel.: (01) 525 25-7700

Die Servicestellen erteilen Auskünfte zu allen Schullaufbahnfragen und über Schulstandorte.

Schulpsychologische Beratungsstellen:

Burgenland	Tel.: (02682) 710-131
Kärnten	Tel.: (0463) 566 59
Niederösterreich	Tel.: (02742) 280-4700
Oberösterreich	Tel.: (0732) 70 71-2321
Salzburg	Tel.: (0662) 84 27 88
Steiermark	Tel.: (0316) 345-199
Tirol	Tel.: (0512) 57 65 61
Vorarlberg	Tel.: (05574) 49 60-502
Wien	Tel.: (01) 525 25-7700

Arbeitsmarktservice Österreich

Bundesgeschäftsstelle

Treustraße 35-43, 1200 Wien, Tel.: (01) 331 78

Bei den AMS-Stellen liegt die Zuständigkeit bei den jeweiligen Stellen im Bundesland.

Die Bundesgeschäftsstelle kann Auskunft geben, an wen man sich im Bundesland wenden kann.

Bundesstelle für Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen:

www.bupp.at

Online-Info zu TV-Programmen (excl. ORF) hinsichtlich der Rezeption durch Kinder und Jugendliche:

<http://www.flimmo.de>

Netzwerk Essstörungen

Fritz-Pregl-Str. 5, 6020 Innsbruck,

Tel.: (0512) 57 60 26,

Fax: (0512) 58 36 54

KONTAKTADRESSE IM BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT, FAMILIE UND JUGEND:

Abteilung II/2

Franz Josefs-Kai 51
1010 Wien
Tel.: 01/711 00-3225
henriette.wallisch@bmfgj.gv.at

*Informieren Sie sich über alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes und
bestellen Sie die weiteren Elternbriefe und Tipps für Eltern auf CD-ROM
kostenlos unter:*

01/711 00-4700
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

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

Die P&G Familien Initiative wurde 1998 gegründet. Procter&Gamble will auf diese Weise ausgewählten Familien-Themen in der öffentlichen Diskussion Gewicht verleihen und durch konkrete Projekte Lösungsansätze für diese Themenbereiche aufzeigen.

Procter&Gamble möchte als Teil eines weltweit tätigen Konzerns seine gesellschaftliche Verantwortung in Österreich unterstreichen und hat mit der P&G Familien Initiative ein Zeichen für ein modernes partnerschaftliches Verhältnis zwischen Unternehmen und Gesellschaft gesetzt.

Im Rahmen dieser Initiative wurde die Entwicklung dieser Elternbriefe finanziert.



IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber:

Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, 1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 51, Abt. II/2

Projektleitung: Mag. Ursula Wilde; Procter&Gamble Familien Initiative

Konzept und inhaltliche Gestaltung:

Christine Kügerl (Inst. f. Familienberatung und Psychotherapie/Caritas Kärnten),
Dr. Luitgard Derschmidt (Forum Beziehung, Ehe und Familie der Katholischen Aktion Österreich)

Wissenschaftliche Beratung:

Univ. Prof. Dr. Josef Scheipl (Institut für Erziehungswissenschaften, Universität Graz)

Beratende Experten:

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Friedrich
(AKH Wien, Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters),
Mag. Sonja Brauner (Österreichische Kinderfreunde)

Text: Mag.^a Irene M. Kernthaler-Moser (Österreichisches Institut für Familienforschung, ÖIF)

Fachlektorat: Dr. Martin Voracek (Universität Wien)

Lektorat: Media Verlagsservice

Illustrationen: Bruno Haberzettl

Layout: Studio Hollinger

Druck: Druckerei Berger, 3580 Horn

Sich mit anderen Eltern über Erziehungsfragen auszutauschen,
mit Expert/innen zu chatten,
einen aktuellen Veranstaltungskalender zu Elternbildungsangeboten,
interessante Literatur ...
... das bietet unsere Website

www.eltern-bildung.at