

9. Elternbrief

Wenn die Pubertät beginnt

10 - 13 Jahre

Familien-
agentur



Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lètres ai geniturs

FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ

„Schön, dass es die Elternbriefe gibt!“

Mehr als 27.000 abonnierte Familien und viele schöne Rückmeldungen von begeisterten Müttern und Vätern – das ist die positive Bilanz zehn Jahre nach dem Start der Initiative „Elternbriefe“.



Die Tatsache, dass es sie gibt, ist wunderbar und hilfreich.

Ich habe das Gefühl, dass jemand da ist, es Beratungsstellen gibt, man ist nicht alleine. Es gibt jemanden, der sich für unsere Familie interessiert und dafür, wie es uns geht. Danke für die Elternbriefe, wir sind froh, dass es sie gibt. Danke für Ihre Mühe und Ihren Einsatz.

die elternbriefe sind ansprechend verfasst, der inhalt informativ und unterstützend. durchs lesen werde ich in meinem handeln bestätigt und manchmal auch zur reflexion angeregt.

Die Elternbriefe sind klar und übersichtlich und bringen wichtige Themen auf den Punkt.

WIR EMPFINDEN DIE ELTERNBRIEFE ALS GESCHENKE, SIE WIRKEN ERMUTIGEND.

Kostenlose Bestellung:

Familienagentur
Tel. 0471 418 360
elternbriefe@provinz.bz.it
familie.provinz.bz.it

Impressum:

HerausgeberIn

Autonome Provinz Bozen –
Südtirol
Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
familie.provinz.bz.it



Grafik

Sara Kuen, grafik & webdesign
markenforum oHG, Aktualisierungen

Fotos

foto-dpi.com

Übersetzung des Grußwortes

Amt für Sprachangelegenheiten

Cartoons

Renate Alf

Illustrationen

Miteinander – Insieme – Deboriada,
Athesia Verlag

Druck

Esperia srl.

Bozen 2025

Wir danken dem Sozialreferat

der Landeshauptstadt München,

Fachstelle Elternbriefe, der

Autorin Monika Meister sowie

dem Bundesministerium für

Wirtschaft, Familie und Jugend

in Wien für die freundliche Zur-

fügung-Stellung von Texten.

**Meine Mutter hatte einen
Haufen Ärger mit mir, aber ich
glaube, sie hat es genossen.**

Mark Twain

**Mi oma à abù da se cruziè
dassënn per mé, ma ie rate
che la se l à gudù.**

Mark Twain

Liebe Mutter, lieber Vater!

Die Pubertät ist geprägt von zahlreichen kleinen und größeren Veränderungen, die von vielen Eltern und Jugendlichen als spannend, lebendig und interessant, manchmal aber auch als herausfordernd und anstrengend empfunden werden.

Um Sie in dieser Zeit des Umbruchs zu unterstützen, haben wir diesen Elternbrief zur Pubertät zusammengestellt. Es ist der neunte in der Reihe der Südtiroler Elternbriefe. Die Elternbriefe bieten seit vielen Jahren umfassende und wertvolle Informationen, die in Zusammenarbeit mit Fachleuten entwickelt wurden.

Im Elternbrief „Wenn die Pubertät beginnt“, den Sie nun in den Händen halten, finden Sie eine Fülle an Themen, die für Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 13 Jahren von Interesse sind: Artikel über die körperliche und geistige Entwicklung in dieser ersten Phase der Pubertät, über die Bedeutung von Freundschaften, Wege zur Stärkung Ihrer Kinder, Medienerziehung, rechtliche Fragen und vieles mehr.

Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem Elternbrief Anregungen für diese besondere Phase Ihres Familienlebens finden werden.

Rosmarie Pamer
Familienlandesrätin



Stimeda oma, stimà pere!

La pubertà ie carateriseda da na lingia de de pitla y majera mudazions che vèn sentides da truep genitores y jèunes y jèuni emoziunèntes, de marueia y nteressantes, ma datrai nce sciche na ndesfideda.

Per Ve sustenì te chësc tëmپ de trasfurmazion ons metù adum chësta lëtra ai genitores sun la pubertà. La ie la nòna tla lingia de lètres dla Provinzia ai genitores.

Chësta lëtres pieta da truep ani uni sort de nformazions prijedes, che ie unides crisses ora y svilupes da persones specialisedes.

Tla lëtra ai genitores sun la pubertà che teniëis šën tla mans, giatëis truepa tematiches che ie de nteres per i genitores de mutans/mutons t'età da 10 a 13 ani: articuli sun i svilups fisics, mentei y psichics te chësta prima fasa dla pubertà, sun la mpurtanza de amezi-zies, dla manieres de co sustenì y ti dé forza a vosta mutans/vosc mutons, dl'educazion ai media y de cuestasions legheles y truep de plu.

Ie son segura che te chësta lëtra ai genitores giatëis uni sort de mpulsc de utl per chësta fasa de vosta vita de familia.

Rosmarie Pamer
Assessëura per la familia



Die Jugend kann nicht mehr auf die Erwachsenen hören. Dazu ist ihre Musik zu laut.

Oliver Hassencamp

Die Jugend wäre eine schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme.

Charlie Chaplin

Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hatte.

Mark Twain

Der Mangel an Erfahrung veranlasst die Jugend zu Leistungen, die ein erfahrener Mensch niemals vollbringen würde.

Jean Duchè

Die Jugend weiß, was sie nicht will, bevor sie sich darüber im Klaren ist, was sie will.

Jean Cocteau

Wenn auch die Welt im Ganzen fortschreitet, die Jugend muss doch immer wieder von vorn anfangen.

Johann Wolfgang von Goethe

Achte die Jugend, du weißt nicht, wie sie sich entwickeln wird.

Konfuzius

Mit den Südtiroler Elternbriefen entspannt durch die Pubertät!

Sehr geehrte Mutter, sehr geehrter Vater,

für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 13 Jahren verändert sich nun vieles, und das ist meist in der ganzen Familie spürbar.

Mit diesem Elternbrief möchten wir Ihnen Informationen zur Hand geben, die für Sie in dieser Phase interessant sein können. **Das Wissen über die körperliche und geistige Entwicklung, die bei Ihrem Kind jetzt beginnt und über das, was es jetzt auf seinem Weg zur Jugendlichen/zum Jugendlichen lernen wird, kann Ihnen als Mutter und Vater Sicherheit und Gelassenheit vermitteln.**

Erziehung ist etwas sehr Individuelles, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater ist anders. Deshalb laden wir Sie ein, dem Brief jene Anregungen zu entnehmen, die für Sie ganz persönlich interessant sind, für Ihre kleine oder größere Familie.

Beim Verfassen dieses Elternbriefes haben wir uns an verschiedenen Elternbriefen in Österreich und Deutschland orientiert, die dort eine **lange Tradition** haben. Wichtig war es uns weiters, neue wissenschaftliche Erkenntnisse einfließen zu lassen und Mütter und Väter als gemeinsam für ihr Kind Verantwortliche anzusprechen.

Sollten Sie manchmal das Gefühl haben, etwas nicht gewusst oder versäumt zu haben – vielleicht tröstet Sie, was eine Bekannte neulich schmunzelnd sagte: **„Stell dir mal vor, wie viel unsere Eltern nicht gewusst haben. Und schau uns an, wie toll wir geworden sind!“**

Sehr viele Menschen haben diesen Elternbrief unterstützt und daran mitgearbeitet. Wir danken allen, die dazu beigetragen haben und beitragen, dass er entstehen konnte und die interessierten Eltern erreicht.

Eine lebendige Zeit voller Erfahrungen und Entdeckungen wünscht Ihnen das Elternbriefe-Team

PS: Sollten Sie Rückmeldungen oder Anregungen für uns haben, schreiben Sie uns!

Familienagentur

Kanonikus-Michael-Gamper-Str.1
39100 Bozen
elternbriefe@provinz.bz.it

Inhalt

Wenn die Pubertät beginnt	7	Mein Kind wird gemobbt – was kann ich tun?	45
Wichtige Entwicklungsaufgaben in der ersten Phase der Pubertät	7	Kontrolle ist gut, Medienkompetenz ist besser	47
Gut zu wissen, bevor es losgeht	8	Sicher unterwegs im Internet	47
Körperliche Veränderungen	10	Muss ich mir Sorgen machen?	50
Wie alles beginnt	10	Eine Vereinbarung zur Benutzung des Computers	51
Kinder reifen, Eltern auch	14	Das Handy: mehr als nur ein Telefon	53
Väter und Töchter, Mütter und Söhne	15	Gemeinsam den Haushalt meistern	55
Mütter und Töchter	15	Zeitmanagement	55
Väter und Söhne	16	Was Kinder und Jugendliche übernehmen können	57
Besonders frühe oder späte Entwicklung	17	Chaos als Zeichen der Veränderung	57
Die körperliche Entwicklung bei Mädchen	18	Kinder und Jugendliche stärken	59
Was manchen Mädchen jetzt Sorgen bereitet	19	Was Eltern zur Suchtvorbeugung beitragen können	59
Darüber könnte sich Ihre Tochter jetzt freuen	19	Zum Thema Alkohol	63
Das mag Ihre Tochter jetzt wahrscheinlich nicht	19	Zum Thema Rauchen	64
Die körperliche Entwicklung bei Jungen	22	Was sagt das Gesetz?	66
Was manchen Jungen jetzt Sorgen bereitet	23	Wenn es häufiger Probleme gibt	68
Darüber könnte sich Ihr Sohn jetzt freuen	24	Ein kleines Tagebuch	70
Das mag Ihr Sohn jetzt wahrscheinlich nicht	24	Den Umgang mit Geld lernen	71
Für Mädchen und Jungen weiterhin wichtig	26	Das Taschengeld	71
Bewegung als Ventil	26	Geschwister	75
Ausreichend Schlaf	27	Streit und Harmonie	75
Vorsicht vor zu lauter Musik	27	Eltern sein, PartnerInnen sein	76
Geistige und seelische Veränderungen	29	Vieles verändert sich	76
Alles ändert sich	29	Rund um den Globus	77
Fragen über Fragen	31	Rituale und Zeremonien	77
Schule und Hausaufgaben	32	Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen	78
Die Familienkonferenz	34	Auf neuen Pfaden – von der Grundin die Mittelschule	78
Besondere körperliche und seelische Entwicklungen	35	Buchtipps und Links	80
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen	35	Adressen	82
Zum Essverhalten von Jugendlichen	38	Literatur	87
Jugendliche und Trauer	40		
Freundschaften mit Gleichaltrigen	41		
Durch dick und dünn	41		

Wenn die Pubertät beginnt

Wichtige Entwicklungsaufgaben in der ersten Phase der Pubertät

Wenn Ihr Kind in die Pubertät kommt, erwarten Sie lebendige und bewegende Jahre.

Bei vielen Kindern setzt die körperliche Reifung gegen Ende der Grundschulzeit ein. Damit fängt die Entwicklung zum Jugendlichen/zur Jugendlichen an. Sie beginnt meist langsam, sodass Sie und Ihr Kind sich auf die Veränderungen einstellen können. Bei manchen Kindern haben die Eltern allerdings auch das Gefühl, dass die Pubertät

von einem Tag auf den anderen eingesetzt hat.

Während dieser Zeit der Pubertät haben die Heranwachsenden viele Veränderungen und Aufgaben zu bewältigen:

- ▶ sie reifen körperlich und werden zur jungen Frau, zum jungen Mann. Diese neue Rolle kann sie verunsichern;
- ▶ damit verbunden sind Stimmungsschwankungen, die sie häufig selbst nicht einordnen können. Spä-

ter dann entwickelt sich ihre Sexualität weiter, das beschert ihnen Gefühle und Wünsche, die sie bisher nicht kannten;

- ▶ sie bauen einen Freundeskreis auf und erweitern ihn;
- ▶ sie entwickeln sich in ihrer Selbstständigkeit weiter und suchen verstärkt nach der eigenen Persönlichkeit, dem eigenen Weg im Leben;
- ▶ damit verbunden ist auch das zunehmende Lösen von ihren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen.

Die sichere Bindung zu ihren Eltern erlaubt den Jugendlichen nun eine Öffnung zu den Gleichaltrigen hin und gibt ihnen den Mut, zu sich zu stehen. Die Basis, die sie ihrem Kind bis jetzt mitgegeben haben, wird es durch das Leben tragen, auch wenn ab und zu Stürme darüber hinwegziehen.

Die Bewältigung dieser Veränderungen ist für die Kinder und Jugendlichen oft anstrengend. Gleichzeitig lernen sie dabei vieles, das es ihnen später erleichtert, Entscheidungen zu treffen und Schwierigkeiten selbständig zu



überwinden. Dadurch entwickeln sie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, was die beste Voraussetzung dafür ist, als selbständige Persönlichkeit den eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Für Sie als Eltern wird diese Zeit lebendig und manchmal auch herausfordernd sein. Es ist schön zu sehen, wie sich das Kind entwickelt, wie es seinen ganz eigenen Weg sucht und findet. Man lernt als Mutter und Vater auch eine Menge dabei: Kinder und Jugendliche hinterfragen vieles, was bisher selbstverständlich schien. Daraus ergeben sich interessante Gespräche. Und man merkt vielleicht manchmal, wie viel sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat, gerade im Bereich der Medien zum Beispiel.

Herausfordernd kann die Tatsache sein, dass sich die Beziehung zum Kind und Ihre Rolle als Vater und Mutter nun verändert: Eltern bemerken jetzt häufig, dass ihre Tochter/ihr Sohn Familienregeln in Frage stellt, vermehrt eigene Entscheidungen trifft und auf keinen Fall mehr wie ein Kleinkind behandelt werden will. Mädchen und Jungen ziehen sich nun gerne in ihr Zimmer oder ins Bad zurück und wollen ungestört sein. Die Freundinnen und Freunde gewinnen an Bedeutung. Grenzen werden ausprobiert und manchmal auch überschritten. Diese vermehrte Selbstständigkeit kann mit Auseinandersetzungen und Besorgtheit verbunden sein. **Andererseits sind Sie als Mutter und Vater gerade in dieser Zeit sehr wichtig für Ihr Kind: Auch wenn es nicht immer so aussieht, brauchen Jungen und Mädchen Eltern, die ihnen beim Übergang ins Erwachsenenleben liebevollen Halt geben. Sie brauchen Anteilnahme an ihrem Leben, ein offenes Ohr für ihre Fragen und liebevolle Un-**

terstützung. Sich gemeinsam über Neues und Überraschendes zu freuen gehört ebenso dazu wie Mitgefühl zeigen und trösten, wenn mal was daneben geht. Ebenso Grenzen zu setzen, wenn etwas zu viel wird oder zu schnell geht. Wenn Ihr Kind vielleicht auch nicht unbedingt über seine Gefühle und Unsicherheiten mit Ihnen sprechen will, gibt es ihm Halt, wenn Sie einfach Zeit miteinander verbringen: Zum Beispiel eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag gemeinsam einnehmen, es zum Freund oder zur Freundin fahren, gemeinsam eine Radtour mit Picknick machen, kurz: Interesse an seinem Leben zeigen, ohne es zu bevormunden.

Gut zu wissen, bevor es losgeht ...

- ▶ Die Pubertät ist ein natürlicher Entwicklungsprozess auf dem Weg zum Erwachsenwerden.
- ▶ Auch wenn es manchmal anders scheint: Für Kinder und Jugendliche ist die Beziehung zu ihren Eltern weiterhin sehr wichtig.
- ▶ Darüber, wie lange die Pubertät dauert, lassen sich kaum Voraussagen machen: Ihre Familie, Ihr Kind ist einzigartig. Wie in jeder Entwicklungsphase ähneln sich zwar die Verhaltensweisen, aber Beginn, Dauer und Ausprägung sind eine ganz individuelle Angelegenheit.



*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 geben,
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.*

Khalil Gibran

Wenn die Pubertät beginnt

Wie alles beginnt

„Über Sexualität ist bei uns zu Hause eigentlich nie offen gesprochen worden“, erzählt Andreas, Vater der 9-jährigen Kathrin und des 11-jährigen Hannes. „Heute denke ich, meine Eltern wussten einfach nicht, wie sie das machen sollten. Sie haben sich auch nie in unserer Anwesenheit geküsst oder liebevoll umarmt. Meine ältere Schwester war schon einigermaßen informiert und hat mir manchmal etwas erzählt, und ab und zu durfte ich auch ihre Zeitschrift ‚Bravo‘ lesen. Insgesamt war ich aber sehr verunsichert und mit meinen Fragen alleine. Über Verhütung habe ich mich dann erst mit 18 informiert. Im Nachhinein finde ich es schon sehr schade, dass meine Eltern mich praktisch nie aufgeklärt haben. Das war, glaube ich, damals in vielen Familien so. Ich hoffe, dass uns das bei unseren Kindern jetzt besser gelingt.“

Mit der Information zur körperlichen Entwicklung in der Pubertät sollten Mütter und Väter früh genug beginnen, damit die Mädchen und Jungen rechtzeitig erfahren, was es mit dem Erwachsenwerden auf sich hat. Und damit sie sich darauf einstellen können, zum Beispiel auf ihre erste Menstruation oder den ersten Samenerguss. **Deshalb empfiehlt es sich, aktiv auf das Kind zuzugehen und nicht zu warten, bis es Fragen stellt.**

Ein günstiger Anlass dafür kann zum Beispiel die Geburt eines Babys in der Verwandtschaft oder Bekanntschaft, eine angenehme Gesprächssituation, ein Besuch im Zoo oder einfach der Frühling sein.

Kinder sollen (und wollen) ihrem Alter, Entwicklungsstand



und Wissensbedürfnis angemessen über die nun anstehende Entwicklung aufgeklärt werden. **Dinge offen, aber taktvoll beim Namen zu nennen, nicht um den „heißen Brei“ herumzureden, erfordert von Müttern und Vätern manchmal ein wenig Überwindung, gerade wenn sie selbst vielleicht kaum aufgeklärt wurden und ihnen daher die Vorbilder fehlen.** Eltern dürfen ihre Unsicherheit durchaus zeigen. Nach Satzanfängen wie: „Ich weiß auch nicht genau, wie ich das jetzt sagen soll ...“ fällt es häufig leichter, etwas Persönliches zu fragen oder ein Gespräch zu beginnen. Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem sie beide alleine ungestört reden können. **Günstig kann es sein, das Gespräch während einer Wanderung, einer Autofahrt oder beim gemeinsamen Tisch decken zu führen, sodass die Jugendlichen zuhören und gleichzeitig etwas tun können und man nicht unbedingt Blickkontakt halten muss.**

Nehmen Sie es als Eltern ernst, wenn das Gespräch Ihrem Kind oder auch Ihnen selbst unangenehm wird. Sie können zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Anlauf nehmen, wenn sich die Situation wieder etwas entspannt hat.

Vieles zu diesem Thema erfahren Kinder und Jugendliche aus Gesprächen mit ihren Eltern und FreundInnen, anderes aus Zeitschriften, Büchern und weiteren Medien und in der Schule. Vieles bekommen Kinder auch ganz ohne Worte vermittelt. Zum Beispiel in der Art, wie Mutter und Vater mit ihrem Körper umgehen: Bei der Körperpflege oder beim Sichbetrachten im Spiegel. Sie sind Ihrem Kind Vorbild, auch darin, wie Sie sich als Frau oder Mann zeigen, auf welche Weise Sie Ihre Partnerschaft oder Ihr Alleinsein leben und sich in Alltagsgesprächen darüber äußern – alles wird meist sehr genau beobachtet.



INFOS & ANREGUNGEN

- ▶ **Die Körperentwicklung bei Mädchen und Jungen kann zeitlich sehr unterschiedlich einsetzen** (siehe Seite 21 bzw. Seite 24). Wann sie beginnt, hängt von verschiedenen Faktoren ab: zum Beispiel von der Vererbung, der Ernährung und dem Gewicht.
- ▶ **Sexualaufklärung muss nicht bitterernst oder langweilig sein: Vielleicht haben Sie Freude daran, sich von der Neugier Ihres Kindes anstecken zu lassen:** Was passiert eigentlich genau im Körperinneren bei einem Eisprung oder bei der Samenproduktion im Hoden? Wie kommt es zur Befruchtung? In einer humorvollen, entspannten Atmosphäre fällt es leichter, über Erfahrungen zu sprechen und Fragen zu stellen.
- ▶ Kinder und Jugendliche albern manchmal herum, wenn das Gespräch auf das Thema Sexualität kommt. Das kann ein Zeichen von Unsicherheit und Scham sein. Wenn die Erwachsenen selbst gelassen bleiben, wird dieses Verhalten wahrscheinlich schnell wieder abgelegt.
- ▶ Vielleicht kann die Mutter ihre Tochter über die kommende Menstruation aufklären, sie in die Intimhygiene einführen und mit ihr den ersten BH kaufen und der Vater seinen Sohn über den ersten Samenerguss und das Wachstum von Penis und Hoden informieren.
- ▶ **Übrigens: Auch Jungen sollten über den weiblichen Zyklus Bescheid wissen und Mädchen darüber, wie sich der Körper der Jungen verändert.**
- ▶ Jugendliche, die eine offene Gesprächsatmosphäre im Elternhaus erleben dürfen, entwickeln meist eine positive Haltung zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität. Dies ist eine gute Basis für ihre spätere Partnerschaft.
- ▶ Unter Gleichaltrigen wird sehr viel verglichen und gehänselt. Wenn Sie merken, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn

bedrückt ist, sollten Sie einfühlsam nachfragen und die Unsicherheiten und Zweifel ernst nehmen.

- ▶ Manche Mädchen und Jungen sprechen nicht gerne mit ihren Eltern über dieses Thema. In diesem Fall kann es günstig sein, eine Vertrauensperson des Kindes (und der Eltern) zu bitten, die Gespräche zu führen, zum Beispiel eine Tante, einen Onkel oder Vertrauten/eine Vertraute.
- ▶ Es gibt zahlreiche gute Bücher und Broschüren zum Thema. Für Mütter und Väter empfiehlt es

sich, sie zuerst selbst zu lesen, damit sie wissen, welche Informationen ihr Kind bekommt. Dabei sollten sie ihre Tochter/ihren Sohn nicht unterschätzen: Vieles, für das sie vielleicht noch ein bisschen zu jung scheinen, interessiert sie häufig. *Buchtipps siehe Seite 19 und 24.*

- ▶ In manchen Schulen werden Seminare zum Thema angeboten. Auch die Jugendinformationsstelle Young & direct bietet Kindern und Jugendlichen Informationen zum Thema.

Adresse siehe Adressenverzeichnis.

Wussten Sie schon, dass ...

... im Körper Ihrer Tochter nun ein faszinierendes Schauspiel beginnt? 20–25 der 400.000 Eizellen, die alle Mädchen schon von Geburt an in sich tragen, erwachen und beginnen monatlich in den Eierstöcken zu wachsen. Eine einzige davon – selten auch zwei oder drei – wird soweit heranreifen, dass sie den großen Sprung vom Eierstock in den Eileiter schafft. In der Zwischenzeit wurde die Gebärmutter von verschiedenen Hormonen schon bestens vorbereitet: Eine Schleimhautschicht steht für die optimale Einbettung einer eventuell befruchteten Eizelle zur Verfügung. Kommt es im Eileiter nicht zu einer Befruchtung durch eine Samenzelle, blutet diese oberste Schleimhaut während der Menstruationsblutung ab.

... im Körper Ihres Sohnes Erstaunliches abspielt? In seinem Hoden wird jetzt die Produktion von Spermien gestartet. Rund drei Tage braucht es, bis eine Spermienzelle gereift ist. Ist die Produktion voll im Gange, entstehen zirka 100 Millionen Spermien täglich. Aufbewahrt werden sie im Nebenhoden, wo es rund zwei Grad kühler ist als im Inneren des Körpers.

... **Jugendliche in diesem Alter manchmal „ungeschickt“ wirken? Sie stoßen immer wieder irgendwo an oder werfen Sachen um, ohne es zu wollen. Dies liegt am unterschiedlich starken**

Wachstum der verschiedenen Körperteile. Es braucht meist eine Weile, bis die Jungen und Mädchen sich an die neuen Körperproportionen gewöhnt haben und alles wieder gut koordinieren können.

... Jugendliche durch das schnelle Wachsen manchmal Wachstumsschmerzen in den Oberschenkeln, Knien, Armen oder anderen Körperteilen haben?

... dass besonders Jungen nun häufig einen bedeutenden Zuwachs ihrer Kräfte erleben? Sie möchten diese auch ausprobieren, doch Wohnverhältnisse, Freizeitgestaltung und Schulalltag bieten dafür kaum genügend Raum. Die Folgen sind manchmal aggressives und rohes Verhalten.

... auch Mädchen Raum und Zeit benötigen, um sich auszutoben?

... die sich entwickelnden Energien der Jugendlichen brauchen Kanäle, in die sie fließen und wo sie geformt werden können. Neben Sportvereinen bieten auch manche Jugendgruppen den Jugendlichen die Möglichkeit, auf positive Art und Weise mit ihren Kräften umzugehen. Häufig ist auch in der Familie Kräftemessen gefragt und bewegungsreiche Unternehmungen wie Bergsteigen, Radfahren und Ähnliches werden geschätzt.

Das fragen sich zehnjährige Mädchen und Buben ...

Wir danken Dr. Helga Mock und Dr. Michael Peintner, SexualpädagogInnen, für diese Fragen, die im Rahmen eines Projektes anonym von den SchülerInnen einer 5. Klasse Grundschule gestellt wurden.

- ▶ Wie merkt man, dass man verliebt ist?
- ▶ Wie fühlt man sich, wenn man verliebt ist?
- ▶ Wie merkt man, dass jemand in dich verliebt ist?
- ▶ Wie weiß man, dass man verliebt ist und wann das Sexmachen los geht?
- ▶ Was ist Sex?
- ▶ Gibt man den ersten Kuss spontan oder denkt man, so jetzt muss ich ihn küssen?
- ▶ Wie schauen die Brüste innerhalb aus?
- ▶ Wie schaut das weiche Teil der Männer aus?
- ▶ Was ist der größte Unterschied zwischen Mann und Frau?
- ▶ Was verändert sich, wenn man erwachsen wird?
- ▶ Ist die Pubertät schlimm?
- ▶ Wie tut man, wenn man den Richtigen gefunden hat?
- ▶ Mit wie vielen Jahren macht man die erste Sexualität?
- ▶ Kann man auch Kinder kriegen ohne Sex zu machen?
- ▶ Wer zieht dem anderen die Kleider zuerst aus? Die Frau dem Mann oder der Mann der Frau?
- ▶ Wie bekommt man Kinder?
- ▶ Wie kommt das Baby aus der Gebärmutter heraus?
- ▶ Tut es weh, wenn man schwanger ist?
- ▶ Ab wie vielen Jahren ist es normal, dass man von den Eltern wegzieht?
- ▶ Wann merkt man, dass der Moment da ist, das erste Kind zu bekommen?



„Eine befreundete Psychologin riet mir einmal, mit meiner Tochter und meinem Sohn, damals 11 und 13 Jahre alt, auch während der Pubertät wie bisher in Körperkontakt zu bleiben. Natürlich so, dass es für uns beide stimmig wäre. Ich habe ihnen, wenn sie am Schreibtisch saßen, oft die Schultern massiert, oder mich, wenn sie auf dem Divan lagen, zu ihnen gesetzt und ihre Füße massiert. Das haben sie sehr genossen.“

Angelika, Leifers

Kinder reifen, Eltern auch

Die Pubertät Ihres Kindes, Ihrer/s Jugendlichen ist ein Reifeprozess. Auch für Sie als Mutter und Vater kann dies eine Reife- und Probezeit sein, in der sie neue Erfahrungen sammeln. **Die Reaktionen der Jugendlichen regen immer wieder dazu an, über eigene Verhaltensweisen, Grenzen, Ängste, Wünsche und Interessen nachzudenken.** Selbstkontrolle ist häufig gefragt, wenn es wieder einmal rund geht. Und manchmal bleibt vielleicht nichts anderes als die Ruhe zu bewahren und sich zu sagen: Auch diese Zeit wird vorbeigehen. Auseinandersetzungen mit den Jugendlichen können zu Konflikten zwischen den Eltern führen. Auch deshalb, weil Mütter und Väter oft unterschiedliche, manchmal „geschlechtstypische“ Zugänge zur Pubertät haben. **Aber unabhängig davon: Die**

Zeit mit pubertierenden Jugendlichen kann für Mütter und Väter manchmal schwierig sein. Gegenseitige Vorwürfe sind da bald zur Hand: „Ich hab dir immer schon gesagt, du bist zu gut zu dem Jungen!“, „Hab ich's dir nicht gesagt, du darfst nicht immer so streng mit dem Mädchen sein!“ **Gegenseitige Vorwürfe bringen nicht weiter. Als PartnerInnen solidarisch zueinander zu stehen und immer wieder das Gespräch zu suchen, kann helfen, die Belastung gemeinsam zu meistern. Ebenso, sich als Paar freie Zeit zu nehmen und etwas Angenehmes miteinander zu unternehmen.** Gespräche mit befreundeten Eltern, deren Kinder ebenfalls in der Pubertät oder schon größer sind und die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, können entlasten.

Zeit für Gespräche, Zeit für Fragen ...

