



## Broschüre Pubertät...! Teil 2 (Seiten 25 - 48)

Wegen der Dateigröße musste die Ursprungsdatei geteilt werden.

Es folgt **Teil 2** der Pubertätsbroschüre.

**Teil 1** kann heruntergeladen werden unter

[http://hls-online.org/index.php?option=com\\_jdownloads&Itemid=0&task=viewcategory&catid=15](http://hls-online.org/index.php?option=com_jdownloads&Itemid=0&task=viewcategory&catid=15)

# 10 Wenn Eltern peinlich werden

## Egal wie oder was, alles ist uncool...

*Stöhnen, verdrehte Augen und ein vorwurfsvoller Blick – wenn die Kinder sich plötzlich für die Eltern schämen, wissen die oft gar nicht, was eigentlich los ist. Doch nehmen Sie es nicht persönlich! Das Schämen für die eigenen Eltern gehört zum Erwachsen werden dazu.*

„Oh Mann, Mama!“ stöhnt der 15-jährige Matthis, verdreht die Augen und schaut seine Mutter Anke vorwurfsvoll an. „Das ist so peinlich!“ Anke stutzt. „Ich hab dir doch nur die Jacke zu gemacht?!“ Das hätte sie besser bleiben lassen sollen, vor allem vor Matthis Freunden. Während Matthis rot anläuft, schütteln die voller Mitgefühl für ihren Freund den Kopf... Und über allem schwebt die unsichtbare Anklage: „Immer diese Mütter!“

Peinlichkeiten gibt es in der Teenagerzeit viele. Die selbst gebackenen Kekse in der Schulbrotdose (die völlig uncool sind), die Jungsunterhosen auf der Wäscheleine im Garten (wo sie ALLE Nachbarn sehen können), die Sommerschlappen vom Vater (die ja so was von altbacken sind), der alte Golf der Mutter (mit dem sie am besten beim Abholen an der 500m abgelegenen Kreuzung hält)...

Eltern haben in der Pubertät ihrer Sprösslinge kaum eine Chance alles richtig zu machen. Irgendwas ist immer peinlich und vollkommen daneben. Doch für die Eltern kommt das ablehnende Verhalten meistens ziemlich überraschend. Eben noch schien alles gut und jetzt soll man am besten zehn Meter Abstand halten, sich mal ganz spontan in Luft auflösen. „Geht’s noch?“ fragen

viele Eltern sich nun und sind auch ein bisschen verletzt. Sind wir plötzlich nicht mehr gut genug?

## Warum Eltern manchmal peinlich sind!

Auch kleinere Kinder kritisieren dann und wann mal ihre Eltern. Wenn der Rock der Mama zu kurz ist oder der Papa zu laut lacht, will auch so mancher 6- bis 12-jährige Knirps den Eltern gern mal einen Riegel vorschieben.

Denn: Kinder in diesem Alter wollen nur ungerne aus der Reihe tanzen, passen sich in ihren Werten und Normen sehr dem Freundeskreis an. Sind die Eltern der Freunde z.B. eher konservativ, können die eigenen „Hippie“-Eltern für einen 10-jährigen sehr belastend sein.



„Auch wenn’s schwer fällt..., Gelassenheit ist jetzt das oberste Gebot!“

Denn: Der Wunsch nach Zugehörigkeit und Zustimmung durch die Freunde ist in manchen Momenten einfach größer, als das Wissen, dass die Eltern auch so wie sie sind ganz toll sind.

Die Jugendlichen lösen sich von den Eltern ab, wollen eigene Wege gehen und erwachsen werden. Ein schwieriger Prozess, der selbst in harmonischen Familien für Anstrengungen sorgen kann. Das Karussell der Peinlichkeiten dreht sich jetzt unberechenbar. Und so tapsen viele Eltern von einem Fettnapf in den nächsten. Ohne Anklopfen ins Zimmer gehen, beim Internet surfen über die Schulter schauen, der neuen Freundin neugierige Fragen stellen – das alles kann den Kids plötzlich peinlich sein. Viele Gesten, und sind es auch noch so kleine Gesten, empfinden die Teenager nun als übergriffig. Sie fühlen sich nicht ernst genommen, betrachten das Verhalten der Eltern als unpassend.

Auch das Leben der Eltern wird nun genau unter die Lupe genommen. Wenn die Mutter Kochshows guckt, der Vater Rasen mäht, der Besuch im Kegelclub oder der Wanderurlaub zu Ostern ansteht – wundern Sie sich nicht, wenn Ihre Interessen und Gewohnheiten plötzlich als „absolut peinlich“ deklariert

werden. Diese Ablehnung der elterlichen Ordnung ist Teil der Pubertät und zeigt Ihnen, dass Sie wichtig sind. Denn in der Opposition und Diskussion, dem In-Frage-Stellen der Lebenskonzepte oder Lebensstile, findet auch die eigene Entwicklung statt.

## Was Eltern tun können...

Eltern müssen lernen, diese neu gesetzten Grenzen ihres Kindes zu erkennen und zu akzeptieren. Kompromisse und Regeln müssen her, damit sich beide Parteien wohl fühlen und sich nicht ständig gegenseitig auf die Füße treten. Auch wenn es manchmal schwer fällt: Gelassenheit ist jetzt das oberste Gebot. Versuchen Sie zu verstehen, warum

Ihrem Kind bestimmte Verhaltensweisen peinlich sind. Fragen Sie nach, anstatt sich beleidigt zurückzuziehen. Viele Wünsche Ihres Kindes sind bei genauer Betrachtung sicher

gut nachzuvollziehen: Das Anklopfen an der Kinderzimmertür, der Verzicht auf Kakao und Kekse, wenn die Kumpels da sind oder die Bitte, beim Abholen auf dem Schulhof nicht einen dicken Knutscher auf die Backe zu drücken. Ihr Kind möchte erwachsen werden und dazu gehört auch ein stimmiges Umfeld.

Alles, was bemuttert, betüdelt und verhätschelt ist definitiv „out“.

Loslassen lautet nun die Devise und das fällt vielen Eltern und vor allem Müttern schwer. Denn auch wenn der Sohnemann schon 14 Jahre ist, irgendwie ist er ja doch noch „Der Kleine“. Aus Elternsicht verständlich, aus Kindersicht einfach „peinlich“.

## Wann Eltern Grenzen setzen müssen

Ist die Beziehung so schwierig, dass scheinbar alles was Sie tun, zur Peinlichkeit wird, ist Vorsicht geboten. Hier stimmt was nicht! Eltern dürfen nicht zum Spielball pubertären Anspruchsdenkens werden. Wenn Ihr Kind sich weigert, mit Ihnen gemeinsam durch die Stadt zu bummeln und das auch klar mit den Worten zugibt: „Ihr seid mir einfach zu peinlich“, sollten Eltern das nicht einfach so hinnehmen. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind an einen Tisch, erklären Sie Ihre Gefühle.

So eine starke Ablehnung verletzt und muss geklärt werden. Oft sind die Ursachen solcher Differenzen ziemlich banal. Die Kids finden wahrscheinlich Ihre Kleidung oder Frisur total daneben und suchen schlicht und ergreifend Abstand, um dadurch den eigenen Coolness-Faktor nicht zu gefährden.

„Auf Abstand zu den Eltern gehen, erhöht den eigenen „Coolness-Faktor“!

„Eben noch schien alles gut und jetzt soll man sich am besten mal ganz spontan in Luft auflösen.“

Sie werden schnell feststellen, dass es eigentlich nicht um Sie selbst geht, sondern nur um reine Äußerlichkeiten. Doch zum Erwachsen werden gehört Toleranz. Und zwar von beiden Seiten. Genauso wie Sie Ihr Kind in seiner „Andersartigkeit“ akzeptieren, sollte auch Ihr Kind Sie so leben und sein lassen können wie Sie sind.

## Peinlichkeiten zwischen den Generationen

Kaum zu glauben, aber die Revolte des Nachwuchses hat auch ihre guten Seiten. Während kleinere Kinder die Eltern noch überwiegend bedingungslos annehmen, schauen die größeren auch gerne und oft hinter die Kulisse. Das tut manchmal weh, kann aber auch ein wichtiger Motor für die gemeinsame Beziehung sein. Denn: Erst durch den vorgehaltenen Spiegel können Eltern Dinge erkennen, die vielleicht wirklich mal überdacht werden sollten. Wenn die modebegeisterte Tochter die Mutter gerne mal neu stylen möchte, der Sohn sich vom Vater intensivere Gespräche wünscht, sollten Eltern offen sein und sich nicht der Chance entziehen auf die Wünsche der Kids einzugehen.

Sie können nur gewinnen! Vielleicht schenken Ihnen Ihre Kinder wirklich neue Impulse und den ersten Schritt für eine positive Veränderung. Vielleicht

verbringen Sie auch einfach nur eine tolle Zeit zusammen. Beides tut gut und zeigt Ihren Kindern: Mama und Papa sind in Wirklichkeit ziemlich cool!



