



ELTERNBRIEF Nr. 5

Liebe Eltern

Im Jugendalter ist es wichtig, dass Eltern ihrem Kind neue Freiheiten und Verantwortung geben. Denn um erwachsen zu werden, muss Ihr Kind seine Selbstständigkeit Schritt für Schritt erwerben. Ihre Elternrolle besteht vor allem darin, dass Sie Ihr Kind ermutigen, neue Erfahrungen zu machen – und ihm dabei Vertrauen schenken. Wenn Sie Ihr Kind darin unterstützen, seine Zukunft zu gestalten, ist es wichtig, ihm Verantwortung und Aufgaben zu übertragen, die seinen Fähigkeiten entsprechen. Als Eltern müssen Sie der neuen Freiheit auch Grenzen setzen und neue Regeln festlegen. Es geht darum, das richtige Mass zwischen Autorität und Toleranz sowie zwischen Freiheit und Kontrolle zu finden.

Freiheiten geben – Grenzen setzen

„Autorität bedeutet, zuerst Dinge zu erlauben, bevor man Verbote ausspricht.“

Daniel Marcelli

Einen sicheren Rahmen schaffen

Es ist nicht immer einfach, Jugendlichen Nein zu sagen, wenn es notwendig ist. Aus Angst vor einem Konflikt schrecken einige Eltern davor zurück, ihrem Sohn oder ihrer Tochter Grenzen zu setzen. Oft fürchten sie, ihr Kind damit zu verärgern, seine Liebe zu verlieren oder seine Entwicklung zu behindern. Eltern haben aber die Aufgabe, Richtungen vorzugeben und Grenzen zu setzen. Ihr Kind braucht Sie, braucht Ihre Unterstützung und Zuneigung, aber auch Ihre Entschlossenheit, um seine Identität zu entwickeln. Ihr Kind benötigt einen Kompass, an dem es sich orientieren kann. Es liegt an Ihnen, Ihrem Kind die Richtung anzugeben.





Ich weiss, dass mein Sohn von Zeit zu Zeit einen Joint raucht, auch wenn ich damit nicht einverstanden bin. Ich frage mich, ob ich ihn zu Hause rauchen lassen soll, um zu verhindern, dass er in schlechte Gesellschaft gerät oder mit der Polizei Probleme bekommt. Was meinen Sie?

Sie möchten nicht, dass Ihr Sohn diese Droge konsumiert, weil das seiner Gesundheit und Entwicklung schaden kann. Sie müssen eine klare Haltung einnehmen und dürfen den Konsum in keiner Weise erleichtern. Dies gilt auch dann, wenn Ihr Sohn Probleme bekommen sollte – zum Beispiel mit der Justiz. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Regeln auch in Bezug auf den Cannabiskonsum festlegen und die Konsequenzen bestimmen, die Sie bei einem allfälligen Regelbruch ergreifen werden. Ihr Sohn braucht das Gefühl, von Ihnen beschützt zu werden. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, muss er wissen, dass Sie ihn davon abhalten, gewisse Grenzen zu überschreiten. Sie sind sein wichtigster Verbündeter – werden Sie nicht zu seinem Komplizen!

Sie machen sich Sorgen um Ihren Sohn und sind deswegen bereit, seinen Cannabiskonsum zu Hause zu akzeptieren. Sie möchten so verhindern, dass sein Verhalten negative Auswirkungen hat. Es ist wichtig, dass Sie konsequent sind: Der Cannabiskonsum ist verboten und

Sie geben Ihrem Kind verschiedene Rechte (das Recht, bis zu einer gewissen Zeit auszugehen; das Recht, an einem Fest teilzunehmen usw.). Sie regeln aber auch, welche Aufgaben Ihr Kind zu übernehmen hat (Mithilfe im Haushalt, Ordnung zu Hause, Teilnahme an den Mahlzeiten). Die Regeln, die Sie festlegen, müssen klar sein und dem Alter Ihres Kindes entsprechen. Diese Anhaltspunkte erlauben es Jugendlichen, sich einzuordnen und manchmal auch zu widersetzen. Indem Ihr Kind Bestätigung findet, Frustrationen bewältigt, Zugeständnisse machen lernt usw., entwickelt es auch seine eigene Identität.

In Situationen, in denen es um die Einhaltung von Gesetzen und die körperliche Sicherheit geht, sollten Eltern eine klare Haltung einnehmen und auch Vorbild sein. Bei Fragen im Zusammenhang mit Regeln im Alltag entscheidet jeder Vater und jede Mutter selber, was ab

welchem Alter verhandelt werden kann und was nicht. In Bezug auf Fernsehen, Telefon, Internet, Computerspiele, Schlafenszeiten, Ausgang, Aufgaben, Mahlzeiten, Konsum von Alkohol oder Tabak, Kleidung, Verhalten innerhalb der Familie usw. legt jede Familie ihre eigenen Regeln fest. Einige dieser Regeln betreffen speziell Kinder und Jugendliche, andere gelten für alle Familienmitglieder. Es ist wichtig, dass die Erwachsenen diese Regeln einhalten, da sie den Kindern als Vorbilder vorangehen.