Am besten erreiche ich meinen Sohn vor dem Einschlafen, wenn er schon entspannt im Bett liegt. Eigentlich eine ungünstige Zeit, weil er jetzt seinen Schlaf bräuchte. Aber es ist die günstigste Zeit, mit ihm zu reden. Der Abstand zum Alltag ist da, er muss nicht mehr cool sein, hat Lust zu reden, wird frei und oft richtig froh. Nun sind die Türen offen, ich erfahre, was wichtig ist – wichtig für ihn, für seine Welt. Papa, was ist eigentlich Emanzipation, wieso wachsen idiotischerweise unter meiner rechten Achsel die Haare stärker als unter der linken, warum habe ich diesen doofen Deutschlehrer, wie viele Freundinnen hattest du eigentlich? Egal, welches Thema, jetzt ist die Chance, tiefer zu gehen ...

Natürlich reichen Gespräche allein nicht aus, um unsere Kommunikation zu erhalten. Miteinander reden, leben, denken, fühlen ist viel mehr. Ich interessiere mich zum Beispiel für seine Lieblingsband und die neuesten Kinofilme. Und arbeite gemeinsam mit ihm an Schulfächern, und zwar nicht nur an solchen, in denen ich kompetent bin: Ich muss auch ehrlich meine Schwächen zeigen und zugeben, dass ich in Mathe stets eine Pfeife war – und trotzdem versuchen, ihm, wenn schon nicht zu helfen, dann wenigstens beizustehen.

Vergleiche: Wie rede ich mit meinem Kind? Von Frank Marius, aus: Focus-Schule 03/2008

Väter und Töchter, Mütter und Söhne

Vater und Tochter ebenso wie Mutter und Sohn haben häufig bis zur Pubertät eine sehr enge Beziehung zueinander. Nun kommt es, besonders was den Körperkontakt anbelangt, oft zu einem großen Bruch: Das Mädchen/der Junge zieht sich zurück, benötigt seine Intimsphäre. Das ist ein natürlicher Vorgang. Väter und Mütter können ihre Tochter/ihren Sohn nun unterstützen, indem sie dieses Bedürfnis respektieren – zum Beispiel – indem sie vereinbaren, dass die Badetür zugesperrt und das Schlaf- oder Kinderzimmer nur nach vorherigem Anklopfen betreten wird. Gleichzeitig sollten sie die gute Beziehung auf einer anderen Ebene weiterführen: Durch gemeinsame Gespräche und neue Unternehmungen.

Manche Mädchen versuchen in dieser Zeit, ihre neue Rolle als Frau auszuprobieren, indem sie mit dem Mann, der ihnen am nächsten ist, dem Vater, sehr charmant sind. Ähnlich verhalten sich manche Jungen der Mutter gegenüber. Sowohl für den Vater als auch für die Mutter ist es häufig nicht so einfach, damit umzugehen. **Sie sollten diese Versuche als das ernst nehmen, was sie sind: Übungen, um neue Verhaltensweisen und die eigene Wirkung als junge Frau/junger Mann innerhalb eines geschützten Rahmens zu testen.** Und das Verhalten der Tochter oder des Sohnes nicht aus eigener Unsicherheit abwerten oder zu sehr damit spielen. Es ist wichtig, dass Vater und Mutter sich ihrer Rollen klar bewusst sind und vermitteln: **Wir sind deine Eltern, und du bist unsere Tochter/unsere Sohn.**

Mütter und Töchter

In der Pubertät kann es zu intensiven Auseinandersetzungen zwischen dem Mädchen und der Mutter kommen. Das ist für viele Mütter schwierig. Die bisher fast vorbehaltlos geliebte Mutter wird als Frau mit eigenen Bedürfnissen, Schwächen und Stärken „erkannt“. Die eigene Unsicherheit über das Frauwerden wird auf die Mutter gespiegelt: Wie sie sich kleidet, wie sie spricht, isst ... alles wird genau beobachtet und teils auch kritisiert.

Für die Mutter kann es wichtig sein zu erkennen, dass dies eine Phase des Mädchens ist, die es braucht, um selbständig zu werden, um seinen eigenen Weg als Frau zu finden. Hilfreich ist auch der Austausch mit anderen Müttern, die ähnliche Situationen kennen.



Väter und Söhne

Widmet sich ein Vater seinem Sohn intensiv, hat es dieser einfacher, sich in seiner männlichen Identität zurechtzufinden.

Manchmal unterschätzen Väter ihre Vorbildfunktion oder es fehlt ihnen an Zeit, sich mit ihren Söhnen zu beschäftigen. Manchmal erkennen sie die Schwierigkeiten ihrer Söhne nicht, vielleicht, weil sie selbst in der Pubertät mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hatten und dabei weitgehend allein gelassen wurden.

Der Vater kann einen Ausgleich zum Druck schaffen, den die Jungen unter Gleichaltrigen oft erleben, indem er ihm offen zuhört, ohne zu bewerten und Ratschläge zu geben. Er kann seinem Sohn zu vielen Themen ein gefragter Gesprächspartner sein, so zum Beispiel bei Herzensangelegenheiten, bei der Sexualaufklärung oder bei der Berufswahl.



Was benützt du nur für Wörter ...

Wenn Kinder und Jugendliche zu Hause Wörter verwenden, die Sie als Eltern unangebracht finden, muss das nicht als Provokation Ihnen gegenüber verstanden werden. Vielleicht gibt Ihr Kind gerade in der Grundschulzeit nur arglos wieder, was es in der Schule von anderen gehört hat. Vielleicht weiß es auch gar nicht, was die Wörter bedeuten. Oder es spricht so, wie es im

Freundeskreis momentan üblich ist, um dazuzugehören. Für Eltern ist es nicht einfach, damit umzugehen. Stören Sie die Ausdrücke Ihres Kindes, sollten Sie mit ihm die Bedeutung besprechen und deutlich machen, dass manche sexuellen Begriffe abwertend und beleidigend sind. Und klar machen: Wir möchten, dass diese Ausdrücke vermieden werden.

Besonders frühe oder späte Entwicklung

Mädchen und Jungen, bei denen die Entwicklung um einiges früher (oder auch später) einsetzt als „normalerweise“ sind häufig verunsichert, da sie befürchten, nicht der „Norm“ zu entsprechen. Tatsächlich machen sie ja auch ihre ganz eigenen Erfahrungen mit sich und den anderen und müssen diese verarbeiten.

Mädchen, die sehr früh in die Pubertät kommen, zeigen manchmal mehr Schwierigkeiten in der Schule, können unzufrieden mit sich und der Welt sein und weniger belastbar durch ganz gewöhnlichen Alltagsstress. Sie fühlen sich oft zu dick, da sie sich mit dem kindlichen Körper der anderen Mädchen vergleichen. Häufig sind sie auch weniger gut vorbereitet auf ihre Entwicklung und kommen mit ihr schlechter zurecht. Ihnen fehlt einfach die Gemeinsamkeit der Erfahrung mit den anderen Mädchen oder ihren Freundinnen. Manchmal zerbrechen daran auch Freundschaften. Auch kann es sein, dass sie Dinge tun möchten, für die sie noch nicht reif sind, zum Beispiel sich auf Freundschaften mit älteren Jungen einlassen. Eltern von „frühreifen“ Mädchen sind oft nicht vorbereitet auf die körperliche Reifung und die seelischen Verwirrungen ihrer Töchter und vergleichen sie mit den gleichaltrigen Freundinnen, die noch viel einfacher im Umgang sind. **Wenn Ihre Tochter eine „Frühentwicklerin“ ist, braucht sie besonders Ihre einfühlsame**

Rücksichtnahme und Unterstützung, damit sie das eigene Selbstwertgefühl wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Und Hilfe und Grenzen um zu erkennen, was ihr gut tut und was noch nicht. Sprechen Sie mit Ihr über die weite zeitliche Spannbreite normaler Entwicklung und trösten Sie sie damit, dass die anderen Mädchen nachziehen werden und in ein, zwei Jahren sich niemand mehr für diesen Unterschied interessieren wird.

Jungen, die extrem früh in den Stimmbruch kommen, in die Höhe schießen oder starke Körperbehaarung entwickeln, fallen auf und fühlen sich häufig unwohl in ihrer Haut. Allerdings erfahren sie meist auch viele positive Reaktionen von Gleichaltrigen und anderen, besonders wenn es um sportliche Aktivitäten und körperliches Kräfteressen geht.

Für früh entwickelte Jungen und Mädchen gilt gleichermaßen, dass sie oft überfordert werden. Weil sie körperlich schon so reif erscheinen, erwarten Erwachsene häufig zu viel von ihnen. **Eher spät entwickelte Jungen und Mädchen werden hingegen häufig unterschätzt und weniger ernst genommen.** Besonders Jungen können darunter leiden, wenn sie längere Zeit noch kindlicher als ihre Freunde sind. **Vielleicht hilft es ihnen zu hören, dass sich dieser Unterschied in ein, zwei Jahren ausgeglichen haben wird.**

In der Ruhe liegt die Kraft.

Volksweisheit

Die körperliche Entwicklung bei Mädchen

Die Pubertät beginnt bei den Mädchen damit, dass die Eierstöcke verstärkt weibliche Geschlechtshormone (Östrogene) produzieren. Erste Schamhaare wachsen, ebenso beginnt sich die Brust zu entwickeln. Dieser Wachstumsprozess wird oft von einem Kribbeln und schmerzhaften Ziehen begleitet und manchmal wächst eine Brust etwas früher und schneller als die andere. Etwa ein bis zwei Jahre nach diesen ersten Reifezeichen wachsen die Mädchen deutlich in die Höhe und das Becken formt sich breiter und rundlicher, während die Schultern eher schmal bleiben. In dieser Zeit vergrößern sich die Scheide und die Gebärmutter. Die

erste Menstruation kündigt sich häufig etwa ein halbes bis ein Jahr vorher durch den sogenannten Weißfluss, einen glasig-weißlichen Scheidenausfluss, an. In dieser Zeit lernen Mädchen ihren Körper besser kennen. Viele erfahren jetzt vermehrt erotische Gefühle und entdecken die Möglichkeit der Selbstbefriedigung. Erst relativ spät im Pubertätsverlauf zeigt sich die Behaarung in den Achselhöhlen. Eine verstärkte Talgproduktion führt zu fettigeren Haaren, manchmal auch zu Pickeln oder Pubertätsakne. Mit ungefähr 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung der meisten Mädchen abgeschlossen.



Was manchen Mädchen jetzt Sorgen bereitet

Selbst Mädchen, die sich völlig durchschnittlich entwickeln, plagen oft Zweifel, ob wirklich alles in Ordnung ist. Das ist normal. Es fällt auf, wenn sie in die Pubertät kommen: Die Entwicklung der Brüste ist für alle sichtbar. Das kann stolz machen. Manche Mädchen empfinden es aber auch als unangenehm, wenn sie von Jungen und erwachsenen Männern plötzlich als sexuelle Objekte wahrgenommen, neugierig angesehen, manchmal regel-

recht gemustert oder auch angesprochen werden. Und es kann auch sein, dass Mädchen Situationen erleben, in denen sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Unabhängig vom Reifestadium fühlen sich Mädchen unterschiedlich wohl mit ihrem sich verändernden Körper. Während die einen eine figurbetonte Kleidung wählen, möchten andere ihre weiblichen Konturen mit weiten Kleidungsstücken möglichst gut verschleiern.

Darüber könnte sich Ihre Tochter jetzt freuen:

- ▶ Wenn Sie sie jetzt besonders ernst nehmen und aufmuntern, falls sie mit ihrem Aussehen hadert,
- ▶ über einen schönen ersten BH,
- ▶ über gut riechende Hautpflegeartikel, ein Parfum, ein Deo,
- ▶ über angenehme Gespräche zu ihrer Entwicklung,
- ▶ über ein Aufklärungsbuch für Mädchen.

Das mag Ihre Tochter jetzt wahrscheinlich nicht:

- ▶ Häufige Kommentare über ihre Figur, das Brustwachstum oder andere Körperveränderungen,
- ▶ wenn die Eltern Wirbel um die erste Periode machen und es im Bekanntenkreis erzählen,
- ▶ kritische Bemerkungen zu Körpergeruch, Hygiene oder Essverhalten.



**Was ist los mit meinem Körper -
Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit,**
von Elisabeth Raith-Paula, 10–13 Jahre,
Pattloch Verlag,

Ganz schön aufgeklärt!
Von Jörg Müller/Dagmar Geisler, Loewe Verlag.

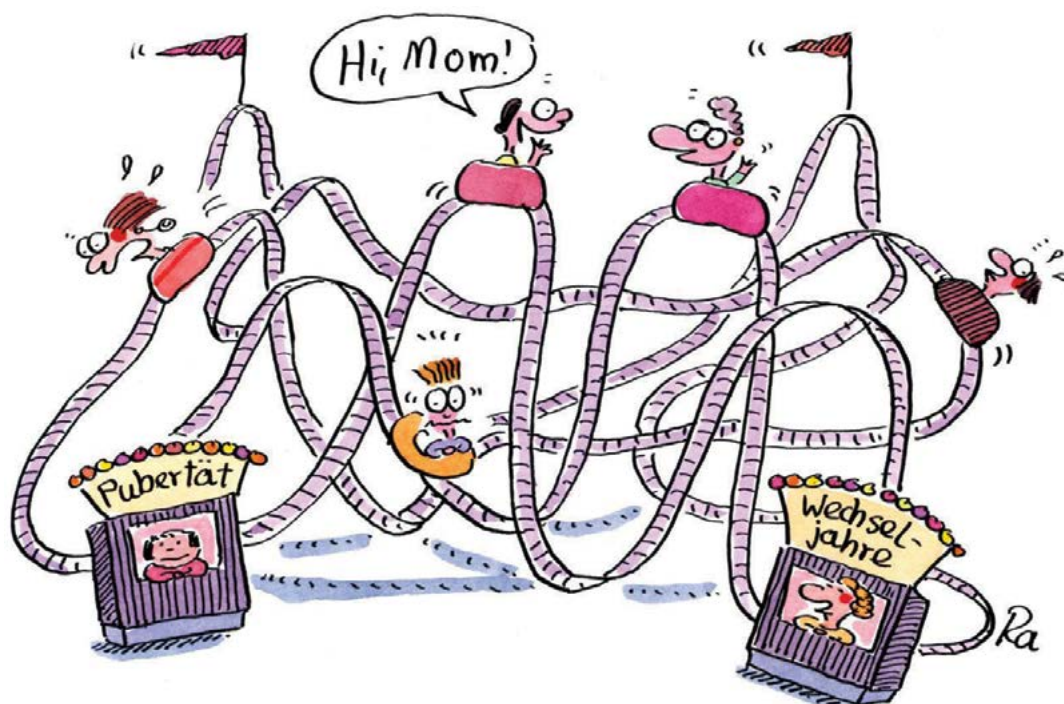
Interessante Broschüren finden sich auch im Internet, etwa auf den Seiten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter www.bioeg.de

Wenn die Menstruation einsetzt

„Meine erste Regel habe ich mit elf bekommen“, erzählt Eva. „Es war während der Kinderferien. Auf der Toilette habe ich gemerkt, dass ich einen Blutfleck in der Unterhose hatte. Zuerst bin ich ein bisschen erschrocken, weil ich nicht so früh damit gerechnet hatte. Eine von den Betreuerinnen hat mir dann eine Binde gegeben und mir erzählt, wie es bei ihr damals war. Als ich es meiner Mutter erzählt habe, hat sie sich gefreut. Und einige Tage später ist sie mit mir in die Stadt gefahren und ich durfte mir zu diesem Anlass eine Jacke, eine Hose und ein T-Shirt aussuchen. Das war sonst bei uns nicht üblich, das war schön.“

Die erste Menstruation ist ein Zeichen dafür, dass Mädchen ihre Weiblichkeit entwickeln und ihre Fruchtbarkeit einsetzt. Um diesen Wandel gelassen und mit Freude erleben zu können, benötigen sie eine sensible und rechtzeitige Aufklärung. Mädchen sollten jetzt erfahren, was bald geschehen wird und wie sie sich vorbereiten können. Mutter und Tochter können zum Beispiel gemeinsam ein hübsches Täschchen mit den notwendigen Utensilien für die Schultasche packen. Und die Eltern können ihr erzählen, dass alle Frauen auf der Welt dasselbe erleben. **Vielleicht können Sie**

diesen Beginn auch mit einem kleinen Geschenk feiern. Vermitteln Sie Ihrer Tochter, dass sie sich über ihre Fruchtbarkeit freuen kann: **Nun ist es ihr körperlich möglich, ein Kind zu bekommen.** Es werden noch einige Jahre vergehen, bis sie auch beziehungs- und gefühlsmäßig reif und bereit für ein Kind ist. Auf die erste Menstruation reagieren viele Mädchen trotzdem häufig mit gemischten und manchmal (besonders wenn sie früh dran sind) auch negativen Gefühlen. Zum einen können die Blutungen als lästig empfunden werden, auch weil sie manchmal mit Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen verbunden sind. Zum anderen empfinden Mädchen im Allgemeinen die erste Regel als Symbol ihrer Wandlung vom Mädchen zur Frau. **Sie ist ein Einschnitt, den es auch gefühlsmäßig zu verarbeiten gilt.** Gespräche und vielleicht auch Erzählungen darüber, wie es bei Ihnen als Mädchen war, können Ihrer Tochter dabei helfen. Auch wird ihre Einstellung zur Regel dadurch beeinflusst, wie Sie als Mutter diese leben. Als Vater unterstützen Sie Ihre Tochter ebenso wie Ihre Partnerin, wenn sie verständnisvoll mit eventuellen Regelschmerzen oder Stimmungstiefs umgehen. **Darüber hinaus kann es sein, dass Ihre Tochter auch praktische Tipps benötigt: Testen Sie mit ihr aus, was am besten**



gegen eventuelle Kopf- oder Bauchschmerzen hilft: Wärmflasche, Ruhe, eine Tasse Tee ... Welche Tricks haben Sie, wenn doch mal ein roter Fleck in der Hose zu sehen ist oder Sie von der Blutung überrascht werden? Besprechen Sie Vor- und Nachteile von Binden und Tampons und ermuntern Sie sie, beides auszuprobieren. Am besten sollte von beidem ausreichender Vorrat vorhanden sein.

All das sind mögliche Anlässe, um vertrauensvoll ins Gespräch zu kommen und dem Mädchen Unsicherheiten und Ängste zu nehmen, die es quälen können. **Auch ein Menstruationskalender, in den Beginn und Ende der Menstruation und eventuelle Beschwerden eingetragen werden, kann Sicherheit vermitteln.** Und haben Sie möglichst Verständnis für Gefühlsschwankungen, die in dieser Zeit, auch bedingt durch die Hormonumstellung, auftreten können.

Ihre Tochter sollte auch wissen, dass die Möglichkeit, ein Kind empfangen zu können, es erfordert, verantwortungsvoll damit umzugehen.



Gute Tage

Sollten die Regelblutungen Ihrer Tochter von Menstruationsbeschwerden begleitet sein, helfen vielleicht einige der folgenden Tipps:

- ▶ Brennnesseltee oder Frauenmanteltee trinken,
- ▶ Sport treiben, bewegen, tanzen, Hulla-Hoop-Reifen kreisen lassen,
- ▶ ausruhen, entspannen, tiefe Bauchatmung erproben, den Bauch mit kreisenden Bewegungen massieren,
- ▶ eine Wärmeflasche auf den Bauch legen,
- ▶ lesen oder schlafen.
- ▶ Ermutigen Sie Ihre Tochter auf ihren Körper zu hören, auszuprobieren, was ihr speziell in dieser Zeit gut tut, damit „die Tage“ für sie „gute Tage“ werden.

Der erste Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt

wird empfohlen:

- ▶ um die Frauenärztin kennen zu lernen und Vertrauen zu ihr entwickeln zu können,
- ▶ wenn die körperliche Entwicklung und die Regel innerhalb des 16. Lebensjahres nicht eingesetzt haben,
- ▶ wenn die Regel mehr als drei Monate aussetzt; bei ungewöhnlichen Zwischenblutungen oder wenn sich die Regel um mehrere Wochen verschiebt,
- ▶ bei starken Unterleibsschmerzen,
- ▶ bei unangenehm riechendem oder grünlichem Ausfluss,
- ▶ bei Jucken oder Brennen im Scheideneingang oder beim Wasserlassen,
- ▶ bei spürbaren Knötchen in der Brust,
- ▶ beim Wunsch, sich über Verhütung zu informieren.

Zeitraum, in dem die körperliche Veränderung meist beginnt:

Erste Schambehaarung:

zwischen dem 8.-13. Lebensjahr.

Erster pubertärer Wachstumsschub:

zwischen dem 8.-15. Lebensjahr.

Wachstumsbeginn von Scheide

und Gebärmutter:

zwischen dem 9.-13. Lebensjahr.

Beginn der Brustentwicklung:

zwischen dem 9.-16. Lebensjahr.

Die erste Monatsblutung:

zwischen dem 10.-16. Lebensjahr.

Volle Brustentwicklung:

zwischen dem 12.-17. Lebensjahr.

Akne (nicht zwingend):

etwa ab dem 14.-15. Lebensjahr.

Ende des Längenwachstums:

etwa ab dem 17. Lebensjahr.

Die körperliche Entwicklung bei Jungen

Durch die vermehrte Produktion von Hormonen – bei den Jungen ist es das Testosteron – beginnt nun langsam die geschlechtliche Entwicklung: Als erstes vergrößern sich Penis sowie Hoden und die ersten Schamhaare zeigen sich (siehe auch Seite 24). Im Körperinneren reift die Prostata. Sie ist von großer Bedeutung für die Produktion des Spermas.

Anschließend kommt es meist zu einem enormen Wachstumsschub: Manche Jungen wachsen innerhalb eines Jahres 10 bis 12 Zentimeter in die Höhe. Dabei entwickeln sich die verschiedenen Körperteile zu unterschiedlichen Zeitpunkten: Hände und Füße kommen zuerst, dann die Schultern, Brust und Hüften. Auch die Gesichtszüge werden markanter. Manchen Jungen wächst vorübergehend ein kleiner Busen, doch wenn die Hormone sich eingependelt haben, entwickelt er sich wieder zurück. Auch fettigere Haare und Pickel oder Akne können sich nun aufgrund

der vermehrten Talgproduktion der Haut entwickeln. Der erste Samenerguss ist meist ein relativ frühes Ereignis im Laufe der körperlichen Entwicklung. Etwas später kommen Jungen in den Stimmbruch, der durch das Wachsen ihres Kehlkopfes hervorgerufen wird. In der Übergangsphase wechselt die Stimme häufig zwischen einer hellen Kinder- und einer tieferen Männerstimme. Der Bartwuchs beginnt oft mit einem zarten Oberlippenflaum. Während der gesamten Pubertät entwickeln sich die Muskeln an Armen, Beinen und Brust. Auffällig bei Jungen ist, dass sie mit dem Reifen ihrer Schweiß- und Duftdrüsen einen oft sehr markanten Geruch entwickeln, der sich jedoch mit dem Älterwerden noch verändert. Sie brauchen nun Unterstützung darin, wie sie ihren Körper pflegen können. Die körperliche Entwicklung ist bei den meisten Jungen zwischen dem 15. und dem 21. Lebensjahr abgeschlossen.



Was manchen Jungen jetzt Sorgen bereitet

Heranwachsende Jungen vergleichen sich meist kritisch mit ihren Gleichaltrigen. Und da die großen und kräftigen Jugendlichen oft eine wichtige Rolle innerhalb der Gruppe spielen und die kleineren, zarteren manchmal gehänselt werden, kann es für einen Jungen schwierig sein, wenn er erst spät in die Pubertät kommt (siehe auch Seite 17). Manche Jungen sind über die Entwicklung ihres Penis und der Hoden verunsichert.

Es ist meist so, dass ein Hoden tiefer hängt als der andere. Das ist völlig normal. Auch die Penisgröße kann bei einem Jugendlichen Besorgtheit auslösen. Es kann vorkommen, dass Jungs mit kleinem Penis von ihren Altersgenossen gehänselt werden. Dabei ist es ein Irrglaube, dass ein kleinerer Penis die sexuelle Funktion beeinträchtigt. Mit der Pubertät bekommen die Jungen auch erste Erektionen in Zusammenhang mit erotischen Gedanken. Diese können in den unpassendsten Momenten auftreten, zum Beispiel gerade dann, wenn der Junge sich in der Pause mit einem Mädchen unterhält. Das Gefühl, diesen Körperteil nicht unter

Kontrolle zu haben, kann sehr irritierend sein. In der Nacht kommt es gelegentlich zu einem Samenerguss. **Verunsichernd kann es für Jungen auch sein, dass sich Mädchen meist früher entwickeln als sie selbst.**

Zuspruch unter dem Motto: „Weißt du, das hat die Natur halt so eingerichtet: Die meisten Mädchen kommen früher als die Buben in die Pubertät und interessieren sich dann für andere Dinge. Aber deine Zeit kommt schon noch, verlass' dich drauf! Komm, wir machen jetzt erst mal eine Radtour“, tut den Jungen nun gut. Eltern und besonders Väter können Jungen in dieser Zeit unterstützen, wenn sie mit ihnen über Gefühle, Ängste und Unsicherheiten sprechen. **Auch vermehrte Anerkennung der Fähigkeiten und Leistungen des Jungen, Verständnis und gemeinsame Aktivitäten können ihm in dieser irritierenden Zeit sehr helfen.** Und zeigen Sie möglichst Verständnis für Gefühlsschwankungen, die in dieser Zeit, auch bedingt durch die Hormonumstellung, auftreten können.

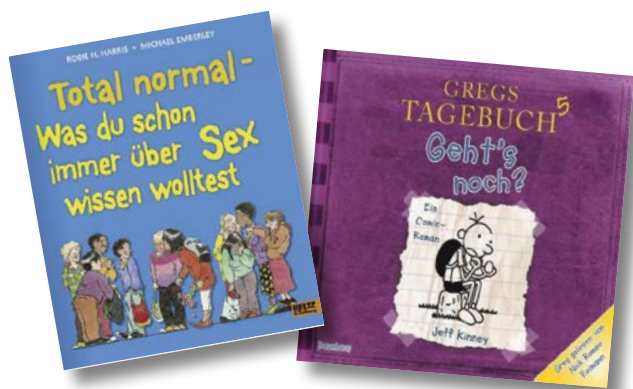


Darüber könnte sich Ihr Sohn jetzt freuen:

- ▶ Wenn Sie ihn nun besonders ernst nehmen und aufmuntern, falls er mit seiner Körperentwicklung hadert,
- ▶ über einen ersten Rasierer und gezeigt zu bekommen, wie man ihn bedient,
- ▶ über ein gut riechendes Aftershave, Parfüm oder Hautpflegemittel,
- ▶ über angenehme Gespräche zu seiner Entwicklung,
- ▶ über ein Aufklärungsbuch für Jungen.

Das mag Ihr Sohn jetzt wahrscheinlich nicht:

- ▶ Häufige Kommentare über seine Körperveränderungen,
- ▶ das Nachahmen des Stimmbruchs oder
- ▶ kritische Bemerkungen zu Körpergeruch, Hygiene und Essverhalten.



„Total normal“,
von Robie H. Harris und Michael Emberley, Beltz & Gelberg Verlag oder Gregs Tagebuch 5,

Geht's noch?,
von Jeff Kinney, Bastei Lübbe Verlag.

Interessante Broschüren finden sich auch im Internet, zum Beispiel auf den Seiten des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter www.bioeg.de

Zeitraum, in dem die körperliche Veränderung meist beginnt:

- Hodenwachstum:
zwischen dem 9.-14. Lebensjahr.
- Peniswachstum:
zwischen dem 10.-15. Lebensjahr.
- Erste Schambehaarung:
zwischen dem 10.-15. Lebensjahr.
- Erster pubertärer Längenwachstumsschub:
zwischen dem 11.-14. Lebensjahr.
- Oberlippenflaum und Stimmbruch:
zwischen dem 12.-15. Lebensjahr.
- Akne (nicht zwingend):
zwischen dem 14.-21. Lebensjahr.
- Erster Samenerguss:
zwischen dem 10.-15. Lebensjahr.
- Ende des Längenwachstums:
zwischen dem 15.-21. Lebensjahr.

Der erste Samenerguss

„Als ich 11 war, bin ich morgens aufgewacht und hatte so einen feuchten Fleck in der Pyjamahose“, erzählt Jonas. „Okay, dachte ich, das muss jetzt wohl ein feuchter Traum gewesen sein. Ich habe meinen Vater gerufen. Er hat lächelnd gemeint, ich wäre jetzt ein ‚richtiger‘ Mann. Dann hat er mir gezeigt, wie ich das Leintuch selbst abziehen und in die Wäsche tun kann.“

Das Erreichen der Geschlechtsreife bei Jungen wird oft kaum registriert. Viele Jungen werden über den ersten Samenerguss nicht aufgeklärt und entdecken diese Körperfunktion also völlig unvorbereitet. Der Großteil erlebt ihn zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr, manche aber auch etwas früher oder später. Dieser Vorgang ist völlig normal und zeigt, dass sich Ihr Sohn sexuell entwickelt. Jungen empfinden den ersten nächtlichen Samenerguss meist als eher unangenehm. Beruhigen Sie ihn dahingehend, dass sich der Erguss nur beim

Schlafen und nicht etwa in der Unterrichtsstunde ereignet. Für Gespräche über den Samenerguss ist besonders der Vater gefragt. In dieser Zeit beginnen viele Jungen, sich selbst zu befriedigen. Damit lernen sie ihren Körper besser kennen und fühlen sich sicherer. Wenn es gelingt, in der Familie Offenheit zum Thema Aufklärung zu zeigen, wird sich der Sohn ungezwungener an die Eltern wenden, wenn er Fragen oder Unsicherheiten hat.

