



Città di Bolzano
Stadt Bozen

SO NAH SO UNERREICHBAR

Ausnahmestandard Pubertät
Wie Eltern diese turbulente Zeit überstehen



In Zusammenarbeit mit:



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE



L'ARCA
consulenza familiare
Familieneratungsstelle

Impressum

Mai 2019

Konzept und Herausgeber

Stadtgemeinde Bozen

Amt für Familie, Frau, Jugend und Sozialförderung

Texte

Nicoletta Simionato

Giuditta Sereni

Projektleitung

Sefano Santoro

Projektkoordination

Astrid Kutzler

Übersetzung

Claudia Tarfusser

Layout

Marco Bernardoni

Druck

Tezzele by ESPERIA

Auflage

3.000 Stück

Die vorliegende Publikation ist nicht im Handel erhältlich

Kostenlose Exemplare auf Anfrage

Stadtgemeinde Bozen

Amt für Familie, Frau, Jugend und Sozialförderung

Tel. 0471.997335 - E-Mail: 4.2.0@gemeinde.bozen.it

Diese Broschüre kann von der Website der Stadtgemeinde Bozen

www.gemeinde.bozen.it heruntergeladen werden.

Diese Broschüre ist das Ergebnis eines Workshop-Projekts, das die Stadt Bozen vor einiger Zeit in die Wege geleitet hat, um Eltern von Jugendlichen durch die schwierige Phase der Pubertät zu begleiten und sie in Erziehungsfragen zu unterstützen. Die Broschüre verfolgt keinen wissenschaftlichen Ansatz, sondern präsentiert zusammenfassend die von den Workshopteilnehmerinnen und -teilnehmern gemeinsam mit den Expertinnen erarbeiteten Themen und Lösungsansätze. Das Projekt spiegelt den Anspruch der Stadtverwaltung wider, Familien zu begleiten und die Rolle der Eltern zu stärken. Die Familie ist der erste und wichtigste Bildungsort; sie zu fördern und zu unterstützen, sehen wir als eine unserer wesentlichen Aufgabe an.

Diese Broschüre soll allen Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern die manchmal fordernde und konfliktbeladene, aber auch spannende und wegweisende Phase des Erwachsenwerdens durchleben, Denkanstöße und Diskussionsstoff für eine weiterführende Auseinandersetzung mit dem Thema bieten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Juri Andriollo

Stadtrat für Sozialpolitik und Kultur

EINFÜHRUNG

Eltern-Kind-Beziehung

Noch vor 20 bis 30 Jahren sahen es Eltern als ihre Aufgabe an, durch das Setzen klarer Regeln und Erziehung zum Fleiß aus unterstützungsbedürftigen Kindern selbständige Erwachsene zu formen. Im Gegensatz dazu will die heutige Elterngeneration den Kindern in erster Linie Möglichkeiten zur Entfaltung ihrer vielfältigen Interessen und Fähigkeiten bieten.

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich die Aufgaben der Eltern immer am Alter und an den Bedürfnissen des Kindes und damit an Faktoren orientieren, die unabhängig von gesellschaftlichen Veränderungen sind. In der ersten Phase des Lebens steht die Sicherstellung der körperlichen und seelischen Grundbedürfnisse im Vordergrund. Später gilt es, den Kindern Instrumente an die Hand zu geben, die es ihnen erlauben, das Leben zu bewältigen und dabei mit sich und anderen achtsam umzugehen. Zur richtigen „Ausrüstung“, die Eltern auf diesen Weg mitnehmen sollten, gehört der Wille, dem Kind zuzuhören und sich mit ihm auseinanderzusetzen, nicht in Form einer „Predigt“, sondern in Form eines Gedankenaustausches, bei dem jeder dem anderen zuhört und dessen Eigenheiten und Anderssein akzeptiert.

Kompetente Eltern zu sein, ist in der Tat nicht einfach, in manchen Situationen ist es sogar unglaublich schwierig. Wenn in der Pubertät Probleme auftreten, heißt das jedoch nicht, dass Eltern unfähig sind oder dass sie bei der Erziehung versagt haben. Es ist ganz natürlich, dass junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsenen immer wieder Krisen bewältigen müssen, in denen sie an sich selbst und ihren Fähigkeiten zweifeln und das Selbstwertgefühl leidet. In diesen Fällen muss man sich immer wieder vor Augen führen, dass der/die Jugendliche eine eigenständige Person auf der Suche nach der eigenen Identität ist, die Bedürfnisse oder Schwierigkeiten hat, die für das jeweilige Alter typisch sind. Dementsprechend sollte man nicht den Fehler begehen, die Kinder zu sehr zu beschützen, oder ihnen Gedanken, Sorgen oder Erwartungen zuschreiben, die eigentlich jene der Erwachsenen sind. Nicht selten ist die Angst um die Kinder in Wirklichkeit auf Unsicherheiten, Schwächen und Bedürfnisse der

Eltern zurückzuführen.

Um Konflikten aus dem Weg zu gehen, setzten manche Eltern auf ein besonders freundschaftliches Verhältnis zu ihren Kindern, das von großer „Kumpelhaftigkeit“ geprägt ist. Damit werden Eltern jedoch einer wesentlichen Aufgabe nicht gerecht: Erwachsene müssen Vorbild sein. Sie müssen aufzeigen, wie man schwierige Situationen überwindet und dürfen Konflikten nicht aus dem Weg gehen (aber sie natürlich auch nicht mit Gewalt lösen). Erwachsene müssen ihre Werte glaubhaft vorleben und dürfen das Vertrauen in sich selbst und in die Kinder nicht verlieren, und sei dies noch so schwierig.