# 11 Jugendliche und ihre »Peer-Group«

## Welchen Einfluss haben die Freunde?

*Auf einmal haben Eltern das Gefühl, kaum noch etwas vom eigenen Kind mitzubekommen. Gemeinsame Aktivitäten werden so schnell wie möglich „erledigt“, stattdessen verziehen sich die Heranwachsenden stundenlang mit den besten Freunden im Zimmer, sitzen ewig vorm Computer um zu „chatten“ oder können es kaum abwarten, die Kumpels in der Stadt zu treffen. Die Freunde, die Clique, die Klassenkameraden, der Verein – eben die so genannte Peer-Group – gewinnen für Kinder, wenn sie in die Pubertät kommen, stark an Bedeutung.*

Der aus der amerikanischen Soziologie stammende Begriff bedeutet so viel wie: „Gruppe von Gleichaltrigen“ oder „Gruppe von Gleichgestellten“. Diese Gruppe übernimmt für Jugendliche eine wichtige Sozialisationsfunktion: Hier können sie sich unter ihresgleichen ausprobieren und austauschen, Erfahrungen sammeln und ihre Persönlichkeit entdecken. Nach und nach emanzipieren sie sich von den Eltern, um ihr Leben selbständig zu entfalten. In der Peer-Group finden sie ihren eigenen Platz unter Gleichberechtigten und sind nicht mehr Teil einer Familienhierarchie. Haben die Eltern nach wie vor bei Themen wie Religiosität, Zukunftsplanung, Schule und Berufsausbildung den größten Einfluss,



orientieren sich Jugendliche in punkto Lebensstil, Mode und Freizeitgestaltung eher an Gleichaltrigen.

### Die Peer-Group: Gute Seiten – schlechte Seiten

Je älter ein Kind wird, desto wichtiger werden die „peers“. Einen ersten Entwicklungsschub erkennen viele Eltern nach der Einschulung: Freundinnen und Freunde, Verabredungen und die eigene Position in der Gruppe beschäftigen die Kinder dann deutlich mehr als vorher. Beim Eintritt in die Pubertät wird die

Peer-Group dann noch viel wichtiger. Jugendliche bauen sich ihre ganz eigenen Subkulturen und Grüppchen mit der dazu gehörigen Musik, bestimmten Ritualen, eigenen Ausdrücken und eigener Mode. Dem Hip-Hop-Fan fällt die Hose fast herunter, wenn er zu Rap-Musik tanzt, während sich ein anderer in der Gemeinde engagiert und zum Kirchentag fährt. Das Teenie-Universum ist bunt und breitet sich zwischen Provokation und Anpassung, Konsumkritik und hemmungslosem Kapitalismus, Engagement und Interesselosigkeit aus. Und alle bereiten sich irgendwie auf das Erwachsensein vor. In einer gemein-

samen Peer-Group zu sein ist ein verbindendes Gefühl, man versteht sich, interessiert sich für die gleichen Dinge, kann Geheimnisse und Sehnsüchte teilen, die die Erwachsenen vielleicht gar nicht nachvollziehen können. Viele Teenager entdecken hier ihre Leidenschaften und Hobbys. Sie sind kreativ, musizieren oder tanzen, werden zu Leseratten oder Cineasten, Computerspezialisten oder Sportfans. Soziale Fähigkeiten werden geschult und manchmal Freunde fürs Leben gefunden. Doch die Gruppenzugehörigkeit bringt auch ganz eigene Spannungen mit sich: Einerseits ist der Wunsch nach der ganz eigenen Identität da, andererseits verlieren sich gerade Jugendliche schnell in den Vorgaben und Uniformierungen ihrer Gruppe. Dann engt der Gruppenzwang die persönliche Freiheit unter Umständen massiv ein. Um beliebt zu sein und dazu zu gehören stellen Teenager zum Teil eigenartige Dinge an. Schwierig wird es, wenn damit eine Gefährdung der eigenen Person oder anderer einhergeht. Wenn z.B. Drogen oder zu viel Alkohol konsumiert werden oder Essstörungen auftreten. Die Gruppe bringt für Jugendliche nicht unbedingt nur Freundschaft und Zugehörigkeit, sondern auch die Kehrseiten wie Ausgrenzung, Einsamkeit und Enttäuschung. Hier ist es an den Eltern, sensibel mit den Schwierigkeiten um-

zugehen und abzuwägen, wie viel Hilfe nötig ist.

## Die „falschen Freunde“

Mit der Kultur und Subkultur von Teenagern gelassen umzugehen ist nicht immer einfach, zu nah lauern die Gefahren. Meist sind diese „Phasen“ aber relativ harmlos. Für viele Jugendliche ist es wichtig, extreme Rollen auszuprobieren und sich deutlich von den „doofen“ Erwachsenen abzugrenzen. Verhalten und Aussehen sollen provozieren und Aufsehen erregen und den Rahmen der Konventionen sprengen. Schwierig wird es, wenn die schulischen Leistungen leiden oder die Jugendlichen sogar erwägen, die Schul- oder Berufsausbildung abzubrechen, weil sie nicht zu den Freunden „passt“. „Alle Freunde gehen nach der zehnten Klasse ab, wieso soll ich dann mein Abi machen?“ „Ich hab keinen Bock zu lernen, ich will lieber mit den Freunden abhängen!“ Und was tun, wenn mein Kind plötzlich mit



fragwürdigen Parolen ankommt? Gerade rechtsextreme Parteien machen sich das Bedürfnis der Jugendlichen nach Geborgenheits- und Zugehörigkeitsstiftenden Peer-Groups zunutze. Auch Drogen- und Alkoholmissbrauch kann aus Gruppenzwang und Gruppenverhalten heraus entstehen. „Wenn meine Clique am Wochenende loszieht, dann sind wir nachher alle besoffen.“ Auch, wenn eine

Gruppe zur Gang wird, die z.B. randaliert oder gemeinsam klaut, ist eine Grenze deutlich überschritten. Ist die Beziehung zu den Eltern gestört, dann haben Peer-Groups einen noch viel größeren Einfluss auf die Jugendlichen. Im günstigen Fall können die Gruppen die Jugendlichen auffangen und ihnen Halt und Richtung geben. Doch häufig gelangen gerade junge Leute aus schwierigen

Verhältnissen an die falschen Gruppen. Schließen sich junge Leute z.B. Gangs oder Drogenkreisen an, kann das häufig wie eine Art Hilferuf verstanden werden. Jugendliche suchen Beachtung und Verständnis, manchmal auch durch drastische Mittel.

## Tipps

### ▶ Auch wenn Teenager es häufig kaum noch einfordern:

Stellen Sie Zeit und Raum für Gespräche zur Verfügung, z.B. beim gemeinsamen regelmäßigen Essen. Der Einfluss und die Meinung der Erwachsenen kann ein wichtiges Regulativ zur „Peer-Group“ sein, in der es häufig auch belastende Gruppenzwänge und Hierarchien gibt.

### ▶ Bloßes Schimpfen und Verbote helfen meist wenig und regen den Trotz der Teenies an.

Wichtig ist bei allen gesetzten Grenzen und klaren Regeln sich als Eltern einen diplomatisch geschickten „Verhandlungsspielraum“ offen zu halten.

### ▶ Respektieren Sie die Wahl der Freunde!

Jugendliche haben das Recht, sich ihre Freunde selbst auszusuchen. Es reicht nicht aus, wenn Ihnen die Familie oder die Kleidung eines Freundes nicht passt. Wenn Sie Schwierigkeiten mit den Freunden haben, versuchen Sie mit ihrem Kind darüber im Dialog zu bleiben, Besuchsverbote fördern Heimlichkeiten.

### ▶ Lassen Sie nach und nach los.

Auch wenn es schwer fällt - die Jugendlichen „üben“ das Selbstständig sein und das vollständige Abnabeln mit ihren Freunden.

### ▶ Wenn Sie sich wieder über Klei-

### dung, Musik und Freunde Ihres Kindes aufregen – worum geht es?

Wie wichtig ist es für Sie, „was die anderen Leute denken“?

### ▶ **Erinnern Sie sich einmal zurück: Wie war es in Ihrer Pubertät?**

In welche Gruppen haben Sie sich eingeordnet und wie sind Ihre Eltern damit umgegangen?

### ▶ **Bei Sorgen wegen Drogen, Alkohol, Kriminalität usw.:**

Suchen Sie eine Beratungsstelle auf (z.B. [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)). Hilfe bekommen Sie auch von Kinder- und Jugendärzten ([www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)) oder dem Vertrauenslehrer an der Schule.