Sprechen Sie mit ihm auch darüber, was dieses Reifezeichen bedeutet: Ab jetzt ist Ihr Sohn körperlich zeugungsfähig! Freuen Sie sich über die einsetzende Geschlechtsreife und feiern Sie sie vielleicht mit einem kleinen Geschenk. Vermitteln Sie ihm, dass er stolz auf seine Fruchtbarkeit sein kann. Und dass er verantwortungsvoll damit umgehen muss. Es werden noch einige Jahre vergehen, bis er auch gefühls- und beziehungsmäßig reif und bereit für ein Kind sein wird.

Der erste Besuch beim Urologen/ bei der Urologin (oder beim Hausarzt/bei der Hausärztin)

wird empfohlen:

- ▶ für ein erstes Gespräch, um ihn/sie kennen zu lernen und Vertrauen entwickeln zu können.
- ▶ wenn die Hoden nicht in den Hodensack gewandert sind oder dort bleiben,
- ▶ bei Auffälligkeiten an Penis oder Hoden,
- ▶ bei einer zu engen Vorhaut (Phimose),
- ▶ bei länger andauerndem Brennen beim Urinieren oder eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre,
- ▶ bei spürbaren Knoten im Hoden.

Wir danken Dr. Armin Pycha, Primar der urologischen Abteilung am Krankenhaus Bozen, für die Mitarbeit an diesen Texten.



Für Mädchen und Jungen weiterhin wichtig

Bewegung als Ventil

Immer wieder klagen Eltern, dass ihre Kinder sich kaum bewegen. „Die Jugendlichen 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 haben sich die Spielflächen und Bewegungsräume von Kindern und Jugendlichen deutlich verkleinert. Konnten Kinder noch vor einigen Jahrzehnten relativ ungefährdet auf den Straßen und freien Plätzen des eigenen Stadtteils oder Dorfes spielen, ist dies heute kaum mehr so: Viele freie Flächen sind inzwischen verbaut, und der Straßenverkehr macht den Aufenthalt gefährlich. Damit geht Jugendlichen ein wichtiger Lernort verloren.

Um sich doch irgendwo so richtig austoben zu können, betreiben immer mehr Teenager Sport: zum Beispiel Turnen, Schwimmen, Laufen, Radfahren, Handball, Fußball, Tischtennis, Tennis, Skaten, Kegeln, Badminton und vieles mehr. **Bewegung und Sport sind für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig. Sie verbessern die Beweglichkeit und damit die Beherrschung des Körpers. Außerdem hebt Bewegung die Stimmung, fördert die Konzentration, senkt die Nervosität und bringt eine bestimmte Regelmäßigkeit in diese Zeit der gefühlsmäßigen und körperlichen Veränderungen.** Auch lernt man sich und seine Fähigkeiten und Grenzen besser kennen und, besonders bei Gruppensportarten, den Umgang mit anderen sowie mit Siegen und Niederlagen.



Ausreichend Schlaf

Ein ungestörter, regelmäßiger und ausreichender Nachtschlaf ist für Kinder und Jugendliche von wesentlicher Bedeutung für ihre Gesundheit, ihre Lernfähigkeit und ihr Wachstum. Kinder und Jugendliche wachsen im Schlaf: Im Tiefschlaf wird das Wachstumshormon produziert. Bei Erwachsenen regt es die Bildung neuer Körperzellen an. Bei Kindern und Jugendlichen lässt es jedes Organ und jeden Körperteil Nacht für Nacht einen winzigen, fein abgestimmten Teil wachsen. Deshalb ist es wichtig, dass sie zu regelmäßigen Zeiten schlafen gehen und viel Tiefschlaf abbekommen.

Ganz gleich, was die Jugendlichen am Tag gesehen, gehört, gelernt oder erfahren haben, ob bewusst oder unbewusst, im Schlaf wird alles noch einmal verarbeitet. Deshalb macht es auch Sinn, kurz vor dem Einschlafen noch die wichtigsten Dinge zu wiederholen, die man lernen möchte: Sie werden besonders gut gespeichert, wenn man sich anschließend ruhig in den Schlaf sinken lässt.

Schlafen unterstützt auch die Abwehrkräfte: Wenn Kinder und Jugendliche ausreichend schlafen, kann sich ihr Immunsystem gut regenerieren. Zu wenig Schlaf kann erheblichen Einfluss auf Heranwachsende haben. Sie können dann bei Tag müde und unausgeglichen sein, ihre Aufmerksamkeit lässt schneller nach, sie sind öfter nervös oder ängstlich.

Vorsicht vor zu lauter Musik

Es ist unser empfindlichstes Sinnesorgan, ein faszinierendes, hoch kompliziertes System: unser Ohr. Es kann nicht nur die sprichwörtliche Stecknadel hören, die irgendwo zu Boden fällt, es hält auch den Lärm eines startenden Düsenjets aus. Ein intaktes Gehör bereichert das Leben, macht es ereignisreicher und vor allem auch sicherer. Es ist Tag und Nacht aktiv.

In den vergangenen Jahren hat allerdings die Lärm-Schwerhörigkeit bei Jugendlichen zugenommen. Hauptursache dafür ist der Freizeitlärm: Vor allem das laute Musik-Hören mit In-Ohr-Kopfhörern oder Besuche von Konzerten und Diskotheken mit sehr hohem Lärmpegel können das Gehör schädigen. **Eigene schalldämpfende Gehörschutzstöpsel können Abhilfe schaffen.**

früher:



heute:



Piercings und Tatoos

Piercings sind Ringe oder Stäbchen, die an Ohr-läppchen, Nasenflügeln, Lippen, Bauch oder anderen Stellen des Körpers angebracht werden, indem Haut oder Knorpel durchstochen werden.

Tätowierungen (auch Tatoos genannt) sind Körperbemalungen, die mit Tinte oder Farben unter der Haut durchgeführt werden und daher dauerhaft sind.

Beide haben eine lange Tradition: In verschiedenen Kulturen gibt es sie schon seit Jahrtausenden. So hat man zum Beispiel an der Gletscher-Mumie Ötzi zahlreiche Tätowierungen entdeckt, die vor mehr als 5.000 Jahren durch feine Schnitte und das Einreiben von Holzkohle entstanden. Allerdings vermutlich nicht als Körperschmuck, sondern aus gesundheitlichen Gründen.

Ringe, Stäbchen und bunte Farben:

So sieht es der Facharzt

Aus ärztlicher Sicht ist bei Piercings und Tatoos Vorsicht geboten, meint Dr. Klaus Eisendle, Primar der Dermatologischen Abteilung des Krankenhauses Bozen:

- ▶ Beim Stechen von Piercings oder Tatoos besteht die Gefahr, sich mit Krankheiten anzustecken. Um sicher zu gehen, dass die notwendigen strengen Hygienevorschriften eingehalten werden, empfiehlt es sich, sich das Zertifikat: „Ausbildungskurs für die Befähigung zum Tätowieren und Piercing“ zeigen zu lassen, das in Südtirol unter anderem Voraussetzung für die Genehmigung zur Durchführung dieser Tätigkeiten ist.
- ▶ Besonders bei farbigen Tatoos besteht die Gefahr, dass sie mit Farbstoffen gestochen werden, die nicht geprüft wurden und krebserregend sein können. Farben können aufgrund ihrer Inhaltsstoffe Allergien auslösen.
- ▶ Eine spätere Entfernung ist immer schmerz-

haft und teuer, besonders bei farbigen Tatoos, außerdem können auch dabei krebserregende Substanzen entstehen.

- ▶ Bei Piercings entzünden sich öfters die Einstichstellen oder der Ring wächst ein. In so einem Fall kann es notwendig sein, Antibiotika einzunehmen oder den Ring unter Narkose zu entfernen. Jugendliche reagieren häufig nicht gleich, weil sie die Entzündung nicht ernst nehmen oder Angst haben, dass das Piercing entfernt werden muss. Dadurch kann sich die Situation verschlimmern.
- ▶ Piercings sollten nicht zu fest verschlossen werden, so lassen sich häufig Entzündungen und ein Einwachsen vermeiden.
- ▶ Auf keinen Fall sollte man Piercings oder Tatoos im Ausland machen lassen, etwa weil man in Urlaub ist, aus einer spontanen Idee heraus oder weil es kostengünstiger ist: Es besteht die Gefahr, sich mit verschiedenen Krankheiten anzustecken, wie zum Beispiel Hepatitis C oder auch HIV. Außerhalb Europas ist Nickel nicht verboten, sodass auch Allergien vorkommen können.

Dr. Eisendle rät Eltern, ihren Kindern und Jugendlichen Piercings und Tatoos aufgrund der möglichen gesundheitlichen Nebenwirkungen nicht zu erlauben.

Rechtlich gesehen dürfen Tätowierungen oder Piercings in Südtirol nur von Fachpersonen durchgeführt werden. Diese dürfen die Piercings bzw. Tätowierungen nur an Volljährigen oder an von den Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten begleiteten Minderjährigen durchführen

(Art. 9 Dekret des Landeshauptmanns vom 13. Juni 2007, Nr. 37).

Wir danken Herrn Dr. Klaus Eisendle, Primar der Abteilung für Dermatologie am Krankenhaus Bozen für die Mitarbeit an diesem Text.

Geistige und seelische Veränderungen

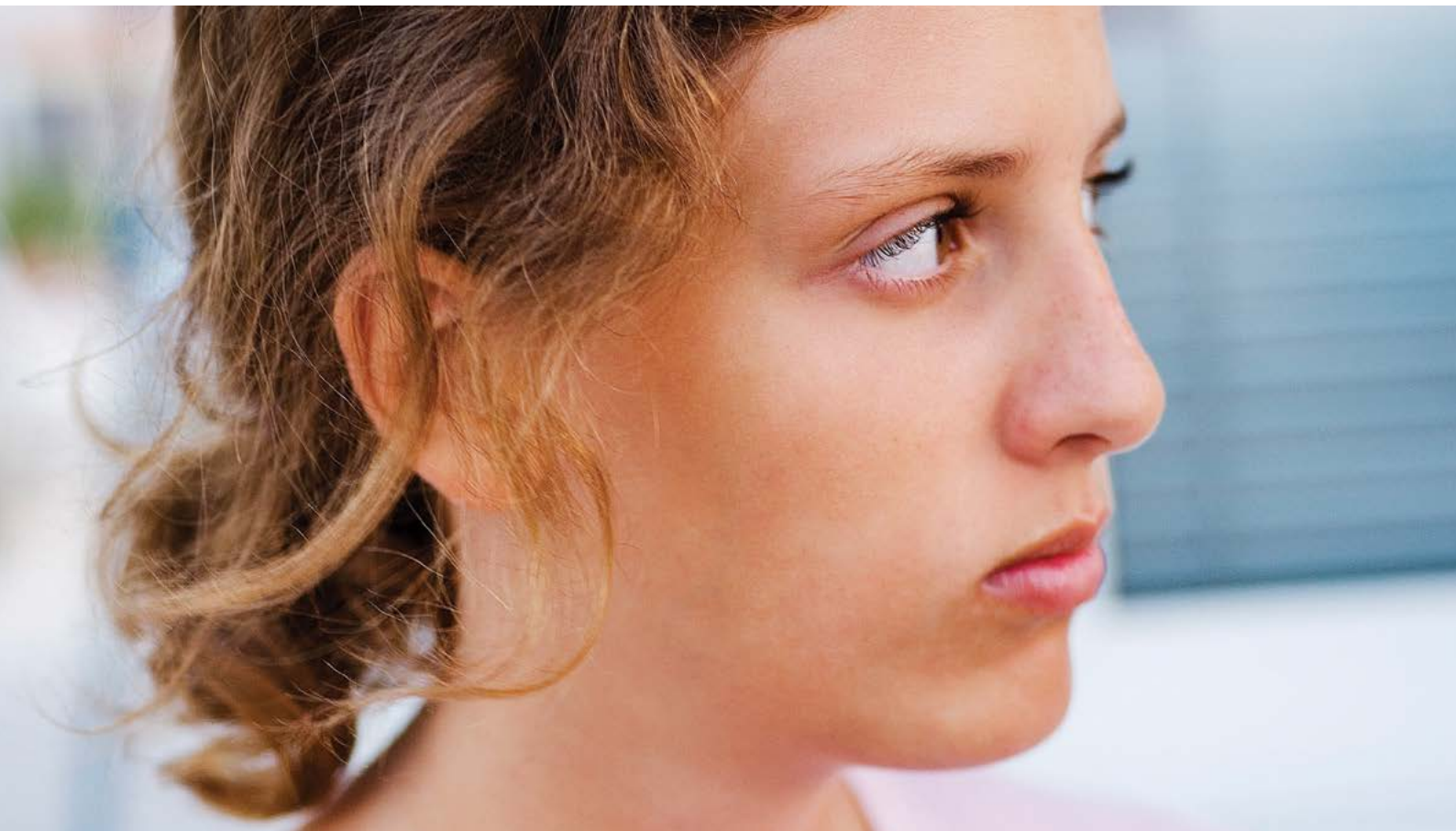
Alles ändert sich ...

Das Erreichen der Geschlechtsreife bei Jungen wird oft Die Zeit des Überganges vom Kindes- ins Erwachsenenalter ist eine bedeutende Umbruchphase im Leben jedes jungen Menschen. Nicht nur körperlich verändern sich die Jugendlichen, auch geistig, seelisch und, wie im Kapitel „Freundschaft“ beschrieben, sozial.

WissenschaftlerInnen haben herausgefunden, dass während der Pubertät eine tief greifende Umgestaltung in allen Bereichen des Gehirns stattfindet: Dieses ähnelt nun einer Baustelle, auf der an allen Ecken und Enden gearbeitet wird. Damit wird vieles verständlicher, was das Verhalten von Teenagern angeht. Die Fähigkeiten des Kurzzeit- und Langzeitgedächtnisses erweitern sich und die erfassten Inhalte werden anders verarbeitet als im Kindesalter. Dies wirkt sich auch auf die Gefühle und das Verhalten der Jugendlichen aus. Das Erfahrungswissen nimmt zu, ebenso lernen die Jugendlichen, noch besser zu kombinieren und neue Lösungen für ein Problem zu finden. Vielleicht sind sie deshalb zeitweise überzeugt, es mindestens mit „Superman“ oder „Wonderwoman“

aufnehmen zu können? So gescheit, schnell und gut wie der/die finden sie sich allemal! Die Bereiche, die für die Sprache und die räumliche Orientierung zuständig sind, brauchen sehr lange, um zu reifen. Als Letztes reifen die Fähigkeiten, Impulse zu unterdrücken, die Folgen des eigenen Tuns abzuwägen, zu planen und zu entscheiden, was denn nun am wichtigsten ist. Das führt dazu, dass viele Jugendliche impulsiv handeln. **Ihr Gehirn ist häufig noch nicht reif genug, um Risiken einschätzen zu können – so kann es zu unüberlegten und manchmal auch gefährlichen Handlungen kommen.**

Dieser Umbruch im Denken, verbunden mit der Ablösung von den Eltern, hat zur Folge, dass die bisherigen Werte und Regeln infrage gestellt werden. Die Jugendlichen erleben, dass sie sich etwas anderes wünschen als ihre Umgebung. Sie wollen sich anders verhalten als bisher. Sie sind nicht mehr Kind, wissen aber auch noch nicht, wie sie mit ihrer neuen Rolle umgehen sollen. **Sie entdecken die Welt neu und hinterfragen grundsätzlich alles. Das Leben der Eltern, ihre Ein-**



stellungen und Werte bieten sich da besonders gut an. „Ihr seid ja so altmodisch!“, mit dieser und ähnlichen Aussagen können manche Teenager ihre Eltern ganz schön ärgern.

Jugendliche tun dies, 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.

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

Das erzähl' ich dir nicht

Dass Jugendliche sich zurückziehen, ihre Ruhe haben und nicht über alles sprechen wollen, ist in dieser Phase normal. Wenn sie spüren, dass das akzeptiert wird, sind sie häufig auch wieder bereit, die Tür zu öffnen und von sich zu erzählen. Manchmal zeigen sie diese Bereitschaft durch verschlüsselte Botschaften: Etwa indem sie in die Küche kommen, während der Vater das Abendessen zubereitet. Oder die Mutter fragen, ob sie sie mit dem Auto irgendwo hinbringen kann – Eltern können auf solche Anzeichen achten.



INFOS & ANREGUNGEN

► **In dieser Phase des großen Umbruchs ist es nicht verwunderlich, dass es manchmal zu Krisen kommen kann. Liebe und Verlässlichkeit der Eltern sind nun besonders gefragt.**

Ihr Verhalten und ihre Werteeinstellung bieten dem vielleicht „rebellierenden“ Kind weiterhin Orientierung, Halt, Geborgenheit und auch Reibfläche. Es ist darum wichtig, dass weiterhin auf eine Beziehung geachtet wird, in der Probleme offen besprochen werden und nach gemeinsamen Lösungen gesucht wird. Vor allem aber, dass Eltern bereit sind zuzuhören, auch wenn das Kind widerspricht. Eine angemessene Streitkultur ist für das Miteinander in dieser Phase von besonderer Bedeutung.

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

► Ihr Kind möchte unterschiedliche Lebensstile kennenlernen und sich damit auseinandersetzen.

Unterstützen Sie es möglichst dabei: Teenager sind neugierig und wollen vieles einmal ausprobieren.

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

► Was schon von klein auf wichtig war, gewinnt nun zusätzlich an Bedeutung: Begründen Sie Ihre Ansichten und zeigen Sie Bereitschaft zur Diskussion.

► Der Spruch der Teenager „Das ist mein Leben. Ich kann damit machen, was ich will“, kann Eltern ganz schön aus der Fassung bringen. Wichtig ist es, im Gespräch zu bleiben.

► **Viele Jugendliche möchten sich nun für ihre Mitmenschen oder die Umwelt einsetzen.** So viel positive Energie, um etwas zu verändern, braucht ein Betätigungsfeld. In der Schule, in Kinder- und Jugendorganisationen finden Jugendliche Projekte, bei denen ihr Mittun gebraucht wird.

Fragen über Fragen

Mädchen und Jungen stellen sich nun viele Fragen: Wozu sind Schule und Leistungen eigentlich gut? Ist es gerecht, wenn der eine mehr und der andere weniger besitzt? Was ist eigentlich der Sinn des Lebens? Auch hinterfragen sie sich selbst: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Für wen halten mich die andern? Damit beginnen sie, Orientierungspunkte für ihr Leben zu suchen. Das ist in unserer vielfältigen und schnelllebigen Welt gar nicht so einfach. Einerseits gibt es immer weniger feststehende Regeln, andererseits immer mehr Auswahl. Jede/r Einzelne muss lernen, ihren/seinen ganz eigenen Weg durch das Leben zu finden, dies ist eine Herausforderung. Andererseits haben Jugendliche heute auch die Möglichkeit, dies zu tun. Das Vorbild des Freundeskreises und die Auseinandersetzung mit den Erwachsenen spielen dabei eine wichtige Rolle. In dieser Zeit können sich viele interessante Gespräche mit den Jugendlichen ergeben.

Eine gute Stütze bei der Orientierung sind die eigenen Bedürfnisse. Wer weiß, was für sie/ihn wichtig ist, hat auch Verständnis für die Bedürfnisse der anderen. Indem die Jugendlichen sich selbst und ihre Erfahrungen beobachten, können sie herausfinden, was ihnen gut tut und was sie wirklich möchten.

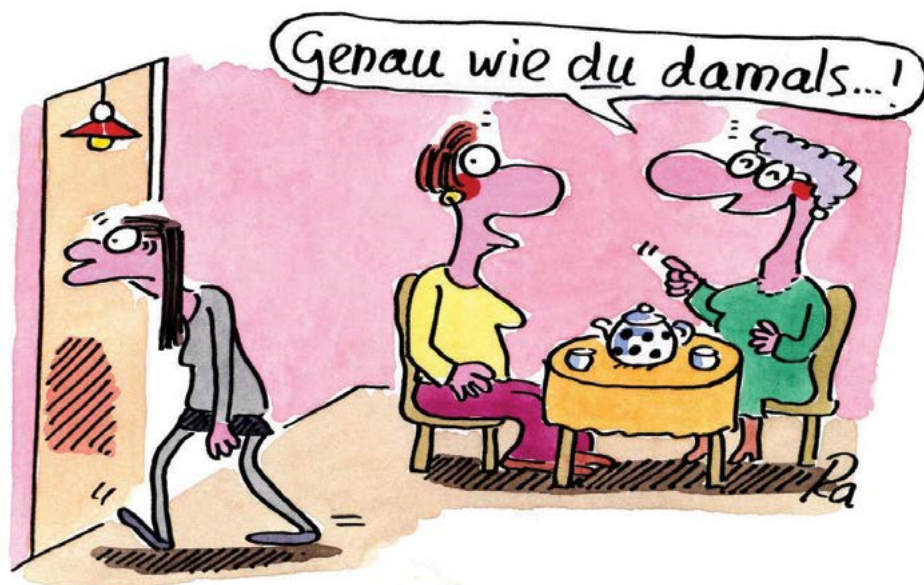
Umbruch und Chaos

Jugendliche verbreiten manchmal Chaos. Für sie ist vieles in der Schwebelage, vieles entwickelt sich erst. Deshalb fühlen sie sich manchmal unwirklich und wirklich zugleich. Die Hirnforschung hat erkannt, dass die Nervenbahnen, die für die Kontrolle von Gefühlen und Aggressionen zuständig sind, in der Pubertät umstrukturiert werden, daher liegen die Nerven oft „blank“. Dieses innere Chaos wird häufig nach außen getragen und zeigt sich manchmal in Reaktionen, die nicht nachempfunden werden können.

Nicht alles kann gelöst werden, manches muss von den Eltern wohl eher abwartend ausgehalten werden.

Ich erziehe meine Tochter antiautoritär, aber sie macht trotzdem nicht, was ich will.

Nina Hagen, Rocksängerin



Schule und Hausaufgaben

Auch wenn sich Jugendliche oft zu ausgesprochenen Experten mit verblüffendem Fachwissen auf bestimmten Gebieten entwickeln – Einbrüche in den Schulleistungen sind gerade in der Pubertät in der Norm. Das liegt zum Teil daran, dass das Gehirn in einer Umstrukturierungsphase ist und die Jugendlichen sich erst wieder orientieren müssen. Außerdem sind sie häufig einfach mit (für sie) viel wichtigeren Dingen beschäftigt. Die Schulleistungen allgemein und die Hausaufgaben im Besonderen gehören zu den klassischen Streitthemen in Familien. Der Stress kann schon am frühen Morgen beginnen, weil Sohn oder Tochter nicht aus den Federn kommt, das Pausenbrot auf dem Küchentisch liegen bleibt und der Sportbeutel für den Unterricht nirgends zu finden ist. Am Nachmittag bleiben wiederholte Aufforderungen, doch endlich Mathematik für die anstehende Schulaufgabe zu üben, einfach ungehört und werden allenfalls mit einem „Gleich!“ oder „Ist doch meine Sache!“ kommentiert. **Jugendliche und Eltern sehen Schule und alles, was damit zusammenhängt, aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln.** Eltern haben die Zukunft ihrer Kinder im Auge, ihre späteren Chancen, die ja zweifelsohne von einer guten Ausbildung mitbestimmt werden. Die Jugendlichen hingegen leben ganz in der Gegenwart. Das bedeutet: „Ich will heute leben, heute

meinen Spaß haben“, aber auch: „Ich muss heute über mich nachdenken. Ich habe heute Probleme mit mir. Ich brauche heute die Anerkennung meiner Freundesgruppe.“ Wenn Eltern dies ernst nehmen, lässt sich die Diskussion über Schule und insbesondere Hausaufgaben vielleicht entspannen. Druck jedenfalls löst das Problem kaum. Kinder können sonst leicht den Eindruck gewinnen, dass das Einzige, was Eltern an ihnen interessiert, die Schulnoten sind.

Es geht ja auch darum, dass Kinder lernen, wirklich die Verantwortung für die schulischen Angelegenheiten zu übernehmen und die Folgen ihres Handelns erfahren. Dazu gehört zu verstehen, dass Lust nicht immer der einzige Motor für Anstrengung sein kann, dass man auch etwas tun muss, ohne allzu große Freude daran zu verspüren. Dies ist ein Prozess, der eingeübt werden muss.

Hausaufgaben sollen zu einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Lernen und Arbeiten führen. Sie sind also keine Familienaufgaben! Eltern können aber unterstützen, indem sie Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Indem sie zum Beispiel beobachten: Was kann und tut mein Kind schon alleine? Wo braucht es noch Hilfe, damit es sich selbst organisieren kann? So können Sie schrittweise die Verantwortung abgeben. Vielleicht, indem sie einen klaren Zeitrahmen mit den



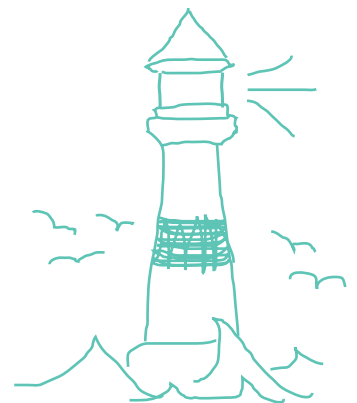
Kindern und Jugendlichen vereinbaren, wann die Hausaufgaben gemacht werden: Immer zur gleichen Zeit, bevor sie/er geht oder gleich nachdem er/sie kommt. Und indem Sie zeigen, wie und wo man nachfragt, nachschlägt, anklickt, wie man sich Hilfen organisiert. Eltern können mit ihrem Kind durchspielen, wie man ein Gespräch mit der betreffenden Lehrperson führt, mit deren Unterricht oder Hausaufgabenstellung man vielleicht nicht so gut zurecht kommt. Sie können anbieten, Vokabeln abzufragen oder sich mathematische Formeln erklären lassen. Kurz: **Sie sollten Interesse zeigen und das Vertrauen Ihres Kindes in seine eigene Lern- und Leistungsfähigkeit stärken!**

Wenn Kinder und Jugendliche bereits ein berufliches Ziel vor Augen haben oder es Müttern und Vätern gelingt, ihnen zu vermitteln, dass der langfristige Schulerfolg für ihr Leben bedeutsam ist, kann das die Selbstständigkeit der Tochter, des Sohnes in diesem Bereich verstärken. Ebenso Vertrauen: „**Du schaffst das.** Und wenn du Hilfe brauchst, sind wir für dich da.“

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, zu lernen, finden Sie Rat und Hilfe bei den Lehrpersonen Ihres Kindes, der Direktorin oder dem Direktor der Schule, in den Pädagogischen Beratungszentren in den Bezirken und ähnlichen Einrichtungen. Adressen siehe Adressenverzeichnis.

**Lasst uns Leuchttürme sein!
Eltern fungieren als eine
Art Leuchtturm. Sie senden
in regelmäßigen Abständen
deutliche Signale aus, damit
Kinder im Laufe der Zeit
lernen, einen sicheren Kurs
zu halten – man könnte auch
sagen, um zu kooperieren,
ohne mehr als nötig von sich
selbst aufzugeben..**

Jesper Juulw



Wussten Sie schon, dass ...

... Mädchen vorwiegend während der Mittelschulzeit pubertieren?

Sie schaffen es meist trotz Leistungstief, die Lernziele der Klasse zu erreichen.

... Jungen meist ein/zwei Jahre später pubertieren, während der ersten Jahre in der Oberschule?

Ihr Leistungstief fällt dann häufig mit den erhöhten Lernzielen zusammen, was manchmal zu Schwierigkeiten führen kann.

Die Familienkonferenz

Sie als Mutter sind genervt, weil niemand aufgeräumt hat, während sie bei der Arbeit waren. Sie als Vater sind sauer, weil schon wieder der Fernseher läuft. Und Ihr Sohn ärgert sich, weil seine Schwester sein Fahrrad genommen hat, obwohl sie genau wusste, dass er es jetzt braucht. Kennen Sie solche Situationen?

Der Psychologe Thomas Gordon hat ein Modell entwickelt, das dabei hilft, Probleme in der Familie demokratisch zu lösen: **Damit jede/r in der Familie seine Anliegen vertreten kann, empfiehlt er ein regelmäßiges Treffen aller Familienmitglieder, das er „Familienkonferenz“ nennt.**

Dafür legt die Familie am besten gemeinsam einen regelmäßigen Termin fest, zum Beispiel einmal in der Woche oder einmal im Monat. Dieser Termin wird im Kalender oder an einer Pinnwand gut sichtbar eingetragen. Vor der Konferenz können die Punkte gesammelt werden, die besprochen werden sollen. Dazu kann man zum Beispiel ein Blatt Papier neben den Kalender hängen, auf dem jede/r die Themen oder Probleme aufschreiben kann, die sie/er bei der nächsten Konferenz gerne besprechen möchte. **Thema für die Konferenz kann so ziemlich alles sein, was eine Familie eben beschäftigt: sei es die Verteilung der Hausarbeit, die Höhe des Taschengeldes, Pläne, Wünsche, das Erledigen von Hausaufgaben oder die Planung des nächsten Ausfluges.**

Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder bei der Konferenz auch zu Wort kommen und gehört werden. Alle Meinungen werden gleich ernst genommen. Jede/r beteiligt sich an der Suche nach Lösungen. **Alle Entscheidungen werden gemeinsam getroffen und sollten allen gerecht werden.** Können sich nicht alle Familienmitglieder auf eine gemeinsame Lösung einigen, gilt die Meinung der Mehrheit. Sollten ausnahmsweise die Eltern ihre Meinung durchsetzen, sollte diese sehr gut begründet werden.