Die Pubertät ist eine intensive Zeit, die mit großen Umbrüchen einhergeht. Die eigenen Kinder durch diese Phase zu begleiten, kann für Eltern herausfordernd sein. Sie sorgen sich vor dem vermeintlichen „Tag der Wahrheit“: Wenn Kinder beginnen, auf eigenen Füßen zu stehen und sich selbständig in der Gesellschaft zurechtzufinden, erwarten sich die Eltern zu ernten, was sie gesät haben. Besser wäre es an dieser Stelle, die Pubertätsprobleme der Kinder zum Anlass zu nehmen, um sich an die eigene Jugend zu erinnern, an die Gefühle und tiefen Freundschaften, die das Heranwachsen geprägt haben, ohne sich mit den Kindern auf eine Stufe zu stellen (eine emotionale Abgrenzung ist wichtig), sondern um jenes Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln, das dabei helfen kann, sich in die Kinder hineinzusetzen und sich vor Augen zu führen, dass das, was gerade passiert, mit der menschlichen Entwicklung und dem Erwachsenwerden zu tun hat.

Diese Broschüre, die in Zusammenarbeit mit Teilnehmenden an den Eltern-Workshops entstanden ist, enthält unter der Überschrift „Was Eltern tun können“ themenbezogene Denkanstöße, Überlegungen und Tipps für Eltern von Kindern im Jugendalter, die Mütter und Väter dazu anregen sollen, sich mit sich selbst und mit ihren Kindern auseinanderzusetzen, ohne den Eindruck erwecken zu wollen, dass es für jedes Problem die perfekte Lösung gibt.

Giuditta Sereni

Giuditta Sereni ist klinische Pädagogin mit Zusatzqualifikationen in Sexualerziehung und Kunsttherapie. Seit 2001 ist sie Mitarbeiterin im Forum Prävention mit Schwerpunkt Suchtprävention, Gesundheitsförderung und Gewaltprävention. Auf Einladung der Schulen und Jugendzentren erörtert sie gemeinsam mit den Jugendlichen die verschiedenen Aspekte der Pubertät und des Erwachsenwerdens sowie die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben. Sereni leitet erziehungspädagogische Bildungs- und Informationstreffen und bietet telefonische Erstberatung für Familien und Eltern zu den Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Außerdem ist sie Referentin in der Fortbildung von Multiplikatoren, Pädagogen und Fachkräften zum Thema Sucht, Sexualität und Gefühlslieben, neue Medien, Glücksspiel, Mobbing und Cybermobbing.

Forum Prävention - Talfergasse 4 - Bozen

Nicoletta Simionato

Erziehungspsychologin und Ausbilderin, Mitarbeiterin des Mailänder Istituto di Analisi dei codici affettivi Minotauro und der Familienberatungsstelle L'Arca in Bozen. Viele Jahre lang war sie als Betreuerin für Jugendliche mit psychosozialen Auffälligkeiten, schulischen Problemen und Lernschwierigkeiten tätig.

Derzeit begleitet sie Eltern durch die verschiedenen Entwicklungsphasen ihrer Kinder. Darüber hinaus ist sie pädagogische Betreuerin in den Schulen, Ausbilderin und Beraterin für private Sozialeinrichtungen, Schulen und Lokalkörperschaften.

Familienberatungsstelle L'Arca – Sassaristraße 17 - Bozen

Inhalt

Seite

- **Vorwort Stadtrat** 01
- **Einführung** 02
- **Väter, Mütter und ihre Bindung zum Kind** 06
- **Individualität, Gefühle, Körperlichkeit** 08
- **Die Unsicherheit der Kinder und die Ängste der Eltern** 10
- **Der betörende Gesang der Sirenen. Auch Eltern sind Glücksspieler** 12
- **Ich riskiere, also bin ich! Risikobereitschaft als Teil der Identitätsentwicklung?** 14
- **Junge Frauen und ihr Platz in der Welt** 16
- **Gemeinsam gegen Mobbing und Cybermobbing** 18
- **Schwächen, Herausforderungen und Ressourcen** 20
- **Kompetente Eltern** 22

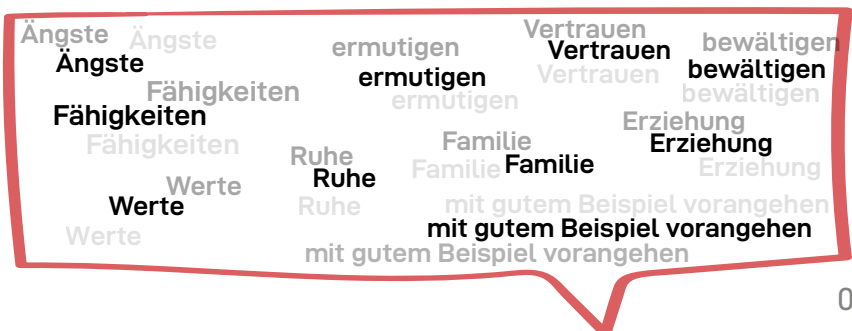
Väter, Mütter und ihre Bindung zum Kind

Die Eltern-Kind-Beziehung spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung eines Menschen. Von dieser Beziehung, die die ersten Lebensjahre prägt, hängt ab, inwieweit jemand im weiteren Verlauf des Lebens in der Lage ist, ein gutes Verhältnis zu sich und zu anderen aufzubauen. Wenngleich es keine festen und unumstößlichen Regeln gibt, die Eltern Orientierung geben könnten, ist ein authentisches Zuhören und das Bewusstsein für die eigene Stellung und jene der anderen sehr wichtig. Eltern fürchten vor allem, dass sie es nicht schaffen, den Kindern das nötige emotionale und seelische Rüstzeug mit auf den Weg zu geben, das ihnen ein glückliches und ausgeglichenes Jugend- und Erwachsenenleben ermöglicht. Die Sorgen der Eltern betreffen häufig die Welt außerhalb der Familie, also Schule, Freundschaften und alle jene Bereiche, die sich der Kontrolle der Eltern entziehen. Sicher ist, dass Eltern von Heranwachsenden Sorgen und Ängste in hoher Dosis ertragen müssen, die nicht immer auf objektiven Fakten und Gefahren „durch die Außenwelt“ beruhen, sondern teilweise von tiefen subjektiven Empfindungen geleitet sind. Diese Ängste entwickeln Eltern ganz natürlich mit der Geburt des Kindes und immer dann, wenn wichtige Entwicklungsschritte anstehen, zu denen auch die Pubertät gehört, in der Jugendliche im übertragenen Sinn eine zweite Geburt erleben.

