

# Tipps für Eltern von Teenagern

Wenn Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, bedeutet das grosse **Veränderungen** für die ganze Familie. Zwei Triple P-Trainerinnen zeigen auf, wie Jugendlichen auf konstruktive Art begegnet werden kann.

**SARAH ZURBUCHEN**

Viele Eltern sehen der Zeit, in der ihre Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, mit einiger Besorgnis entgegen. Die Jugendlichen wollen selbstständig werden, sich abgrenzen und rebellieren. Für Eltern ist dabei die Verlockung gross, sich auszuklinken, um Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen. Trotzdem sollten sie aber auch weiterhin ein stabilisierendes Umfeld bieten. Denn auch für die Jugendlichen ist die Pubertät anspruchsvoll. Das Erziehungsprogramm Teen-Triple P hat sich zum Ziel gesetzt, Eltern von Jugendlichen hilfreich zur Seite zu stehen. «Ziel ist es, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass die Jugendlichen (...) Verhaltensauffälligkeiten oder psychische Probleme entwickeln», ist in einer Informationsbroschüre von Triple P zu lesen.

## Position beziehen

Claudia Schafknecht Wehrli ist Mutter zweier Kinder und lizenzierte Triple P-Trainerin. In ihrem Kurs «Teen-Triple P - Training für Eltern von Jugendlichen» will sie Eltern Mut machen, sich mit ihren Jugendlichen auseinanderzusetzen. «Ein Erziehungstraining ist bei Teenagern sehr effektiv, auch wenn viele meinen, dann sei es schon zu spät.» Und Susanne Marchev, ebenfalls Triple P-Trainerin meint: «Präsenz ist bei Kindern selbstverständlich, bei Jugendlichen ist sie aber genauso wichtig. Eltern sollen Position beziehen und die Verbesserung der Beziehung in den Vordergrund stellen.»

Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen getragen und geschätzt fühlen, ohne alles bestimmen zu wollen. Es sollte klar sein,



**Regeln - beispielsweise zum Telefonieren** - sollten Jugendliche und Eltern zusammen besprechen. Das Triple P-Programm schlägt dazu Verhaltensverträge vor.

Bild: ky

welche Verantwortung sie zuhause übernehmen und welche Privilegien sie dafür erwarten können. So werden etwa Regeln zusammen besprochen, sollten dann aber auch konsequent umgesetzt werden. Dazu schlägt das Triple P-Programm Verhaltensverträge vor. Ein solcher Vertrag kann etwa lauten: Die Mutter bereitet dem 17-jährigen Sohn morgens seinen Lunch vor, als Gegenleistung sorgt er für den Grosseinkauf. Oder: Für vereinbarte «Ämtli» im Haushalt werden Punkte verteilt, die wiederum zum Telefonieren ab Festnetz gebraucht werden können.

## Kritisches Denken fördern

Indem Jugendliche mehr und mehr in die Überlegungen und Entscheidungen der Erwachsenen miteinbezogen werden, wird ihr eigenes kritisches Denken gefördert und sie lernen, Verant-

## Umgang mit Teenagern

- Zeit mit dem Teenager verbringen
- Mit dem Jugendlichen reden
- Zuneigung und Liebe zeigen
- Motivieren und loben
- Gutes Vorbild sein
- Teenager bei Problemlösung unterstützen
- Gemeinsam **Familienregeln** aufstellen
- Konsequenz bei den Regeln
- Über Sorgen und Risiken sprechen
- Risiken eingrenzen, gut vorausplanen, auf Unvorhergesehenes vorbereitet sein
- Nicht nur das Störende sehen, sondern auch das Positive des Jugendlichen
- Austausch mit anderen Eltern (szb)

wortung zu übernehmen. Jugendliche stehen an der Grenze zum Erwachsenenalter, können aber Risiken und Gefahren noch nicht genügend abschätzen. Aus diesem Grund haben die Eltern etwa die Pflicht, ein wachendes Auge zu werfen. Das hat nichts mit Kontrolle zu tun, denn auch Jugendliche dürfen ihre Geheimnisse haben. Hingegen sollen Erziehende zu jeder Zeit wissen dürfen, wo und mit wem ihre Kinder zusammen sind und was sie dort machen.