Ganz wichtig sind dabei zwei Grundregeln, die alle beachten sollen:

- ▶ **Ich-Botschaften statt Du-Sätze:** Alle sollten von sich selbst sprechen und nicht anderen einen Vorwurf machen. Sätze wie: „Du bist immer so gemein!“, sind nicht besonders hilfreich, um ein Problem zu lösen. Da entsteht schnell das Gefühl, sich verteidigen zu müssen. Eine Ich-Botschaft, bei der man sehr offen und ehrlich sagt, was man fühlt, wird meist besser verstanden, zum Beispiel: „Es kränkt mich, wenn du das sagst.“
- ▶ **Zuhören:** Jede/r möchte verstanden werden. Deshalb sollten sich alle bemühen, der/dem Anderen gut zuzuhören und sie/ihn wirklich zu verstehen.

Vielleicht haben Sie Freude daran, in Ihrer Familie eine Familienkonferenz zu organisieren. Sie ist häufig sehr unterhaltsam: Kinder kommen oft auf Lösungsmöglichkeiten, die sehr sinnvoll sind.

Und meist werden **neue Regelungen**, die von allen gemeinsam beschlossen wurden, **besser eingehalten** als Regeln, die Eltern ihren Kindern aufzwingen. Außerdem lernen die Jugendlichen, für ihre Vorschläge und für gemeinsame Entscheidungen Verantwortung zu übernehmen. Ebenso wie Konflikte zu vermeiden und/oder konstruktiv zu lösen.



Besondere körperliche und seelische Entwicklungen

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder und Jugendliche können von Depressionen betroffen sein. Bei ihnen ist es allerdings besonders schwierig, die Krankheit als solche zu erkennen, denn **häufig ähneln ihre Symptome den typischen Verhaltensweisen während der Pubertät**. So kann sich zum Beispiel eine Depression auch hinter aggressivem Verhalten verstecken, andere Jugendliche ziehen sich noch mehr zurück.

Jugendliche in einer depressiven Phase haben meist eine sehr negative Sichtweise von sich selbst und ihrer Umwelt. Je nach Schweregrad kann dies Ausdruck einer vorübergehenden Stimmungsschwankung oder einer Depression sein.

Je früher sie lernen, diese negativen Denk- und Verhaltensmuster zu unterbrechen, desto besser.

Anzeichen einer beginnenden Depression können sein:

- ▶ Die/der Jugendliche zieht sich immer mehr zurück,
- ▶ vernachlässigt Freunde,
- ▶ vernachlässigt Hobbys, die früher Spaß gemacht haben,
- ▶ vernachlässigt ihr/sein Äußeres,
- ▶ zeigt über einen längeren Zeitraum eine sehr niedergeschlagene Stimmung und häufiges Weinen,
- ▶ ist sehr aggressiv oder hat keinen Elan,
- ▶ hat häufig körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Kopf- oder Magenschmerzen,



- ▶ hat ein großes Schlafbedürfnis oder eine Schlafstörung und/oder verändert die Essgewohnheiten,
- ▶ zeigt über einen längeren Zeitraum ungenügende Leistungen in der Schule oder
- ▶ weiß nicht, was sie/er will, was ihr/ihm gefällt.

Für Mütter und Väter ist es sehr schwierig zu erkennen, ob es sich um pubertäre Verhaltensweisen handelt, die sich im Rahmen der „Normalität“ bewegen oder um Anzeichen einer Depression. Beobachten sie über einen längeren Zeitraum mehrere der oben angeführten möglichen Anzeichen in hoher Intensität, sollten sie versuchen, mit ihrer Tochter/ihrem Sohn ins Gespräch zu kommen und gemeinsam nach den Gründen und möglichen Lösungen suchen.

Verändert sich die Situation über einen längeren Zeitraum nicht, ist ein Gespräch mit der Kinderärztin, dem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten in einer Beratungsstelle zur Klärung sehr ratsam.

Adresse siehe Adressenverzeichnis.

Besonders wenn bereits ein weiteres Familienmitglied an Depressionen oder anderen seelischen Erkrankungen leidet, ist es gut, sich Unterstützung zu holen. Für Kinder und Jugendliche ist es häufig schwierig, Hilfe von außen anzunehmen. Wenn Eltern sich Hilfe bei einer Fachperson holen, kann mit dieser geklärt werden, was helfen kann, damit die/der Jugendliche Unterstützung annehmen kann.

Stimmungsschwankung oder Depression?

Dr. Ingo Stermann, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, beschreibt verschiedene Ausprägungen und Formen von Schwermut/Depression:

- ▶ Jugendtypische Stimmungsschwankungen gehören zur natürlich verlaufenden Pubertät. Gelegentlich können sich diese zu einer ebenfalls jugendtypischen Identitätskrise steigern. Meist hält diese nur kurz an. Eltern können sich in einer solchen Situation Unterstützung in einer Familienberatungsstelle holen. Für die Jugendlichen kann eine kurzzeitige, stützende Beratung hilfreich sein, wenn sie diese akzeptieren. Wichtig ist dabei die Zusicherung der Schweigepflicht.
- ▶ Akute depressive Reaktionen können aufgrund von schwierigen Erlebnissen auftreten, zum Beispiel bei einem Todesfall in der Familie. Hier

braucht es in der Regel eine stützende Begleitung (Notfallpsychologie) und/oder eine meist kurzfristige psychotherapeutische Nachbegleitung, die dabei unterstützt, zur Normalität des Lebens- und Arbeitsalltages zurückzukehren, zur Pflege der körperlichen Bedürfnisse, zu körperlicher Bewegung, zu Maßhalten bei Essen und Trinken und Meiden von Genussgiften oder Drogen als „Tröstern“.

- ▶ Depressive Störungen der gefühlsmäßigen Entwicklung können auch aufgrund anhaltend schwieriger Lebensumstände auftreten. Übermäßige Belastungen sind auch in scheinbar normalen Lebens- und Familienverhältnissen häufiger anzutreffen und oft schwerwiegender, als die Betroffenen selbst meinen. Hilfreich sind ein verständnisvolles Gesprächs- und Beratungsangebot zur praktischen Verbesserung der Lebensumstände, ein einzel- oder gruppenpsychotherapeutisches Angebot und, bei schwereren Verstimmungen und Lebensmüdigkeit auch als „Starthilfe“ eine kurzfristige medikamentöse Behandlung.

- ▶ Eine Depression kann auch ein Symptom für organische Probleme wie etwa Blutarmut oder Schilddrüsenunterfunktion sein. Deshalb sollte auch eine gute, hausärztlich organisierte Abklärung der organischen Gesundheit erfolgen.
- ▶ Selten kann eine Depression aufgrund einer genetischen Veranlagung auch schon im Kindes- und Jugendalter ausbrechen. Dies ist fachärztlich kinderpsychiatrisch abzuklären und gegebenenfalls sehr ernst zu nehmen, es braucht eine längerfristige fachärztliche Betreuung und eine psychopharmakologische Behandlung ist unverzichtbar.

Wir danken Dr. Ingo Stermann für diesen Text.

Schutzfaktoren

Viele Heranwachsende sind schwierigen Ereignissen oder Übergängen ausgesetzt und werden trotzdem nicht depressiv. Entscheidend sind viele Faktoren wie die Veranlagung des Kindes oder der/des Jugendlichen sowie die Entwicklung bis zu diesem Zeitpunkt. Wenn ein Kind in seinen Interessen unterstützt wird und ein gutes Selbstbewusstsein, eine optimistische Sichtweise und vertrauensvolle Beziehungen zu seinen Bezugspersonen entwickeln konnte, ist es auf eventuelle Krisen und depressiv stimmende Lebensereignisse besser vorbereitet.



Zum Essverhalten von Jugendlichen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die die tägliche Aufnahme aller Lebensmittelgruppen berücksichtigt, und ein regelmäßiges Essverhalten sind für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von großer Bedeutung.

Neben der physiologischen Bedeutung der Ernährung ist das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen Ausdruck ihrer Identitätssuche. Gegessen wird in Gesellschaft (zum Beispiel mit FreundInnen), Beziehungen werden über das Essen geknüpft und gestärkt und das Essverhalten kann die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und deren Normen demonstrieren (zum Beispiel Vegetarier). **Essen ist gerade in diesem Alter eine Ausdrucksmöglichkeit der eigenen Persönlichkeit und des Lebensstils. Die Auseinandersetzung mit Ernährung und dem eigenen Essverhalten findet verstärkt statt.** Es ist auch eine Zeit des Ausprobierens. Zeitweise werden bestimmte Gerichte vermieden, häufig etwas auf dem Teller zurückgelassen oder Fettarmes wird bevorzugt. Sollten Nahrungsmittel bzw. Nahrungsmittelgruppen (siehe Lebensmittelkreis), wie zum Beispiel Milch und Milchprodukte, Fleisch oder/und Fisch, völlig aus der täglichen Kost gestrichen werden, ist dafür Sorge zu tragen, alternative Nahrungsmittelquellen ausfindig zu machen, die die Nährstoffe ersetzen. Sonst besteht die Gefahr, dass die im Nahrungsmittel vorhandenen Nährstoffe (zum Beispiel in Milch Kalzium, im Fleisch oder Fisch Eisen und Zink) in unzureichender Menge aufgenommen werden und der Bedarf somit nicht gedeckt ist.

Jugendliche loten die eigenen Grenzen auch am Esstisch aus. Bis zu einem bestimmten Grad gehört dies zum Prozess des Erwachsenwerdens dazu und sollte von den Eltern als eine Ausdrucksform der Abkoppelung vonseiten der Jugendlichen verstanden werden. Es ist wichtig, dass Jugendliche Alternativen zur eigenen „typischen“ Familienkost kennenlernen. Sie sollten die neuen Essgewohnheiten, falls diese nicht die Gesundheit schädigen, „erleben“ dürfen. Alle Familienmitglieder sollten ihre Meinungen und Wün-



1. Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln (mehr als ein Drittel),
2. Gemüse, Salat (mehr als ein Drittel) und
3. Obst,
4. Milch, Milchprodukte (ca. 20%),
5. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier (ca. 10%),
6. wenige Fette, Öle,
7. genügend Getränke, vorzugsweise Wasser.

DGE-Ernährungskreis©, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung ev. V., Bonn

sche äußern können, **gleichzeitig liegt es jedoch in der Verantwortung der Eltern, die Bedeutung einer vollwertigen Kost weiterhin zu unterstreichen und diese bei gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch anzubieten.** Mütter und Väter sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und ein gesundes Essverhalten „leben“. Dies gibt Sicherheit und Orientierung. Sie sollten auch bewusst entscheiden, wie weit sie auf die besonderen Wünsche des Kindes eingehen. Wichtig dabei ist, die Vorbildfunktion gegenüber den jüngeren Geschwistern nicht außer Acht zu lassen.

Es gibt Faktoren, die ein gesundes Essverhalten fördern und somit vorbeugend wirken. Diese sind:

- ▶ Genussfähigkeit – Essen bedeutet Genuss, dies sollte auch von den Eltern vorgelebt werden,
- ▶ Selbstvertrauen – ein positives Selbstwertgefühl schützt die Jugendlichen davor, sich ausschließlich über ihr Aussehen zu definieren und hilft, Äußerlichkeiten den richtigen Stellenwert zu geben,
- ▶ ein positives Körperbild und Akzeptanz des eigenen Körpers,
- ▶ die Fähigkeit, mit Enttäuschungen umzugehen,
- ▶ ein positiver Zugang zu den eigenen Gefühlen,
- ▶ Hinterfragen von Schönheitsidealen und
- ▶ eine kritische Auseinandersetzung mit Diätwahn und Schlankheitsidealen.

Um die Entstehung von Essstörungen zu verhindern, ist es wichtig, bereits im Kindesalter das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu fördern, die Fähigkeiten und Talente des Kindes zu fördern und ihm ein positives Gefühl für seinen Körper zu vermitteln. Es soll lernen, das herrschende Schönheitsideal zu hinterfragen und ein kritisches Medienbewusstsein zu entwickeln, damit es nicht von einer Diät in die andere tappt¹. Aus ernährungsphysiologischer Sicht können Schlankheitsdiäten, falls nicht professionell begleitet, die ausreichende Aufnahme wichtiger Nährstoffe verhindern und die Entwicklung eines gestörten Essverhaltens begünstigen.

Die Grenzen zwischen „auffälligem“, gestörtem Essverhalten und einer Essstörung sind fließend. Wichtig ist, nicht sofort in Panik auszubrechen und das Kind nicht unter Druck zu setzen. Bei allen Formen von Essstörungen können „frühe“ Anzeichen beobachtet werden, unter anderem:

- ▶ Auffallendes Essverhalten (z. B. sehr langsames Essen oder Herumstochern im Essen),
- ▶ ständige Beschäftigung mit Ernährung und Kalorien,
- ▶ andauernde Beschäftigung mit dem eigenen Körper und erhöhte Angst vor Gewichtszunahme,
- ▶ Vermeiden von Essen in Gesellschaft,

- ▶ Verweigerung von Essen aufgrund von Appetitlosigkeit,
- ▶ schnelles Essen von großen Mengen,
- ▶ Gewichtsab- oder zunahme innerhalb kurzer Zeit,
- ▶ sozialer Rückzug,
- ▶ Freudlosigkeit,
- ▶ vermehrtes Leistungsstreben,
- ▶ Überaktivität.

Falls Eltern vermuten, dass ihr Kind eine Essstörung haben könnte, sollten sie sich möglichst bald an den Kinderarzt, die Hausärztin oder an eine spezialisierte Beratungsstelle wenden.

Adressen siehe Adressenverzeichnis

Wir danken Dr.in Ivonne Daurù Malsiner, Ernährungswissenschaftlerin und Mitarbeiterin der Infes sowie Dr.in Michaela Morandini (MSc), Psychologin, für diesen Text. 1 vgl. Kinzl et al., S. 31, 2004



Guten Appetit – Was Sie über Essstörungen wissen sollten, kostenlos erhältlich bei der Fachstelle für Essstörungen Infes, Tel. 0471 970039, info@infes.it
Die Broschüre kann auch aus dem Internet heruntergeladen werden: www.forum-p.it

Lollipop – Rund ums Essverhalten, kostenlos erhältlich bei der Jugendinformations und -beratungsstelle Young & Direct, Tel. 0471 060420, online@young-direct.it. Die Broschüre kann auch aus dem Internet heruntergeladen werden: www.young-direct.it

Jugendliche und Trauer

Sterben und Tod gehören zu unserem Leben wie Wachsen und Gedeihen, Freude und Glück.

Auch Kinder und Jugendliche begegnen diesen Themen: wenn zum Beispiel ein Haustier stirbt oder sie von einem lieb gewonnenen Menschen wie einer Freundin, einem Opa oder einer Oma, einem Bruder oder einem anderen Familienmitglied Abschied nehmen müssen. Für die meisten Kinder und Jugendlichen bedeutet der Tod eines nahen Angehörigen oder engen Freundes, dass ihre bisherige Welt völlig zusammenbricht. Durch den Verlust und die damit verbundenen starken Gefühle bekommt die scheinbar heile Welt deutliche Risse und oft geht auch ein Stück Vertrauen in das Gute der Welt verloren.

Kinder und Jugendliche haben manchmal eine andere Art, ihre Trauer auszudrücken und Gefühle zu verarbeiten als Erwachsene. Sie orientieren sich in ihrem Verhalten weniger an dem, was „üblich“ ist und an gesellschaftlichen Vorstellungen. Dabei kommt zum Beispiel Lachen als erste Reaktion genau so vor wie Erstarren, Nicht-Wahrhaben-Wollen oder die totale Unterdrückung von Gefühlen. Dann verbergen Jugendliche ihre Gefühle hinter einer Fassade der Tapferkeit und der Coolness. Auch das Hören von lauter Musik oder unübliche Trauerkleidung können Ausdruck von Trauer sein. Diese wird oft verschoben oder mit engen Freunden ausgelebt. Weinen ist bei Jugendlichen nicht immer das Ventil erster Wahl. Im Wechselbad der Gefühle kann es manchmal auch zu Wutausbrüchen und Zorn kommen.

So können Jugendliche es dem Verstorbenen übel nehmen, dass er oder sie diese verlassen hat und sie nun mit diesem Verlust und dem damit verbundenen Schmerz leben müssen. Manchmal kann es auch sein, dass Kinder und Jugendliche sich irgendwie schuldig fühlen am Tod der geliebten Person.

Jugendliche suchen oft bei Menschen außerhalb der Familie Trost und Verständnis. Vielen ist es ein Bedürfnis, möglichst „normal“ im Freundeskreis weiterzuleben, dies sollte akzeptiert und unterstützt

werden. **Wichtig ist es auch, so gut es geht, die Alltagsroutine aufrecht zu erhalten (Einhalten der Schlaf- und Essenszeiten usw.), um dem inneren Chaos durch einen strukturierten Alltag entgegen zu wirken.**

Erwachsene sollten den trauernden Jugendlichen in dieser schweren Zeit zeigen, dass sie für sie da sind. Zuwendung, Geduld und Zeit können den Jugendlichen besonders helfen, ihren eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Wichtige Informationen über den Todesfall, bevorstehende Veränderungen oder konkrete Auswirkungen auf das Familienleben sollen klar und deutlich ausgesprochen werden.

Genauso wichtig ist es, die Heranwachsenden zu nichts zu drängen, weder zum Reden noch beispielsweise dazu, zur Beerdigung zu gehen. Wenn sie möchten, sollten sie bei der Gestaltung der Beerdigung oder der Gedenkfeier miteinbezogen werden und die Möglichkeit bekommen, selbst aktiv etwas beitragen zu können. Zum Beispiel, indem sie einen kurzen Text vorbereiten und in der Kirche lesen oder Blumen mitbringen. Manche Jugendliche weigern sich, an einer traditionellen Beerdigung teilzunehmen, da sie diese als unpersönliches und sinnentleertes Ritual wahrnehmen, welches dem verstorbenen Angehörigen nicht gerecht wird.

Wichtig und hilfreich ist, den Kindern und Jugendlichen möglichst viel Freiraum für ihre individuelle Trauer zu geben. Haben sie das Bedürfnis zu reden, sollte man ihnen zuhören; möchten sie sich lieber hinter ihrer coolen Fassade verstecken, sollte auch das möglich sein.

Wir danken Dr. Michael Reiner von der Jugend-Informationsstelle Young & Direct für diesen Text.

Freundschaften mit Gleichaltrigen

Durch dick und dünn

Freundschaften spielen während unseres ganzen Lebens eine wichtige Rolle: Schon Dreijährige bezeichnen ihre liebsten SpielgefährtenInnen als Freunde oder Freundinnen, und die meisten Erwachsenen können sich ein Leben ohne FreundInnen gar nicht vorstellen.

In der Pubertät bekommen gleichaltrige Freunde und Freundinnen eine besondere Bedeutung: Die Jugendlichen verbringen nun häufig viel Zeit miteinander, in der Schule und in der Freizeit. Sie treffen sich gerne fernab der Beobachtung von Erwachsenen. Gemeinsam erobern sie neue Räume wie unbekannte Straßen des Wohnviertels, den Supermarkt und versteckte Winkel. Und auch „Herumhängen“ scheint, zumindest in den Augen von Erwachsenen, eine Hauptbeschäftigung solcher Cliques zu sein. Was aber wie Zeitverschwendung aussieht, hat gerade jetzt eine wichtige soziale Bedeutung. Freundschaften mit Gleichaltrigen Hier wird über Klamotten diskutiert, erörtert, welche Musik

angesagt ist, über andere Jugendliche, über deren Aussehen und Verhalten gesprochen und über „Wer geht mit wem?“ spekuliert. In dieser Zeit der großen Veränderungen sind Freunde und Freundinnen wichtige BegleiterInnen auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Bei ihnen finden Kinder und Jugendliche Verständnis. Interessen werden geteilt, Ängste und Unsicherheiten ähneln sich. Man hilft sich gegenseitig und ist sich darüber einig, was schön, richtig oder voll daneben ist. Man teilt Geheimnisse, tröstet sich oder verbündet sich gegen andere.

Man lernt zusammenzuhalten, zusammenzuarbeiten und Konkurrenz zu ertragen. **Durch den Austausch von Gedanken und Problemen lernen sich die Kinder und Jugendlichen selbst besser kennen und entwickeln sich weiter.** Neue Verhaltensweisen werden ausprobiert, die Unabhängigkeit von den Eltern geübt und um das eigene Ansehen gerungen. Zudem stützt die Sicherheit in der



Gruppe das noch brüchige Selbstvertrauen. Freunde und Freundinnen verringern die Gefühle der Einsamkeit und der Verlassenheit, die der Prozess der Ablösung von den Eltern ja neben dem Gefühl der Freiheit auch mit sich bringt. Sie helfen, die nötige Distanz zu Mutter und Vater überhaupt auszuhalten. Die Jugendlichen innerhalb einer Gruppe stehen sich

unterschiedlich nahe. So hat Ihr Kind vermutlich viele Bekannte und einige wenige richtige FreundInnen. Von besonderer Bedeutung ist meist der gleichgeschlechtliche Freund, die gleichgeschlechtliche Freundin in der Jugendzeit. **Sie sind häufig sehr wichtige Vertrauenspersonen, denen gegenüber Ihre Tochter/Ihr Sohn sich öffnet.**



INFOS & ANREGUNGEN

- ▶ Es ist verständlich, dass Eltern mit Wehmut – in die sich auch ein wenig Eifersucht mischen kann – bemerken, dass ihre Tochter, ihr Sohn die geheimsten Gedanken und Probleme nicht mehr mit ihnen, sondern mit der besten Freundin, dem besten Freund teilt. Dabei hilft es vielleicht zu bedenken, dass Erfahrungen der Freundschaft für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wichtig sind.
- ▶ **Auch wenn es manchmal nicht so aussieht – das Vertrauen in die Meinung der Eltern bleibt auch in diesem Alter sehr groß.** Besonders in Fragen, die langfristige Entscheidungen betreffen, sind Eltern weiterhin die wichtigsten Ansprechpartner.
- ▶ **Kinder und Jugendliche brauchen weiterhin den Halt der Familie. Sie benötigen viel Bestätigung; darum ist es wichtig, sich Zeit für sie zu nehmen, sich für ihre Interessen und Hobbys zu interessieren und ihnen zuzuhören, ohne sie zu bedrängen.** Auch mit ihnen über Alltagsprobleme zu sprechen und ihre Gefühlsschwankungen ernst zu nehmen stärkt die Beziehung. Es freut sie meist auch, wenn ihre Fähigkeiten gefördert und in Anspruch genommen werden, zum Beispiel ihre guten PC-Kenntnisse.
- ▶ **Sind die Jugendlichen sehr häufig unterwegs, empfiehlt es sich, nach Gemeinsamkeiten zu suchen und feste Familienzeiten zu vereinbaren.** Also etwa: Das Mittag- oder Abendessen nehmen wir gemeinsam ein, am Sonntagmorgen (oder zu einem anderen fixen Zeitpunkt) treffen sich alle miteinander zum Frühstück, die Wochenenden (später vielleicht eines im Monat) verbringen wir zusammen ... Sinnvoll kann es dabei auch sein festzulegen, wie lange diese Zeit ungefähr dauern wird, zum Beispiel: Abendessen plus Beisammensein von 18.00 Uhr bis ungefähr 19.00 Uhr. Natürlich müssen solche Vereinbarungen von Zeit zu Zeit neu verhandelt und dem Alter Ihres Sohnes, Ihrer Tochter angepasst werden.
- ▶ **Alles, was Sie Ihrem Kind an Werten, Vertrauen und Verständnis in den vergangenen Lebensjahren vermittelt haben, ist gerade jetzt von unschätzbarem Wert.** Es tritt nur nicht so deutlich zutage. Denn nun wird von den Jugendlichen vieles in Frage gestellt. Werte und Vorstellungen werden überprüft und jene, welche sie für sich als richtig erachten, übernommen.
- ▶ **Für Jugendliche kann es sehr bereichernd sein, wenn sie außer zu den Eltern, Geschwistern und der Gleichaltrigengruppe auch zu älteren FreundInnen und Erwachsenen eine gute Beziehung haben. Dies können zum Beispiel die Großmutter sein, der Großvater, eine Lehrerin oder ein Lehrer, ein Onkel, eine Tante, eine Patin, der Jugendgruppenleiter, die Trainerin und andere.**
- ▶ Jugendliche grenzen sich in der Öffentlichkeit manchmal gerne von ihren Eltern ab, indem sie zum Beispiel so tun, als ob sie sie nicht kennen würden.

„Voriges Jahr, unser älterer Sohn war 12, fuhren wir für einige Tage nach London. Auf unseren Touren durch die Stadt ging er immer einige Meter hinter uns. Zuerst verstanden wir gar nicht recht, warum, bis uns klar wurde: Er wollte cool und unabhängig wirken! Auch auf den Fotos muss man immer erst schauen, wo er denn überhaupt ist ...“

Klaus, Brixen

Anderen respektvoll begegnen

Kinder und Jugendliche lehnen manchmal andere Jugendliche und auch Erwachsene aus unterschiedlichsten Gründen strikt ab. Das kommt in diesem Alter, in dem manches noch sehr schwarzweiß gesehen wird, vor. Es ist aber ein großer Unterschied, ob jemand abgelehnt wird, weil er „ein Angeber“ ist, sich nicht korrekt verhalten hat oder weil er zum Beispiel von dunkler Hautfarbe, behindert, arm oder reich ist. In diesem Fall wird der einzelne Mensch nicht mehr in seiner Persönlichkeit wahrgenommen.

Wenn Kinder und Jugendliche herabsetzende Urteile fällen, die nicht die Eigenschaft eines Einzelnen betreffen, sondern eine ganze Grup-

pe von Menschen herabwürdigen, sollten Sie als Eltern mit ihnen darüber sprechen.

Jugendliche sind in diesem Alter manchmal noch überfordert, sich ein ausgewogenes Urteil zu bilden. Mütter und Väter können ihnen dabei helfen, indem sie ihnen zusätzliche Informationen geben und ihnen eine wertschätzende Haltung vorleben: Wenn sie zum Beispiel ausländische Familien im Haus genauso freundlich grüßen wie die anderen HausbewohnerInnen.

In diesem Alter sind Kinder und Jugendliche sehr empfänglich: Wir können ihnen vorleben, dass man mit allen Menschen trotz vorhandener Gegensätze partnerschaftlich und respektvoll umgehen kann.

Warum hat mein Kind keine FreundInnen?

Wenn Kinder und Jugendliche sich zu Gruppen zusammenschließen, grenzen sie andere manchmal aus. Das geschieht zum Beispiel aus dem Bedürfnis heraus, in der Gruppe einen Platz zu finden oder um Spannungen abzubauen. Für die Außenstehenden ist dies manchmal recht schmerzhaft. In der Regel gelingt es Kindern und Jugendlichen in diesem Alter aber schnell, selbst wieder Gleichaltrige zu finden, mit denen sie sich verstehen.

Der schnelle Wechsel zwischen Freundschaft und Nicht-Freundschaft gehört zu den Grunderfahrungen in diesem Alter. Anlass zur Sorge besteht für Eltern nur, wenn ihr Kind ausschließlich die Rolle des Außenseiters, der Außenseiterin spielt.

Kinder und Jugendliche, die sich unfair, feindselig oder abweichend von den Regeln der Gruppe verhalten, erzeugen oft Angst. Ebenso finden eher zurückgezogene und unauffällige Kinder manchmal keinen Anschluss.

Hat Ihr Kind außerhalb der Schule überhaupt keinen Kontakt zu Gleichaltrigen, suchen Sie

das Gespräch mit ihm. Woran kann das liegen? Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Verhaltensweisen es in Beziehungen angenehm findet. Und in welchen Gruppen seine Fähigkeiten gefragt sein könnten. Oft ist der Besuch eines Musikvereins, Sportvereins oder Ähnlichem hilfreich, um neue Kontakte zu finden.

Der Versuch, Gleichaltrige dazu zu bewegen, sich mit dem eigenen Kind anzufreunden, bringt meist wenig, denn Jugendliche reagieren auf Einmischung sehr sensibel. Sie spüren genau, wenn etwas von Erwachsenen gesteuert wird und werden mit noch größerer Ablehnung gegenüber Ihrem Kind reagieren. Freundschaft kann man nicht erzwingen.

Wenn Sie beobachten, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn über einen längeren Zeitraum keine FreundInnen findet, kann ein Gespräch mit einer Fachperson helfen. Zum Beispiel mit jemandem bei einer Familienberatungsstelle.

Adressen siehe Adressenverzeichnis



Mein Kind wird gemobbt – was kann ich tun? Worauf es zu achten und wie es zu reagieren gilt ...

Mobbing ist ein Begriff, der zunehmend in den Blick der Öffentlichkeit rückt und selbst Unbeteiligte hilflos und betroffen stimmt. Auch Sie werden bereits häufiger auf den Begriff gestoßen sein, vielleicht in Erzählungen oder in Fachartikeln, vielleicht im Umfeld Ihres Kindes und haben sich in diesem Zusammenhang Fragen gestellt wie:

Kann ich mein Kind vor Mobbing schützen? Woran erkenne ich, dass mein Kind gemobbt wird? Was kann ich dann unternehmen?