„Hoffentlich geht alles gut und das Kind ist gesund“, hört man Eltern häufig vor der Geburt sagen, und genau dasselbe wünschen sich Eltern, wenn ihr heranwachsendes Kind flügge wird und selbständig in die Welt hinausgeht.

Was Eltern tun können

- **Vertrauen** Sie auf die Beziehung, die Sie bereits vor Beginn der Pubertät zu Ihrem Kind aufgebaut haben, und auf das, was Sie ihm vermittelt und beigebracht haben.
- Übertragen Sie Ihre **Ängste** als Erwachsene nicht auf Ihre Kinder. Sie sind die ersten, die Angst davor haben, etwas nicht zu schaffen! Nicht Sie, sondern Ihr Kind muss die Situation mit seinen Mitteln **bewältigen**. Stärken Sie Ihr Kind in seinen **Fähigkeiten**. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass es ähnliche Probleme bereits erfolgreich bewältigt und **gelöst** hat. Zeigen Sie auf, was gut funktioniert hat, um Ihr Kind zu **ermutigen** und ihm einen möglichen Weg aufzuzeigen.
- Jugendliche brauchen Eltern und Erwachsene an ihrer Seite, die ihnen Vertrauen entgegenbringen und sich nicht von den Problemen und Fehlern, die für gewöhnlich zum Erwachsenwerden dazugehören, aus der **Ruhe** bringen lassen.
- Bauen Sie sichere und stabile Beziehungen zu Personen außerhalb der **Familie** auf. Dadurch können Sie gelassener sein und Ihrem Kind lehren, Vertrauen in die Außenwelt zu haben.
- Denken Sie daran: **Erziehung** klappt am besten, wenn man die **Werte**, die man vermitteln möchte, auch selbst vorlebt: Gehen Sie mit **gutem Beispiel** voran!



Individualität, Gefühle und Körperlichkeit

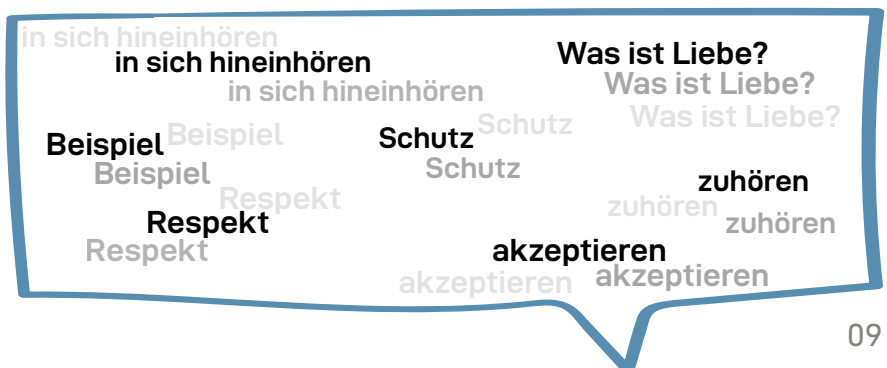
Wenn Jugendliche die Liebe entdecken, haben Eltern oftmals das ungute Gefühl, dass das Leben ihrer Kinder vollends außer Kontrolle gerät. Die erste Liebe ist ein einschneidender Moment im Leben eines jungen Menschen und auf emotionaler Ebene ein weiterer Schritt auf dem Weg ins Erwachsenenleben.

Der Grundstein dafür, was der Einzelne unter „Liebe“ versteht und warum gerade eine bestimmte Form von Liebe unter allen möglichen Formen als die „Eine“ empfunden wird, wird in einem sehr frühen Stadium unseres Lebens gelegt; was Liebe ist, wird uns zuallererst von unseren Eltern vermittelt.

Das Sich-Berühren von Händen, Blicken, Armen in der frühen Kindheit zeigt uns, was es heißt, sich geliebt und beschützt zu fühlen, und erlaubt uns später, in der Pubertät, unter den vielen Blicken jenen Blick herauszufiltern, der in uns die Erinnerung an dieses „Urgefühl“ weckt und uns darin bestärkt, das verlorene Objekt der Liebe wiedergefunden zu haben. Die erste Liebe spiegelt die ursprüngliche Bindung und Zuneigung zwischen Mutter und Kind wider, die uns bereits einmal das Überleben gesichert hat, als wir noch nicht für uns selbst sorgen konnten. Gleichzeitig ist sie für die Jugendlichen ein Ausgangspunkt auf der Suche nach dem eigenen Ich und einer neuen Erwachsenenidentität.

Was Eltern tun können

- Lassen Sie sich auf das Thema ein. **Hören** Sie in sich selbst hinein, lassen Sie die eigenen Erinnerungen Revue passieren und tauschen Sie sich mit Ihrem Kind, im Wissen um das eigene emotionale Gepäck, über das universelle Thema Liebe aus, um eine für beide Seiten zufriedenstellende Antwort auf die Frage „**Was ist Liebe?**“ zu finden.
- Gehen Sie mit gutem **Beispiel** voran, indem Sie einen **respektvollen** Umgang mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin pflegen, der Unterschiede zulässt und die individuellen **Bedürfnisse** achtet.
- Bieten Sie Ihrem Kind an, mit ihm zu sprechen oder ihm **zuzuhören**.
- **Akzeptieren** Sie die Entscheidungen des Kindes, indem Sie Entwicklungen aus der Entfernung beobachten und alternative Überlegungen und Sichtweisen einbringen.
- Fachstellen und Fachpersonen geben Hilfestellung bei der Aufklärung über den **Schutz** vor sexuell übertragbaren Krankheiten und vor ungewollten Schwangerschaften.