# 12 Wutausbrüche bei Teenagern

## Eltern als Abfalleimer

*Die Trotzphasen der Kleinkindzeit sind längst in der Erinnerung verblasst. Eltern wähen sich in Sicherheit und glauben, dass die schlimmsten Kämpfe ausgestanden sind. Doch Pustekuchen! Mit Beginn der Pubertät kommt wieder frischer Wind in die Kriegsmühlen familiärer Empfindlichkeiten. Eben noch total süß, jetzt schon wild am Schimpfen, Toben, Kreischen. Wenn Teenager wütend werden, beben die Gläser in den Schränken. Und so manche Mutter glaubt, im eigenen Kind die Reinkarnation von Rumpelstilzchen zu erleben. Da locker zu bleiben, fällt selbst den coolsten Eltern schwer. Wir verraten Ihnen, was jetzt hilft!*

## Kopfgewitter und Neuronen-wirrwarr

Es war doch nur eine klitzekleine Kleinigkeit, glauben Sie!? Für den Nachwuchs reicht es, um von einer Sekunde auf die andere komplett auszurasten. Das wirkt oft leicht verrückt. Ist es auch. Denn: Während der Pubertät sterben ganz viele Neuronen im Gehirn ab, neue Nervenverbindungen und Verknüpfungen müssen erst aufgebaut werden. Auf diese Weise springen tatsächlich öfter mal Sicherungen im Kopf raus. Es blitzt und donnert zwischen den Gehirnhälften und die armen Teenager



## (Über-)Lebenstraining und Selbstverteidigung

Erwachsen zu werden, ist eine große Aufgabe. Bis zur Pubertät klebt man bei Mama und Papa am Rockzipfel, nickt artig ab, was beide meinen und sagen. Logisch, dass beide die tollsten, schlauesten und besten Menschen überhaupt sind.

Mit 12,13 Jahren verlassen die Kids diesen Liebestunnel, der Blick öffnet sich. Was die Eltern sagen, ist plötzlich nicht mehr Gesetz. Auf erste Stirnfalten folgen bald Widerworte, erste Diskussionen und schließlich Wut und Streit! „Pah – du hast mir gar nichts zu sagen“, drücken die „bockigen“ Teenager nun mit jeder Faser ihres Körpers aus. Mal mehr, mal weniger schlimm. Aber wichtig in jedem Fall, denn: In der Reibung mit den Eltern werden Kinder groß! Wer, wenn nicht die wichtigsten Menschen (die Sie ja immer noch sind, auch wenn das der temperamentvolle Nachwuchs nur unter Pistolendruck an den Schläfen zugeben würde) kann jetzt genug Wachstumsfläche für das Ausloten des ganzen Für- und Widers dieses komplizierten Lebens bieten? Niemand! Alles, was die Kinder sind, haben Sie von Ihnen – in der Pubertät lösen sie sich ab, stellen alles auf die Probe und auf den Kopf.

können fast gar nichts tun, außer ihren Emotionen hilflos nachzugehen, die kommen und gehen, sie überfluten und überfordern.

Studien beweisen das: US-Forschern der San Diego State University zeigten Kindern verschiedener Altersklassen Portraits von Menschen, deren Gesichtsausdruck beurteilt werden sollte. Das verblüffende Ergebnis: Pubertierende brauchten wesentlich länger für ihre Beurteilung und lagen zudem oftmals falsch. Der zwischenmenschliche Überblick in der Pubertät liegt ziemlich brach. Gefühlschaos, Wirrwarr und zwischendurch: Gott sei dank auch mal Ruhe! Oder?

Und machen jetzt oft genug genau das Gegenteil von dem, was Ihnen mitgegeben wurde. Spießere Eltern bekommen Hippiekinder, Hippieeltern bekommen Spießerkinder. Alles, was unbekannt ist, muss ausprobiert werden. Das ist zwar anstrengend für die in Mitleidenschaft gezogenen Eltern, aber (über-)lebenswichtig für die jungen Erwachsenen.

## Atemtechniken und Schutzbarrieren

Da will man den Feierabend entspannt auf dem Sofa genießen und plötzlich steht ein kleiner Kampfguerilla vorm Fernseher. Er ballt die Fäuste und hat geschossartige Argumente. Und bekannt kommt er mir vor: Ach, das ist ja mein Sohn!

Streitlustig, emotionsgeladen und voller Hartnäckigkeit wird jetzt die Diskussion mit den Eltern gesucht. Ob Politik, Familienprobleme oder allgemeine Schauplätze des Lebens: Manche Eltern bekommen das dumpfe Gefühl, dass weniger das Thema ausschlaggebend ist, als die Diskussion selbst. Auch Sie haben sich das schon gefragt? Gratulation, das Gefühl trägt Sie nicht!

Eltern sind jetzt eine Art kostenfreie Reibungsfläche und Abfalleimer überflüssiger Emotionen in einem. Ganz salopp formuliert: Sie sind die Eiche, an

„Was die Eltern sagen, ist plötzlich nicht mehr Gesetz.“

der sich die kleine Wildsau reibt. Und je besser Sie im Wind stehen, desto schneller hat sich das kleine Tierchen ausgekratzt.

Was auch immer Ihr Nachwuchs für Spielchen ansetzt, bleiben Sie ruhig. Hören Sie zu, antworten Sie ernsthaft und gelassen, sagen Sie Ihre Meinung. Atmen Sie tief durch, wenn der kleine Rebell mit verbalen Matschbällchen wirft und

setzen Sie überzeugend Grenzen: „Ich bin gerne bereit mit Dir zu sprechen, aber erst wenn Du Dich wieder beruhigt hast.“ Auch eine Eiche lässt sich nicht willenlos hin- und herschaukeln, sie bleibt verwurzelt und fest verankert stehen und hält doch ihre schützenden Äste über alles.

## Persönlichkeitsüberprüfung und Provokationsabwehr

„Du checkst doch gar nix!“ brüllt es da. „Boah, wenn ich irgendwann so bin wie



Wunde Punkte treffen, weh tun, mächtig sein. Jugendliche kennen die Schwachstellen ihrer Eltern genau.

du, nehm ich mir 'nen Strick!" Autsch, das saß! Pfeilschnell zischen die Verbalbomben an den kopfschmerzgeplagten Häuptern der Eltern vorbei. Manchmal treffen sie auch. Mitten rein. Klar, dass da das gebeutelte Ego zittert und am liebsten sofort laut und wütend zurückpfeffern würde. Doch HALT! Wenn Sie in solchen Momenten zum Gegenan-

griff ausholen, hat der Rebell in Ihrem Wohnzimmer sein erstes Kriegsziel erreicht. Wunde Punkte treffen, weh tun, mächtig sein. Jugendliche kennen die Schwachstellen ihrer Eltern genau, wissen welche Knöpfe gedrückt werden müssen, um die Stimmung so richtig schön zum Brodeln zu bringen. Steigern sich die Eltern dann tatsächlich mit in

die Wut, gibt das die berühmt-berühmte explosive Mischung, aus der letztendlich alle als Verlierer herausgehen. Doch natürlich müssen Sie sich nicht alles gefallen lassen! Damit der anstehende Wutausbruch des verwirrten Nachwuchs also nicht zur Familienkrise wird, helfen folgende Universalstrategien:

## Tipps

### ► Nicht provozieren lassen!

Klar und deutlich sagen: „So nicht mein Freund! Du willst Respekt von mir, dann musst Du auch mich respektvoll behandeln. Ansonsten verschieben wir das Gespräch!“

### ► Immer zuhören!

Was auch immer Ihr Kind so wütend macht, hören Sie zu, lassen Sie es aussprechen, ohne gleich Ihren Senf dazuzugeben. Oft verpufft so mancher Wutstau innerhalb kurzer Zeit, wenn die Kids das Gefühl haben, wirklich ernst genommen zu werden.

### ► Grenzen setzen!

Wenn es nur darum geht, beleidigt oder beschimpft zu werden, setzen Sie eine deutliche Grenze. Schicken Sie Ihr Kind raus oder gehen Sie selbst weg.

### ► Ehrlich sein!

Wenn Ihr Kind Sie verletzt hat, sagen Sie das auch. Die jungen Erwachsenen müssen lernen, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen.

### ► Vorbild sein! Diskutieren?

Ja, unbedingt! Unfair Streiten? Auf keinen Fall! Wenn Ihr Kind Reibung sucht und Gesprächsbedarf hat, seien Sie Vorbild. Argumentieren Sie sachlich und ruhig, lassen Sie sich nicht aus der Balance werfen. Von diesem Verhalten lernt Ihr Kind!