## Eigene Ängste thematisieren

Konsumdruck und Reizüberflutung sind heutzutage eine grosse Herausforderung für Kinder und Erziehende. Mit den vielen Möglichkeiten wachsen auch die Risikofaktoren, etwa bei Kontakten mit Fremden im Internet. «Eltern sollen mögliche Risiken ansprechen und eigene Ängste

ausdrücken», so Susanne Marchev.

«Man darf nie vergessen, dass Rebellion zur Pubertät gehört», sagt Claudia Schafknecht. «Die Jugendlichen suchen Grenzen, wollen sie ausweiten und wünschen Reaktionen von uns. Unsere Aufgabe ist es, ihnen zu zeigen, wie miteinander umgegangen wird, damit ein gutes Familienklima herrscht.» Indem die Erwachsenen den Jugendlichen Kommunikations- und Problemlösungen aufzeigen, geben sie diese Kompetenzen weiter an die nächste Generation.

Die beiden Erzieherinnen betonen, dass Motivation, Wertschätzung und Lob dabei nicht vergessen werden dürfen. «Oft vergisst man nebst all den Problemen, dass der Teenager auch viele positive und lebenswerte Seiten hat. Dafür darf man ihn ruhig auch regelmässig loben.»

## BUCHTIPPS

### Hilfe - eine Hexe im Haus

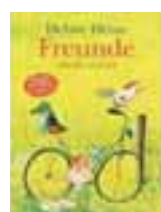
kw. Marie weiss, Papas neue Freundin Henrike ist eine Hexe! Und keineswegs eine gute! Aber sie kann nicht verhindern, dass Henrike mit ihrem Kind - einsechsjähriges Mädchen, auch das noch! - und ihrem Kater zu ihnen ins Haus zieht. Marie tut alles, um ihren ahnungslosen Vater und sich selbst zu retten. Zum Glück kann sie sich dabei auf ihre Freunde Maren und Mirco verlassen. Und auch die alte Babuschka, die eine Menge von Hexen versteht, ist ihr eine grosse Hilfe. In der Walpurgisnacht muss sich die Sache entscheiden... Ingrid Uebe hat das seltene Talent, ihren Leserinnen aus der Seele zu schreiben - und ihre Bücher machen süchtig.



**INFO:** Die Hexe zieht ein. Ab 9 Jahren, Sauerländer, Fr. 21.90, ISBN 978-3-7941-6110-2

### Geschichten von Helden

kw. Die einmalige Sonderausgabe «Freunde wie du und ich» versammelt die schönsten Abenteuer- und Mutmachergeschichten von Helme Heine.



Die drei Freunde und all die anderen Figuren aus Helme Heines Bilderwelt sind aus der heutigen Kinderliteratur nicht mehr wegzudenken. Sie zeigen, wie man die Höhen und Tiefen des Lebens meistert und seinen ganz eigenen Platz in der Welt findet. Dieser Band versammelt kürzere - bekannte und weniger bekannte - Bildergeschichten von Helme Heine und vier seiner grossen Bilderbuchgeschichten. Geschichten von lebenswerten Helden - von mutigen, ängstlichen, traurigen, starken und schwachen, kleinen und grossen. Ab 4 Jahren.

**INFO:** Freunde wie du und ich. Beltz & Gelberg, 168 Seiten, Fr. 26.60, ISBN 978-3-407-79919-7

## KINDERZEICHNUNGEN



**Mavin Chelebi**, 7 Jahre, aus Biel: «Multimondo.»



**Seline Kocher**, 4 1/2 Jahre, aus Hagneck: «Haus mit Wolken am Himmel.»



## Mach mit:

Bieler Tagblatt  
Fokus  
Robert Walser Platz 7  
2501 Biel  
fokus@bielertagblatt.ch

**INFO:** Bildgalerie unter [www.bielertagblatt.ch](http://www.bielertagblatt.ch)