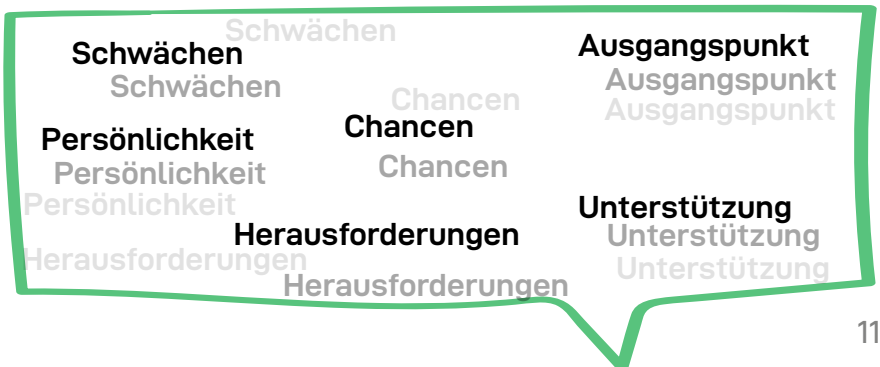


Die Unsicherheit der Kinder und die Ängste der Eltern

Eltern fühlen sich oft hilflos, wenn ihr Kind verunsichert, ängstlich und verletzlich ist. Die Pubertät ist eine wichtige Zeit in der Entwicklung eines jungen Menschen, in der es ganz normal ist, sich manchmal schwach und überfordert zu fühlen oder ein schwach ausgeprägtes Selbstbewusstsein zu haben. Die Elternworkshops haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass diese Gefühle eine Folge der pubertätsbedingten Veränderungen und Ausdruck auch einer körperlichen Entwicklung sind, die den Übertritt vom Kindes- in das Erwachsenenalter markieren. Im Normalfall sind sie weder Ausdruck einer Krankheit noch problematisch bzw. gefährlich für die weitere Entwicklung des/der Jugendlichen. Umso wichtiger ist es, dass die Eltern ihre Rolle und ihre Erziehungsfunktion wahrnehmen und dem Kind helfen, Schwächen zu überwinden, jedoch ohne ihre Sorgen und Ängste auf die Kinder zu übertragen. Viel mehr sollten Eltern den Jugendlichen in dieser Zeit Unterstützung, Zuversicht und Kraft vermitteln, damit sie die Situation bewältigen können. Die Eltern haben diese Phase im Rahmen des Workshops wie folgt beschrieben: „Der Jugendliche mit seinen Unsicherheiten ist wie ein Kristall, der, wenn er von einer externen Lichtquelle angestrahlt wird, in zahlreichen, wunderbaren Facetten leuchtet, bevor er sich selbst in eine Lichtquelle verwandelt und eigenständig leuchtet.“

Was Eltern tun können

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei zu erkennen, dass jeder Mensch gewisse **Schwächen** hat.
- Zeigen Sie Ihrem Kind die positiven Aspekte dieser Phase auf, aber nicht, indem Sie diese banalisieren oder als unwichtig abtun, sondern indem Sie ihm vermitteln, dass diese Phase eine **Chance** ist, um sich selbst kennen-zulernen.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass die eigenen Schwächen auch Ausdruck der **Persönlichkeit** und von wichtigen Bedürfnissen sind, die geschützt und wertgeschätzt werden müssen, denn sie sind oftmals der wahre Kern des eigenen Ichs und damit **Ausgangspunkt** für weitere Entwicklungen.
- **Unterstützen** Sie Ihr Kind dabei, seine Schwächen in Stärken zu verwandeln und flexibel, offen und neugierig auf neue **Herausforderungen** zu reagieren.



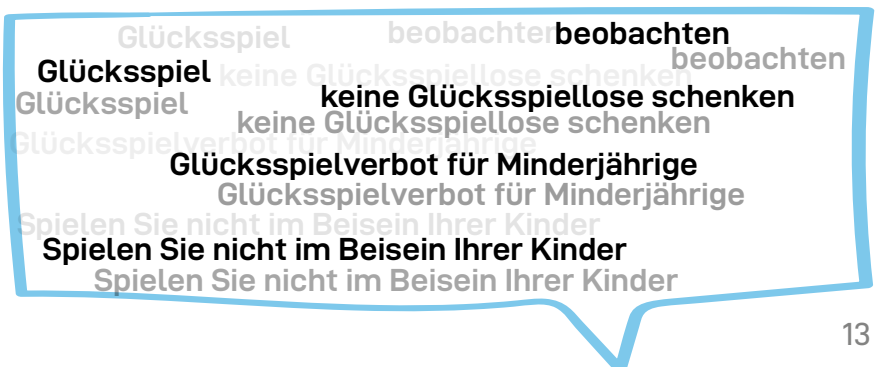
Der betörende Gesang der Sirenen. Auch Eltern sind Glücksspieler