### ► Offen sein!

Klar, gefällt uns meistens nicht, was der Nachwuchs uns da rotzfroh vor die Füße bollert. Und doch: Horchen Sie mal ganz tief in sich hinein. Warum

schmerzt das eigentlich so? Ist nicht vielleicht doch ein Fünkchen Wahrheit an der Kritik Ihres Kindes? Sind Sie vielleicht wirklich ein bisschen langweilig / spießig / rechthaberisch / verboht geworden? Vergessen Sie nicht: Ihr Kind kennt Sie in- und auswendig und hat vielleicht /ganz sicher / bestimmt das eine oder andere Mal Recht. Wenn Sie Ihrem Kind zeigen: „Ich nehme deine Worte an und denke darüber nach“, zeigen Sie nicht nur wertvolle Vorbildsfunktion in puncto Kritikfähigkeit, Sie sind auch einfach richtig cool.





## Wenn das Herz schmerzt...

*„In meinem Blut schlagen die Endorphine Blasen“ heißt es in einem Song der Band „Wir sind Helden“ – verknallen ist toll. Wird die Liebe aber nicht oder nicht mehr erwidert, lernen Jugendliche auch die Schattenseiten dieses Gefühls kennen. Herzschmerz, Verlust und Zurückweisung erleben sie dann häufig mit der gleichen Wucht und Intensität wie die Euphorie des Verliebtheits. Und sie haben noch keinerlei Erfahrung und Strategien, wie sie am besten mit ihren Gefühlen umgehen können. Je nach Persönlichkeit und sozialem Umfeld reagieren Teenager mit offensiver Trauer oder eher verstecktem Leid, das sich in ganz anderen Bereichen, wie z.B. verschlechterten schulischen Leistungen zeigt. Sie vertrauen sich den Eltern oder Freunden an oder ziehen sich vollkommen in sich zurück und nehmen keine Hilfe an. Egal ob kleiner Frust oder intensives Leid: Der Umgang mit Liebeskummer ist für Teenies und ihre Eltern eine Herausforderung.*

## In Ruhe lassen oder aktiv werden?

– „Lassen Sie die Trauer zu.“ Nur wer traurig sein darf und seinem Kummer Raum geben kann, hat eine Chance, auch diese Gefühle zu verarbeiten und für die Zukunft daraus zu lernen. Trösten heißt

also nicht nur, die Traurigkeit möglichst schnell wegzureden oder davon abzulenken, sondern auch zuzulassen, dass es Trauer gibt – mit exzessivem Heulen, Wutausbrüchen, Antriebslosigkeit, Dauertelefonieren und allem, was dazu gehört. – „Sich Zeit nehmen.“ Bieten Sie ihrem Kind die Möglichkeit, mit Ihnen Zeit zu verbringen und sich auszusprechen. Die ungeteilte Aufmerksamkeit schafft Vertrauen und Geborgenheit und der Kummer kann unter Umständen auch mal „nebenbei“ besprochen werden, ohne dass sich Ihr Kind von einem verordneten „Problemgespräch“ eher bedrängt fühlt. – „Nehmen Sie die Gefühle ernst.“ Auch wenn der Kummer für Erwachsene manchmal lächerlich erscheint, weil er nur einen kleinen Anlass hat oder schon zum zehnten Mal in vier Wochen auftaucht, so führen Kommentare wie: „Stell' Dich doch nicht so an“ oder „Morgen hast Du das doch alles schon wieder vergessen“ dazu, dass der Teenager sich unverstanden fühlt und sein Vertrauen verliert. – „Lassen Sie auch andere helfen.“ Vielleicht ist es für Ihr Kind leichter, mit Freunden oder anderen Bezugspersonen über den Kummer zu reden, als mit Ihnen. Versuchen Sie das als zusätzliche Hilfe zu begreifen, statt eifersüchtig zu reagieren. – „Eltern dürfen auch mal traurig sein.“ Auch in der Bewältigung von Traurigkeit und Verlust

können Sie ein Vorbild sein. Eltern sollten zeigen, dass Trauer und Frust zum Leben dazugehören und durchlebt statt verdrängt werden sollten. Kinder dürfen mitbekommen, wenn ihre Eltern mal nicht „gut drauf“ sind, wichtig ist nur, dass sie dabei nicht das Gefühl bekommen, verantwortlich zu sein und in die Erwachsenenrolle schlüpfen. – „Nehmen Sie nicht alles so persönlich.“ Häufig agieren Pubertierende ihre Trauer und Wut an ihren Eltern aus. Meist ist es ihre Hilflosigkeit, den Gefühlen einen anderen Raum zu geben. Sprechen Sie deutlich an, wann Ihnen ein Verhalten zu weit geht, aber schaffen Sie die Möglichkeit zur Versöhnung. Auch hier sollten sich die Jugendlichen in einem geschützten Rahmen ausprobieren können.

## Wenn es gefährlich wird: Suizidgedanken

Zwar muss nicht sofort Alarm geschlagen werden, doch Fakt ist, dass Liebeskummer „bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen der häufigste Auslöser für Selbstmord, die zweithöchste Todesursache in dieser Altersgruppe nach Unfällen“ ist, so die Emotionspsychologin Annette Schmitt von der Universität OI-



denburg. Wird das Verhalten Ihres Kindes besorgniserregend, dann sollten Eltern sich nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen ([www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)). Gleichaltrige wissen häufig, wenn ein Jugendlicher Selbstmordgedanken geäußert hat, hier sollten Eltern das Gespräch mit Freunden des Teenagers suchen, um diese dann auch mit in die Verantwortung einzubeziehen. Gesprächsmöglichkeiten und Hilfe bieten auch Vertrauenslehrer, Beratungsstellen und Psychologen.

Online-Hilfe finden Eltern und Jugendliche z.B. unter: [www.kummernetz.de](http://www.kummernetz.de), [www.junoma.de](http://www.junoma.de) (Jugendnotmail), [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de) (Bundskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – bke) Hinter einem so intensiv durchlebten Liebesleid stecken meist auch Probleme in anderen Lebensbereichen.

## Virtuelle Partnerbörse und Beratungsplattform: Das Internet

Eine ganz neue Dimension der Kontaktaufnahme bietet das Web. Hier können Jugendliche sich in Foren, Chats und Blogs kennen lernen, austauschen und experimentieren – und all das meist völlig unbeobachtet und mit allen damit verbundenen Vor- und Nachteilen. So ist es möglich, sich in eine Person, die man noch nie getroffen hat zu verlieben und auch von ihr zurückgewiesen zu werden. Cyber-Liebeskummer ist oft genauso wenig greifbar wie der Mensch, um den

man da trauert. Wird das Internet Ersatz für „echte“ Kontakte, sollten Eltern durch Gespräche und evtl. auch Zugangsbeschränkungen eingreifen. Der Internetaustausch bietet aber auch Chancen. So gibt es z.B. die Bundesinitiative „Jugend ans Netz“ mit dem Portal [www.netzcheckers.de](http://www.netzcheckers.de). Hier gibt es Nachrichten und verschiedene Angebote, u.a. auch den „Ratgeber“, ein Hilfportal.

## Liebeskummer als Chance

Gerne würde man die eigenen Kinder vor körperlichem und seelischem Schmerz beschützen, aber die Krisenphase des Herzschmerzes hat auch, für den Betroffenen oft schwer vorstellbar, positive Seiten: Man öffnet sich Freunden in intensiven Gesprächen, lernt sich und seine Gefühle besser kennen, hat mehr Verständnis für die Gefühle anderer und man lernt seine eigene Stärke kennen, den Kummer durchzustehen. Liebeskummer kann zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen und eine Menge kreatives Potenzial freisetzen.

Die Autorin Gerti Senger schreibt dazu: „Durch diesen Prozess kamen Konflikt- und Entwicklungsthemen zutage, sie reiften und entfalteten sich emotional.“ Und das ist doch etwas, was man jedem Jugendlichen auf seinem Weg zum Erwachsensein nur wünschen kann.



# 14 Aufklärung und Verhütung

## Vom Küssen schwanger?

*Trotz Sexualkunde in der Schule und großer Klappe zum Thema Sexualität im Freundeskreis: Vielen Jugendlichen fehlt grundlegendes Wissen über Sexualität und Verhütung. So steigt seit Jahren die Anzahl der minderjährigen Schwangeren und auch Geschlechtskrankheiten nehmen kontinuierlich zu.*

Mehr als 7200 minderjährige Mädchen brachten im Jahr 2003 (Quelle: pro Familia) in Deutschland ein Baby zur Welt, fast 50 Prozent mehr als noch 1998. Ebenso dramatisch verhält es sich mit Schwangerschaftsabbrüchen bei Teenagern, wie Zahlen des Statistischen



Bundesamtes in Wiesbaden erhärten: Schwangerschaftsabbrüche bei Mädchen unter 15 Jahren stiegen von 1996 bis 2001 um 90 Prozent. „Der horrende Anstieg der Schwangerschaftsabbrüche bei Jugendlichen ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass die Mädchen immer früher geschlechtsreif werden“, erklärt Dr. Gisela Gille, Ärztin aus Lüneburg und Vorsitzende der „Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V.“ (ÄGGF) Eine von der ÄGGF mit 46.000 Schülern im Rahmen des Sexualkundeunterrichts durchgeführte Befragung kam u.a. zu dem Ergebnis, dass 82 Prozent der 13- bis 19-jährigen Jugendlichen nicht wissen, wann ein Mädchen seine fruchtbaren Tage hat. Diese Befragung, die vom Robert-Koch-Institut wissenschaftlich ausgewertet wurde, zeigt auch, dass die meisten Jugendlichen die sexuellen Erfahrungen gleichaltriger Freunde und Schulkameraden überschätzten und sich somit selbst leicht unter Druck setzten. Zudem ist die zunehmende geschlechtliche Frühreife ein weiteres Problem: Eine Folge des frühen Einstiegsalters in die Sexualität ist, dass etwa 18 Prozent der 14- bis 15-jäh-

rigen Mädchen beim ersten Geschlechtsverkehr nicht verhüten.

