

Herausforderung Eltern eines Teenagers

Hat man einen Teenager zu Hause, ist es nicht immer leicht, die richtige Haltung einzunehmen. Vor allem nicht, wenn sich die berühmt-berüchtigte Pubertät bemerkbar macht. Als Eltern steht man vor der Herausforderung, sein Kind zu (be-)schützen und ihm gleichzeitig zu ermöglichen, sich abzunabeln und zu seiner Selbstständigkeit zu finden.

Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Es ist nicht immer ein Zuckerschlecken, Eltern eines Teenagers zu sein. Das Kind beginnt auf eigenen Beinen zu stehen, seine eigene Identität auszubilden, sich langsam von seinen Eltern abzuwenden, bevor es in die Welt des Erwachsenseins tritt. Manchmal weiss man als Eltern nicht, wie man seinem Kind die nötigen Freiheiten lassen soll, indem man ihm aber auch einen gewissen Rahmen vorgibt. In erster Linie geht es nämlich darum, dass das Kind sein eigenes Verantwortungsbewusstsein entwickelt – gerade wenn es um seine Gesundheit geht. Trotz Pubertät bleiben die Eltern für ihr Kind Vorbilder, was vor allem in Sachen Prävention wichtig ist.

Klare Grenzen setzen

Der Lebensabschnitt «Jugend» dauert heute bedeutend länger als früher. «Die Pubertät setzt heute vier Jahre früher ein als noch vor ein oder zwei Jahrhunderten. Aus biologischer Sicht sind die Jugendlichen sehr früh reif – gleichzeitig verlängert sich aber ihre Ausbildungsdauer, wodurch sie länger auf ihre Eltern angewiesen sind», erklärt Prof. Pierre-André Michaud, Facharzt für Jugendmedizin. Die Eltern müssen einen Weg finden, ihre Teenager in dieser Zeit zu begleiten und schrittweise in die nötige Selbstständigkeit zu führen. «Leider gibt es kein Patentrezept. Die Richtung, die man einschlägt, hängt ganz von der Persönlichkeit des Kindes ab. Einige Jugendliche brauchen klarere Grenzen als andere», bemerkt Prof. Michaud. Die Familie muss also ihre eigenen Regeln festlegen. Ein altbekanntes Beispiel dafür sind die ersten Ausgänge des Teenagers. Es ist besser, dem Thema Ausgang einen klaren Rahmen zu geben. Die Eltern müssen wissen, mit wem ihr Kind weggeht, wohin die Jugendlichen gehen und was sie machen werden. Eltern

und Kinder müssen eine fixe Uhrzeit für das Heimkommen vereinbaren, es gilt die Heimkehr des Kindes zu organisieren oder aber abzumachen, wann die Eltern ihr Kind wo abholen kommen. Bei all diesen Punkten kann es sinnvoll sein, sich mit den anderen Eltern abzusprechen. So sehen Sie als Eltern klar, an welche Regeln sich die anderen Jugendlichen halten müssen. «Mit der Zeit kann man dem Kind

dann immer mehr Freiheiten lassen – seinem Alter entsprechend, das versteht sich von selbst. Alles läuft immer auf ein Schlagwort hinaus: gegenseitiges Vertrauen», präzisiert Prof. Michaud. «Gewiss, es wird Momente geben, in denen das Vertrauen ins Wanken gerät, z. B. wenn der Jugendliche die vereinbarten Regeln bricht. Doch das Vertrauen kann später wiederhergestellt werden, was

dem Jugendlichen bei der Entwicklung seiner Selbstständigkeit hilft.»

Hält sich der Teenager nicht an die vereinbarten Regeln, muss er die Konsequenzen daraus ziehen. Folgt auf einen Regelverstoss keine Strafe, wird der Teenager nämlich nicht verstehen, warum diese Regeln festgelegt wurden und wozu sie überhaupt dienen. «Eine Strafe sollte nicht in

5 Tipps für Eltern von Teenagern



2

Legen Sie **klare Regeln** fest, die an das Alter des Teenagers angepasst sind.



Wird eine Regel gebrochen, eine **Strafe** vorsehen.



1 Zeigen Sie **Interesse** am Teenager und an seiner Welt.



3 **Sprechen** Sie mit dem Teenager und erklären Sie ihm, weshalb Sie diese Regeln aufstellen.

5

Suchen Sie in **Krisensituationen** Hilfe, z.B. bei einem **Jugendpsychiater** oder einer Fachperson aus dem Erziehungsbereich.



HABEN SIE GEWUSST...?

- 13%** der 15-jährigen Mädchen und 27% der gleichaltrigen Jungen trinken mindestens einmal wöchentlich ein alkoholisches Getränk (Umfrage von 2010).
- 79%** der Mädchen und 72% der Jungen rauchen nicht (im Jahr 2010).
- 16%** der Mädchen und 30% der Jungen zwischen 15 und 19 sagen, dass sie schon mindestens einmal Haschisch oder Marihuana geraucht haben (im Jahr 2007).



der Hitze des Gefechts verhängt werden. Es ist besser, zuerst einmal darüber zu schlafen und dem Jugendlichen am nächsten Morgen genau zu erklären, weshalb sein Verhalten nicht angemessen war», unterstreicht Corinne Cipolla, Präventionsverantwortliche bei Sucht Wallis.