Glücksspiele gehören zu unserer Gesellschaft dazu und sind in allen Gesellschafts- und Altersschichten weit verbreitet. Die einen spielen, weil sie hoffen, finanziell auszusorgen, die anderen wollen ihre Kasse aufbessern, wieder andere sind auf der Suche nach Unterhaltung und Nervenkitzel. Oftmals spielen Eltern im Beisein der Kinder, oder sie bitten diese, Rubbellose oder andere Glücksspielscheine für sie zu kaufen. Die Jugendlichen beobachten und registrieren, was in ihrem Umfeld passiert, wie Erwachsene auf einen Gewinn oder einen Nichtgewinn reagieren. Sie spüren die Freude der Erwachsenen, wenn das Spielglück ihnen hold war, aber auch deren Enttäuschung und deren Wunsch nach einer neuen Chance, wenn es nicht geklappt hat. Junge Menschen saugen all diese Emotionen und Empfindungen auf und wollen diese selbst spüren. In der Pubertät ist die Risikobereitschaft sowie die Suche nach einem Adrenalinkick und nach neuen Herausforderungen besonders ausgeprägt. Die Jugendlichen wollen austesten, wie weit sie gehen können und wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Die Teilnahme an Glücksspielen ist symptomatisch für diese Risikobereitschaft. Aber auch der Erfolg reizt die Jugendlichen, wie auch das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, das Gefühl von Macht, wenn man gewinnt, und das Bedürfnis, sich erneut zu beweisen, wenn man verliert, das Gefühl, dass alle Schwierigkeiten und Probleme für eine Weile vergessen sind, der Kampf Mensch gegen Maschine und der Wunsch, das Verhalten eines Erwachsenen nachzuahmen, um sich selbst erwachsen zu fühlen. Die Glücksspielindustrie ihrerseits hat die Jugendlichen als wichtige Zielgruppe ausgemacht und lockt sie mit kostenlosen Online-Spielen und mit Gutschriften, die zum Weiterspielen animieren. Dabei geht es der Glücksspielindustrie ausschließlich darum, die jungen Menschen mit den Regeln des Glücksspiels vertraut zu machen. Ganz nach dem Motto: „Wenn kleine Glücksritter groß werden ...“

Über diese Zusammenhänge müssen wir uns bewusst sein, um angemessen reagieren zu können.

Was Eltern tun können

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass die **Wahrscheinlichkeit**, etwas zu gewinnen, gering ist.
- Weisen Sie darauf hin, dass das **Glücksspiel** kein „Spiel“ ist, weil hierbei Geld eingesetzt wird.
- **Schenken** Sie Ihrem Kind **keine Glücksspiellose** zum Geburtstag oder an Weihnachten.
- Bitten Sie Ihr Kind nicht, mit dem verbliebenen Einkaufsgeld Glücksspiellose für Sie zu kaufen.
- Benutzen Sie Ihr Kind nicht als Glücksbringer für Spiele.
- **Spielen Sie nicht im Beisein Ihrer Kinder.**
- **Beobachten** Sie, wofür Ihre Kinder ihr Geld ausgeben und ob sie an Online-Glücksspielen teilnehmen.
- Denken Sie daran: **Minderjährigen** ist die Teilnahme an **Glücksspielen verboten.**



Ich riskiere, also bin ich! Risikobereitschaft als Teil der Identitätsentwicklung?

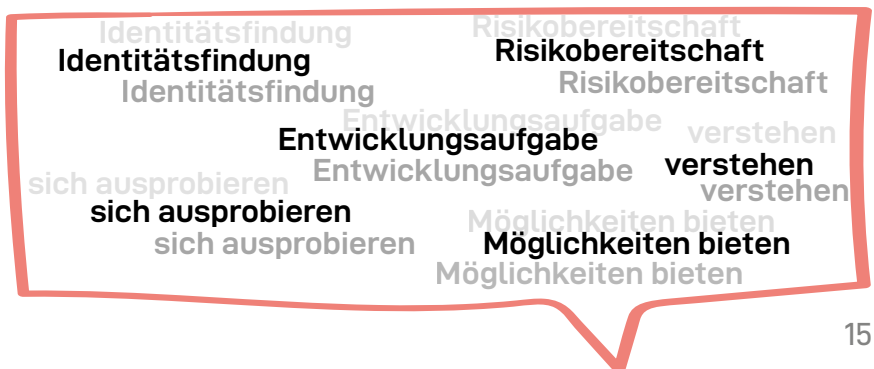
Als Erwachsene sind wir immer wieder davon überrascht, wie bereitwillig Jugendliche in bestimmten Situationen mit ihrem Leben spielen. Auf ein solches Verhalten reagieren wir im Allgemeinen mit Verärgerung und Unverständnis. Wenn Jugendliche sich Gefahren aussetzen, kommen alle unsere geheimen Unsicherheiten und Gefühle ans Tageslicht. Wir fühlen uns hilflos und machtlos. Nur selten sind wir in einer solchen Situation bereit, innezuhalten und zu verstehen, was dieses riskante Verhalten für das Heranwachsen und die Identitätsfindung des Jugendlichen bedeutet.

Etwas zu wagen, ist etwas ganz Natürliches im Leben einer Person. Man könnte sogar sagen, dass es das Leben bereichert, wenn man es schafft, immer wieder einmal ein Risiko einzugehen. Eltern hingegen lehnen diese Risikobereitschaft im Allgemeinen ab und tendieren dazu, ihre Kinder im Namen einer vermeintlichen Sicherheit übermäßig zu behüten. Nicht selten empfinden sie eine erhöhte Wagnisbereitschaft als Gegenpol zu einer normalen Entwicklung, als eine Gefahr, etwas grundsätzlich Negatives. Uns Erwachsenen fällt es - heute mehr als früher - schwer zu akzeptieren, dass die Jugendlichen an den Risiken, die sie eingehen und die zur Entwicklung dazugehören, wachsen.