## Was können Eltern tun?

Fragt man Jugendliche nach der Herkunft ihres Sexualwissens landet die Schule auf Platz eins. Doch die zumeist rein biologischen Fakten reichen längst nicht aus, um Unsicherheiten und Ängste und spezielle Fragen zur Verhütung zu klären. Im Unterricht vor Lehrern und Klassenkameraden hindert auch die fehlende Intimität die Schülerinnen und Schüler, persönliche Fragen zu stellen und zu den eigenen Unsicherheiten zu stehen. Mit der Pubertät wird also auch in der Familie wieder ein Thema aktuell: Bei der Aufklärung zur Sexualität und Verhütung können Eltern einen wichtigen Beitrag leisten.

## Aufklärung: Ja, aber wann?

Für Aufklärung kann es nie zu früh sein. Bereits kleine Kinder fragen, woher die Babys kommen und suchen nach Antworten. Bis zum achten Lebensjahr reicht es dabei völlig, allgemeine Erklärungen abzugeben. Babys entstehen, weil die Eltern sich lieb haben und miteinander schlafen. Wenn Ihr Kind hier bereits speziellere Fragen stellt, versuchen Sie,

„Jugendliche, die sexuelle Erfahrungen sammeln wollen, werden dazu Gelegenheit finden.“

so locker wie möglich damit umzugehen. Vertrauen und Offenheit ist die wichtigste Basis für sexuelle Aufklärung, auch für die späteren Jahre: Denn nur so gewährleisten Sie, dass Ihr Kind auch zukünftig das Gespräch mit Ihnen suchen wird. Sobald das sexuelle Interesse bei Beginn der Pubertät erwacht, wird es Zeit für weitere Aufklärungsgespräche. Dieser Zeitpunkt ist in der Regel zwischen dem zehnten und dreizehnten Lebensjahr. Sie werden die Veränderungen schnell mitbekommen: „Bravo“ und „Mädchen“ halten Einzug im Kinderzimmer und Popstars oder Daily-Soap-Darsteller werden plötzlich heiß und innig begehrt. Oh nein, Papa will mich aufklären! So könnte der Gedanke lauten, wenn der Vater sich vorgenommen hat über die Geschichte der Bienen und Blumen den pubertierenden Nachwuchs mal grundlegend aufzuklären. Für Teenager ein Alptraum: Nichts erscheint ihnen so unangenehm, wie plötzlich mit der Aufklärungswut der Eltern konfrontiert zu werden. Verzichten Sie besser auf das hochoffizielle Gespräch und warten Sie Gelegenheiten ab, die sich von selbst ergeben. Achten Sie genau auf kleine Bemerkungen Ihrer Kinder. Wenn die Tochter beiläufig vom ersten Freund der besten Freundin erzählt, fragen Sie doch einfach interessiert nach. Vielleicht ergibt sich so ein Gespräch über den ersten Kuss oder die Unsicherheit gegenüber dem

ersten Mal. Doch langes Nachhaken ist unerwünscht: Signalisieren Sie Ihr Interesse und dass Sie für alle Fragen zur Verfügung stehen. Vor allen Dingen ist es wichtig, immer Verständnis zu haben. Belächeln Sie den Liebeskummer der Tochter nicht mit Sätzen, wie „Auch, andere Mütter haben auch schöne Söhne“ oder „Morgen hast Du es schon wieder vergessen“. So verlieren Sie das Vertrauen: Jede Frage, jeder Kummer und jede Sorge sollte unbedingt ernst genommen werden.

## Verhütung ist wichtig!

Verhütung ist sowohl für die Jugendlichen, als auch für die Eltern oft ein Tabuthema, legt es doch den Blick auf die Sexualität frei. Doch an der Verhütung führt kein Weg vorbei, bedenkt man, dass fast ein Drittel aller Jugendlichen beim ersten Geschlechtsverkehr die Verhütung vergessen. Bei der Wahl der richtigen Verhütungsmethode können Eltern eine große Hilfe sein. Die Anti-Baby-Pille gilt als sicherste Verhütungsmethode. Doch Eltern fällt es oft schwer, die Zustimmung zur Pille zu geben: Warum die hormonelle Belastung du bist sowieso noch zu jung für Sex. So verständlich diese Beweggründe auch sind, vergessen Sie nicht: Jugendliche, die sexuelle Erfahrungen sammeln wollen, werden

dazu auch Gelegenheiten finden. Doch es gibt auch gute Alternativen zur Anti-Baby-Pille: Beratungsgespräche beim Gynäkologen oder auch bei Pro Familia helfen jungen Mädchen das richtige Verhütungsmittel zu finden. Jungen sollten über die Verwendung und Benutzung eines Kondoms aufgeklärt sein. Dies gilt auch für Mädchen. Sprechen Sie über die Gefahren von Geschlechtskrankheiten und AIDS.

## Die erste große Liebe

Wenn die Tochter plötzlich einen Punker als ihren neuen Freund vorstellt oder die Freundin des Sohnes so gar nicht dem elterlichen Wunschbild entspricht, wird häufig überreagiert. Die Eltern äußern Vorbehalte oder reagieren ablehnend, wodurch sich die Jugendlichen wiederum angegriffen fühlen. Vertrauen Sie Ihrem Kind: Irgendwas wird schon dran sein an der großen Liebe, auch wenn Ihnen diese Einsicht verschlossen bleibt. Solange die Freundschaft nicht durch plötzliche Wesensänderungen Ihres Kindes auffällig wird, bleiben Sie tolerant und offen. Sobald Sie aber das Gefühl haben, dass Drogen oder ähnliche Probleme auftauchen, fragen Sie unbedingt nach: Ich habe den Eindruck, dass etwas nicht stimmt. Magst du mir sagen, was los ist?

## Alkoholkonsum in der Pubertät

*Saufen als Volkssport ist schon schlimm genug. Wenn aber 12-jährige es mutig und schick finden, sich den ersten „Hicks“ einzufangen, 13-jährige auf Partys abgrundtief ins Glas schauen und 14-jährige volltrunken bei den Eltern im Hauseingang „abgelegt“ werden, spätestens dann hört für Sie als Eltern jeglicher Spaß auf. Ganz anders sieht es bei den Teenagern aus: Für sie ist Alkohol eine spannende Sache. Endlich traut man sich mal in die verbotene erwachsene Zone. Schmeckt ja eigentlich scheußlich das Zeug. Aber dennoch gute Miene zum bösen Spiel, jetzt bloß nicht schwächeln. Einmal ansetzen und runter damit.*

Ob im Verein, zu Hause oder in der Disco: Jugendliche experimentieren gerne mit der Volksdroge Nr. 1. Manchen reicht ein kleiner Schwips, andere gehen bei Trinkspielchen oder auf Partys bis an die gesundheitlich gefährliche Grenze oder sogar darüber hinaus. Alkohol kann man an jeder Ecke bekommen und obwohl der Verkauf von Alkohol an Jugendliche unter sechzehn Jahren verboten ist und 16-jährige nur Wein, Bier und Sekt (Spirituosen sind erst ab 18 Jahren legal) kaufen dürfen: An Tankstellen, in Supermärkten oder am Kiosk nehmen es viele Verkäufer mit dem Jugendschutz nicht so genau. Und zur Not gibt's immer einen Älteren, der den „Alk“ besorgt.

Durch ihn wird man cooler und witziger, man kann Probleme besser vergessen und ist weniger gehemmt. Gerade in der emotional turbulenten Zeit der Pubertät ist das natürlich besonders reizvoll. Und „Nein“ zu sagen, wenn alle aus der Clique sich auf der Party besaufen, ist schwer, schließlich will man ja dazu gehören. Für die Eltern der „Pubertärlinge“ ist Alkohol aber genau aus diesen Gründen eines der größten Sorgen-themen. Was, wenn mein Kind das Maß nicht findet und dadurch in gefährliche Situationen gerät? Ist mein Kind suchtgefährdet? Was ist normal, was zu viel? Was ist besser: Hart durchgreifen oder laufen lassen?