Grenzen setzen

„Sie sucht nach Grenzen.“ „Er überschreitet ständig die Grenzen.“ „Sie bringt uns an unsere Grenzen.“ So und ähnlich beschreiben viele Eltern das Verhalten Ihres Kindes. Es ist mühsam, ständig an Regeln zu erinnern, diese zu verteidigen und durchzusetzen. Welche Eltern träumen nicht manchmal davon, einfach nachzugeben,

um endlich Ruhe zu haben? Jugendliche brauchen jedoch Eltern, denen sie vertrauen können, die auf einer Linie bleiben, verlässlich sind und ihnen damit einen sicheren Rahmen bieten. Das bedeutet, dass Eltern auch bei Sturm auf Kurs bleiben müssen. Bestimmtheit darf aber nicht mit Engstirnigkeit verwechselt werden. Manchmal stellt man im Nachhinein fest, dass eine Grenze nicht angemessen, zu streng oder zu wenig streng war. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und die Regeln der jeweiligen Situation sowie den Erfahrungen anzupassen. Eltern können ihre Meinung ändern. Wichtig ist es, den Jugendlichen zu erklären, warum eine Regel geändert wurde, und zu vermeiden, dass sie dies als willkürlich erleben. So kann Jugendlichen beispielsweise eine Stunde mehr Ausgang erlaubt werden, wenn sie am nächsten Tag frei haben oder sie nur um die Ecke bei Nachbarn sind.

Was tun, wenn Regeln nicht eingehalten werden?

Es ist weder möglich noch wünschenswert, dass Eltern ständig kontrollieren, ob ihr Sohn oder ihre Tochter die festgelegten Regeln einhält. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich nicht an eine Regel hält, ist es nicht immer einfach, sich sofort zu entscheiden, welche Folgen dies haben soll. Noch schwieriger wird es, wenn Sie wütend oder besorgt sind oder wenn Ihre Geduld erschöpft ist. Um nicht in der Aufregung unpassend zu reagieren, ist es besser, sich eine Auszeit zu nehmen, um in Ruhe zu überlegen, welche Folgen der Regelbruch haben soll. Zudem ist es sinnvoll, bereits im Voraus darüber zu sprechen, welche Konsequenzen ein allfälliger Regelbruch haben wird. Ihr Kind weiss so, womit es rechnen muss. Dies bedeutet nicht, dass Sie alles im Voraus bestimmen müssen. Die geplanten Strafen sollen realistisch sein und den Umständen entsprechen. Leere Drohungen oder Strafen, die nicht angewandt werden können, nützen nichts. So ist die Drohung überflüssig, einen Jugendlichen

vor die Tür zu setzen, wenn Sie nicht tatsächlich bereit sind, eine Fremdplatzierung durchzusetzen. Vergessen Sie nie, das positive Verhalten Ihres Kindes anzuerkennen und zu stärken.

Was soll beim Konsum von Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen gelten?

Meist werden erste Erfahrungen mit Zigaretten, Alkoholrausch, Kiffen etc. im Jugendalter gemacht. Wie können Sie sich verhalten, wenn Ihr Kind solche Dinge ausprobiert? Welche Regeln sollten hier festgelegt werden? Zuerst geht es darum, sich – und den Jugendlichen – die Regeln in Erinnerung zu rufen, die das Gesetz vorsieht (siehe Elternbrief Nr. 3). Anschliessend sollten Sie eine klare Haltung einnehmen: Sie möchten nicht, dass Ihr Kind Tabak oder illegale Drogen konsumiert. In Bezug auf den Alkohol können Sie mit ihm die Bedingungen besprechen, unter denen es Alkohol trinken darf. Ihr Kind ist darauf angewiesen, dass Sie eine klare und begründete Haltung einnehmen. Bei der Entwicklung seiner Identität braucht es Ihre Werte und Überzeugungen, auf die es sich stützen und gegen die es sich auflehnen kann.

Beim Konsum von Tabak, Alkohol oder illegalen Drogen ist es wichtig, dass Sie diese Erfahrungen nicht banalisieren. Jeder Regelbruch soll Konsequenzen haben und in einem Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn thematisiert werden. Es ist wichtig, dass Ihr Kind versteht, warum Sie nicht möchten, dass es diese Substanzen konsumiert. Die vereinbarten Konsequenzen dienen dazu, dass Ihr Kind Verantwortung übernimmt. Sie sollten deshalb mit dem Verhalten im Zusammenhang stehen. Wenn Ihr Kind geraucht hat – was schädigend für die Gesundheit ist – können Sie zum Beispiel entscheiden, dass es als Konsequenz etwas zur Förderung der Gesundheit tun muss, wie zum Beispiel eine Stunde Sport treiben, eine Bergwanderung machen oder Gartenarbeit erledigen.

Wenn es sein Geld weiterhin für Alkohol, Tabak oder illegale Drogen ausgibt, können Sie auch entscheiden, das Geld, das ihm frei zur Verfügung steht, zu kürzen. Ebenso wichtig ist es, einen Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Drogen nicht zu dramatisieren. Behalten Sie die Gesamtsituation Ihres Kindes im Auge, wenn Sie entscheiden, welche Folgen der Konsum haben soll. Dazu gehören die Beziehungen, die Ihr Kind zu anderen pflegt, die Schulsituation, Hobbys, sein Verhalten im Rahmen der Familie, seine Pläne usw.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass Ihnen dieser Brief bei der Erziehung Ihres Kindes Unterstützung bietet. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige Anregungen für Ihren Erziehungsalltag. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: 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