Um Antworten zu finden, ist es zuallererst notwendig, Mobbing zu definieren. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet der Begriff anpöbeln und beschreibt ein länger anhaltendes Vorgehen gegen eine oder mehrere Personen, mit dem Ziel, sie auszugrenzen. Dies kann verbal oder körperlich erfolgen und sich offen oder verdeckt äußern, auf Basis eines Ungleichgewichts der Kräfte.

Mobbing meint somit beispielsweise:

jemanden lächerlich machen – hinter dem Rücken schlecht reden – Gerüchte über jemanden in die Welt setzen – anonyme Anrufe tätigen – gemeine Nachrichten versenden – demütigende Bilder aufnehmen und ins Internet stellen oder mit dem Handy herumschicken – abwertende Blicke oder Gesten – sich über jemanden lustig machen – schlagen, schubsen – Gegenstände beschädigen – erpressen – Gewalt androhen.

Dabei gilt: Möglich wird Mobbing durch die Menschen im Umfeld (andere Kinder und Jugendliche oder auch Erwachsene), die anfangs einzelne Gemeinheiten nicht bemerken und später zusehen, wegsehen oder mitmachen.

Welche Kinder sind besonders gefährdet?

Häufig jene, die ängstlich und unsicher sind, körperlich schwächer wirken, nicht viele Freunde haben und generell ein niedriges Selbstwertgefühl aufweisen. Manchmal auch Personen mit provozierendem Verhalten oder hohem Ehrgeiz, die so Konkurrenz, Ärger oder Spannung in ihrer Umgebung erzeugen. Aber auch Kinder, die aus schwierigeren Verhältnissen kommen oder persönliche Probleme mitbringen. Und solche, die ein bisschen anders sind als die meisten anderen.

Angst vor Schlimmerem oder Scham bewegen viele Mobbingopfer dazu, zu schweigen. Fatal daran ist, dass die Schikanen, denen sie ausgesetzt sind, negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihre Persönlichkeit haben. Körperliche Beschwerden, eine verringerte Lernmotivation, schlechtere Schulleistungen, Schulvermeidung bis Schulverweigerung, tiefe Selbstabwertung, Isolation können die Folge davon sein. Auch an Südtirols Schulen ist Mobbing unter Schülerinnen und Schülern verbreitet. Aus einer Erhebung zum Themenschwerpunkt Extremismus, die 2009/2010 durchgeführt wurde, geht hervor, dass rund 50 % der befragten Schulen Mobbing in ihrer Struktur wahrnehmen.

Umso wichtiger ist, dass Mobbing erkannt wird!

Mögliche Anzeichen für Sie als Eltern sind:

- ▶ beschädigte Schulbücher,
- ▶ das Wählen eines Umweges hin zur Schule,
- ▶ häufiges Bitten um Geld, Stehlen von Geld,
- ▶ Kratzer, Schnitte, Verletzungen nach dem Schulbesuch,
- ▶ kein außerschulischer Kontakt mit KlassenkameradInnen,
- ▶ Traurigkeit, Gereiztheit, unerwartete Stimmungswechsel,
- ▶ plötzliche oder allmähliche Verschlechterung der Schulleistungen,
- ▶ Widerwille gegen Schule, Appetitlosigkeit,

► **Kopf-/Bauchschmerzen und andere körperliche Beschwerden.**

Wenn Sie mehrere dieser Anzeichen bei Ihrem Kind wahrnehmen oder ein Anzeichen längere Zeit über anhält, Ihr Kind spürbar belastet ist, sollten Sie als Elternteil reagieren. Ein Gespräch mit dem Klassenlehrer/der Klassenlehrerin, ein Klären der schulischen Situation, das Knüpfen eines Unterstützungsnetzes und das Vereinbaren von zielführenden Maßnahmen sind in diesem Fall notwendige Schritte.

Wie können Sie Ihr Kind bei Mobbing unterstützen?

- **Hören Sie Ihrem Kind zu,**
- **nehmen Sie seine Gefühle ernst,**
- **vermitteln Sie ihm, dass Sie ihm glauben,**
- **schenken Sie Ihrem Kind viel Lob und Anerkennung,**

- **stärken Sie Ihr Kind, gelassen auf Angriffe zu reagieren,**
- **ermutigen Sie Ihr Kind, MitschülerInnen um Hilfe zu bitten,**
- **organisieren Sie unbelastete Freizeitsituationen mit Kindern im eigenen Freundes- und Verwandtenkreis,**
- **suchen Sie unter Umständen therapeutische Unterstützung für Ihr Kind.**

Umgekehrt sollten Sie Ihren Blick darauf richten, ob Ihr Kind sich stets durchsetzen und behaupten möchte, hitzköpfig ist, Frustrationen schwer aushält und ein aggressives Verhalten an den Tag legt. **Denn auch Ihr Kind kann ein Mobbing- bzw. Gewaltverhalten gegenüber anderen entwickeln** (aus Gründen, die ihm selbst vielleicht gar nicht bewusst sind und die es herauszuarbeiten gilt). Kinder, die so ein Verhalten zeigen, brauchen vielleicht selbst Hilfe. Und ihre Eltern vielleicht fachliche Unterstützung.

Wir danken Frau Dr. Sara Tanja Oberhofer für diesen Beitrag.

Deine FreundInnen gefallen mir nicht ...

Ganz allgemein gilt: Wer es seiner Tochter/seinem Sohn ermöglicht, FreundInnen mit nach Hause zu bringen, lernt diese kennen und kann besser einschätzen, wofür sie sich interessieren und was so alles „läuft“. Grundsätzlich sollte man die Freunde oder Freundinnen seiner Kinder nicht bewerten und auch ein bisschen Vertrauen darauf haben, dass das eigene Kind einen guten Grund für genau diese Freundschaft hat.

Bemerkt man aber, dass es dem Kind dabei nicht mehr gut geht, so sollte man eingreifen. **Väter und Mütter sollten ihr Kind darauf aufmerk-**

sam machen, wenn sie das Gefühl haben, dass diese Freundschaft riskant ist – beispielsweise, weil es nicht ernst genommen, ausgenutzt oder unterdrückt oder zum Rauchen und Trinken animiert wird. Verbote bringen meist nichts, sie schaffen höchstens einen noch größeren Anreiz. Und je älter die Kinder und Jugendlichen werden, desto mehr drängen Verbote in die Gegenwehr oder führen dazu, dass sie sich heimlich treffen. **Besser ist es, das Kind danach zu fragen, was es an diesen FreundInnen so faszinierend findet. Genau zuzuhören und zu erklären, was Ihnen daran nicht gefällt.**

Kontrolle ist gut, Medienkompetenz ist besser

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz

Tipps zur
Stärkung in
der digitalen
Erziehung

Sicher unterwegs im Internet

Es ist erstaunlich, wie gut Kinder und Jugendliche über Internet und Handy Bescheid wissen. Und wie spielerisch und selbstverständlich sie die neuen Technologien handhaben.

Der Umgang mit den neuen Medien bietet viele Vorteile und Chancen: Er ermöglicht Einblicke in neue Welten, vermittelt Wissen und schult Fähigkeiten, die später in vielen Berufen wichtig sind. Außerdem ist es möglich, mit anderen in Verbindung zu treten und sich mit ihnen auszutauschen. **Allerdings bergen Internet und Handy auch eine Reihe von Risiken, die Heranwachsende häufig schlecht einschätzen können.**

Mangelnde Erfahrung, Leichtgläubigkeit und Neugier können bei den jungen Internet-NutzerInnen leicht zu problematischen und manchmal sogar gefährlichen Situationen führen: Die Zeit vergeht häufig wie im Fluge, Unbekannte können die Neugier von Jugendlichen und die Anonymität des Internets

ausnutzen, um sie zu übervorteilen oder zu bedrängen; Spiele und Chats können abhängig machen ... Auch neigen manche Jugendliche dazu, manches, das sie mit ihren Eltern nicht so leicht besprechen können oder was Zuhause tabu ist, im Internet preiszugeben. Daher ist es für Kinder, Jugendliche und Eltern wichtig, neben dem konkreten Umgang mit dem Computer auch „Medienkompetenz“ zu erlernen. Dazu gehört zum Beispiel, das Internet und andere Medienangebote kritisch zu hinterfragen und einschätzen zu können: Wie vertrauenswürdig sind die Inhalte? **Es bedeutet auch, den Unterschied zwischen realer und virtueller Welt beurteilen zu können und sich bewusst zu sein, dass persönliche Daten, die einmal veröffentlicht wurden, kaum mehr gelöscht werden können.** Die Schule leistet einen wichtigen Beitrag in diese Richtung, aber auch Mütter und Väter sollten ihre Tochter/ ihren Sohn dabei begleiten und sie bei der sinnvollen und verantwortungsbewussten Verwendung



unterstützen. Aufgrund der rasanten Entwicklungen in diesem Bereich bedeutet dies für viele Eltern eine große Herausforderung. **Die Informationen in diesem Elternbrief können einige grundlegende Anregungen zum Thema geben. Für eine intensivere Auseinandersetzung empfiehlt es sich, weiterführende Broschüren und Internetseiten zu lesen oder Vorträge zum Thema zu besuchen.**

Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie finden Sie unter www.eltern-medienfit.bz. Eltern-medienfit ist eine Initiative von Forum Prävention im Auftrag und Zusammenarbeit mit der Familienagentur und Netzwerkpartnern.



INFOS & ANREGUNGEN

So unterstützen Sie Ihre Tochter/ Ihren Sohn bei der Internetnutzung

- ▶ **Der Computer sollte in einem Raum aufgestellt werden, der von der ganzen Familie genutzt wird.** Gespräche über das Internet und seine Verwendung ergeben sich schnell, wenn der Computer zum Beispiel im Wohnzimmer steht.
- ▶ **An dem Computer, an dem Sie arbeiten und einen Internetzugang zu Ihrer Bank haben (Online-Banking), sollte nicht gespielt werden.** Durch das Herunterladen von Spielen können Viren eingeschleppt werden, die Hackern Zugang zu ihren Bankdaten ermöglichen können. Wenn möglich, sollte getrennt werden: Ein Computer für die Arbeit und das Online-Banking, ein zweiter für Spiele und Freizeitbeschäftigungen.
- ▶ **Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind.** Sie können mit Ihrem Kind interessante Webseiten suchen, die seinem Alter entsprechen und diese zusammen erforschen. Die gemeinsamen Erfahrungen erleichtern es in Zukunft, positive und negative Erlebnisse bei der Internetnutzung zu besprechen. So erfahren Sie auch, was Ihr Kind gerne im Internet macht: Informationen für die Schule suchen, spielen, chatten usw. Es empfiehlt sich die

Einrichtung einer gemeinsam ausgewählten Startseite sowie die Speicherung von bevorzugten Seiten als „Favoriten“.

- ▶ **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Internetnutzung.** Diese beinhalten beispielsweise die Weitergabe persönlicher Daten und Fotos, das Verhalten gegenüber anderen NutzerInnen, die Zeit, die am Computer verbracht werden darf, usw. Die Regeln sollten kindgerecht formuliert und nachvollziehbar sein. Einen Vordruck hierfür finden Sie auf Seite 52.
- ▶ **Diskutieren Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn die Glaubwürdigkeit von Inhalten im Internet.** Wie kann die Richtigkeit von Inhalten überprüft werden? Vielleicht durch Vergleiche mit anderen Quellen, durch den Zugriff auf Seiten von seriösen AnbieterInnen, durch die Überprüfung der Aktualität der Inhalte ...
- ▶ **Sprechen Sie über Chancen und Gefahren des Internets.** Sprechen Sie gemeinsam über die interessanten Dinge, die mit dem Internet möglich sind, aber auch über die Probleme und Gefahren, die beim Surfen auftreten können und darüber, dass Ihr Kind sich an Sie wenden soll, wenn es sich im Web unbehaglich fühlt. Belästigungen kommen relativ häufig vor.

- ▶ **Ermutigen Sie Ihr Kind zu „guten Manieren“ auch im Internet.** Was im realen Leben erlaubt ist, ist auch im Internet erlaubt. Was im realen Leben verboten ist, ist auch im Internet verboten. So ist es zum Beispiel nicht erlaubt, Fotos von LehrerInnen im Unterricht oder von FreundInnen ohne deren Wissen ins Internet zu stellen. Bei einer Anzeige kann es sein, dass hohe Geldstrafen gezahlt werden müssen. Auch andere zu bedrohen kann teuer werden – und die Eltern müssen zahlen.
- ▶ **Vom Umgang mit kritischen Inhalten.** Stößt Ihr Kind auf ungeeignete Inhalte, so nehmen Sie dies zum Anlass, um diesbezügliche Regeln zu vereinbaren. Kinderpornografische und fremdenfeindliche Inhalte sind zum Beispiel auch im Internet verboten. Diese sollten der Polizei für Post- und Kommunikationswesen Bozen gemeldet werden (sez.pol-posta.bz@pecps.poliziadistato.it, Tel. 0471531413), dadurch trägt man dazu bei, Täter und Täterinnen ausfindig zu machen und andere Kinder vor Übergriffen zu schützen.
- ▶ Im Internet kann man viele neue Menschen kennenlernen. **Sollte Ihr Kind von Online-Bekanntschäften zu einem Treffen aufgefordert werden, besprechen Sie mit ihm, dass auf jeden Fall eine vertraute erwachsene Person dabei sein soll.** So können unangenehme Überraschungen in der realen Welt verhindert werden.
- ▶ **Online-Spiele bergen einige Gefahren:** Die Jugendlichen verbringen häufig viel Zeit damit, es besteht Suchtgefahr und einige Spiele können zu gewalttätigem Verhalten anregen. Außerdem ist es bei einigen Spielen so üblich, dass man, um im Spiel weiterzukommen, etwas bezahlen muss. Das kann sich summieren.
- ▶ **Große Vorsicht ist beim Kauf von Waren über das Internet geboten:** Es braucht oft nur einen Klick, und der Kauf ist getätigt. Sind die Jugendlichen noch nicht volljährig, müssen die Eltern unter Umständen zahlen.
- ▶ **Auch sollten Jugendliche gut überlegen, welche Informationen sie ins Internet stellen.** Was einmal online war, entzieht sich bald der eigenen Kontrolle und kann nur selten wieder restlos entfernt werden. Dies kann später zu Nachteilen führen: So sehen zum Beispiel viele ArbeitgeberInnen nach, wie sich jemand im Internet präsentiert, bevor sie ihn/sie anstellen.
- ▶ **Vorbild sein. Kinder und Jugendliche lernen von Vorbildern. Das sind zum einen die Eltern und zunehmend auch KlassenkameradInnen und FreundInnen.**

Empfehlenswerte Computerspiele

Die Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien in Deutschland gibt auf ihrer Homepage Empfehlungen für pädagogisch wertvolle Computerspiele:

www.bundespruefstelle.de/bpjm/jugendmedienschutz-Medienerziehung

Wussten Sie schon, dass ...

... es einen Verein gibt, der das Spielen mit Brett- und Kartenspielen in Südtirol fördern möchte? Der Spieleverein Dinx bietet Interessierten in mehreren Städten und Dörfern Südtirols regelmäßig die Möglichkeit, miteinander zu spielen und neue Spiele kennen zu lernen.

Außerdem gibt er den Folder „99 Spiele“ heraus, in dem besonders empfehlenswerte Brett- und Kartenspiele für Kinder, Jugendliche und Familien angeführt werden.

Muss ich mir Sorgen machen?

Wenn folgende Anzeichen auftreten, besteht Handlungsbedarf:

- ▶ Wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn sich kaum mehr ohne PC beschäftigen kann oder zunehmend gereizt reagiert, wenn der Zugang eingeschränkt wird,
- ▶ den persönlichen Kontakt zu Gleichaltrigen abbricht,
- ▶ sich Freunde oder Freundinnen nur noch selten melden,
- ▶ die bisherigen Hobbys plötzlich uninteressant werden,
- ▶ oder Internetbekanntschaften auf einmal überaus wichtig werden.

Besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihrer Tochter/ Ihrem Sohn. Versuchen Sie, sie/ihn für Aktivitäten im Freien und mit FreundInnen zu motivieren und den Konsum einzuschränken. Vereinbaren Sie Regeln – Beispiele dazu finden Sie auf Seite 51. Sollte sich keine Veränderung zeigen, ist es wichtig, frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen. Adressen siehe Adressenverzeichnis

Elternhaus und Schule

In Südtirol gehört der Umgang mit den digitalen Medien bereits ab der Grundschule zum Lehrplan. Dabei steht vor allem die bewusste Nutzung von PC und Internet als Lernziel im Mittelpunkt. Am besten können sich Ihre Kinder zu mündigen MediennutzerInnen entwickeln, wenn Schule und Elternhaus sich in ihren Bemühungen um eine umfassende Medienerziehung ergänzen.

Sie haben Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes/Jugendlichen oder zu Erziehungsthemen?

Die Fachleute der Familienberatungsstellen beraten Sie gerne und kostenlos, einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben!



So machen wir's! Eine Vereinbarung zur Benutzung des Computers

Mögliche Inhalte für die Vereinbarung (siehe nächste Seite), die jeweils dem Alter des Jugendlichen/der Jugendlichen angepasst werden sollte:

- ▶ Es sollte möglichst eine tägliche oder wöchentliche Maximalzeit vereinbart werden, die Ihr Sohn, Ihre Tochter fürs Internet nutzen kann (Fachleute empfehlen zwischen 10–13 Jahren maximal eine Stunde täglich an Medienkonsum, also Fernsehen oder mit dem Computer arbeiten/spielen). Hilfreich kann dabei ein Kurzzeitwecker in unmittelbarer Nähe des Computers sein, der daran erinnert, dass die Zeit nun abgelaufen ist. Sollte trotz Vereinbarung und mehrmaliger Erinnerung die Zeit nicht eingehalten werden, ist es wichtig, dass Konsequenzen folgen: Zum Beispiel die Beschränkung der Zeit an den darauf folgenden Tagen. Im Notfall kann sowohl am Computer als auch am Fernseher eine Sperre eingerichtet werden, die die Zeit automatisch begrenzt (Computerinteressierte oder Techniker können hier eventuell helfen).
- ▶ **Persönliches wie der eigene Name, die Adresse, Telefon- oder Handynummer sollte nur nach Rücksprache mit den Eltern bekannt gegeben werden.** Es sollten keine Anhänge von E-Mails, deren AbsenderInnen man nicht kennt, geöffnet werden.

Passwörter sollten geheim gehalten werden.

- ▶ Vereinbaren Sie, dass Ihre Tochter, Ihr Sohn mit Ihnen darüber spricht, wenn sie/er im Internet ausgefragt wird oder auf Inhalte stößt, bei denen sie/er sich unwohl fühlt. Und ganz besonders, wenn sie/er das Gefühl hat, von anderen schikaniert zu werden.
- ▶ **Jugendliche sollten keinen Unfug mit den Daten von anderen machen – Fotos oder Handy-Filme sind im Internet schnell für immer im Umlauf. Ebenso sollten sie vorsichtig mit der Preisgabe eigener Fotos sein. Vielleicht mögen sie die Bilder in ein paar Jahren nicht mehr sehen oder sie können ihnen im privaten oder beruflichen Leben schaden.** Nicht alles im Internet kann legal herunter geladen, getauscht oder verwendet werden. Wird dies trotzdem gemacht, handelt es sich dabei um eine Straftat und diese kann belangt werden. Deshalb sollte die Vereinbarung auch Regeln in Bezug auf das Herunterladen von Dateien, die Verwendung von Bildmaterial, Filmen und Liedern sowie die Nutzung von Chats und Foren betreffen.
- ▶ **Der Kauf von Produkten über das Internet muss auf jeden Fall mit den Eltern besprochen werden. Hohe Preise oder Versandkosten können sonst leicht die Freude am Kauf verderben.**



So machen wir's!

(möglichst an einem gut sichtbaren Ort - am besten neben dem Computer - anbringen ...)

Wir vereinbaren, dass

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____

▶ _____



Unterschrift des Kindes/Jugendlichen

Unterschrift der Mutter/des Vaters

Hilfe, meine Tochter/mein Sohn kennt sich besser aus als ich!

Nutzen Sie ruhig den möglichen Wissensvorsprung Ihres Kindes und lassen Sie sich die Faszination für Computerspiele oder die kreativen Möglichkeiten des Handys oder PCs zeigen und erklären. Wenn Sie Ihr Kind und seine Interessen ernst nehmen, werden auch Ihre Einwände leichter akzeptiert. Es schafft eine wichtige Vertrauensbasis und zeugt von Respekt, wenn sich Erwachsene auch einmal von den Kindern etwas erklären lassen.



Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.

Sokrates, gr. Philosoph, 470-399 v. Chr.

Das Handy: mehr als nur ein Telefon

Der Großteil der Kinder und Jugendlichen besitzt heute ein Handy. Für den Kontakt mit FreundInnen ist es scheinbar unersetzlich geworden. Und es herrscht große Begeisterung für das Versenden von SMS, Klingeltönen, Handylogos usw.

Auch im Umgang mit dem Handy sollten Regeln vorgegeben und vereinbart werden: Zum Beispiel, wann das Kind für die Eltern erreichbar sein muss, wann das Handy ausgeschaltet wird (zum Beispiel während des Essens oder in der Nacht), wann Anrufe nicht angenommen werden dürfen (zum

Beispiel während Gesprächen) usw. Ein Handy vermittelt häufig sowohl den Eltern als auch dem Kind Sicherheit: Die Eltern haben das Gefühl, das Kind besser im Blick zu haben, die Kinder, in Notsituationen schnell jemanden zu Hilfe holen zu können. Dies stimmt zum Teil, es sollte auch darüber gesprochen werden, dass ein Handy nicht in jeder Situation wirklich schützen kann.

Anders als das Festnetztelefon kann das Handy fast überall verwendet werden. Dadurch können Eltern viel schwieriger kontrollieren, wann und mit wem die Jugendlichen telefonieren.

Telefonieren mit dem Handy – gesundheitlich bedenklich?

Die Weltgesundheitsorganisation stuft Handysstrahlen als „möglicherweise krebserregend“ ein. Das Bundesamt für Strahlenschutz in Salzgitter (D) empfiehlt, Handytelefonate bei Kindern und Jugendlichen so weit wie möglich einzuschränken. Da sie sich noch in der Entwicklung befinden, könnten sie empfindlicher reagieren. Außerdem ist bei ihnen von einer lebenslangen Nutzung auszugehen, deren mögliche gesundheitlichen Folgen noch nicht geklärt sind.

Um die elektromagnetischen Felder, die beim Telefonieren mit Handys in Körpernähe auftreten, zu verringern, empfehlen die Fachleute folgende Verhaltensweisen:

- ▶ Wenn möglich, anstelle des Handys das Festnetztelefon benutzen, vor allem bei längeren Gesprächen.
- ▶ Telefonate per Handy möglichst kurz halten.
- ▶ Das Handy während des Rufaufbaus möglichst entfernt vom Kopf halten.
- ▶ Wenn möglich, anstelle eines Telefonates ein SMS schreiben: Dabei ist die Strahlenbelastung geringer, da hier der Abstand zwischen Gerät und Kopf größer ist.
- ▶ Bei schlechtem Empfang besser nicht telefonieren: der häufige Verbindungsaufbau ist besonders strahlenintensiv – auch während dem Autofahren.
- ▶ Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, ein möglichst strahlungsarmes Handy zu erwerben. Hilfe bei der Auswahl können dabei Konsumentenzeitschriften wie zum Beispiel „Ökotest“ bieten.

Die Kosten im Griff

Zahlreiche Mütter und Väter klagen über hohe Kosten für die Handynutzung. Viele Jugendliche wissen nicht über die hohen Tarife Bescheid.

- ▶ Ein Wertkartenhandy, vom Taschengeld finanziert oder von den Eltern bis zu einem bestimmten Betrag bezuschusst, ermöglicht es der/dem Jugendlichen, die Ausgaben nachzuvollziehen.
- ▶ Handys sollten nicht unbeaufsichtigt herumliegen und möglichst nur in Notfällen von anderen verwendet werden.
- ▶ Zahlreiche Anbieter werben für Klingeltöne, Logos, Spiele und dergleichen. Oft wird allerdings nicht erwähnt, dass es sich bei den Angeboten um keinen einmaligen Kauf, sondern um ein Abonnement handelt, für welches regelmäßige Zahlungen anfallen können. Deshalb sollten Verträge vor der Unterschrift sehr aufmerksam gelesen werden.

Wir danken Herrn Dr. Armin Haller, Ex-Koordinator IT Didaktik, im Deutschen Schulamt, für die Mitarbeit an diesem Kapitel.

***Der größte Fehler, den die Jugend von heute hat,
ist der, dass man nicht mehr zu ihr gehört.***

Salvador Dali

Gemeinsam den Haushalt meistern

Zeitmanagement

Brigitte hat im Farbengeschäft Tafellack besorgt. Ihre Kinder Katja und Alex und ihre Stieftochter Sara schauen sie fragend an. „Damit bemalen wir die Wand im Gang. Helft ihr mir?“ Die „Tafel“ soll als Familien-Stundenplan dienen. Sobald die Farbe getrocknet ist, zeichnet Brigitte mit Kreide eine Tabelle mit fünf Zeilen und sieben Spalten auf. In jede Zeile kommt der Name eines Familienmitglieds. Über den Spalten stehen die Wochentage. „So, und jetzt tragt bitte eure fixen Termine ein. Also Nachmittagsunterricht, Musik und Sport.“ Katja, Sara und Alex füllen eifrig die Kästchen. Brigitte trägt ihre Yogastunde und den Englischkurs ein und meint: „Wenn Papi nach Hause kommt, wird er auch seine Termine festhalten.“ Abends zeigt sich, an welchen Tagen alle unterwegs sind und wann etwas gemeinsam unternommen werden kann. Besonders den Sonntag, den möchten alle gerne zusammen verbringen. So werden sie das jetzt jede Woche machen: fixe Termine bleiben stehen, Termine, die sich verändern, werden am Wochenende auf den neuesten Stand gebracht.

Ein Familienplaner an der Wand ist eine von vielen Möglichkeiten, um den Überblick über die Aktivitäten aller Familienmitglieder zu bewahren. Wer macht wann was? Wer holt wen wann wo ab? Wer ist wann unter welcher Nummer erreichbar? Wer kann welche Aufgaben regelmäßig erledigen? Und: Wer ist wann für welche Haushaltsarbeiten zuständig?

Obwohl Hausarbeit wesentlich für unser tägliches Leben ist und viel Zeit und Energie erfordert, wird ihr gesellschaftlich wenig Wert zuerkannt. Aber damit es zu Hause gemütlich ist, braucht es zahlreiche gemeinsame Bemühungen.

Viele Abläufe sollten mehr oder weniger reibungslos funktionieren, damit Energie für andere Lebensbereiche übrig bleibt. Das ist eine echte Managementaufgabe. Am besten gelingt sie, wenn alle Familienmitglieder so viele Arbeiten wie möglich gut beherrschen und abwechselnd übernehmen.

Es kann einige Mühe kosten, Kinder und Jugendliche zum Mithelfen zu motivieren. Aber vieles spricht dafür, dass alle, ihrem Alter entsprechend, etwas beitragen: Zum einen üben die Mädchen und Jungen wichtige Fähigkeiten, die sie später einmal brauchen werden. Und sie lernen, sich die Zeit einzuteilen und sich selbst zu überwinden. Zum anderen entsteht so meist das wichtige Gefühl: Wir sind gemeinsam für das Leben in der Familie verantwortlich. Ich trage meines dazu bei und werde gebraucht. Dies stärkt die Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl der jungen Leute ebenso wie die Wertschätzung gegenüber der Hausarbeit.





INFOS & ANREGUNGEN

So unterstützen Sie Ihre Tochter/ Ihren Sohn bei der Internetnutzung

- ▶ Vielleicht haben Sie als Eltern Lust, sich einmal etwas Zeit zu nehmen, um zu überlegen, welche Arbeiten im Haushalt wirklich notwendig sind und was man vielleicht auch ein bisschen lockerer nehmen kann: Vielleicht braucht zum Beispiel manches nicht gebügelt werden. Und dafür gewinnt man eine halbe Stunde für einen gemeinsamen Spaziergang ...
- ▶ Die Einstellung der Eltern zur Hausarbeit ist von Bedeutung: Sehen die Kinder, wie Mutter und Vater mit Geduld, Engagement und etwas Humor die alltägliche Hausarbeit verrichten, vielleicht mit Musik, fällt es ihnen leichter, sich zu beteiligen.
- ▶ **Dem Alter und den Fähigkeiten der Jugendlichen entsprechend können die verschiedenen Aufgaben im Haushalt verteilt werden. Jugendliche möchten das Gefühl haben, dass ihre Hilfe wirklich gebraucht und anerkannt wird.** Vielleicht besprechen Sie alle gemeinsam, wer was innerhalb wann erledigen wird. Die Aufgaben für alle gut sichtbar aufzuschreiben oder -zeichnen, erhöht die Chance, dass sie wirklich ausgeführt werden. Diese Aufgabenverteilung kann auch regelmäßig geändert werden, sodass alle jede Aufgabe einmal übernehmen.
- ▶ **Manche Arbeiten im Haushalt fallen leichter, wenn man sie gemeinsam erledigt. Mütter und Väter können ihren Kindern und Jugendlichen so besonders anfangs gut vermitteln, was ihnen dabei wichtig ist. Und häufig ergeben sich dabei interessante Gespräche: Schon so manche heikle Frage wurde beim gemeinsamen Kochen oder Abspülen so ganz nebenbei gelöst.** Wenn Kinder mithelfen, kann es sein, dass man den ei-

genen Anspruch an die Qualität der Arbeit überdenken muss: Nicht alles wird gleich schnell und gut erledigt werden, wie wenn Sie es selbst machen würden. Bis zu einem bestimmten Punkt werden Sie das wahrscheinlich akzeptieren müssen.