### Verführerischer Alkohol: Jugendliche brauchen klare Ansagen

Jeder kennt das: Mal ein bisschen entspannen, alles etwas lockerer sehen, da hilft ein Gläschen ganz gut. Die letzte Party wäre ohne Bier längst nicht so lustig geworden und ein Flirt ist mit etwas Alkohol im Blut viel prickelnder. Doch ein gutes Maß zu finden und rechtzeitig „Stopp“ zu sagen gelingt längst nicht jedem. Die Kehrseite der Medaille: Gewöhnungseffekte, gesundheitliche Gefahren, Abhängigkeit. Nach

einer deutschlandweiten Befragung des Forsa Instituts im Auftrag der BzGA konsumierten im Jahre 2008 5,8 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren eine selbst für Erwachsene riskante Alkoholmenge (Quelle: Drogenaffinitätsstudie der BzGA aus dem Jahre 2009). Dabei ist der Anteil der männlichen Jugendlichen deutlich größer. Regelmäßiger Alkoholkonsum wird als etwas ganz gewöhnliches betrachtet. Bier, Wein und Spirituosen gehören eben dazu.

Um so wichtiger ist es, dass Jugendliche einen verantwortlichen Umgang mit Alkohol erlernen. Eltern können, sollten



und müssen ihren Kindern dabei helfen, indem sie klare Standpunkte beziehen und die Jugendlichen nicht sich selbst überlassen.

Letztendlich ist nur ein Standpunkt akzeptabel: Für Kinder unter 16 Jahren muss Alkohol schlichtweg tabu sein. Doch bereits 13- bis 15-jährige Teenager kommen schon in diesem Alter auf Partys oder in Vereinen in Kontakt mit Alkohol und fangen an auszuprobieren. Eltern müssen hier ein klares Verbot aussprechen. Da kann es schon mal richtig krachen, aber bleiben Sie stark. Der Nachwuchs muss wissen, dass hier



gegen klar gezogene Grenzen verstoßen wurde. Gleichzeitig tut es den Kids aber gut, Vertrauen zu spüren. Es nützt also nichts, einfach jede Situation zu verbieten, in der es zu Alkoholkonsum kommen könnte. Teenager sollen ja auch ihr Verantwortungsgefühl, ihr Gesundheitsbewusstsein und ihre Fähigkeit „Nein“ zu sagen erlernen und dabei das Vertrauen der Eltern im Rücken haben. Diesen Balanceakt zu meistern ist sicherlich für Eltern von Pubertierenden eine der größten Herausforderungen. Eltern sollten bereit sein, sich mit den Teenagern auseinander zu setzen, auch wenn das manchmal ziemlich anstrengend sein kann.

Ab dem 16. Lebensjahr ist maßvoller Alkoholkonsum akzeptabel. Sicherlich

**Für Kinder unter 16 Jahren muss Alkohol schlichtweg tabu sein.**

werden viele im Teenageralter ihren ersten richtigen Rausch erleben, doch sollte es nicht häufiger dazu kommen. Oft werden die Auswirkungen des Alkohols bagatellisiert. Dieses Nervengift ist aber besonders für Jugendliche gefährlich, weil sich der Körper noch in der Entwicklung befindet. Gerade das so genannte „Binge Drinking“, das bedeutet exzessives Trinken bis zum Vollrausch,

wird immer häufiger praktiziert, zu Hause mit der Clique genauso wie in der Disco. Die so genannten Flaterate-Partys, bei denen man für einen festen Preis so viel trinken kann, wie man will, sind inzwischen zum Glück verboten. Dennoch: Mehr als ein Drittel der Jugendlichen trinken laut einer repräsentativen Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) innerhalb eines Monats mindestens einmal fünf oder mehr alkoholische Getränke. Fünf Prozent von ihnen praktizieren das „Binge Drinking“ sogar sechsmal oder noch häufiger im Monat.

25.700 Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren mussten 2008 bundesweit aufgrund einer Alkoholvergiftung stationär behandelt werden. Das entspricht einer Steigerung von satten 11 Prozent gegenüber dem Jahr 2007. Doch leider nehmen Jugendliche die Gefahr des „Koma-Trinkens“ auf die leichte Schulter: Bei den 12- bis 17-jährigen halten nur 49 Prozent der Jungen und 57 Prozent der Mädchen Rausch-Trinken für eine große gesundheitliche Gefahr. Also ist es ganz wichtig, dass Eltern auf die gesundheitlichen Gefahren immer wieder hinweisen, auch wenn es die Teenager noch so nervt. Außerdem müssen Jugendliche wissen, dass sie im angetrunkenen Zustand nicht mehr aktiv am Straßenverkehr teilnehmen

dürfen. Im Zweifelsfall immer ein Taxi nehmen, sonst werden sie zur Gefahr für sich und andere. Sich vor Gewalt und sexuellen Übergriffen zu schützen, wird mit jedem Schluck Alkohol schwieriger. Auch darauf hinzuweisen,

liegt in der Verantwortung der Eltern. Teenager prahlen nämlich gerne mit „Saufgeschichten“, in denen sie von Fahrradunfällen, Filmrissen und allen möglichen körperlichen Reaktionen erzählen. Erwachsene sind dafür da,

die Perspektive gerade zu rücken, auch wenn sie dann eine „Spaßbremse“ sind. Weitergehende Informationen zu diesem Themenkomplex erhalten Sie bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS): [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org).

## Tipps für Eltern

### ► **Ganz entscheidend ist die Vorbildfunktion, die Eltern und andere Erwachsene haben.**

Versuchen Sie selber, einen maßvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vorzuleben: Wo gibt es in Ihrem Haushalt Alkohol? Und wie viel? Sehen die Kids jedes Mal Bier und Wein, wenn sie den Kühlschrank öffnen? Haben sie eventuell leichten Zugriff auf Alkohol, zum Beispiel in der Hausbar oder dem Vorratsschrank?

### ► **Bestärken und loben Sie Ihr Kind.**

Bestärken Sie öfter mal mit einem „Das schaffst du schon“ oder „Ich traue dir das zu“. Manchmal reicht „Nein“ sagen nicht aus. Dem Gruppendruck zu widerstehen und trotz blöder Sprüche, Hänseleien oder Aufdringlichkeit stark zu bleiben, das fällt vielen Teenies schwer. Zwar ist es meistens nicht leicht, einem Pubertierenden Tipps für den Umgang mit Freunden zu geben, aber schon mit jüngeren Kindern kann man üben, wie man sich mit einem lustigen Spruch

oder schlagfertigem Konter behauptet.

### ► **Klares Statement:**

Bis zum Erreichen des 16. Lebensjahres muss Alkohol für Jugendliche generell ein Tabu sein! Mit älteren Kindern sprechen Sie Konsumregeln ab und setzen Sie deutliche Grenzen. Legen Sie im Vorfeld verbindliche Konsequenzen fest. Werden Sie aktiv, wenn Sie Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz bemerken. Melden Sie dies dem Ordnungsamt.

### ► **Interessieren Sie sich!**

Niklas Quecke, der in der Essener Suchtstation Kinder und Jugendliche betreut, dazu: „Ein wesentlicher Faktor ist die Aufmerksamkeit der Eltern. Wenn sie mitbekommen, dass ihr Kind Alkohol oder andere Drogen konsumiert, sollten Eltern frühzeitig intervenieren: wohlwollend, aber deutlich.“ Dabei geht es nicht um Panikmache oder Machtkämpfe, sondern

um ein ehrliches Interesse an dem Heranwachsenden.

### ► **Für jeden übermäßigen Alkoholkonsum gibt es Gründe.**

Manchmal ist es ein Minderwertigkeitsgefühl, manchmal Leistungsdruck, manchmal Liebeskummer. Auch hier sollten sich Eltern für die Hintergründe interessieren. Fühlen Sie sich überfordert oder machen Sie sich Sorgen, dann scheuen Sie sich nicht, die Hilfe von einem Kinder- und Jugendpsychologen oder -psychiater oder von einer Suchtberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Frühzeitige Hilfe ist viel effektiver, als erst spät die Probleme anzugehen.