Jugendliche setzen sich Gefahren aus, weil sie die Herausforderung suchen, weil sie sich beweisen möchten. Aber auch Unsicherheit, Unberechenbarkeit und der Wunsch, im Mittelpunkt zu stehen, sind Gründe für risikobereites Verhalten. Durch dieses Verhalten lernen Jugendliche, sich selbst und ihre Potentiale realistisch einzuschätzen. Dies gilt nicht nur für körperliche Risiken (Verletzungen), sondern auch für kognitive und emotionale Risiken (Fehler, Überschreitung von Grenzen, Ausfechten von Konflikten, Umgehen mit Veränderungen). Allerdings kann man Risikobereitschaft nicht lehren: Gefahren ergeben sich, man muss sie erkennen und überwinden. Jugendliche, die in ihrem Risikoverhalten zu stark eingeschränkt werden, entwickeln sich später zu passiven Erwachsenen.

Was Eltern tun können

- Bewerten Sie die **Risikobereitschaft** Ihres Kindes nicht von vornherein ausschließlich negativ.
- **Identitätsfindung** und Risikobereitschaft sind meist zwei Seiten einer Medaille.
- Das Eingehen von Risiken ist eine **Entwicklungsaufgabe**.
- Versuchen Sie zu **verstehen**, warum Ihr Kind bestimmte Risiken eingeht.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Kind vor jeder **Gefahr** zu beschützen, sondern lassen Sie zu, dass es sich **ausprobiert**.
- Bieten Sie Ihrem Kind Räume und **Möglichkeiten**, um sich zu beweisen.



Junge Frauen und ihr Platz in der Welt

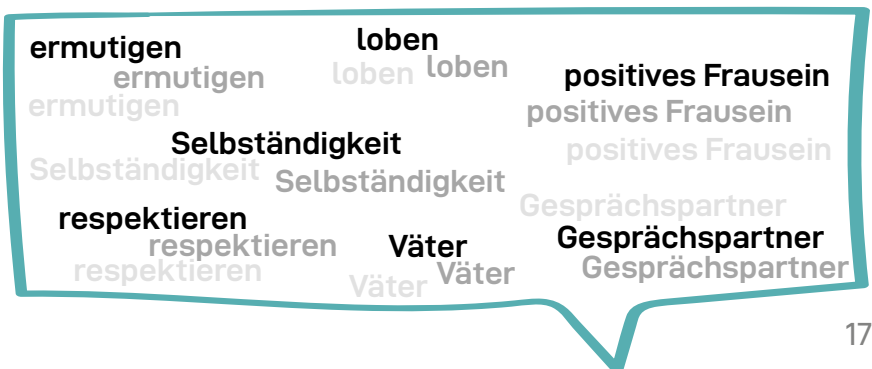
In den letzten Jahrzehnten haben sich Frauen viele Rechte erkämpft. Trotzdem wird die Erziehung von Mädchen auch heute noch als die größere Herausforderung empfunden. „Buben sind unkomplizierter“, hört man Eltern im Gespräch oftmals sagen, auch jene Eltern, die sowohl Töchter als auch Söhne haben. Angst bereiten den Eltern vor allem die Zukunftsperspektiven und die Pubertät. Den Herausforderungen, die ihre Töchter auf dem Weg ins Erwachsenenleben zu bewältigen haben, sehen sie mit Sorge entgegen. Eine große Rolle spielt dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgang mit den von den Medien suggerierten - vermeintlichen - Schönheitsidealen.

Wenn ein Mädchen zur Frau wird, geht dies oftmals auch mit Hänseleien durch Gleichaltrige, mit heftigen Stimmungswechseln, mit einem Gefühl von Einsamkeit, mit nicht erwiderten Schwärmereien und mit der Ablehnung der Eltern einher, auch dann, wenn diese immer für sie da sind. Mit 13-14 Jahren beginnen Mädchen, sich für Sexualität zu interessieren, darüber zu sprechen und sich damit zu beschäftigen. Je nach Entwicklungsstand kommt es bereits zu ersten sexuellen Kontakten. Entsprechend wichtig ist es, dass Mädchen lernen, Nein zu sagen. Manchmal sind die Unsicherheit und der Wunsch nach Bestätigung so groß, dass sie verleitet sind, Dinge zu tun, von denen sie nicht überzeugt sind, nur um sich bei den Gleichaltrigen Anerkennung zu verschaffen.

Mädchen müssen lernen, mutig zu sein und sich selbst und ihren Werten treu zu bleiben, um keine Dinge zu tun, die sie mit sich selbst letztlich nicht vereinbaren können. Eltern sind ihren Töchtern in dieser herausfordernden Situation eine wichtige Stütze und können ihnen dabei helfen, diese einzuordnen und zu überwinden. Dazu braucht es Gelassenheit, Geduld und den Willen, aktiv zuzuhören. Allerdings sollten Eltern nicht den Fehler machen, ihre Töchter auf jede erdenkliche Weise vor dem Leben zu bewahren und zu beschützen, sondern ihr Bedürfnis nach Selbständigkeit, Freiheit und Verantwortungsübernahme respektieren.

Was Eltern tun können

- Bestärken Sie Ihre Tochter darin, sich kritisch mit Medien auseinanderzusetzen.
- Ermutigen Sie Ihre Tochter, Entscheidungen eigenmächtig zu treffen und **selbständig** zu sein.
- Seien Sie in wichtigen Momenten für sie da.
- **Loben** Sie Ihre Tochter für ihren Einsatz, nicht für das Ergebnis.
- Sich zu sorgen, ist richtig - aber stützen Sie Ihrer Tochter nicht die Flügel!
- Finden Sie die richtige Balance zwischen **Selbständigkeit** und Fürsorge.
- Mädchen und Jungs haben dieselben Bedürfnisse. **Respektieren** Sie, dass sie diese auf unterschiedliche Weise ausdrücken.
- Zeichnen Sie ein **positives** Bild vom **Frausein**.
- Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihrer Tochter wahr.
- **Väter** sind für Töchter oft wichtige **Gesprächspartner**.
- Mädchen lernen als erstes vom Vater, wie sich ein Mann gegenüber einer Frau verhalten sollte.



