



Liebe Eltern

Eltern zu sein von Jugendlichen ist nicht immer einfach, das wissen Sie selber am besten! Natürlich freuen Sie sich, Ihr Kind heranwachsen zu sehen und ihm die Tür zur Welt der Erwachsenen zu öffnen. Im Verlauf seiner Entwicklung wird Ihr Kind unabhängig, behauptet sich, fordert und gewinnt Eigenständigkeit. Diese Veränderungen im Leben Ihres Kindes sind auch Veränderungen in Ihrem Leben!

Und dann sind da Alkohol, Tabak und Cannabis... Spricht Ihr Kind darüber? Interessiert sich Ihr Kind dafür, hat es schon probiert, wird es konsumieren? Solche Fragen kreisen in den Köpfen vieler Eltern. Unsere Briefe liefern keine einfachen Antworten auf Ihre Sorgen. Aber etwas steht für uns ausser Frage: Es ist sehr wichtig, die Beziehung zu Ihrem Kind aufrechtzuerhalten und mit ihm im Gespräch zu bleiben. Wir hoffen, mit den Anregungen und Informationen, die Sie in den Briefen finden, dazu beizutragen, dass Ihnen dies gelingt.

Michel Graf
Direktor von Sucht Info Schweiz

Eltern sein von Jugendlichen: Fahrt auf der Achterbahn?

Liebe Eltern

Ihr Kind lernt, erwachsen zu werden, und reagiert anders als früher; manchmal fragen Sie sich, ob Sie über dieses Verhalten beunruhigt sein sollten oder ob es sich um die normale Reaktion eines Jugendlichen handelt. Jugendliche drücken vermehrt ihre eigene Meinung aus, distanzieren sich in bestimmten Punkten von den Entscheidungen der Eltern, gehen häufiger Risiken ein und setzen sich manchmal Gefahren aus, beispielsweise durch den Konsum von Suchtmitteln. Diese Lebensphase bringt aber nicht nur neue Risiken für die Jugendlichen und neue Sorgen für die Eltern, sondern vor allem auch grosse Chancen! Eltern und Jugendliche können eine neue partnerschaftliche Beziehung aufbauen.

Jugendliche und Suchtmittelkonsum

Wir alle waren einmal jung und erinnern uns vielleicht an Erfahrungen, die wir mit Alkohol, Cannabis oder Zigaretten gemacht haben. Und doch scheint es, als seien die Kinder und Jugendlichen heute mehr Versuchungen ausgesetzt: Täglich berichten Medien von riskantem Alkoholkonsum, Problemen mit Drogen





Die Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum* bestätigt einen engen Zusammenhang zwischen dem Rauchverhalten eines Jugendlichen und dem Rauchverhalten seiner Familie und Freunde. Der Anteil der Jugendlichen, die täglich rauchen, ist fast dreimal so hoch, wenn beide Eltern rauchen: Er beträgt dann 26% im Gegensatz zu 10%, wenn kein Elternteil raucht, und 17%, wenn ein Elternteil raucht. Das Verhalten von Geschwistern hat ebenfalls einen grossen Einfluss auf das Rauchverhalten der Jugendlichen.

*Quelle: Tabakmonitoring Schweiz, 2009

und tabakbedingten Todesfällen. Wir sind umgeben von Werbung, die uns zum Konsum verleitet. Viele Schauspielerinnen, Sänger und andere Idole stellen ihren Alkohol- und Drogenkonsum öffentlich zur Schau. Wir leben in einer Gesellschaft, in der unsere Kinder früher oder später mit Suchtmitteln in Kontakt kommen. Als Eltern fragen Sie sich vielleicht: Wird mein Kind Suchtmittel probieren? Wie wird es sich entscheiden? Was kann ich tun, um mein Kind vor Suchtproblemen zu schützen?

„Ich habe grosse Angst, dass meine Tochter in der Sekundarschule mit dem Rauchen beginnen wird, um dabei zu sein.“

„Es wird so viel über Cannabis gesprochen. Stimmt es, dass es fast alle Jugendlichen konsumieren?“

Die Rolle der Eltern

Es ist normal, dass sich Eltern Sorgen machen und sich Fragen zur richtigen Erziehung und zu ihrer Elternrolle stellen: Bin ich ein guter Vater, eine gute Mutter? Bin ich streng genug oder zu wenig streng? Läuft mein Kind Gefahr, mit dem Rauchen anzufangen, weil ich zu streng oder zu wenig streng bin? Bin ich ein gutes oder schlechtes Vorbild für mein Kind?