- ▶ **Versuchen Sie als Eltern, nicht gleich einzuspringen, wenn jemand säumig ist. Am besten, Sie streichen den Satz: „Ich mach’ das schon ...“ aus Ihrem Wortschatz.** Lieber anfangs an die Aufgabe erinnern und das Erledigen kontrollieren. Später sollte es klappen, ohne dass extra darauf hingewiesen wird.
- ▶ **Wurden die Arbeiten ausgeführt, sollte auch anerkannt und gelobt werden. War dies nicht der Fall, kann es an die Erforschung der Ursachen gehen: Warum hat es nicht geklappt? Was ist notwendig, damit die Arbeit das nächste Mal gemacht wird?** Am günstigsten ist es, wenn Fähigkeiten auf allen Gebieten des täglichen Lebens erlernt werden: Reinigung, Wäschewaschen, Kochen, Einkaufen, Blumenpflege, Tierpflege, Umgang mit Geld usw.
- ▶ Kinder für diese Tätigkeiten zu bezahlen, empfiehlt sich nicht. Jedes Familienmitglied hat seine Aufgaben, das ist notwendig, damit der Alltag klappt.
- ▶ Der gemeinsame Besuch eines Kochkurses oder eines Kurses zur Haushaltsführung kann viel Spaß machen. Die Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung bieten zum Beispiel solche Kurse an. Ebenso wie Kurse für Männer und Jugendliche, in denen die Grundlagen der Haushaltsführung oder des Kochens vermittelt werden. Adressen siehe Adressenverzeichnis
- ▶ Überfordern sie die Kinder nicht: **Kinder und Jugendliche jeden Alters brauchen auch unverplante Zeit für spontane Ideen oder zum Trödeln. Langeweile ist wichtig!**

Was Kinder und Jugendliche übernehmen können:

- ▶ Das Geschirr abspülen, abtrocknen und/oder verräumen,
- ▶ Dinge aus dem Keller holen (vielleicht mit einem wöchentlich wechselnden Kellerdienst ...),
- ▶ Tisch decken und abräumen,
- ▶ kehren, staubsaugen,
- ▶ staubwischen,
- ▶ Wäsche von der Leine nehmen und fürs Bügeln zusammenlegen,
- ▶ mit dem Bruder oder der Schwester ein Bilderbuch anschauen,
- ▶ Blumen gießen,
- ▶ den Müll zu den verschiedenen Containern bringen,
- ▶ die Schuhe der Familie putzen,
- ▶ den Vogelkäfig reinigen,
- ▶ den Hund oder die Katze füttern,
- ▶ Einkäufe machen,
- ▶ Zutaten zum Kochen vorbereiten,
- ▶ den Nachtschub zubereiten,
- ▶ ein Abendessen in der Woche übernehmen,
- ▶ Seife und Kloppapier nachfüllen,
- ▶ Rasen mähen,
- ▶ Gemüse, Beeren usw. ernten,
- ▶ Unkraut jäten,
- ▶ ...

Chaos als Zeichen der Veränderung

Wenn man in die Zimmer von Jugendlichen schaut, staunt man manchmal: Wie Kraut und Rüben liegt alles durcheinander. Auf einmal zieren Plakate mit den seltsamsten Gestalten die Wände. Und wehe, Sie erinnern Ihr Kind daran, dass es sein Zimmer doch einmal aufräumen könnte: der Streit ist vorprogrammiert.

Die Pubertät ist eine Zeit der Veränderung und dies ist auch im Zimmer deutlich zu sehen. Wenn es Ihnen möglich ist: Nehmen Sie das unaufgeräumte Zimmer Ihres Teenagers nicht persönlich. Vielleicht kann sie/er Ihnen erklären, „warum es so aussieht“. Das ist Teil des Ablösungsprozesses, der in diesem Alter stattfindet. Auch wenn es vielleicht nicht immer leicht auszuhalten ist: Im Grunde zahlt es sich nicht aus, aus dem Thema Ordnung einen Machtkampf zu machen. Sie können darauf vertrauen, dass Ihr Kind seinen Weg mit der Zeit finden wird. Es ist auch nicht notwendig, dass Sie das Chaos beseitigen. Die Jugendlichen können sich ohne weiteres selbst um Aufräumen, Staubsaugen, Betten machen usw. in ihrem Zimmer kümmern. Manchmal versuchen sie auch, ihr Chaos auf die gesamte Wohnung zu übertragen. Bei allem Verständnis und aller Geduld: Vereinbaren Sie klar, wo Sie und wo Ihr Jugendlicher/Ihre Jugendliche den Grad des Aufgeräumtseins bestimmen können. Zum Beispiel, dass die Gemeinschaftsräume ordentlich gehalten werden müssen. Denn schließlich sind nicht alle Familienmitglieder in der Pubertät!

Wussten Sie schon, dass ...

... in manchen Ordensgemeinschaften Essen kochen, Saubermachen und andere Aufgaben im Haushalt einen hohen spirituellen Wert haben? Sie helfen, die natürlichen Zyklen von Wachsen und Vergehen wahrzunehmen.

Ein Zwischenruf

von Klaus Nothdurfter, Ex-Amtsleiter des Amtes für Jugendberufshilfe

Väter und Haushalt

In einer Zeit, in der zunehmend Männer und Frauen, Mütter und Väter gemeinsam dafür Sorge tragen, dass die finanzielle Basis der Familie gesichert wird, also arbeiten und Geld verdienen, müsste es doch gelingen, dass für die Bereiche Erziehung und Haushalt ebenso beide Geschlechter, Frauen und Männer, Väter und Mütter, gleichermaßen zuständig, verantwortlich und aktiv sind.

Da ist viel von neuen, veränderten Rollenbildern der Männer/Väter die Rede. Männer beklagen gerne, dass ein ganzes Bündel von Erwartungen damit verknüpft ist und es dementsprechend schwierig ist, allem gerecht zu werden. Auf der einen Seite sollen junge Männer erfolgreich im Beruf sein, auf der anderen Seite sollen sie als Partner und Erzieher einer Rolle gerecht werden, für die es kaum Vorbilder gibt.

Ich denke: Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, findet Vorbilder, gute sogar. Und dann gibt es da noch die viel gepriesene Innovation. Männer erfinden tausend tolle „Dinge“, nur bei der „neuen Vaterrolle“ tun sie sich schwer? Auch im Beruf müssen mittlerweile Männer und Frauen erfolgreich sein, das kann nicht mehr als Ausrede dafür verwendet werden, dass Väter/Männer von Haushalt und Erziehung nur begrenzt betroffen sind.

Am deutlichsten hat es für mich eine österreichische Ministerin mit dem Slogan **„Ganze Männer machen**

Halbe Halbe“ auf den Punkt gebracht. Warum ist das so schwierig zu verstehen?

Für mich wäre es ein moderner Lebensentwurf von jungen Frauen und Männern, vom Beginn ihrer Partnerschaft an darauf zu achten, dass Freuden und Lasten, tagtägliche Arbeiten und Aufgaben, Pläne und Sorgen gemeinsam, partnerschaftlich und verantwortlich getragen werden.

Oder besser gesagt: staubsaugen, Wäsche waschen, bügeln, die Familienhaftpflichtpolizze abschließen, bei den Hausaufgaben helfen, die Kinder in die Schule bringen oder aus dem Hort holen, kochen und abspülen, eine Geschichte vorlesen, mit den Kindern zum Arzt gehen, den Urlaub planen und organisieren, Holz hacken usw. sind Tätigkeiten, die weder weiblich noch männlich sind. Sie so aufzuteilen, dass beide (Väter und Mütter) von jedem etwas und vor allem gleich viel tun und so miteinander die Verantwortung übernehmen, trägt dazu bei, dass Familie gelingen kann. **Füreinander Verantwortung tragen heißt auch, sich gegenseitig zu entlasten, sich gegenseitig frei zu machen und sich wechselseitig Chancen zu eröffnen.**

Dass da aber noch eine Reihe von Rahmenbedingungen zu verbessern sind, damit Partnerschaft in diesem Sinne gelingen kann, ist schon klar. Nur werden diese ja ohnehin nach wie vor vorwiegend von Männern geschaffen, also, wo ist das Problem?

***Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.***

Astrid Lindgren

Kinder und Jugendliche stärken

Was Eltern zur Suchtvorbeugung beitragen können

Mit der körperlichen Entwicklung beginnt für viele Jugendliche eine neue Phase der Orientierung. Sie probieren aus, was ihnen gefällt: unterschiedliche Haarschnitte, Kleidungsstücke und Meinungen. Vielleicht macht das Ihre Tochter/Ihr Sohn nun auch bald. Ihnen als Eltern stellen sich dann viele Fragen: Soll ich meiner Tochter/meinem Sohn erlauben, die Haare feuerrot zu färben oder ein Piercing zu tragen? Soll ich ihr/ihm erlauben, abends aus zu bleiben? Und wenn, wie lange?

Darauf wird jedes Elternpaar eigene Antworten finden – vielleicht auch im Austausch mit anderen Müttern und Vätern. Leitfragen dabei können sein: Schadet sich unser Kind selbst damit? Schadet es anderen damit? Widerspricht das Verhalten den Werten in unserer kleinen oder größeren Familie? Können diese Fragen mit nein beantwortet werden, ist es manchmal geschickt, ein Auge zuzudrücken. Dann am besten noch mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn

die voraussehbaren positiven und negativen Folgen der Handlung besprechen: So ist sie/er geschützt und kann trotzdem ihr/sein eigenes kleines Abenteuer erleben.

Anders ist es bei Alkohol und Nikotin: Sie sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und es ist häufig nur eine Frage der Zeit, bis Heranwachsende mit ihnen in Berührung kommen. Das frühe Jugendalter ist eine gute Zeit, um mit den Teenagern über die Gefahren, die davon ausgehen, ins Gespräch zu kommen (siehe Seite 63 und 64). Damit es ihnen gelingt, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln und Nein zu sagen, wenn sie eingeladen oder bedrängt werden, **brauchen sie Eltern, die ihnen klar vermitteln, dass Alkohol und Nikotin nichts für sie sind. Die sich trauen, klare Grenzen zu setzen, auch wenn scheinbar „alle“ schon dürfen – was meist gar nicht stimmt.**

Suchtvorbeugung bedeutet für Eltern vor allem, ihrem Kind Halt zu geben und das Vertrauen, dass sie jederzeit für es da sind, wenn es Hilfe benötigt.



Vorleben statt Vorschreiben

Das Vorbild prägt: Mütter und Väter sollten sich auch Gedanken über den eigenen Umgang mit den alltäglichen Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin oder Medikamenten machen: Trinken wir regelmäßig Alkohol? Gehört er bei uns zu jeder Feier dazu? Gibt es dabei auch attraktive Getränke ohne Alkohol? Drängen wir Gäste dazu, mit uns Alkohol zu trinken? Wie halten wir es mit Alkohol und Autofahren? Erlauben wir das Rauchen im eigenen Haus, obwohl wir selbst nicht rauchen? Wie schnell nehmen wir selbst eine Tablette ein, wenn der Kopf ein wenig drückt?

Lernen, ja und nein zu sagen

Dürfen Kinder und Jugendliche in ihrer Familie von klein auf frei ihre Meinung sagen, und Dinge, die sie nicht mögen, ablehnen, lernen sie auch, selbstbewusst ja oder nein zu sagen. In der Pubertät wird dies häufig verstärkt geübt. Für Mütter und Väter ist dieser Widerstand nicht immer einfach auszuhalten, manchmal werden sie damit fast zur Verzweiflung gebracht. **Vielleicht hilft es, sich vor Augen zu halten, dass Ihre Jugendlichen bei Ihnen Widerstand üben, bei Ihnen üben, in schwierigen Situationen nein zu sagen – gerade weil sie wissen, dass sie trotzdem geliebt werden.** Wer in der Familie gelernt hat, nein zu sagen, kann auch nein sagen, wenn ihn jemand im Freundeskreis ausnutzen oder zu etwas überreden will.

Herausforderungen meistern

Selbstvertrauen setzt auch voraus, dass die Jugendlichen die Möglichkeit haben, sich und ihre Kräfte auszuprobieren. Indem sie Aufgaben übernehmen oder gemeinsam mit anderen Neues auf die Füße stellen, lernen sie ihre Stärken und Schwächen, ihre Fähigkeiten und Grenzen kennen. Manchmal wird dabei etwas schief gehen, und sie werden oftmals aufgeben wollen. **Wenn mal was nicht klappt, sollten Eltern nicht direkt eingreifen, sondern eher das Kind ermutigen, es noch einmal zu versuchen, und ihnen den ersten Schritt vielleicht durch eine kleine Hilfestellung erleichtern.** Entscheidend ist, dass das Kind spürt, dass es die Aufgabe letztlich allein geschafft hat. Das stärkt es darin, neue Aufgaben selbstständig anzugehen.

Lernen, Verantwortung zu übernehmen

Größere Kinder und Jugendliche sollten auch lernen, Verantwortung zu tragen: Indem sie zum Beispiel Aufgaben im Haushalt übernehmen, sich um das Haustier kümmern oder durch kleine Jobs dazu beitragen, dass ihre Sonderwünsche die Haushaltskasse nicht überfordern.

*Ausführlicheres dazu finden Sie im Kapitel **Gemeinsam den Haushalt meistern**.*

Belastung und Entlastung

Kinder und Jugendliche stehen oft unter Druck: Die Schule verlangt ihnen einiges ab, die körperlichen Veränderungen können anstrengend sein, die Erwartungen von Eltern und FreundInnen sind hoch. **Sich einen gesunden Ausgleich schaffen zu können, trägt dazu bei, dass die Versuchung, sich mit Alkohol, Nikotin oder Medikamenten zu betäuben, gar nicht aufkommt.**

Fußball, Handball, Skaten oder andere Sportarten, das Spielen eines Instrumentes, ein spannendes Bad, Spielabende in der Familie und freie Nachmittage mit FreundInnen, der Besuch eines Jugendzentrums und vieles mehr können dazu beitragen.

Auch Anerkennung kann entlasten: **Ein Lob für die Klassenarbeit, die diesmal gut oder doch besser als beim letzten Mal ausfiel, das Lieblingsessen, die Erlaubnis zu einem Kinobesuch mit FreundInnen.**

Oder wenn im Zusammenleben der Familie spürbar wird, dass Schule, Ausbildung, auch der Beruf nicht alles sind. Dass Ausflüge, ein Fest mit FreundInnen und Bekannten, das Tischtennispiel zu Hause oder gemeinsame Mahlzeiten genauso wichtig sind und Zeit dafür bleiben muss.

Kinder und Jugendliche möchten etwas erleben

Die Sorge um das Wohl des Kindes macht es Müttern und Vätern manchmal schwer, den Teenagern zunehmend Freiraum zu lassen. **Erfahrungen außerhalb der Kontrolle der Eltern sind ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg in ein selbstständiges Leben.** Altersgerechte Freiheiten ermöglichen Kindern und Jugendlichen spannende Erlebnisse. Sie werden selbstständiger und lernen einzuschätzen, was sie bereits können und wo die Unterstützung durch die Eltern noch notwendig ist.

Auch zahlreiche Vereine und Treffs in Südtirol ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, gemeinsam mit Gleichaltrigen vieles zu unternehmen und zu lernen. So können sie ihre Fähigkeiten in einem geschützten Rahmen ausprobieren und altersgemäße Abenteuer erleben: Zum Beispiel beim Alpenverein, in Jugendgruppen, Sportvereinen, Musikvereinen, bei der Feuerwehr, bei den Pfadfindern, in Umweltvereinen und vielen weiteren Organisationen.



Selbständigkeit unterstützen

Heranwachsende müssen Selbständigkeit weiter „üben“, so, wie sie als Kind laufen lernen oder Fahrrad fahren üben. Das beginnt bei ganz alltäglichen Dingen. Ein 10-jähriger Junge kann den Saft, den er verschüttet hat, selbst aufwischen; ein 12-jähriges Mädchen kann seine Schultasche anhand des Stundenplans selbst packen. Der Vater muss ihm das nicht abnehmen, weil „... das Kind doch so unordentlich ist ...“ und er es „... eh gerne tut ...“.

Erledigen Sie als Eltern alle Aufgaben für ihre Jugendlichen und räumen ihnen alle Herausforderungen aus dem Weg, lernen diese nicht, sie wie selbstverständlich selbst zu erledigen. Einkaufen gehen, Tisch decken, den Geschirrspüler ausräumen, die schmutzige Wäsche in den Wäschekorb geben, die Schulfreundin anrufen, wenn die Hausaufgaben nicht klar sind und vieles mehr kann Ihre Tochter, Ihr Sohn nun selbst erledigen. Allerdings sollten Kinder auch nicht überfordert werden.

„Meine Kinder sind in ihrer Freizeit immer recht aktiv, ein bisschen führe ich das auch darauf zurück, dass wir keinen Fernseher haben. So müssen sie sich etwas einfallen lassen, um sich zu unterhalten. Wir stellen ihnen viele Materialien zur Verfügung, mit denen sie gestalten können: Farben, Ton, Holz, Kleider zum Verkleiden usw. Manches Mal muss ich über meinen Schatten springen, wenn sie wieder neue Abenteuer planen: So zum Beispiel, wenn sie eins ums andere Mal neue Frisuren oder Haarfarben ausprobieren. Gerne auch mit unerwarteten Folgen: So färbte sich vor kurzem unser helles Sofa für einige Zeit in Kopfhöhe blau. Aber es ist uns wichtig, ihnen einen sicheren Rahmen zu bieten, innerhalb dem sie vieles ausprobieren können. Was mich dabei am meisten überrascht: Wie viele gute Erfahrungen sie mit vielen Mitmenschen machen. So beschlossen sie im Sommer zum Beispiel, ihre selbst gemalten Seidenkrawatten zu verkaufen. Sie sprachen in der Stadt Leute an, und immer wieder kaufte ihnen jemand eine Krawatte ab, worüber sie sich natürlich sehr freuten. Ein Journalist machte sogar ein Foto von ihnen und veröffentlichte es mit einem kurzen Bericht in einer lokalen Zeitung.“

Ulrike, Klausen



Wie kann ich mit meiner Tochter/meinem Sohn über Alkohol und Nikotin sprechen?

10–12-Jährige sind meist sehr interessiert an diesen Themen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um mit ihnen über die schädlichen Inhaltsstoffe im Alkohol und Zigarettenrauch sowie über deren Auswirkungen auf die Gesundheit zu sprechen. Denn ein starkes Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärkt und schützt das Kind. **Beim Gespräch geht es vor allem um einen vertrauensvollen Austausch, darum, die Jugendlichen selbst nachdenken zu lassen:** Was denken sie zu diesen Themen? Kennen sie jemanden, die/der starke/r RaucherIn oder AlkoholikerIn ist? Wieso hat sie/er damit angefangen? In welchem Alter? Was kann passieren, wenn man zu viel trinkt oder viel raucht, wo und wann kann es gefährlich werden? Welche gesundheitlichen und sozialen Folgen kann das starke Rauchen und Trinken langfristig haben? Wie viel kostet der Konsum von Zigaretten oder Alkohol monatlich? Was könnte man mit diesem Geld sonst tun? Welche Auswirkungen hat beides auf sportliche Leistungen?

Informationen zum Thema Alkohol sowie Tabakkonsum sind beim Forum Prävention erhältlich.



Alkoholkonsum



Tabakkonsum

Zum Thema Alkohol

Mit Kindern ab 10, 11 Jahren sollte über das Thema Alkohol gesprochen werden, auch wenn in diesem Zeitraum noch sehr entscheidend ist, wie Sie in Ihrer Familie mit Alkohol umgehen. Auch andere vertraute Menschen und das Umfeld spielen eine große Rolle. **Jugendliche kommen relativ leicht, früh und kostengünstig mit Alkohol in Berührung und häufig sind alkoholische Getränke günstiger als andere.** Außerdem gibt es Leute, die interessiert daran sind, dass viel getrunken wird, weil sie am Verkauf von alkoholischen Getränken verdienen.

Ein Rausch in jungen Jahren ist immer ein großes gesundheitliches Risiko, insbesondere wenn er häufiger vorkommt. Organe können geschädigt werden, die Gehirnreifung beeinträchtigt.

Alkoholkonsum behindert die gesunde körperliche und seelische Entwicklung eines Kindes und führt zu Lern- und Konzentrationsstörungen, da das Reifen der grauen Zellen blockiert oder zumindest verzögert wird. Meistens ergeben sich auch soziale Schwierigkeiten im Umgang mit der Familie und mit Freunden. Auch vergrößert sich durch Alkoholkonsum das Risiko, an Depressionen zu erkranken.

Schon eine einmalige Dosis kann sich sehr negativ auf den empfindlichen Organismus auswirken. **Generell gilt, dass die Wirkung des Alkohols umso größer ist, je weniger das Kind wiegt. Ein anderes Problem ist, dass Kinder nach dem Trinken von Alkohol übergangslos und ohne Vorwarnung ins Koma fallen können, weil bei ihnen der rauschartige Zustand nicht eintritt.**

Dieser Zustand ist an sich schon gefährlich. Wird das Kind dann nicht sofort fachgerecht versorgt, kann dies zu bleibenden Schäden führen. Auch baut der jugendliche Organismus Alkohol nur sehr langsam ab, weil zunächst noch das entsprechende Enzym fehlt. Deshalb führen schon wenige alkoholische Getränke zu einem rasch ansteigenden Blutalkoholspiegel.

Je früher Jugendliche damit beginnen, Alkohol zu trinken, desto mehr gesundheitliche Schäden riskieren sie und umso größer ist die Gefahr, später gewohnheitsmäßig zu trinken oder abhängig zu werden. Jugendliche finden Alkoholkonsum oft „cool“. Viele haben das Gefühl, er helfe ihnen, mit ihren Unsicherheiten besser zurechtzukommen und in Gesellschaft lockerer zu sein. Häufig werden sie auch von Gleichaltrigen dazu überredet zu trinken. **Es ist für Sie als Mutter und Vater leichter (und auch sinnvoller) klare Grenzen zu ziehen: „Kein Alkohol!“, als mit einer schwammigen und uneindeutigen Haltung in die Diskussion zu gehen.** Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind oder Jugendliche/r Alkohol schon probiert hat: Bleiben Sie klar und eindeutig.

Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung und eine klare, ablehnende Haltung dem Alkoholkonsum des Kindes, der/des Jugendlichen gegenüber können viel bewirken.

Sollten Sie sich Sorgen über den Umgang Ihres Kindes, ihrer/ihrer Jugendlichen mit Alkohol machen, können Sie sich an verschiedene spezialisierte Stellen wenden.

Adressen im Adressenverzeichnis

Zum Thema Rauchen

Für Eltern ist es eine wichtige Aufgabe, durch Gespräche die kritische Einstellung zum Rauchen zu stärken. **Wenn Ihr Kind es geschafft hat, bis zum 16. oder 17. Lebensjahr nicht mit dem Rauchen zu beginnen, stehen die Chancen gut, dass es auch später Nichtraucher bleibt. Außerdem konsumieren Jugendliche, die nicht rauchen, deutlich seltener Alkohol.**

Für den menschlichen Organismus ist das im Tabakrauch enthaltene Nikotin hochgiftig. Deshalb wurden vor einigen Jahren in Italien strenge Rauchverbote in Zügen, öffentlichen Gebäuden, Restaurants usw. eingeführt – unter großer Akzeptanz von Seiten der Bevölkerung. Das Nikotin gehört zu den Substanzen, die am schnellsten süchtig machen. Durch das Rauchen gelangt Nikotin durch die Lunge in den Körper und löst im Gehirn zunächst ein stimulierendes Gefühl aus. In höherer Konzentration zeigt sich ein entspannender Effekt, dieser macht süchtig: Man braucht den Nikotin-Kick wieder und wieder. Die vielfältigen anderen Inhaltsstoffe von Tabakwaren, die RaucherInnen bei jedem Zug zwangsweise mit inhalieren, machen nicht süchtig, sind jedoch zum Teil giftig und krebserregend. Sie sind häufig



für die langfristigen Gesundheitsschädigungen wie Herz-Kreislaufkrankungen und Lungenkrebs mitverantwortlich. **Auch das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) ist keineswegs harmloser und macht genauso süchtig.**

Rauchen Sie selbst, wird Ihr Kind und Jugendliche/r Sie höchstwahrscheinlich darauf ansprechen: „Du rauchst ja auch!“ Das sollte Sie nicht davon abhalten, mit Ihrem Kind über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens zu sprechen. **Untersuchungen zeigen, dass Eltern, die selbst rauchen, die Sucht bei ihren Kindern und Jugendlichen verhindern können, wenn sie das Rauchen klar ablehnen und dies ihren Kindern auch deutlich zeigen und über die eigenen Erfahrungen mit der Sucht sprechen.** Allerdings werden laut Untersuchungen der deutschen Krebsgesellschaft Kinder von RaucherInnen häufiger selbst RaucherInnen als Töchter und Söhne von NichtraucherInnen.

Auch das passive Mitrauchen, wenn jemand im selben Zimmer raucht, führt, wenn es oft geschieht, zu gesundheitlichen Risiken: Es kann zu stark gehäuften Auftreten von Atemwegserkrankungen und häufigeren Infektionen der Atemwege führen.

Auch wenn es nervenaufreibend ist, bleiben Sie deutlich: Rauchen wird nicht akzeptiert! Darüber wird gar nicht diskutiert. **Auch beim Rauchen kann eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung und eine klar ablehnende Haltung dem Rauchen des Kindes, der/des Jugendlichen gegenüber viel bewirken.**

Sollten Sie sich Sorgen über den Umgang Ihres Kindes, Ihrer/Ihres Jugendlichen mit dem Rauchen machen, können Sie sich an verschiedene Beratungsstellen wenden.

Adressen im Adressenverzeichnis

Einige Gründe, warum Jugendliche rauchen und trinken

So sehen es Jugendliche:

- ▶ Um mich auf Festen besser amüsieren zu können,
- ▶ weil es Spaß macht,
- ▶ um besondere Momente besser genießen zu können,
- ▶ weil es hilft, wenn man niedergeschlagen oder gereizt ist,
- ▶ um leichter Freundschaften schließen zu können,
- ▶ weil es dann lustiger ist, wenn ich mit anderen zusammen bin,
- ▶ weil ich es nicht schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören,
- ▶ weil ich dann offener und kontaktfreudiger bin,
- ▶ weil ich mir gerne eine Pause gönne,
- ▶ weil ich mich besser konzentrieren kann.

So sehen es Fachleute:

- ▶ Weil die Jugendlichen dazugehören wollen,
- ▶ weil sie unter Druck stehen,
- ▶ weil sie manches vergessen möchten,
- ▶ weil ihre FreundInnen sie dazu überreden,
- ▶ weil ihnen langweilig ist,
- ▶ weil sie cool sein möchten,
- ▶ weil sie sich sicherer und lockerer fühlen,
- ▶ weil sie erwachsener wirken möchten,
- ▶ weil die Erwachsenen es auch tun,
- ▶ aus Gewohnheit,
- ▶ um innere Spannungen abzubauen,
- ▶ weil ihnen nicht bewusst ist, wie schädlich Alkohol und Nikotin sind,
- ▶ weil beides zur Verfügung steht,
- ▶ weil die Werbung dazu einlädt.

Was sagt das Gesetz?

1. Gibt es in Italien gesetzlich geregelte Ausgehzeiten für Kinder und Jugendliche?

In Italien gibt es keine gesetzliche Regelung der Ausgehzeiten für Minderjährige. Die Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigten haben die Aufsichtspflicht, es ist ihre Aufgabe dafür zu sorgen, dass ihr Kind in Sicherheit und gut aufgehoben ist. Das Verlassen von Minderjährigen unter 14 Jahren oder hilfloser Personen ist strafbar. Eltern bzw. Erziehungsberechtigte haften für die Handlungen ihrer Kinder (*Art. 30 Verfassung, Art. 147 und 261 ZGB, Art. 591 STGB und Art. 2048 ZGB*).

2. Ab wann dürfen Jugendliche rauchen?

Die Verabreichung von Tabakwaren an Personen unter 18 Jahren ist verboten (*vgl. Art. 730 StGB und Art. 25 K. D. Nr. 2316 vom 24.12.1934, abgeändert durch Art. 7 des Gesetzes Nr. 189 vom 08.11.2012*). Dieses Verbot schließt den Verkauf von Elektronischen Zigaretten, der sog. E-Zigarette, mit ein (*vgl. Verordnung des Gesundheitsministeriums vom 26.06.2013*).

3. Ab wann dürfen Jugendliche Alkohol trinken?

Der Verkauf von Alkohol an Personen unter 18 Jahren ist verboten (*vgl. Art. 689 StGB und Art. 24 K.d. Nr. 2316 vom 24.12.1934, abgeändert durch Art. 7 des Gesetzes Nr. 189 vom 08.11.2012*). Offensichtliche Trunkenheit an einem öffentlichen oder der Öffentlichkeit zugänglichen Ort wird mit einer Geldstrafe bestraft (*vgl. Art. 688 STGB*).