Mauerblümchen und Rebellen

Einer Studie zufolge durchleben ein Drittel der Jugendlichen die Pubertät still und leise. Ein Drittel von ihnen erlebt Höhen und Tiefen. In bestimmten Momenten lehnen sie sich auf, beruhigen sich danach aber wieder. Ein Drittel der Jugendlichen werden zu regelrechten Rebellen, die sich gegen alles und jeden auflehnen. «Die Eltern dieser dritten Kategorie von Jugendlichen haben es am schwersten. Sie sind ständig Angriffen ausgesetzt. Sie sollen aber nicht die Flinte ins Korn werfen – es ist wichtig, mit dem Kind im Dialog zu bleiben, und sich immer wieder zu sagen, dass diese Phase irgendwann vorübergehen wird», erklärt Prof. Pierre-André Michaud. Gerät die Situation aus den Fugen, können sich die Eltern jederzeit an einen Mediator wenden. Das kann ein Familienmitglied sein, jemand aus dem persönlichen Umfeld, oder aber ein Fachperson. Prof. Michaud empfiehlt auch, sich Momente der Entspannung zu gönnen und mit dem Kind Gemeinsames zu erleben. Das glättet die Wogen. «Man kann zusammen etwas unternehmen, das den Teenager interessiert.» Damit verbringt man nicht nur wertvolle Zeit zusammen, sondern zeigt seinem Kind auch, dass man ihm nicht seine eigenen Interessen und Vorstellungen aufzwingen will, sondern sich für seine Welt, seine Hobbys, seine Vorlieben – für seine eigene Persönlichkeit – interessiert.

Von rund 10% der Jugendlichen war noch nicht die Rede. Sie stossen auf ernsthafte Schwierigkeiten und fühlen sich schlecht. «Zumeist handelt es sich dabei um Jugendliche, die quasi nach dem Laissez-faire-Prinzip erzogen werden. Die Eltern lassen sie tun und machen, was sie wollen, und interessieren sich gar nicht für das Kind», präzisiert Prof. Michaud. «Am besten ist es, seinem Kind Aufmerksamkeit zu schenken, sich für es zu interessieren, ihm einen Rahmen und gewisse Lebensregeln vorzugeben, die es zu beachten gilt», fährt er fort. «Das funktioniert in 80% der Familien. Die Jugend ist ja schliesslich keine Krankheit.»

Jugendliche und Alkohol, Tabak oder Drogen

«Wenn Jugendliche Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis konsumieren, ist es wichtig herauszufinden, welchen Nutzen sie daraus ziehen. Geht es um ein gelegentliches Ausprobieren, kann man dem Jugendlichen – ohne gleich die Alarmglocken zu läuten – erklären, dass der Konsum dieser Substanzen nicht gut für die Gesundheit ist. Es ist wichtig, mit dem Jugendlichen offen darüber zu sprechen», empfiehlt Prof. Pierre-André Michaud. Die Eltern können ihrem Teenager beispielsweise erklären, dass der Konsum von Alkohol vor 16 Jahren gesetzlich verboten ist – nicht, um den Kindern einfach etwas zu verbieten, sondern weil die gesundheitli-

chen Risiken von Alkoholkonsum in jungem Alter dermassen hoch sind. «Alkohol beeinflusst die Entwicklung des Gehirns. Er kann gewisse Verbindungen dauerhaft zerstören», betont Corinne Cipolla, Präventionsverantwortliche bei Sucht Wallis, und erinnert daran, dass die Auswirkungen von Alkohol oder von Rauschtrinken nicht banalisiert werden dürfen.

Konsumiert ein Teenager eine Substanz regelmässig und missbräuchlich – sei dies nun Alkohol, Tabak oder Cannabis –, müssen die Eltern reagieren. «Man muss dem Jugendlichen erneut klare Grenzen setzen und aufmerksam bleiben. Die Eltern können mit dem Jugendlichen einen Vertrag vereinbaren,

indem sie ihn fragen, woran er sich halten wird, damit sich das nicht wiederholt», fährt sie fort. Indem der Teenager Verpflichtungen eingeht, bei denen er selbst mitreden durfte, übertragen die Eltern ihm Verantwortung für sein Handeln.

Auf Anfrage hin organisiert Sucht Wallis Informationsabende für Eltern, vor allem in den Schulen unseres Kantons. «Für uns ist es sehr wichtig, dass die Eltern mit ihren Kindern über den Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis, aber auch über die Nutzung des Internets, von Computerspielen usw. sprechen und sich mit ihnen darüber austauschen», schliesst Corinne Cipolla.

NÜTZLICHE ADRESSEN

Sucht Wallis: www.sucht-wallis.ch
Beratungs- und Präventionsstelle Visp
Tel. 027 948 49 00
visp@sucht-wallis.ch

Informationen für Eltern:
www.suchtschweiz.ch/eltern
Vor allem interessant: Die Elternbriefe unter
«Informationen und Rat»

PARTNER


ADDICTION | VALAIS
SUCHT | WALLIS
www.sucht-wallis.ch


Gesundheitsförderung
Wallis
www.gesundheitsforderungwallis.ch


CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
www.vs.ch/gesundheit