Auf diese Fragen zu antworten, ist nicht einfach, denn es gibt weder die perfekten Antworten noch ein Diplom für gute Eltern. Als Mutter oder Vater hat man eine schwierige, aber auch schöne Aufgabe. Erziehung ist eine Herausforderung, da Jugendliche Grenzen und Vorschriften in Frage stellen, einen kritischen Blick auf das Konsumverhalten der Erwachsenen werfen und manche elterlichen Entscheidungen nicht akzeptieren. Manchmal veranlasst dies Eltern auch, über eigene Werte nachzudenken. Die Jugendlichen tendieren zudem dazu, ihre Eltern mit denjenigen der Kolleginnen und Kollegen zu vergleichen, die ihrer Ansicht nach meistens viel toleranter, verständnisvoller und grosszügiger sind, wenn es zum Beispiel um Ausgangszeiten oder Taschengeld geht.

Eltern sein: Idealbild und Realität

Perfekte Eltern eines Jugendlichen haben keine Angst vor Konfrontationen, sie zeigen und respektieren ihre eigenen Grenzen, hören zu, nehmen sich Zeit, ihre eigene Meinung darzulegen, gehen auf die Argumente ihres Kindes ein, respektieren seinen Gesichtspunkt, behalten seine Sicherheit im Auge und pflegen ein gutes Gesprächsklima.

Die Realität sieht anders aus: Es ist unmöglich, immer ein perfekter Vater oder eine perfekte Mutter zu sein, jederzeit ansprechbar zu sein, immer richtig auf das Verhalten des Jugendlichen zu reagieren. Oft fällt es zudem schwer, klare Grenzen zu setzen, beispielsweise weil man selbst unsicher ist, was richtig ist, oder weil man Angst hat, durch einen Streit die Beziehung zum Kind zu gefährden (vgl. Elternbrief Nr. 5).

Vielfach machen sich Eltern von Jugendlichen Vorwürfe, weil sie das Gefühl haben, zu wenig für ihre Kinder zu tun oder die Kinder zu stark zu verwöhnen. Dabei kommen manchmal auch Kindheitserinnerungen ins Spiel: Man will alles anders machen als die eigenen Eltern, will die Beziehung so gestalten, wie man es sich von den eigenen Eltern gewünscht hätte, und glaubt,

diese ideale Beziehung könne Jugendliche vor Problemen mit Drogen schützen. Oder aber man möchte seinen Kindern genau das weitergeben, was man selbst als Kind erfahren hat, in der Hoffnung, dass dies auch für das eigene Kind gut sei. Zweifel sind normal. Lassen Sie sich davon nicht zu sehr verunsichern. Wiederkehrende Zweifel können Sie jedoch nutzen, um sich die Frage zu stellen, was Sie verändern und verbessern könnten.

Als Vater und Mutter spielen Sie eine wichtige Rolle im Leben Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter. Sie beeinflussen Ihr Kind durch Ihre Gesten, Ihre Worte, Ihre Einstellung und Ihr Auftreten. Ihre Tochter oder Ihr Sohn wird aber auch von anderem beeinflusst, identifiziert sich mit anderen wichtigen Bezugspersonen und trifft aufgrund eigener Erfahrungen eigene Entscheidungen (vgl. Elternbrief Nr. 2).

Vorbild sein

Die Familie spielt eine wichtige Rolle, wenn Jugendliche lernen, mit Suchtmittelkonsum umzugehen. Kinder beobachten, wie ihre Familie mit Alkohol, Tabak, Medikamenten und anderen Suchtmitteln umgeht. Wie steht es in Ihrer Familie um den Konsum von Suchtmitteln? Sind Alkohol, Tabak, Medikamente etc. zu Hause leicht zugänglich? Sollen Eltern, die rauchen,



„Seit einigen Wochen erzählt mir mein Sohn kaum mehr, was er macht. Manchmal verhält er sich merkwürdig... Ich mache mir Sorgen, und ich frage mich sogar, ob er kifft.“