4. Haben Jugendliche das Recht, ihre Meinung zu sagen?

Jugendliche haben wie alle Menschen das Recht, die eigene Meinung zu sagen (*Art. 21 Verfassung*); bei der Meinungsäußerung müssen natürlich auch die Jugendlichen (wie alle Menschen) die Würde des anderen achten (Verbot von Verleumdungen usw.). Die Meinung der Jugendlichen zu sie betreffenden Angelegenheiten muss von den Erwachsenen angemessen und ent-

sprechend der Reife und dem Alter der Jugendlichen berücksichtigt werden (*Art. 12 UNO – Kinderrechtskonvention – G. 1991 Nr. 176, vgl. auch Art 24 EU Grundrechtecharta*). Bei allen Entscheidungen der Erwachsenen, die Minderjährige betreffen, muss das Wohl der Minderjährigen (also nicht der Wille, sondern das Wohl der Minderjährigen) das Grundanliegen der Erwachsenen sein (*Art. 3 und 18 der UNO -Kinderrechtskonvention G. 1991 Nr. 176 vgl. auch Art. 24 EU Grundrechtecharta*). Das UNO-Komitee zum Schutz der Rechte Minderjähriger hat festgestellt, dass es nicht möglich ist, das Wohl eines minderjährigen Menschen (hier Jugendlichen) wirksam zu bestimmen, ohne diesem Menschen (hier Jugendlichen) vorher zugehört und dessen Meinung angemessen und entsprechend seinem Alter und seiner Reife berücksichtigt zu haben (*Allgemeine Bemerkung Nr. 12 (2009) des UNO-Ausschusses für die Rechte des Kindes, unter CRC/C/GC/12 vom 20. Juli 2009, Punkt 74*).

5. Wer haftet für eventuelle Schäden, die durch Kinder und Jugendliche verursacht werden?

Vater und Mutter oder der Vormund haften für den Schaden, der durch eine unerlaubte Handlung des Minderjährigen, nicht aus der elterlichen Gewalt entlassenen Kindes oder der unter Vormundschaft stehenden Personen entstanden ist, sofern diese bei ihnen wohnen. Die gleiche Bestimmung gilt für Pflegeeltern.

Die Erzieher und diejenigen, die zu einem Gewerbe oder Handwerk ausbilden, haften für den Schaden, der durch eine unerlaubte Handlung ihrer Zöglinge und Lehrlinge in der Zeit entstanden ist, in der sie unter ihrer Aufsicht standen. Die in den vorhergehenden Absätzen bezeichneten Personen sind von der Haftung nur dann befreit, wenn sie nachweisen, dass sie die Handlung nicht verhindern konnten (*Art. 2048 ZGB*).

Daher ist der Abschluss einer Familien-Haftpflichtversicherung ratsam.

6. Müssen Jugendliche ihre Identität angeben, wenn ein Polizist danach fragt?

Minderjährige sind wie alle Menschen verpflichtet, Auskunft über ihre Identität zu geben, wenn Amtspersonen (zum Beispiel: Polizei) es verlangen. Verweigern sie den Amtspersonen auf deren Anfrage hin die Angabe ihrer Identität, ist das strafbar (Art. 651 STGB).

7. Ab wann sind Jugendliche strafbar?

Ab 14 Jahren kann ein Jugendlicher für seine Taten strafrechtlich zur Verantwortung gezogen werden (Art. 98 STGB). Aber: Wenn Minderjährige, die jünger als 14 Jahre (also nicht schuldfähig) sind, ein Delikt verübt haben und gefährlich sind, wird das Jugendgericht, unter Beachtung der Schwere der Tat und der moralischen familiären Verhältnisse, in denen die Minderjährigen aufgewachsen sind, gegen sie eine Sicherungsmaßnahme (z.B. Unterbringung in einer gerichtlichen Erziehungsanstalt) anordnen (Art. 224 STGB).

8. Gesetzliche Bestimmungen zu sexuellen Beziehungen von Kindern und Jugendlichen:

Grundsätzlich gilt in Italien: Niemand kann oder darf gegen seinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen werden – egal wie alt er oder sie ist. Wer in sexuelle Handlungen involviert ist, muss in jedem Fall seine/ihre „Zustimmung“ zu diesen Handlungen gegeben haben, sonst handelt es sich um sexuelle Gewalt (siehe Artikel 609

bis und 609 ter STGB). Bei sexueller Gewalt drohen hohe Gefängnisstrafen.

Sexuelle Handlungen mit Personen unter 14 Jahren sind nicht erlaubt (Art. 609 quater STGB). Wer sexuelle Handlungen mit unter 14-Jährigen ausübt, dem drohen Gefängnisstrafen. Das bedeutet: Auch wenn ein/eine 14-Jährige/r sexuellen Handlungen zustimmt, ist diese Zustimmung nicht gültig und wirkungslos.

Sind beide PartnerInnen minderjährig, gilt folgendes: Der/die Minderjährige, der/die mit einer/m anderen mindestens 13-jährigen Minderjährigen sexuelle Handlungen ausübt, wird nicht bestraft, wenn der Unterschied zwischen den Minderjährigen nicht größer als drei Jahre ist und wenn beide den Handlungen zustimmen. In diesen Fällen wird die Tat nicht bestraft, auch wenn sie nach wie vor verboten bleibt.

Das bedeutet: Wenn z. B. ein 15-jähriges Mädchen und ein 13-jähriger Junge freiwillig sexuelle Handlungen ausüben, ist das zwar verboten, wird aber strafrechtlich nicht geahndet.

Bei 13-jährigen ist nur dann der gesetzlich „gültige Konsens“ gegeben, wenn die andere Person zwischen 13 und 16 ist. Wer also über 16 ist und sexuelle Handlungen mit 13-jährigen Jugendlichen ausübt, macht sich strafbar.

Wir danken Dr. Simon Tschager und Dr. Hanno Raifer für diese Informationen.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, die über jeden Zweifel erhaben sind, sondern authentische Menschen aus Fleisch und Blut, die nicht alles wissen, doch stets bereit sind, sich weiterzuentwickeln.

Jesper Juul

Wenn es häufiger Probleme gibt ...

Manchmal gibt es Phasen, in denen Mütter und Väter das Gefühl haben, die Beziehung zum eigenen Kind – oder das Kind selbst – entwickelt sich nicht so, wie sie es sich vorstellen. Dies kann Eltern sehr nahe gehen, sehr schmerzhaft für sie sein. **Ein Kind in seiner Entwicklung zu begleiten, für es zu sorgen, ist eine große Leistung. Besonders in unserer Gesellschaft mit ihren hohen Leistungsanforderungen.** Dass es da manchmal etwas schwieriger werden kann, gehört einfach dazu. Läuft etwas einmal nicht so gut, sollten Eltern versuchen, sich selbst gegenüber wohlwollend zu sein – sie haben sicher vieles versucht. Und auch die Bereitschaft, sich mit den Herausforderungen auseinanderzusetzen, ist lobenswert.

Vielleicht hilft es, sich vor Augen zu halten, dass das Kind ein eigenständiger Mensch ist, mit ganz eigenen Charakterzügen, Vorlieben und Interessen. Und seinen eigenen Weg finden muss.

Manchmal kann es notwendig sein, die eigenen Vorstellungen zu überdenken: Muss das Kind wirklich supergut in der Schule sein? Muss es wirklich später den Beruf ergreifen, den ich mir für sie/ihn vorstelle? Den ich vielleicht selbst gerne gemacht hätte? Oder kann es vielleicht auf eine ganz andere Art glücklich werden? Muss mein Sohn wirklich so tüchtig sein, wie die Tochter meiner Schwester? Oder hat er vielleicht andere Stärken, die genauso wertvoll sind? Würde wirklich die Welt untergehen, wenn meine Tochter Mädchen lieben würde? Ist mir das, worüber wir jetzt streiten, wirklich so wichtig, dass es deshalb immer wieder Konflikte geben muss? Hält meine Tochter/mein Sohn mir womöglich einen Spiegel vor, indem sie/er genau jene Eigenschaften entwickelt, die ich an mir selbst nicht

besonders mag? Oder an meinem Partner/meiner Partnerin?

Gibt es ein konkretes Problem, kann es hilfreich sein, sich vorerst nicht auf das Problem selbst zu konzentrieren, sondern einige Überlegungen zum Ablauf des Alltages und zur Beziehung zur Tochter/zum Sohn anzustellen:

- ▶ Nehme ich mir genug Zeit (mindestens ½ Stunde täglich), mit meiner Tochter/meinem Sohn nach deren/dessen eigenen Bedürfnissen zusammen zu sein?
- ▶ Bekommt sie/er klare, persönliche Aussagen von mir?
- ▶ Wertschätze ich die Freuden, Erlebnisse und Qualitäten, die meine Tochter/mein Sohn in mein Leben bringt?
- ▶ Sehe ich die guten Seiten meines Kindes und anerkenne diese auch? Sage ich ihr/ihm zum Beispiel manchmal: „Toll hast du das hingekriegt!“
- ▶ Beobachten Sie sich selbst, wenn Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sprechen. Wie würde es Ihnen ergehen, wenn eine geliebte Person so mit Ihnen sprechen würde?
- ▶ Wie geht es Ihnen zur Zeit selbst? Wie den Erwachsenen in der Familie miteinander? Stress und Konflikte zwischen den Erwachsenen schaffen Unruhe, Unsicherheit und Konflikte in der ganzen Familie.
- ▶ Beobachten und fragen Sie Ihr Kind, wie es ihm/ihr zur Zeit in der Schule, in den wichtigsten Freizeitbereichen und mit den FreundInnen geht.

Die Pubertät ist eine Übergangsphase. Schlussendlich hilft es häufig, Vertrauen ins Kind zu haben: Es wird seinen Weg gehen, es wird es schaffen.

Glück ist, wenn man geliebt wird, wie man eben ist.

Francois Le Lord

Meinungsverschiedenheiten

Der Umgang mit Meinungsverschiedenheiten und Konflikten gehört zu den wichtigen Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche in der Familie machen können und die ihnen auch außerhalb nützen. Sie lernen, die eigenen Interessen und Wünsche deutlich zum Ausdruck zu bringen. Natürlich enthält das den Versuch, sich durchzusetzen, gerade auch gegenüber den Eltern, und sich dadurch als eigenständige Persönlichkeit von ihnen abzugrenzen. Etwa mit dem Wunsch, nicht schon um 18:00 Uhr nach Hause kommen zu müssen, oder die Kleidung so zu wählen, wie es ihnen gefällt. Dies sind notwendige Schritte um die eigenen Vorlieben, den eigenen Geschmack und den eigenen Stil zu entwickeln. Natürlich werden Eltern auch deutlich machen, wenn sie das Verhalten ihres Kindes als Zumutung empfinden und nicht tolerieren mögen und können. **Eltern können, durch die Art und Weise, wie sie Meinungsverschiedenheiten und Konflikte untereinander austragen, zur Entstehung einer „Streitkultur“ in der Familie beitragen.** Vor allem wenn es ihnen gelingt, als Grundgefühl zu vermitteln: **Wir sind jetzt unterschiedlicher Meinung und müssen hier einen Weg finden, das ändert nichts daran, dass wir uns wertschätzen und lieben.**

- ▶ Kinder sollten von den Eltern lernen sich auseinanderzusetzen, ohne andere zu verletzen. Zum Beispiel, indem sie andere zu Wort kommen lassen, gut zuhören, über ihre Gefühle sprechen, Beleidigungen und Schimpfwörter vermeiden usw.
- ▶ Auseinandersetzungen sollten offen und fair geführt und nicht als Mittel benutzt werden, die/ den anderen zu verletzen.
- ▶ Es sollte allen bewusst sein, dass Meinungsverschiedenheiten etwas ganz Normales im Zusammenleben sind und unterschiedliche Interessen und Standpunkte verhandelt werden.
- ▶ **Wo zusammengelebt wird, gibt es Meinungsverschiedenheiten und manchmal auch Streit. Darum gehören Vergeben und Verzeihen zum festen Bestandteil des Familienlebens.**

Heranwachsende, die sich als gleichrangige GesprächspartnerInnen erleben dürfen, sind meist auch bereit, Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Sie begegnen Herausforderungen offener und kreativer und versuchen weniger als andere, sie mit Hilfe von Gewalt oder dem Konsum von gefährlichen Substanzen zu überwinden.



Ein kleines Tagebuch



So sieht meine Tochter/mein Sohn zur Zeit aus
Foto einkleben

Dieses kleine Tagebuch kann Anlass sein, Ihre Tochter, Ihren Sohn noch besser kennen zu lernen, mit ihr/ihm ins Gespräch zu kommen, nach dem Motto:

Komm, schauen wir einmal: Was weiß ich von dir? Wo musst du mir ein bisschen helfen? Vielleicht haben Sie auch Freude daran, sich zu erinnern, wie Sie dieses Alter erlebt haben: Sie können erzählen, wer Ihre besten FreundInnen waren, was Sie am liebsten unternommen haben, welche Ihre Lieblingsband war und vieles mehr.

Tagebuch für _____

Meine Tochter/mein Sohn ist jetzt schon ____ Jahre alt.

So groß ist sie/er jetzt _____ Schuhgröße _____

Ihre/seine Lieblingsband

Ihr/sein Lieblingsfilm

Ihr/sein Lieblingsspiel

Ihr/sein Lieblingsessen

Ihre/seine Lieblingsfächer in der Schule

Ihr/sein liebstes Tier/Haustier

Die besten Freundinnen und Freunde meiner Tochter/meines Sohnes sind

Das unternehmen sie gerne miteinander

Ihre/seine liebsten Hobbys sind

Sie/er ist in folgenden Vereinen

Dafür engagiert sie/er sich

Das kann sie/er besonders gut

Dafür interessiert sie/er sich

Davon träumt sie/er

Das möchte sie/er einmal werden

Das unternehmen wir als Familie am liebsten miteinander

Mit diesen Familienmitgliedern trifft sich meine Tochter/ mein Sohn gerne

Darüber diskutieren wir häufig

Das gefällt mir besonders an meinem Kind, meiner/m Jugendlichen

Das würde ich gerne mal mit meiner Tochter/meinem Sohn unternehmen

Besondere Ereignisse in diesem Lebensjahr

Den Umgang mit Geld lernen ...

Das Taschengeld

Geld spielt eine wichtige Rolle in unserem Alltag. Wie viel wir davon zur Verfügung haben und wofür wir es ausgeben, ist sehr unterschiedlich: Dies hat mit unserem Einkommen und unseren Wünschen und Bedürfnissen zu tun. **Alles, was mit Geld zusammenhängt, ist auch Gefühlssache. Selbst wenn wir uns beim Einkaufen vornehmen, uns nur von der Vernunft leiten zu lassen, können wir unsere Gefühle – besonders unsere Glücksgefühle oder Ängste – nicht ganz ausschalten.** Kinder und Jugendliche sehen, dass ihre Eltern Geld in der Geldtasche haben, aus dem Bancomat holen oder mit einer Kreditkarte zahlen. Aber wissen sie auch, woher das Geld eigentlich kommt? **Vielleicht erzählen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, wo und wie Sie Ihr Geld verdienen, vielleicht kann sie/er einmal mit an Ihren Arbeitsplatz kommen? So bekommen die Jugendlichen ein Gefühl dafür, was Gehalt oder Verdienst bedeuten, und was es heißt, dafür Lebenszeit und Arbeitskraft zur Verfügung zu stellen.** Vielleicht sprechen Sie auch darüber, was von Ihrem Gehalt alles bezahlt werden muss – Steuern, Sozialabgaben, Versicherung, Lebenshaltungskosten, Ausgaben für das Auto usw. – und was schließlich zum Ausgeben übrig bleibt. **Gerade beim Umgang mit Geld ist das Beispiel der Eltern prägend: Wie sie mit ihrem Verdienst und dem Gesamteinkommen umgehen, ob sie zum Beispiel regelmäßig für den kommenden Urlaub sparen, ein finanzielles Polster für Notfälle einrichten und aufrechterhalten, all dies ist für Kinder bedeutend.** Auch Ihre Tochter/Ihr Sohn haben Einnahmen: Je nach Alter und Vereinbarung können das Taschengeld, Geldgeschenke und Selbstverdientes sein. **Taschengeld ist eine freiwillige Leistung, die Eltern erbringen. Damit sollen Kinder lernen, eigenständig und verantwortungsvoll mit Geld umzugehen. Sie erfahren, wie man sich das eigene Geld einteilen kann, der Erfüllung von Wünschen durch Sparen und Geduld näher kommt und Prioritäten setzt:** „Wenn ich mir das Comic kaufe, muss ich dafür auf die Süßigkeiten, die ich auch gerne hätte, verzichten.“

Das Taschengeld sollte **regelmäßig ausbezahlt werden, zum Beispiel immer am Samstag und weitgehend selbstständig verwaltet werden dürfen.** Es sollte nicht an Wohlverhalten oder gute Noten geknüpft sein. Für alltägliche Haushaltspflichten sollte es kein Geld geben: **Eine Familie ist eine Gemeinschaft, in der alle aufeinander angewiesen sind und in der jede/r im Rahmen ihrer/seiner Möglichkeiten zum Wohl des großen Ganzen beiträgt.** Für besondere Arbeiten, wie zum Beispiel den Keller entrümpeln, Auto waschen oder Fahrräder reparieren, kann ein kleines Entgelt vereinbart werden. **Auch kann der Verkauf von Selbstgebasteltem oder Spielsachen, die nicht mehr gebraucht werden, auf einem Flohmarkt ein bisschen eigenes Geld einbringen. Auf diese Weise erfahren Heranwachsende, dass es Einsatz braucht, um selbst Geld zu verdienen.**





INFOS & ANREGUNGEN

- ▶ **Kindern und Jugendlichen fällt es leichter zu sparen, wenn sie ein Ziel vor Augen haben:** Sie können mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn besprechen, welche kurzfristigen oder längerfristigen Sparziele er/sie hat. Diese sollten realistisch sein, den jeweiligen Bedürfnissen entsprechen und in der vorgesehenen Sparzeit erreicht werden können. Eine Wunschliste leistet das ganze Jahr über gute Dienste, nicht nur kurz vor dem Geburtstag oder Weihnachten. Der Inhalt der Wunschliste spornt zum Sparen an, denn hier sieht man schwarz auf weiß, wofür durchgehalten werden soll. Auch bietet sie einen gewissen Schutz vor unüberlegten Spontankäufen.
- ▶ **Entscheidend ist, dass die Jugendlichen das Einteilen, Sparen, Vorausplanen und Prioritäten setzen lernen.** Mütter und Väter sollten sich eher zurückhalten, wenn es darum geht zu entscheiden, was gespart und was ausgegeben werden darf.
- ▶ Ein eigenes Konto bei der Bank kann zum Sparen motivieren.
- ▶ Manchmal bekommen Kinder und Jugendliche größere Geldgeschenke. Besprechen Sie gemeinsam, wie damit umgegangen werden soll: Kommt der größere Teil davon gleich aufs Sparkonto? Oder kann ein großer Wunsch erfüllt werden?
- ▶ **Eltern können in Ausnahmefällen einen Vorschuss aufs Taschengeld geben oder Geld leihen. Allerdings sollte das Kind einen vernünftigen Plan haben, wie es den Betrag zurückzahlen kann.**
- ▶ **Wurde das Taschengeld bisher wöchentlich ausbezahlt und soll nun monatlich gegeben werden, kann die Einteilung Kindern und Jugendlichen anfangs schwerfallen.** Hier können ein paar konkrete Tipps das Haushalten erleichtern: Die jeweilige Wochenration kann zum Beispiel in verschiedenen Briefumschlägen aufbewahrt werden, sodass gut ersichtlich ist, wann das Wochengeld zur Neige geht. Oder Ihre Tochter/Ihr Sohn schreibt sich auf, was sie/er ausgibt. **Dies darf aber nie dem Zweck der elterlichen Kontrolle dienen, sondern ausschließlich dazu, einen besseren Überblick zu bekommen, um planen zu lernen!** Die Caritas Schuldnerberatung stellt eine kostenlose Broschüre für Kinder und Jugendliche zur Verfügung, in der sie ihre Ausgaben eintragen können. Adresse siehe Adressverzeichnis
- ▶ Sie können Ihr Kind daran erinnern, wie sinnvoll es ist, nicht alles gleich auszugeben, sondern etwas zu sparen. Zum Beispiel mit dem Hinweis, dass nur so ein größerer Wunsch erfüllbar wird.



Wieviel ist angemessen?

Die Höhe des Taschengeldes ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Sie hängt vom Gesamtbudget der Familie ab und davon, was die Eltern für angemessen halten. Auch das Alter des Kindes ist ausschlaggebend. **Außerdem wird die Höhe davon bestimmt, wofür das Taschengeld verwendet wird:** Wird Ihre Tochter/Ihr Sohn das Geld für Comics, Bücher und andere Wünsche ausgeben, oder wird sie/er zusätzlich die Handyrechnung übernehmen, das gelegentliche Pizzaessen mit FreundInnen bezahlen oder den Eintritt ins Schwimmbad? **Schulmaterial, Grundnahrungsmittel oder Kleidung sollten nicht damit bezahlt werden müssen.** Außer sie/er möchte ein besonders teures Kleidungsstück.

In manchen Situationen ist es Familien vielleicht nicht möglich, ihren Kindern Taschengeld auszubehalten. In diesem Fall können die Kinder und Jugendlichen den Umgang mit Geld beim gemeinsamen Einkauf oder beim Kalkulieren der Haushaltskasse für die Lebensmittel lernen.

Wünsche und echte Bedürfnisse

Kinder und Jugendliche müssen heute auch lernen, aus dem Überfluss des Angebotes das auszuwählen, was ihnen möglich und für sie sinnvoll ist. Da ist es sehr von Vorteil, zwischen Wünschen und echten Bedürfnissen unterscheiden zu können. **Ein Wunsch ist etwas, was zum Beispiel durch Werbung entsteht, oder weil andere es auch haben. Dagegen ist ein echtes Bedürfnis etwas, das wirklich gebraucht wird.** Zum Beispiel: Wenn ich nicht gut sehe, brauche ich eine Brille – das ist ein Bedürfnis. Wenn ich nun aber die teuerste Fassung haben möchte, so ist das ein Wunsch. Schließlich würde ein preiswerteres Modell denselben Dienst tun. Eltern können den Unterschied zwischen Wünschen und echten Bedürfnissen bei den Kindern betonen. Sie können zum Beispiel beim Kauf eines Kleidungsstückes ihrer Tochter/ihrem Sohn den Betrag zur Verfügung stellen, der realistisch ist und den sie für angemessen halten. Möchte sie/er ein viel teureres Kleidungsstück, kann sie/er entscheiden, ob sie/er den fehlenden Betrag ersparen möchte und sich das teure leistet oder ob sie/er mit dem günstigeren zufrieden ist.

**Viele Leute kaufen mit Geld,
das sie nicht haben,
Dinge, die sie nicht brauchen,
um Leuten zu imponieren,
die sie nicht
ausstehen können.**

Astrid Lindgren

„Mein Sohn Christian (12) möchte seit einiger Zeit seine Kleider selbst einkaufen. Wir überlegen jetzt vorher gemeinsam, was er braucht, welche Farben gut zu seiner sonstigen Garderobe passen würden, aus welchem Material das Kleidungsstück sein sollte und wie viel es maximal kosten darf. Christian hat nun schon einige Hosen, Pullover und Hemden alleine eingekauft, ist sehr stolz darauf und kennt sich inzwischen mit den Etiketten in den Kleidungsstücken fast besser aus als ich.“

Hugo, St. Felix

Die Welt ein bisschen besser machen

Kinder und Jugendliche lernen in der eigenen Familie, unter FreundInnen und in der Schule auch soziales Denken und Handeln.

Eine „gute Tat“ zu vollbringen und Verantwortung zu übernehmen hängt nicht nur von der Geldtasche ab. Das können ganz unterschiedliche Dinge sein: Für jemanden Zeit haben; einen Krankenbesuch machen; einen Freund, der traurig ist, aufmuntern; die Oma „einfach so“ anrufen; für einen alten Nachbarn Einkäufe erledigen; ein neues Kind der Klasse zum Spielen mitnehmen; beim Säubern des Flussufers mithelfen oder in einem Verein mitarbeiten. Eine „Gute Tat“ kann auch bedeuten, sich dafür einzusetzen, dass der Spielplatz vor dem Haus besser gepflegt wird oder eine Tombola zu organisieren und den Erlös einer Hilfsorganisation zu spenden. Es geht darum, tatkräftig anzupacken, damit die Welt ein kleines bisschen besser wird. Vielleicht können Sie gemeinsam nach Ideen suchen, wie man aktiv werden kann. Vielleicht sortieren Sie gemeinsam ungebrauchte Gegenstände aus, Spielzeug, Haushaltsgegenstände, Kleidung und geben diese Dinge an eine Hilfsorganisation weiter. Oder Ihre Tochter/Ihr Sohn verkauft ein paar dieser Schätze auf dem Kinderflohmarkt und spendet den Erlös.

Vielleicht kann sie/er auch regelmäßig einen kleinen Prozentsatz des Taschengeldes sparen und spenden. Wenn Sie selbst mit gutem Vorbild voran gehen und den Betrag aufrunden, wird es diesen Schritt wahrscheinlich von sich aus und freudvoll tun. Gemeinsam sollte auch die Vertrauenswürdigkeit der Hilfsinstitution geprüft werden, der Sie das Geld spenden. Wenn es dann noch möglich ist, Artikel und Bilder dazu zu sammeln, wie mit Ihrer Spende geholfen wird, nimmt man wirklich wahr, wie sinnvoll dies ist.

**Viele kleine Leute,
an vielen kleinen Orten,
die viele kleine Schritte gehen,
können das Gesicht
der Welt verändern.**

Afrikanisches Sprichwort



**Wenn ich wüsste,
dass morgen
die Welt untergeht,
würde ich heute noch ein
Apfelbäumchen pflanzen.**

Martin Luther

Geschwister

Streit und Harmonie

Kasperltheater, Puppen und Spielzeugautos sind für viele Heranwachsende nun absolut uncool, ebenso, mit der kleinen Schwester zu spielen. Und den kleinen Bruder mitzunehmen ist peinlich. Die Jüngeren wundern sich: „Ich möchte so gerne Ritter spielen. Warum spielt mein Bruder nicht mehr mit mir?“.

Für Jugendliche ist es wichtig zu lernen, sich gegenüber Gleichaltrigen durchzusetzen. Dazu gehört auch das Streiten unter Geschwistern. Die Streitphasen sind Teil der Beziehung und werden meist abgelöst von harmonischen Zeiten, in denen die Kinder/Jugendlichen einträchtig miteinander spielen. Ergeben sich öfters Spannungen und Streit zwischen den Geschwistern, sollten Eltern den jüngeren Kindern erklären, dass die Teenagerzeit für die Großen anstrengend ist. Und sie trösten, wenn sie von ihrem genervten Bruder oder der coolen Schwester weggeschickt wurden. Kleider und Aussehen sind der Schwester jetzt wichtiger als die Puppen. Die Freunde sind angesagter als das Geschwisterchen.

Die Großen erleben die Kleinen jetzt häufig als Störenfriede. Wut, Enttäuschung und Ärger gehören in dieser Phase einfach zur Geschwisterbeziehung dazu. **Allerdings gibt es auch hier Grenzen, an die sich alle halten sollten. Etwa: Türen dürfen nicht zugeschlagen, das Zimmer des anderen darf nur nach des-**

sen Zustimmung betreten werden ... Beleidigungen sind nicht erlaubt, genauso wenig wie treten, beißen, schlagen oder etwas beschädigen!

Abstand kann gut tun: Erlauben Sie Ihren Jugendlichen den Rückzug ins eigene Zimmer, fördern Sie Verabredungen mit FreundInnen und Hobbys.

Irgendwann erkennen die Jugendlichen wieder, dass es schön ist, Geschwister zu haben. Besonders die Kleineren profitieren, wenn da später jemand ist, der nette Freundinnen und Freunde mit nach Hause bringt. Jemand, der Antworten auf Fragen zu Freundschaft und Liebe hat oder einen zu Ausflügen mitnimmt.

Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.

Aristoteles



Eltern sein, PartnerInnen sein

Vieles verändert sich

Wenn Kinder selbstständiger werden, steht auch für die Mutter und den Vater manche Veränderung an. Einerseits haben sie nun vielleicht wieder etwas mehr Zeit für sich selbst und füreinander und genießen diese auch. Sie wissen (und hoffen), dass sie ihren Kindern vieles mitgegeben haben und dass die gute Beziehung zu ihnen weiter gut bleiben wird, auch wenn sie sich nun verändert.

Andererseits kann diese Phase, wie alle großen Phasen der Veränderung, auch anspruchsvoll für Eltern sein: Vielleicht fällt es ihnen schwer zu erleben, dass die Beziehung zum Kind sich verändert, ebenso wie das Familienleben, das sie in den vergangenen Jahren lieb gewonnen haben. Es bedeutet auch, einen anderen Stellenwert für das Kind zu bekommen. Die Konzentration auf die Kinder hat vielleicht manches im eigenen Leben in den Hintergrund treten lassen, weil einfach die Energie fehlte, eigene Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Hobbys oder die Beziehungspflege zu bedenken oder anzugehen.

Diese Veränderungen können vorerst von Gefühlen der Verunsicherung und auch der Trauer

begleitet sein, bei gleichzeitiger Freude über die Chance, sich nun wieder mehr auf sich selbst besinnen zu können und Freiräume zu gewinnen.