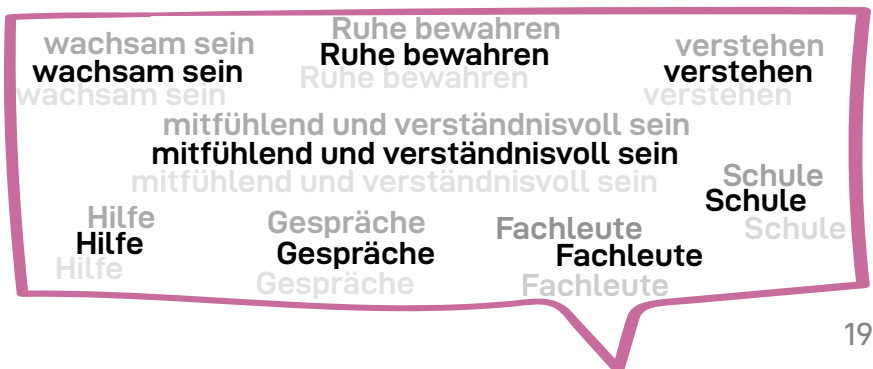
Gemeinsam gegen Mobbing und Cybermobbing

Ob das eigene Kind von Mobbing oder Cybermobbing betroffen ist, ist nicht immer einfach zu erkennen. Mobbing findet häufig an der Schule oder im außerschulischen Bereich bzw. im Netz und damit meist unbeobachtet von den Blicken der Erwachsenen statt. Es gibt jedoch einige Anzeichen, bei denen Eltern hellhörig werden sollten: Das Kind erfindet morgens immer neue Ausreden, ist schlecht gelaunt, sagt, dass es sich nicht gut fühlt. Es verweigert die Schule, die innerhalb kürzester Zeit zu einem Alptraum geworden zu sein scheint, will jedoch nicht darüber reden, weicht den Fragen der Eltern aus und wird immer verschlossener. In einer solchen Situation sollte und muss man sich fragen, ob möglicherweise Mobbing der Auslöser für eine solche Veränderung sein könnte.

Eine Frage beschäftigt Eltern von Mobbingopfern besonders stark. Es ist die Frage, wie es denn sein kann, dass man nichts davon mitbekommen hat. Zu erkennen oder gar zu verstehen, was in unseren Kindern vorgeht, ist nicht einfach, und gerade die Pubertät ist eine Zeit, in der Kinder sehr in sich gekehrt sind, sich von den Eltern abnabeln, ihre Selbständigkeit austesten und ihre Identität erforschen. Dies erschwert auch die Kommunikation innerhalb der Familie. Dazu kommt, dass Jugendliche, die gemobbt werden, sich oftmals selbst die Schuld an der Situation geben, weil sie denken, dass der Grund für das Mobbing bei ihnen liege. Sie schämen sich, weil sie nicht in der Lage sind, sich zu wehren oder so zu reagieren, wie sie das möchten. Oftmals verheimlichen Jugendliche ihren Kummer vor ihren Eltern, weil sie nicht wollen, dass diese sich Sorgen machen, oder weil sie Angst vor deren Reaktion haben, denn Eltern können die Lage für das Kind ungewollt noch verschlimmern, weil sie nicht genau wissen, was sie tun und wie sie reagieren sollen.

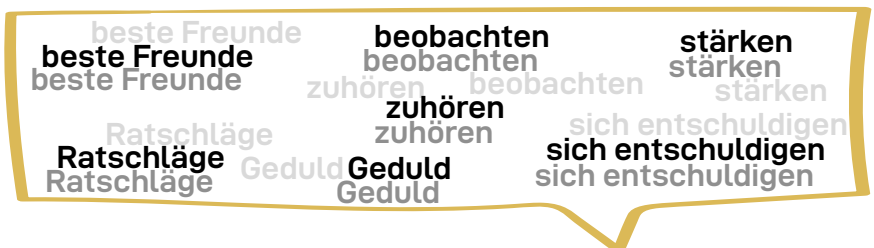
Was Eltern tun können

- Vermeiden Sie Schnellschüsse, bleiben Sie **ruhig** und überlegen Sie gut, bevor Sie handeln.
- Seien Sie **wachsam**, wenn Ihr Kind plötzlich seine Gewohnheiten oder sein Verhalten ändert.
- Hören Sie aufmerksam hin, wenn Ihr Kind über Gewalt berichtet oder mit Blessuren nach Hause kommt.
- Lassen Sie sich die Situation erklären. Versuchen Sie zu **verstehen**, was vorgefallen ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich Ihnen anzuvertrauen, und seien Sie **mitfühlend und verständnisvoll**.
- Verboten Sie Ihrem Kind nicht den Zugang zum Computer, wenn Sie vermuten, dass es im Netz gemobbt wird. Sie bestrafen die falsche Person!
- Ermutigen Sie Ihr Kind, **Hilfe** zu holen. Einen Vorfall zu melden (z. B. in der Schule), bedeutet nicht, jemanden anzuschwärzen.
- Suchen Sie das **Gespräch** mit Lehrkräften, Schulleitung oder Schulpsychologen, wenn Ihr Kind in der **Schule** gemobbt wird.
- Stellen Sie den Mobber bzw. die Mobberin oder seine bzw. ihre Eltern nicht zur Rede.
- Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf die Hilfe von **Fachleuten** zu holen und sich gezielt unterstützen zu lassen.