Ihr Sohn wird unabhängiger und hat nicht mehr das Bedürfnis, Ihnen alles zu erzählen. Dies ist ein normales Verhalten von Jugendlichen. Es ist jedoch gut, dass Sie aufmerksam sind und auf die Veränderungen reagieren. Die beste Methode Klarheit zu erhalten, ist, das direkte Gespräch mit Ihrem Sohn zu suchen. Sagen Sie ihm, was Sie beunruhigt. Sprechen Sie mit ihm auch darüber, wie es ihm geht, wie es in der Schule, der Ausbildung und mit seinen Freunden läuft, was ihn zur Zeit beschäftigt. Es ist wichtig, dass Sie mit ihm im Gespräch sind, gleichzeitig aber den Raum respektieren, den er für sich allein beansprucht. Wenn Sie nicht mit ihm über Ihre Sorgen sprechen, könnte er denken, dass es Ihnen egal ist, was er erlebt. Falls Ihr Sohn tatsächlich Cannabis konsumiert, können Sie die Gelegenheit nutzen, um mit ihm offen und ehrlich darüber zu sprechen und Ihre Haltung zu diesem Thema darzulegen.

Ihr Sohn wird unabhängiger und hat nicht mehr das Bedürfnis, Ihnen alles zu erzählen. Dies ist ein normales Verhalten von Jugendlichen. Es ist jedoch gut, dass Sie aufmerksam sind und auf die Veränderungen reagieren. Die beste Methode Klarheit zu erhalten, ist, das direkte Gespräch mit Ihrem Sohn zu suchen. Sagen Sie ihm, was Sie beunruhigt. Sprechen Sie mit ihm auch darüber, wie es ihm geht, wie es in der Schule, der Ausbildung und mit seinen Freunden läuft, was ihn zur Zeit beschäftigt. Es ist wichtig, dass Sie mit ihm im Gespräch sind, gleichzeitig aber den Raum respektieren, den er für sich allein beansprucht. Wenn Sie nicht mit ihm über Ihre Sorgen sprechen, könnte er denken, dass es Ihnen egal ist, was er erlebt. Falls Ihr Sohn tatsächlich Cannabis konsumiert, können Sie die Gelegenheit nutzen, um mit ihm offen und ehrlich darüber zu sprechen und Ihre Haltung zu diesem Thema darzulegen.

mit ihrem Kind über ihre Abhängigkeit sprechen? Vorbild sein bedeutet nicht, perfekt und tadellos sein zu müssen. Es bedeutet vielmehr, möglichst aufrichtig über die eigenen Fehler und Grenzen zu reden. Ihr Kind kann sich besser mit jemandem identifizieren, der sich bemüht, seine Schwächen zu überwinden, als mit einem vollkommenen Geschöpf, das unnahbar wirkt. Beim Entwickeln der eigenen Identität suchen Jugendliche die kritische Auseinandersetzung und Konfrontation mit ihren Eltern und anderen Erwachsenen. Jugendliche können sehr kritisch sein, und es ist nicht immer einfach, diese kritische Haltung zu verstehen, insbesondere, wenn es Ihnen selbst mal nicht so gut geht. Es ist gut, sich bewusst zu sein, dass das, was Jugendliche sagen, nicht immer mit dem übereinstimmt, was sie denken oder fühlen. Wenn Sie diese Widersprüche erkennen und akzeptieren, haben Sie bessere Möglichkeiten, Konflikte zu entschärfen.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass wir Ihnen Hinweise und Unterstützung in Ihrer Rolle als Eltern von Jugendlichen geben konnten. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige konkrete Anregungen. Gerne nehmen wir Ihre Anmerkungen per E-Mail entgegen: eltern@sucht-info.ch

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Sucht Info Schweiz

Weitere Informationen

Elternbriefe von Sucht Info Schweiz:

- Nr. 1 Eltern sein von Jugendlichen :
Fahrt auf der Achterbahn ?
- Nr. 2 „Die anderen tun es auch !“
– Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen
- Nr. 4 Ausgang und Partys : Spass und Risiken
- Nr. 5 Freiheiten geben – Grenzen setzen
- Nr. 6 Risiken eingehen : Bedürfnis ? Gefahr ?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern

Broschüren:

- „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen“
- „Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen“

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter www.sucht-info.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bei Sucht Info Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