### ► **Vereine und Hobbys sind gut für Teenager.**

Auch wenn hier häufig die ersten Trinkerfahrungen gemacht werden: In der Gruppe von Gleichaltrigen gibt es eine soziale Kontrolle. Außerdem achten Erwachsene wie Trainer und Gruppenleiter auf die Kids. ✓

# 16 Qualmende Teenies

## Was können Eltern tun?

*„Zigaretten sind blöd“, finden kleine Kinder. Warum? Na, weil sie stinken und ungesund sind. Doch in der Pubertät üben die Glimmstängel für viele dann plötzlich einen ganz besonderen Reiz aus. Irgendwie ist Rauchen cool, man fühlt sich mit Zigarette erwachsener, ein bisschen verrückt, ein bisschen „Anti“. Viele aus der Clique machen es und außerdem lässt sich mit der Zigarette lässiger Kontakt herstellen – auch mit dem anderen Geschlecht. Ziemlich schwer für Eltern, dagegen anzukommen. „Starke-Eltern.de“ hat Experten-Tipps gesammelt, die Ihnen helfen können, Ihr Kind widerstandsfähig gegen das Rauchen zu machen.*

## Viele jugendliche Raucher wollen aufhören

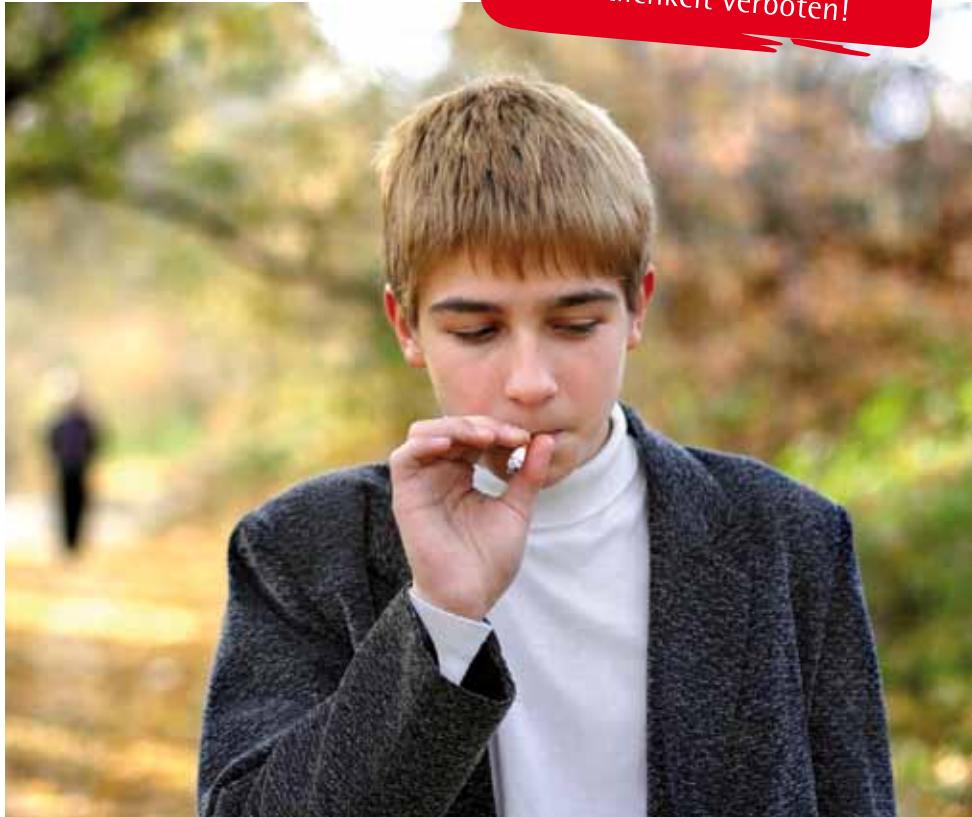
Positiv zu betrachten ist, dass der Anteil an Nichtraucher bei Jugendlichen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Wer sich allerdings für das Paffen in der Pubertät entschieden hat, erlebt dies oftmals nicht nur als Phase, vielmehr wird in dieser Zeit oft der Grundstein für eine erwachsene „Raucherkarriere“ gelegt. 82 Prozent aller Raucherinnen und Raucher haben ihre erste Zigarette vor dem 18. Lebensjahr geraucht. Andersherum stehen die Chancen gut, Nichtraucher zu bleiben,

wenn man bis zu seinem 20. Lebensjahr noch nicht angefangen hat (Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg).

Viele Teenager bereuen es schon bald, mit dem Rauchen angefangen zu haben. Zwei Drittel der jugendlichen Raucher geben an, eigentlich aufhören zu wollen und ebenfalls zwei Drittel haben es schon

mindestens einmal erfolglos probiert. Ohne Hilfe schaffen dies tatsächlich nur zwei bis drei Prozent.

**Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist das Rauchen in der Öffentlichkeit verboten!**



## Warum Teenager rauchen

Die Gründe, die Jugendliche selbst für ihren Nikotinkonsum anführen, sind vielfältig. Da ist der Wunsch, sich in bessere Stimmung zu bringen, der Längeweile zu entfliehen. Man suggeriert sich,

über das Rauchen dem Leistungsdruck besser gewachsen zu sein, sich besser konzentrieren zu können, die Nervosität zu bekämpfen. Oder der Gruppendruck ist zu groß. Jugendliche sprechen von ihrer Angst, aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden und damit die

Freunde zu verlieren. Bei Mädchen ist der Wunsch nicht zuzunehmen zu wollen ein wesentliches Argument für den Griff zur Zigarette.

**Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren dürfen keine Tabakprodukte verkauft werden!**

## Tipps für Eltern

- ▶ **Kinder, die jünger als 12 Jahre sind, sprechen sich häufig von selber vehement gegen das Rauchen aus.**

Sie nehmen die Glimmstängel als das wahr, was sie sind: Stinkend und giftig. Wenn ihre Eltern rauchen, versuchen sie oft, sie vom Rauchen abzuhalten. Sie haben von den schlimmen Wirkungen des Rauchens gehört und wollen ihre Eltern davor bewahren. Diese kritische Haltung können Sie als Eltern bestärken, indem Sie von den schädlichen Inhaltsstoffen und deren Auswirkung auf die Gesundheit sprechen. Bleiben Sie dabei glaubwürdig und vermeiden Sie Übertreibungen. Die Darstellungen sollten nicht zu drastisch sein. Die negativen Aspekte, die Sie schildern können, sind z.B. Husten,

Abhängigkeit und der unangenehme Geruch.

- ▶ **Sprechen Sie mit rauchenden Jugendlichen offen und ehrlich über das Thema.**

Versuchen Sie dabei, Schimpfen zu vermeiden. Ebenso sollten Sie die Jugendlichen nicht „verhören“, unter Druck setzen oder verurteilen. Hören Sie selber auch zu und fragen Sie nach, statt Vorträge zu halten. Äußern Sie aber eine klare Haltung zum Thema. Machen Sie deutlich, dass Sie es nicht gut finden, wenn Ihr Kind raucht und geben Sie Ihre Gründe dafür an. Hier sind sachliche Aussagen hilfreich. Bei Teenies kommen Argumente, die sich auf kurzfristige Folgen des Rauchens beziehen, also z.B. Geldmangel, schlechtere Leistung im Sport, Mundgeruch,

besser an, als die Beschreibung von gesundheitlichen Folgen in späteren Lebensphasen.

- ▶ **Bieten Sie Unterstützung an, um mit dem Rauchen aufzuhören.**

Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Oft hilft eine Belohnung, das Ziel zu erreichen.

- ▶ **Machen Sie Ihre komplette Wohnung zur rauchfreien Zone für alle.**

Am besten ist es, wenn Eltern selber nicht rauchen, denn bei aller pubertärer Anti-Haltung sind sie es, denen die Teenies am meisten abgucken. Wenn Sie Raucher/Raucherin sind, sprechen Sie offen über Ihre Sucht und die Nachteile, die Sie selber darin sehen.



# 17 Hilfe, mein Kind kifft!

## Von Tüten, Joints und grünem Gras...

*Aus dem Jugendzimmer zieht verdächtiger Geruch, Hanfblätter zieren Ketten und T-Shirts: Wenn der jugendliche Nachwuchs kifft, sind Eltern beunruhigt. Zu Recht! Doch wie sollte man reagieren? Aufregen oder locker bleiben? Bestrafen oder Verständnis zeigen?*

Jörg und Andrea trauen ihren Augen nicht, als sich auf ihrem Balkon zwischen Geranien und Tomatenpflanzen plötzlich Hanfblätter zeigen. Ihr Sohn Joschi (16) gibt die Drogengärtnerei sofort zu und relativiert: „Mein Gott, es kiffen doch fast alle! Das Zeug ist völlig harmlos.“ Das sehen Jörg und Andrea anders. Und haben Recht: Kiffen, also Cannabis-Konsum sollte – besonders

in der Pubertät – nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

## Die Macht des Verbotenen

Warum fangen Teenager plötzlich an zu kiffen? Eine Frage, die sich viele Erwachsene stellen. „Joschi fand Rauchen immer total doof“, sagt Andrea, „jetzt baut er sich Joints. Das versteht doch kein Mensch...!“ Jugendliche wollen sich ausprobieren, sich testen, Grenzen erfahren, anders sein als die Eltern. In ihnen steckt eine starke Neugier und oft ein großes Bedürfnis nach Abgrenzung. Verbotenes hat dabei natürlich einen besonderen Reiz. Ganz wichtig: Eltern müssen nicht

Viele Jugendliche sind sich nicht bewusst, dass Kiffen auch strafrechtliche Folgen für sie haben kann.

gleich in Panik verfallen, wenn sie ihr Kind beim Kiffen erwischen oder erfahren, dass es kiffet. Der erste Kontakt mit Cannabis findet meistens im Freundes- oder Bekanntenkreis statt. Irgendwer hat „was“ dabei und die „Tüte“ kreist. Für viele Jugendliche bleibt es bei diesem ersten Mal. Andere rauchen Haschisch ab und zu noch mal weiter, vielleicht auf einer Party. Nur wenige entwickeln einen regelmäßigen und dauerhaften Konsum. Beruhigend: Neue Zahlen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung belegen insgesamt einen rückläufigen Trend bei Jugendlichen.



