

Jugendliche fordern uns heraus!

Merkblatt für Eltern

Gut zu wissen

Pubertät ist etwas Normales, sie stellt einen wichtigen Entwicklungsschritt für Jugendliche dar. Die Ablösung vom Elternhaus gehört zu einer gesunden Entwicklung dazu. Heftige Reaktionen wie Rebellion oder Flucht sind oft auf zu viel elterliche Strenge zurückzuführen. Zuviel Nachsicht, wenn Eltern lieber als Kumpels anstatt Erziehende auftreten, kann Jugendliche in die Abgrenzung oder in die Verwahrlosung drängen. Was Jugendliche von den Eltern brauchen ist viel Zeit, Zuwendung und Respekt.

Innere Einstellung

Was kann helfen? Ihre Einstellung ist wichtig:

- Jugendlichen können Sie nicht immer alles Recht machen.
- Haben Sie Mut zur Auseinandersetzung: Sie dürfen und sollen Nein sagen. Es ist nicht die Aufgabe der Eltern, sich bei den Kindern beliebt zu machen oder Ihr Idol zu sein.
- Schenken Sie Ihren Kindern Vertrauen. Jugendlichen müssen Ihre eigenen Erfahrungen machen und Ihre eigenen Wege ausprobieren.
- Denken Sie daran: Weder Eltern noch Kinder müssen perfekt sein!
- Versuchen Sie, mit täglichen Reibereien locker umzugehen. Sie sind normal und wichtig.

Tipps für das Zusammenleben

Wie kann das gelingen?

Zeit für Gespräche

Suchen Sie immer wieder das Gespräch mit Ihren Kindern. Investieren Sie Zeit. Es ist wichtig, auch über heikle Themen wie Konsum von legalen und illegalen Drogen offen zu sprechen. Interessieren Sie sich dabei für die Meinung Ihrer Kinder. Sie sollten diese weder verharmlosen noch dramatisieren.

Gutes Familienklima

Finden Sie Wege, wie Sie Ihren Kindern Liebe schenken können. Versuchen Sie insbesondere, Jugendliche nicht zu verurteilen oder abzuwerten. Setzen Sie besser klare Grenzen und sprechen Sie ein deutliches Nein, wenn dies erforderlich ist. Gut zuhören und Verständnis aufbringen sind wichtige Aspekte der Liebe.

Klare Abmachungen

Sie können mit Ihren Kindern Verträge aushandeln. Falls nicht eingehaltene Verträge zwei bis drei Mal ausdrücklich besprochen wurden, setzen Sie die vorher bestimmten Konsequenzen um. Regeln Sie Dinge wie Sackgeld, Zimmerordnung, Ausgang und die Erledigung von Ämtlis. Verlangen Sie ruhig Mithilfe bei Alltagsarbeiten. Dadurch lernen die Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen.

Haltung der Eltern

Nehmen Sie sich als Eltern ernst. Achten Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse und teilen Sie diese Ihren Kindern mit. Sie dürfen zu den eigenen Gefühlen stehen und diese auch zum Gespräch machen. Schliesslich ist es unabdingbar, die eigenen Einstellungen und Wertvorstellungen vorzuleben und mitzuteilen.

Und wenn Alkohol ins Spiel kommt?

Jugendliche wollen ausprobieren, wo ihre Grenzen liegen. Das gilt auch für den Konsum von Alkohol. Sie als Eltern können sich mit dem Thema auseinandersetzen.

Tipps im Umgang mit Alkohol

Darüber sprechen

Versuchen Sie, das Thema Alkohol schon früh anzusprechen und Ihre persönliche Meinung mitzuteilen. Kommunizieren Sie mit ICH-Botschaften, wie z. B. „Ich finde, dass...“, „Mir wäre lieber, wenn...“, „Es ist mir wichtig, dass...“ etc. Teilen Sie dabei auch Ihre Ängste und Sorgen mit. Vermeiden Sie generelle Aussagen zur „heutigen Jugend“ sondern sprechen Sie konkret Ihre Tochter/Ihren Sohn an. Gleichzeitig ist es wichtig, sich die Meinung der Jugendlichen zum Thema anzuhören ohne diese zu bewerten. Dramatisieren Sie erste Erfahrungen nicht sondern erzählen Sie von Ihren eigenen und wie sie damit umgegangen sind. Stellen Sie mit Ihren Kindern Regeln auf und stehen Sie zu Ihren Forderungen!

Vorbild sein

Als Eltern sind Sie Vorbilder. Überlegen Sie sich, wie Sie Weihnachten, Geburtstage oder Familienfeste feiern. Könnten Sie sich vorstellen, dies auch Mal ohne Alkohol zu tun? Was bedeutet für Sie bewusster und massvoller Genuss von Alkohol?

Verantwortung übernehmen

Es ist zunehmend wichtig, dass Jugendliche Verantwortung für Ihr Verhalten übernehmen. Dies gilt auch für ihre eigene Gesundheit. Sie müssen lernen, dafür Verantwortung zu tragen. Unterstützen Sie sie dabei.

Die Anderen

Sprechen Sie sich nach Möglichkeit mit den Eltern von anderen Gleichaltrigen ab bezüglich Ausgang, Rückkehrzeiten, Fahrgelegenheiten etc. Sie sollten dabei in keiner Art und Weise die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige unterstützen – weder im Anbieten noch im Besorgen von Alkohol.

Jugend- und Elternberatung

- Familien- und Jugendberatung, 041 268 08 88, www.no-zoff.ch
(Ebikon-Buchrain, Emmen, Horw, Littau)
- Sozial-BeratungsZentren SoBZ, Tel. 041 429 30 60, www.sobz.ch
(Luzern, Willisau, Sursee und Umgebung, Hochdorf und Michelsamt, Entlebuch, Wolhusen und Ruswil)
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Tel. 041 205 34 40, www.kjpd.lu.ch
(Kanton Luzern)

Links für Jugendliche

www.infoklick.ch | www.feelok.ch | www.tschau.ch | www.rauschzeit.ch | www.budgetberatung.ch

Weitere Elternveranstaltungen

www.suchtpraevention.ch → Rubrik Familie & Erziehung



Helena Weingartner Brunner **Kommunikationstraining & Gesundheitsförderung für Beruf & Familie**
h.weingartner@bluewin.ch www.netzwerkgesundheit.ch