Manchmal hilft es Müttern und Vätern, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu gönnen, Hobbys anzufangen, Neues zu lernen, sich künstlerisch oder politisch zu engagieren. Das kann zufrieden machen und das Loslassen erleichtern. Auch Gespräche mit FreundInnen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder diese Erfahrung schon hinter sich haben, können unterstützend wirken, ebenso wie Bücher zum Thema.

Auch für das Paar verändert sich einiges: Die jugendlichen Krisen stellen die Beziehung von Mutter und Vater manchmal vor große Herausforderungen. Die Sorge um die Heranwachsenden und die Auseinandersetzungen, die nun vielleicht vermehrt auftreten, können belasten und Zeit in Anspruch nehmen. **Hier ist es für Eltern wichtig zu erkennen, dass das weniger mit ihrer Beziehung zueinander zu tun hat, als mit dieser Phase des Familienlebens.** Und zu versuchen, gemeinsam einen guten Weg zu finden, damit umzugehen. Die Auseinandersetzungen mit den Jugendlichen können die Partnerschaft auch stärken.



Möglicherweise hat man nun wieder mehr Zeit füreinander und ist das gar nicht mehr so gewohnt. **Vielleicht ist es jetzt notwendig, sich sowohl als eigenständige Person als auch als Paar weiterzuentwickeln. Dabei wird Gewohntes hinterfragt, besprochen und an die neuen Bedürfnisse angepasst. Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen und ist manchmal auch nicht so einfach.** Wieder gemeinsam auszugehen, neue Seiten aneinander zu entdecken, FreundInnen zu treffen, Spaziergänge zu unternehmen, Kino- oder Theaterbesuche, vielleicht auch Hobbys zu finden, die man zusammen pflegen kann, kann dabei helfen.

Pubertierende Teenager haben meist kein Problem, wenn die Eltern auch einmal alleine etwas unternehmen wollen. Im Gegenteil: Abgesehen von der „sturm-

freien Bude“ oder der intensiven Zeit, die sie mit ihren Großeltern, anderen Verwandten oder ihren Freunden währenddessen verbringen dürfen, tut es Heranwachsenden gut zu sehen, dass ihre Eltern Freude am Leben haben. Um sich im Laufe der Pubertät von ihnen lösen zu können, ist für Heranwachsende die Sicherheit wichtig, dass ihre Eltern auch ohne sie noch etwas mit sich anzufangen wissen.

Pubertät bedeutet also nicht nur für die Kinder, sich zu entwickeln, sondern auch für die Eltern. Damit sie ihre Kinder dabei unterstützen können, erwachsen zu werden. Kindern, die spüren, dass sie nicht der einzige Lebensinhalt der Eltern sind, fällt es häufig leichter, ihre Interessen und Bedürfnisse auszuleben.

Rund um den Globus

Rituale und Zeremonien

In vielen Völkern der Erde ist es Brauch, für Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden bestimmte Zeremonien und Riten durchzuführen. Diese helfen ihnen, ihre neuen Rollen einzunehmen und ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Die Veränderung kommt häufig in der Kleidung zum Ausdruck. Bei den Baruya in Neuguinea wird zum Beispiel der rasierte Kopf von zwölfjährigen Jungen sorgsam mit Pflanzensaft, dem Symbol der Fruchtbarkeit und mit Rinde als symbolischem Schutz bedeckt. Dann dürfen sie erstmals die Federn und die Tracht der Männer tragen. Damit ist ein erster Schritt auf dem langen Weg in die Welt der Erwachsenen getan.

Wenn sich im Kongo Mädchen mit kurz geschorenen Haaren von Kopf bis Fuß einen Puder aus rotem Holz auftragen, signalisieren sie damit den Beginn einer Zeit der Isolierung: Zwei bis drei Monate müssen sie den Kontakt zu den übrigen Dorfbewohnern vermeiden.

Dann wird ihre Rückkehr in die Gemeinschaft mit einem ausgiebigen Bad im Fluss eingeleitet.

In Indien hält man ein Kind von zehn Jahren für reif genug, die ganze Sagengeschichte seines Volkes zu lernen. Bei den Massai in Kenia gibt es den Ritus des „Ausgangs“, der für das Loslösen vom elterlichen Heim steht. Dabei wird im engsten Kreis die Mutter geehrt, indem rechts von ihrer Haustür ein Ochse geopfert wird. Das Kind erhält einen neuen Namen. Einige Tage später wird die Mutter für die übrigen Frauen des Dorfs einen Hammel zubereiten. Auch für sie schließt sich ein Kreis, und der erfolgreiche Abschluss der Erziehung ihres Kindes wird gebührend gefeiert. Durch den Besuch von Schulen und den Einfluss anderer Kulturen verschwinden diese Traditionen mehr und mehr. Häufig wissen nur noch die Großeltern um die Wurzeln ihres Volkes.

Vergleiche: Kinder in den Kulturen der Welt, von Martine und Caroline Laffon, Gerstenberg Verlag

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen

Auf neuen Pfaden – von der Grundin die Mittelschule

Nach der Grundschule beginnt für Ihr Kind ein neuer Abschnitt: Es kommt in die Mittelschule. Sie ist Teil der Unterstufe, dauert drei Jahre und endet mit einer Abschlussprüfung.

Der Abschied von den Lehrerinnen und Lehrern, von der gewohnten Umgebung und insbesondere von den Freunden und Freundinnen aus der Grundschule löst bei den Kindern verschiedene Reaktionen aus: Manche erleben den Wechsel als aufregend und abenteuerlich, sie freuen sich auf die Veränderung und die neuen Herausforderungen. Manche Kinder sorgen sich aber auch davor. Sie haben Angst, ihre bisherigen Klassenkameraden zu verlieren. Sie fragen sich, ob sie in der neuen Klasse Anschluss finden werden, wie die neuen

Lehrerinnen und Lehrer sein werden, ob sie den Anforderungen gewachsen sein werden.

Zu Schulbeginn stehen die Kinder sofort vor den ersten großen Aufgaben: Sie sollen sich an das neue soziale Umfeld gewöhnen, neue Freundschaften schließen und sich in der Klasse zurechtfinden. Die Schule bemüht sich gleich zu Beginn darum, dass die Kinder zusammenfinden, etwa bei einem Ausflug. Manche Kinder tun sich leicht, auf andere zuzugehen, manche weniger. Als Eltern können Sie „Starthilfe“ geben – Sie können beispielsweise Kinder aus der neuen Klasse zu sich nach Hause einladen.

In die neue Schule hineinwachsen

Die meisten Grund- und Mittelschulen sind zu Schulsprenkeln zusammengefasst. Das bringt viele Vorteile, zum Beispiel hat ein Schulsprenkel ein gemeinsames



Lehrerkollegium. So können sich Lehrpersonen beider Schulstufen problemlos austauschen und den Wechsel in die nächste Schulstufe gemeinsam vorbereiten. Sehr beliebt sind die Schnupperbesuche, wenn Grundschüler und Grundschülerinnen eine erste Klasse der Mittelschule besuchen und dadurch einen Einblick in den Tagesablauf der „Großen“ erhalten.

Auch wenden die Schulen viel Zeit und Energie auf, um die Klassenzusammensetzung für die 1. Klasse der Mittelschule so zu gestalten, dass die SchülerInnen beste Lernbedingungen vorfinden. Dabei gilt es, viele Aspekte zu berücksichtigen, so dass die Trennung von Freundschaftsgruppen aus der Grundschule manchmal nicht vermieden werden kann. Erfahrungsgemäß wachsen Kinder schnell in die neue Gemeinschaft hinein, sodass sich im Vorfeld geäußerte Befürchtungen und Ängste häufig als unbegründet erweisen.

Im Unterricht selbst treffen die Schülerinnen und Schüler nun auf wesentlich mehr Lehrpersonen und Unterrichtsstile als bisher. Daran müssen sie sich erst mal gewöhnen. Auch verbringen sie mehr Zeit an der Schule – die Unterrichtszeit und auch die Anforderun-

gen steigen an. Das kann sie anfangs überfordern, denn jede Umstellung braucht Zeit.

Auch der Schulweg kann weiter werden. Die Mittelschule liegt oft in der nächsten Ortschaft, viele Schülerinnen und Schüler müssen von nun an pendeln, oft mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das erfordert von ihnen mehr Selbstständigkeit und ändert ihren gewohnten Tagesablauf.

Als Eltern können Sie Ihr Kind bei all diesen Veränderungen am besten unterstützen, indem Sie ein offenes Ohr für die Sorgen und Ängste haben, diesem Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes positiv gegenüberstehen und ihm eine positive Haltung vermitteln.

Scheuen Sie sich nicht, bei Startschwierigkeiten mit der Schule Kontakt aufzunehmen.

Unterstützung finden Sie auch bei den Schulberaterinnen und Schulberatern an den Pädagogischen Beratungszentren in den Bezirken. Informationen dazu gibt es unter www.schule.suedtirol.it/pbz.

Wir danken Frau Dr. Michaela Steiner und Frau Dr. Annalisa Gallegati für diesen Text.



Buchtipps und Links

Buchtipps

- ▶ **Pubertät. Der Ratgeber für Eltern. Mit 10 goldenen Regeln durch alle Phasen der Pubertät**, von Angela Kling und Eckhard Spethmann, Humboldt Verlag. Der Alltag mit einem pubertierenden Kind kann nervenaufreibend sein. Dieser Ratgeber bietet Eltern einen roten Faden, der sie durch alle Phasen der Pubertät führt. Zehn goldene Regeln und das Pubertäts-ABC helfen bei den täglichen Auseinandersetzungen und unterstützen bei dem, was Eltern sowieso richtig machen.
- ▶ **Pubertät – Loslassen und Haltgeben**, von Jan-Uwe Rogge, rororo Verlag. Der Autor zeigt, wie Eltern lernen, loszulassen und Halt zu geben, und Kinder lernen, loszulassen und auf eigenen Füßen zu stehen.
- ▶ **Pubertät: Wenn Kinder schwierig und Eltern unerträglich werden**, von Cathrin Kahlweit und George Deffner, Piper Taschenbuch. Wenn kleine Kinder größer werden, denken Eltern, ist es geschafft: Die Kinder sind auf dem Weg ins Leben. Doch etwas kommt noch: die Pubertät. Offen und ehrlich erzählen die Autoren, selbst Eltern, wie es einer Familie mit zwei Pubertierenden ergeht, in der sich der Sohn zeitweise hinter dem Kapuzenpulli verschanzt und die Tochter ihren Dauerchat auf Facebook begonnen hat.
- ▶ **Jungen – eine Gebrauchsanweisung, Jungen verstehen und unterstützen**, von Reinhard Winter, Beltz Verlag. Der Autor arbeitet seit über 20 Jahren in der Männer- und Jungenberatung und -forschung. In diesem an der Praxis orientierten Buch setzt er sich mit zahlreichen Fragen rund um die Erziehung von Jungen auseinander.
- ▶ **Das Mädchen-Fragebuch: Wachsen und erwachsen werden**, von Sylvia Schneider, Ueberreuter Verlag. Dieses Buch gibt Mädchen praktisch, konkret und einfühlsam Auskunft über Liebe und Sexualität, aber auch über Rollenkonflikte, Schulprobleme, Fitness oder die körperlichen Veränderungen in der Pubertät.
- ▶ **Was Jungs wissen wollen: Das Jungenfragebuch** von Wolfgang Hensel, Ravensburger Verlag. In diesem Buch finden Jungen offene und klare Antworten und Informationen zu den Themen Körper und Hygiene, Gefühle, Stimmbruch, Ernährung, Eltern, Freunde, Liebe, Sex und Mädchen.
- ▶ **Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit**, von Roland Kachler, Kreuz-Verlag. Der Autor, Psychotherapeut mit Erfahrung in Trauerbegleitung, verlor durch einen Unfall seinen 16-jährigen Sohn. Er fand einen Weg, seine Trauer zu bewältigen, indem er versuchte, seine Liebe für den Verstorbenen zu bewahren.

Buchtipps

- ▶ www.familienhandbuch.de
 - ▶ www.familie.de
 - ▶ www.eltern.de
 - ▶ www.bioeg.de
 - ▶ www.vaterfreuden.de
 - ▶ www.kinderstarkmachen.de
 - ▶ www.kindergesundheit.de
 - ▶ familylab.de
 - ▶ www.websters.swiss/de/s3
 - ▶ netla.ch
 - ▶ webhelm.de
 - ▶ www.saferinternet.at
 - ▶ www.klicksafe.de
- ▶ www.eltern-bildung.at - Auf dieser Seite des Österreichischen Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend kann man auch Elternbriefe zu verschiedenen Themen herunterladen: Einen **Elternbrief für Eltern von Kindern mit Behinderung**, einen **Elternbrief für Patchworkfamilien**, einen **Elternbrief für späte Eltern**: www.eltern-bildung.at/service/service/ und www.elternimnetz.de/elternbriefe.



Adressen

Notrufzentrale

In Notfällen kann unter der Telefonnummer „112“ ein Notfalleinsatz angefordert werden.
Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Young + Direct

Jugendberatungs- und Informationsstelle

Vertrauliche und kostenlose
Beratung für junge Menschen
Johann Wolfgang von Goethe Straße 42
39100 Bozen
Tel. 0471 060 430

Jugendtelefon: 0471 155 15 51

WhatsApp: 345 081 70 56
(von Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30)
online@young-direct.it
www.young-direct.it

Sozialsprengel

Die Sozialsprengel sind Anlaufstellen für Menschen, die sich in einer persönlichen, familiären oder finanziellen Notsituation befinden. Gemeinsam mit den Hilfesuchenden und in Zusammenarbeit mit anderen Sozialdiensten werden Lösungswege aus der Krisensituation gesucht. Der Schwerpunkt der Tätigkeit liegt in der Kinder- und Jugendbetreuung und in der Förderung der sozialen Integration von erwachsenen Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Die Adressen können bei folgendem Amt angefragt werden:



Eltern medienfit

Der Umgang mit digitalen Medien in Familien ist ein wichtiges, aber auch ein heikles Thema. Hier finden Sie Tipps und Anregungen, die Sie in der digitalen Erziehung stärken.



Familienberatungsstellen

Es gibt eine Reihe von Familienberatungsstellen in Südtirol. Sie bieten Familien, Paaren, Kindern, Jugendlichen und Einzelpersonen Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung von schwierigen Situationen. Außerdem bieten einige auch psychologische Beratung und Therapie, Mediationsgespräche, Gesprächsgruppen für Kinder und Erwachsene, Rechtsberatung im Bereich des Familienrechtes, Kurse zur Geburtsvorbereitung usw.



Familienberatungsstelle A.I.E.D.

39100 Bozen, Italienallee 13M
Tel. 0471 979 399
info@aiedbz.it
www.aiedbz.it

Familienberatungsstelle L'Arca

39100 Bozen, Sassaristraße 17/b
Tel. 0471 930 546
consultorio@arca.bz
www.arca.bz

Familienberatungsstelle Centro Studi-Mesocops Bozen

Bozen
Lauben 22
Tel. 0471 976 664
info@mesocops.it
www.mesocops.it/de

Neumarkt
Rathausring 3

Familienberatungsstellen fabe
www.familienberatung.it

Bozen

Sparkassestraße 13
Tel. 0471 973 519
kontakt@familienberatung.it

St. Ulrich

J.B.Purger-Str. 16
Tel. 0471 973 519

Meran

Rennweg 6
Tel. 0473 211 612
kontakt@familienberatung.it

Schlanders

Hauptstraße 14c
Tel. 0473 211 612

Bruneck

Oberragen 15
Tel. 0474 555 638
fabe-bruneck@familienberatung.it

Sterzing

St. Jakobweg 8
39049 Sterzing
sterzing@consultoriokolbe.it

Familienberatungsstellen P. M. Kolbe

www.consultoriokolbe.it/de

Bozen

Mendelgasse 19
Tel. 0471 401 959
bolzano@consultoriokolbe.it

Brixen

Trattengasse 13
Tel. 0472 830 920
brixen@consultoriokolbe.it

Meran

Freiheitsstr. 106
Tel. 0473 233 411
merano@consultoriokolbe.it

Leifers

N.-Sauro-Straße 20
Tel. 0471 950 600
laives@consultoriokolbe.it

Familienberatungsstelle Lilith

Marlingstr. 29
39012 Meran
Tel. 0473 212 545
www.lilithmeran.com

Psychologischer Dienst

Bei belastenden Lebensumständen und verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bieten die Psychologinnen und Psychologen in den psychologischen Diensten Südtirols Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen sowie MitarbeiterInnen von schulischen, sozialen und Gesundheitseinrichtungen Beratung und Unterstützung. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung bzw. Überweisung. Telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock
Tel. 0471 435 001
psychol.bz@sabes.it

Bruneck

Spitalstr. 11, Bau L, 4. Stock
Tel. 0474 586 220
BK-psychologischer-dienst@sabes.it

Meran

Goethestraße 7
Tel. 0473 251 000
psy.me@sabes.it

Brixen - Krankenhaus Brixen

Dantestr. 51
Tel. 0472 813 100
psychodienst.bx@sabes.it

Fachambulanzen für psychosoziale Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Der Dienst bietet Unterstützung bei psychischen, psychosomatischen und entwicklungsbedingten Erkrankungen/Störungen sowie bei psychischen und sozialen Verhaltensauffälligkeiten im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter. Es ist möglich sich direkt an den Dienst zu wenden, auch ohne fachärztliche Bewilligung. Eine telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Josef Ressel Straße 2, Enzian Office, Eingang Ost, 7. Stock
Tel. 0471 435 354
ppee.bz@sabes.it

Brixen

Krankenhaus Brixen, Dantestr. 51, Gebäude C, 3. Stock
Tel. 0472 812 958
simonetta.starni@sabes.it

Meran

Krankenhaus Meran, Rossinistraße 1
Tel. 0473 267 030
kjp-meran@sabes.it

Bruneck (EOS Sozialgenossenschaft)

Lampistr. 2A
Tel. 0474 370 070 oder 349 241 9878
info@eos-fachambulanz.it

Spezialisierte Beratungsstellen betreffend Alkohol und andere Abhängigkeiten

Der Dienst für Abhängigkeitserkrankungen ist allen Gesundheitsbezirken des Südtiroler Sanitätsbetriebes eingerichtet. Es handelt sich um einen ambulanten Dienst und wendet sich an Personen mit einer Abhängigkeit oder einem Missbrauch von Substanzen, ihren Familienmitgliedern oder Partnern/Partnerinnen.

Bozen

Neubruchweg 3
Tel. 0471 437 070
dfa.bz@sabes.it

Brixen

Romstr. 5
Tel. 0472 813 230
dfa.bx@sabes.it

Meran

Goethestr. 7
Tel. 0473 251 760

Bruneck

Spitalstr. 11
Tel. 0474 586 200
serd-bruneck@sabes.it

Forum Prävention

Das Forum Prävention ist ein Kompetenzzentrum für Sucht- und Gewaltprävention sowie Gesundheitsförderung. Inhaltliche Schwerpunkte sind unter anderem die Themen Familie, junge Menschen und gemeinde-nahe Präventionsarbeit. Die Fachstelle bietet telefonische Erstberatung an, Infobroschüren und Fachbücher stehen Eltern zur Verfügung.

Forum Prävention

Talfergasse 4
I-39100 Bozen
Tel. 0471 324 801
info@forum-p.it | www.forum-p.it

EOS Sozialgenossenschaft

Ambulante Sozialpädagogische Familienarbeit
Herzog Sigmund Straße 1
39031 Bruneck
Tel. 0474 370 402
info@eos-jugend.it

Hilfe bei Essstörungen

Ernährungs- und Essstörungen (z.B. Bulimie oder Magersucht) sind eine der häufigsten Gesundheitsprobleme, von denen Jugendliche und junge Erwachsene in den westlichen Ländern betroffen sind.

Infes

Fachstelle für Essstörungen
Talfergasse 4
39100 Bozen
Tel. 0471 970 039
info@infes.it
www.infes.it

In den Krankenhäusern von Bozen, Meran, Brixen und Bruneck arbeitet ein multidisziplinäres Team bestehend aus Ärzten/Ärztinnen, Psychiater/Psychiaterinnen, Psychologen/Psychologinnen und Ernährungstherapeuten/Ernährungstherapeutinnen im stationären und ambulanten Bereich, um Essstörungen zu behandeln.

Krankenhaus Bozen

Dienst für Diätetik und klinische Ernährung
Lorenz Böhler Str. 5, 1. Stock, hellblauer Bereich
Tel.: 0471 438 545
diet.bz@sabes.it

Krankenhaus Meran

Dienst für Diät und Ernährung
F. Tappeiner-Trakt D
Rossinistraße 1, 2. Stock
Tel. 0473 251 250
diet.me@sabes.it

Krankenhaus Brixen

Dienst für Diät und klinische Ernährung
Gebäude A, 5. Stock
Tel. 0472 813 250
diaet.bx@sabes.it
mit Ambulatorien im Krankenhaus Sterzing sowie in den Sprengeln Brixen, Klausen und Mühlbach

Krankenhaus **Bruneck**,
5. Stock, Bau D
Tel. 0474 581 940
diaet-bruneck@sabes.it

Minderjährige in Gewaltsituationen

Es gibt Dienste und Beratungsstellen, die für Informationen und Hilfe zur Verfügung stehen:



Informationen zu privaten Psychologen und Psychologinnen erhalten Sie bei der:

Psychologenkammer der Provinz Südtirol

Cesare-Battisti-Str. 1/A
39100 Bozen
Tel. 0471 261 111
info@psibz.org
www.psibz.org

Gynäkologische Beratungsstellen



In allen Gesundheitssprengeln des Südtiroler Sanitätsbetriebes gibt es gynäkologische Beratungsstellen, in denen GynäkologInnen, Hebammen, SanitätsassistentInnen bzw. KinderkrankenpflegerInnen arbeiten.

Unterstützung für Alleinerziehende

Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Dolomitenstr. 14
39100 Bozen
Tel. 0471 300 038
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

ASDI - Zentrum für Beistand getrennter und geschiedener Personen und für Familien-Mediation

Vincenzo Lancia Strasse, 6/A
39100 Bozen
Tel. 0471 266 110
asdi.bolzano@micso.net
www.asdibz.it

Unterstützung für Familien mit Kindern mit einer Behinderung

Familien mit Kindern mit Behinderungen werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet, vor allem von den Psychologischen Diensten und den Diensten für Kinderrehabilitation und Kinderneuropsychiatrie (Gesundheitsbetriebe Bozen, Brixen, Bruneck und Meran). Ihre Familien werden auch in der Begleitung und Pflege des Kindes unterstützt (durch finanzielle Leistungen, Arbeitsfreistellungen der Eltern ...). Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten.

Familien mit besonderen Bedürfnissen



Der Katholische Familienverband Südtirol

Er vertritt die Interessen der Familien in Südtirol und bietet ein vielfältiges Programm zu Familienbildung, Familienfreizeit und Familienhilfe.

Katholischer Familienverband Südtirol (KFS)

Wangergasse 29
39100 Bozen
Tel. 0471974 778
info@familienverband.it
www.familienverband.it

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Die KIJA informiert über Rechte von Kindern und Jugendlichen, vertritt deren Interessen in politischen Gremien und fördert die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Einrichtungen, welche sich für Kinder und Jugendliche einsetzen. Auch können sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen direkt an die KIJA wenden und erhalten dort Beratung, Unterstützung und wenn nötig werden Vermittlungsgespräche geführt. Zu Schwerpunktthemen organisiert die KIJA Projekte, hält Vorträge in Schulen, für Eltern und Fachpersonal.

Cavourstr. 23 C
39100 Bozen
Tel. 0471 946 050
info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org
www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Ausbildungs- und Berufsberatung



Spieleverein dinx

Kravoglst. 14
39100 Bozen
Tel. 392 50 36 786
info@dinx.it
www.dinx.it

Jugendorganisationen und Treffs



Caritas – Schuldnerberatung

Bozen

Sparkassenstraße 1
Tel. 0471 304 380
sb@caritas.bz.it

Meran

Galileo-Galilei-Straße
Tel. 0473 495 630
sbmeran@caritas.bz.it

Bruneck

Paul-von-Sternbachstraße 6
Tel. 0474 413 977
sbbruneck@caritas.bz.it

Brixen

Bahnhofstr. 27A
Tel. 0472 205 927
sbbrixen@caritas.bz.it

Deutsche Bildung



Ladinische Bildung



Familienagentur

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommerbetreuung, familienfreundliche Unternehmen (audit familieundberuf) und für die Initiativen „Bookstart- Babys lieben Bücher“ und „Elternbriefe“ und EuregioFamilyPass Südtirol.

Landhaus 12,

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1, Bozen

Tel. 0471 418 360

familienagentur@provinz.bz.it

familie.provinz.bz.it

Finanzielle Unterstützung für Familien

Die öffentliche Hand unterstützt Südtirols Familien mit unterschiedlichen finanziellen Leistungen. Hier gibt es einen Überblick über die wichtigsten finanziellen Beiträge von Land und Staat.



EuregioFamilyPass Südtirol

Zur finanziellen Unterstützung von Familien hat das Land den EuregioFamilyPass Südtirol eingeführt, mit folgenden Vorteilen:

- Fahrschein mit ermäßigtem Familientarif für die öffentliche Mobilität in Südtirol
- Kostenlose Vorteilskarte für Südtiroler Familien mit minderjährigen Kindern in Südtirol und in der Euroregion Tirol-Südtirol-Trentino mit Preisermäßigungen in über 370 Geschäften und Einrichtungen in Südtirol



Adressen

Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland

Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (HG.), Österreich

Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland

Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (HG.), Österreich

www.familienhandbuch.de, Teenager – Umbruch, Krisen und Suche nach Sinn, von Wilhelm Faix

www.familienhandbuch.de, Ist es sinnvoll, dass Kinder im Haushalt mithelfen?, von Beate Weymann

www.familienhandbuch.de, Wie viel Taschengeld ist angemessen? von Beate Weymann

www.elternwissen.com, Erziehung: Lösen Sie Konflikte mit der Familienkonferenz! Von Dipl. Päd. Uta Rimann Höhn

www.familienhandbuch.de, Freundschaften im Jugendalter, von Heinz Reinders

www.familienhandbuch.de, Warum brauchen Kinder Freunde? Von Renate Valtin und Reinhard Fatke

www.Eltern.t-online.de, Falsche Freunde, von Simone Blaß

www.jugendundsucht.de, Alkohol, reden wir darüber, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutschland

Über Sexualität reden ..., Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, Köln

Kinder-Cash, Alles rund ums Geld, Zentris Ag. Kinder in den Kulturen der Welt, von Martine und Caroline Laffon, Gerstenbergverlag

Starke Kinder, Das Magazin für Eltern, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Pubertät, Auf der Suche nach dem neuen Ich, aus: Geo Wissen, die Welt verstehen: Nr. 41, 2008

Kinder und Internet, Tipps für Eltern und Erziehende, Autonome Provinz Bozen, Südtirol Erika Viereg: „Mobbing im Klassenzimmer. Bestandsaufnahme körperlicher und psychosozialer Gewalt an drei steirischen Hauptschulen“. Thesis, Interuniversitäres Kolleg für Gesundheit und Entwicklung, Graz, 2006. Digital verfügbar unter: www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/T_Vieregg_www.pdf

Brigitte Thewalt, Schulpsychologische Beratungsstelle Ulm: „Schüler Mobbing“. Digital unter: www.schulebw.de/lehkraefte/beratung/beratungslehrer/auffaelligkeiten/mobbing/mobbing.pdf

www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/Images/D_Tabakheft.pdf Alkohol, reden wir darüber, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutschland

www.sucht-info.ch, www.krebsgesellschaft.de, www.jugendundsucht.de, www.webhelm.de, www.handywissen.info, www.starke-eltern.de, www.bzga.de, www.muetterberatung.de, www.baby-und-familie.de, www.kinder-aktuell.de, www.insieme.ch, www.vaterfreuden.de, www.guck-guck.de, www.erziehungs1x1.de, www.kinderstarkmachen.de, www.demokratiewebstatt.at, www.familylab.de, www.familie.de, www.kindergesundheit-info.de, www.bfs.de

Die Elternbriefe

Diese Broschüre ist Teil der Reihe „Elternbriefe“ der Familienagentur.

Bisher sind folgende Elternbriefe erschienen:

1. Elternbrief: Schwangerschaft und Geburt,
2. Elternbrief: Gut durch die ersten Monate,
3. Elternbrief: 6-12 Monate, Ihr Baby entdeckt die Welt,
4. Elternbrief: 12-24 Monate, Gehen, sprechen, selber machen ...,
5. Elternbrief: 24-36 Monate, Zusammenhänge erkennen, Selbstbewusstsein entwickeln,
6. Elternbrief: Kinder zwischen 3 und 5, Neugierig und klug
7. Elternbrief: Kinder zwischen 5 und 7, Auf zu neuen Abenteuern
8. Elternbrief: Kinder zwischen 7-10 Jahren, Schritt für Schritt größer
9. Elternbrief: Jugendliche 1, Wenn die Pubertät beginnt



Dieser Elternbrief wird von den Grundschulen an alle Schülerinnen und Schülern der 5. Klasse verteilt.

Alle Elternbriefe gibt es als Download auf dem Familienportal oder werden nach der Online-Bestellung zugeschickt.

Familienagentur
 Kanonikus-Michael-Gamperstr. 1
 39100 Bozen
 Tel. 0471 418 360
familie.provinz.bz.it
elternbriefe@provinz.bz.it