Schwächen, Herausforderungen und Ressourcen

Die Pubertät ist eine Zeit großer körperlicher und seelischer Umbrüche, in der die Jugendlichen zahlreiche Entwicklungsaufgaben (d. h. Erwartungen und Anforderungen an Personen einer bestimmten Altersgruppe) zu bewältigen haben: die Gestaltung der Beziehungen zur Gleichaltrigengruppe, die Abnabelung vom Elternhaus, die schulische Entwicklung, Freundschafts- und Sexualbeziehungen, der Aufbau eines eigenen Werte- und Normengerüsts, die Herausbildung der eigenen Identität usw. Nicht alle Jugendlichen reagieren gleich auf diese Herausforderungen. Deshalb sollte man als Eltern auch nicht pauschalisieren oder davon ausgehen, dass sich alle Jugendlichen in diesem Alter ähnlich verhalten und ähnlich handeln. Vielmehr sollte man von „**Pubertäten**“ in der Mehrzahl sprechen, denn die Zeit des Erwachsenwerdens ist so facettenreich wie die Persönlichkeiten der Jugendlichen, ihr familiärer Hintergrund, ihre Sozialkontakte und die Kompetenzen, die sie von den Eltern vermittelt bekamen bzw. erlernt haben. Wenn Eltern sich dieser Tatsache bewusst sind, können auch sie besser damit umgehen, dass das Erwachsenwerden für einige Jugendliche komplizierter ist als für andere, und dass auch in der eigenen Familie, in der alle Kinder dieselbe Erziehung genossen haben, nicht alle gleich auf die Herausforderungen der Pubertät reagieren. Das Heranwachsen, die Entwicklung zum Erwachsenen, der Identitätsfindungsprozess geht bei manchen Jugendlichen - nicht bei allen - auch mit gefährlichen Verhaltensweisen einher, die für manche ein Ventil zum Abbau von Stresssituationen im Alltag sind und die ihnen das Gefühl geben, Erwachsen zu sein, ohne steinige Entwicklungsprozesse durchlaufen zu müssen. Eltern sollten diese Entwicklungen nicht unterschätzen und den Jugendlichen in dieser Situation Halt geben.



Was Eltern tun können

- **Beobachten** Sie Ihr Kind und versuchen Sie zu verstehen, wie es tickt.
- Betonen Sie die **Stärken** Ihres Kindes und versuchen Sie, seine Bedürfnisse zu erkennen.
- Sie sind nicht die „**besten Freunde**“ Ihrer Kinder, sondern ein Kompass, der Orientierung gibt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die vielen Facetten des Erwachsenwerdens, und vor allem: **Hören Sie zu**.
- Tragen Sie bestimmte Entscheidungen Ihres Kindes mit, auch wenn Sie sie nicht für richtig halten.
- Seien Sie ein sicherer Hafen, an den Ihr Kind auch dann zurückkehren kann, wenn etwas gehörig schief gelaufen ist.
- Geben Sie **Ratschläge**, aber erwarten Sie von Ihrem Kind nicht, dass es diese befolgt.
- Seien Sie nicht zu streng. Erziehung ist ein Balanceakt zwischen geben und nehmen.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie mindestens einmal an der Nase herumgeführt werden.
- Seien Sie **geduldig**. Werden Sie nicht müde, Dinge immer und immer wieder zu wiederholen. Wenn Ihr Kind daraufhin antwortet: „Das hast du mir jetzt schon Tausend Mal gesagt“, haben Sie Ihr Ziel vermutlich erreicht, und es hat Ihnen zugehört.
- Seien Sie stolz darauf, langweilig, altmodisch und präsent zu sein.
- Lernen Sie, sich bei Ihrem Kind zu **entschuldigen**.

Es gibt keine perfekten Eltern, sondern nur Eltern, die mit ihren Kindern und an den Kindern wachsen.

Kompetente Eltern

„Kompetente“ Eltern lieben ihr Kind, ohne besitzergreifend zu sein, nehmen seine Bedürfnisse wahr, ohne von sich selbst auf das Kind zu schließen, haben das Gespür dafür, wann es wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und Geborgenheit zu geben, und unterlassen es zu urteilen. Kompetente Eltern sind Erwachsene mit einer guten Selbstwahrnehmung und einer inneren Ausgeglichenheit, die durch die Beziehung zum Kind noch stärker wird.

„Versuch du, es mir zu erklären!“, „Was genau meinst du damit?“, „Das ist meine Meinung. Wie denkst du darüber?“. Diese und ähnliche Kommunikationsansätze können helfen, einen ehrlichen, wertungsfreien Austausch anzustoßen.

„Kompetente“ Eltern kümmern sich nicht nur um das Wohlbefinden des Kindes, sondern auch um sich selbst und um die eigene emotionale Entwicklung. Die Pubertät des eigenen Kindes kann eine gute Gelegenheit dafür sein.

Wir wünschen uns, dass diese Broschüre Ihnen einige neue Wege aufgezeigt hat, dass sie Fragen aufgeworfen und den Anstoß gegeben hat, sich mit dem eigenen Elternsein auseinanderzusetzen, denn es braucht viel Mut, die eigenen Kinder auf dem Weg zum Erwachsenen mit Verständnis und Offenheit zu begleiten und sich dabei immer wieder auf neue Situationen einzulassen.

Eine wunderbare Reise!

Anlaufstellen in Bozen

Familienberatungsstelle AIED

Italienallee 13 M

0471 979399

info@aiedbz.it

Familienberatung fabe

**“Ehe- und Erziehungsberatung
Südtirol”**

Sparkassenstraße 13

0471 973519

fabe-bozen@familienberatung.it

Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b

0471 930546

consultorio@arca.bz

Familienberatungsstelle Mesocops

Laubengasse 22

0471 976664

info@mesocops.it

Familienberatungsstelle P.M.Kolbe

Mendelgasse 19

0471 401959

kolbebolzano@yahoo.it

Il Germoglio Sonnenschein

Dantestraße 12/C

0471 061400

germoglio@lastrada-derweg.org

Forum Prävention

Talfergasse 4

0471 324801

info@forum-p.it

Psychologischer Dienst

G.-Galilei-Straße 2/E

0471 435001

psychol@sbbz.it

Canale Scuola

Wolkensteinstraße 6

0471 979580

info@canalescuola.it