## Kraut mit Nebenwirkungen

Auch wenn viele Eltern in der Jugendzeit selbst mal am Joint gezogen haben: Cannabis gilt heute nicht mehr als harmlose Hippie-Droge!

Neue Züchtungen und Sorten können einen vielfach höheren THC-Gehalt haben. Tetrahydrocannabinol ist der psychoaktive Wirkstoff der Hanfpflanze, dessen wiederholte und regelmäßige Einnahme zur psychischen Abhängigkeit führt. Nicht nur das: Untersuchungen der Universität Bremen zeigen, dass regelmäßiger Cannabiskonsum in der Pubertät zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Jugendliche können sich schlechter konzentrieren und haben Gedächtnisstörungen. Cannabis verändert das Gehirn, welches in der Pubertät zahlreichen Veränderungsprozessen

unterliegt, nachhaltig erhöht auch das Risiko für Krebserkrankungen (vor allem Lungenkrebs) und das Risiko unfruchtbar zu werden.

## Psycho-Terror im Kopf

Stress in der Schule, Liebeskummer, Streit mit den Eltern – es gibt viele Gründe, warum Jugendliche zum Joint greifen. Sie wollen einfach mal „abschalten“, „den Kopf frei bekommen“, „Spaß haben“ und „mit Freunden eine gute Zeit verbringen“. Cannabis in passender Dosis macht fröhlich, beschwingt, hebt das Selbstbewusstsein und macht „cooler“. Doch manchmal kippt der Effekt auch ins Negative. Aus „Entspannung“ wird „Anspannung“ – das Gedankenkarussell dreht sich, Panik und

Wer beim Kiffen erwischt wird, wird der Straßenverkehrsbehörde gemeldet. Das kann jungen Mofafahrern den Führerschein kosten, bzw. zu teuren Verfahren, wie die MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung) führen. Jugendliche unter 18 Jahren, die von der Polizei entdeckt werden, können häufig den Autoführerschein nur noch nach dieser MPU (die hohe Durchfallquoten hat) und regelmäßigen Drogenscreenings erwerben.

Herzrasen machen sich breit. Aus dem „harmlosen Trip“ wird ein so genannter „Horrortrip“. Diese heftige Erfahrung steckt nicht jeder Jugendliche gut weg.

## Das Gespräch suchen

Wenn Eltern wissen, dass ihr Kind kiffet, sollten sie in jedem Fall das Gespräch suchen. Damit dieses auch positive Früchte trägt, gilt es einiges zu beachten:

## Tipps für Eltern

- ▶ **Beginnen Sie das Gespräch nicht mit einem Bombardement aus Vorwürfen.**

Fragen Sie nach („Warum kiffst du?“, „Was findest du gut daran?“), lassen Sie Ihr Kind erzählen.

- ▶ **Informieren Sie sich im Vorfeld über Cannabis, bringen Sie nur Argumente vor, die sich auch überprüfen lassen.**

Vorurteile und allgemeine Phrasen („Einstiegsdroge!“) führen nicht

zum gewünschten Ziel und bieten nur neue Angriffsfläche.

- ▶ **Nehmen Sie die Probleme Ihres Kindes ernst.**

Z.B. Stress in der Schule: Überlegen Sie gemeinsam alternative Lösungsstrategien („Was könnte dir außer Cannabis helfen, den Stress abzubauen?“)

- ▶ **Sprechen Sie offen über Ihre Ängste und Befürchtungen.**

- ▶ **Klären Sie Ihr Kind ohne erhobenen Zeigefinger über die Risiken auf, bleiben Sie sachlich.**

- ▶ **Machen Sie sich nicht unfehlbar!**

Wenn Sie früher auch mal „über die Stränge“ geschlagen haben, dürfen Sie jetzt ruhig davon erzählen (aber auch von den Folgewirkungen).

- ▶ **Reden Sie mit anderen Eltern über ihre Erfahrungen und Ängste.**

# 18 Weiterführende Informationen

## Bücher:

### **Pubertät / Loslassen und Halt geben**

von Jan-Uwe Rogge

Verlag rororo

Auflage: 17 (1. November 2000)

ISBN-10: 3499609533

### **Und plötzlich sind sie 13 oder: Die Kunst, einen Kaktus zu umarmen.**

von Claudia & David Arp

Brunnen-Verlag, Gießen

Auflage: 36. (September 2007)

ISBN-10: 3765518581

### **Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden: Tagebuch einer betroffenen Mutter**

von Marianne Arlt

Verlag HERDER spektrum

Auflage: 22 (2010)

ISBN-10: 3451050773

## Zeitschriften:

### **GEO Wissen Heft 41 / 2008:**

#### **Pubertät: Auf der Suche nach dem neuen Ich**

von Michael Schaper

Verlag Gruner & Jahr

ISBN-10: 3570197883

### **Spiegel Wissen Heft 2 / 2010:**

#### **Die Pubertät**

Spiegel Verlag

EAN: 4038858003948

## Broschüren:

### **„Limit. Das Magazin“**

Jugendbroschüre zum Thema Alkohol

Hrsg.: BZgA

### **Komasaufen (Jugendinformation)**

Hrsg: Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

### **Komasaufen (Ausgabe für Eltern)**

Hrsg: Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

### **Stop smoking – Girls**

### **Stop smoking – Boys**

Hrsg.: BZgA

Zwei Broschüren, speziell auf Mädchen bzw. Jungen zugeschnitten, im Rahmen der rauchfrei Kampagne der BZgA zur Tabakprävention bei Jugendlichen.

## Internet:

### **[www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)**

Internetportal für Erziehungsfragen und Suchtvorbeugung

### **[www.aok.de/hessen](http://www.aok.de/hessen)**

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

### **[www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)**

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

### **[www.bzga.de](http://www.bzga.de)**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

### **[www.dhs.de](http://www.dhs.de)**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.

### **[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)**

Seite der BZgA zum Thema Rauch-Stopp

### **[www.besmart.info](http://www.besmart.info)**

Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen  
Hrsg.: IFT-NORD

### **[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)**

Internetportal der BzGA für die Zielgruppe der Jugendlichen

### **[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)**

Internetplattform der BzGA zum Thema Alkoholkonsum bei Jugendlichen

# 19 Elf goldene Regeln für die Pubertät

## Elf „goldene Regeln“ für die Pubertät

- 1 Pubertät als Chance begreifen
- 2 Gelassenheit / sich erinnern (an die eigene "wilde" Zeit)
- 3 Raum geben / Abgrenzung zulassen
- 4 Standpunkte beziehen / überprüfen / klare Regeln für alle
- 5 Scheinlösungen vermeiden
- 6 Nichts persönlich nehmen / Kritik an der Sache
- 7 Zutrauen, Vertrauen, Selbstvertrauen
- 8 Unterstützung anbieten, aber nicht aufdrängen
- 9 Konstruktive Kritik und Hinterfragen / Machtkämpfe vermeiden
- 10 Logische Konsequenzen statt Strafen / "Verträge" schließen
- 11 Auf offene Türen achten!

### Weitere Informationen:

Regionale und überregionale Kontaktadressen und viele weitere Informationen zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung finden Sie auf der Homepage der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) unter [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org) bzw. [www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)

Auf Wunsch vermitteln wir gerne den Kontakt zu den Fachkräften der Fachstellen für Suchtprävention in Ihrer Region.



## Impressum

### Herausgeber:

AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen

Anschrift: Kölner Str. 8, 65760 Eschborn

HLS - Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Anschrift: Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main

Texte: N. Materne, B. Levecke

Fotos: G. Grollmus, D. Kern, C. Kühne, C. Laske, E. Peters

Design und Gestaltung: Kai Klosa, Jost Ziegner

Redaktion: Jost Ziegner



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

A large, empty rectangular box with a green border, intended for handwritten information.