



Arbeitskreis

# ANE Elternbrief Pubertät

Neue Erziehung e. V.

1

10-13 Jahre



## Anregungen und Tipps für eine aufregende Zeit

*Der Wecker klingelt wie jeden Tag, also viel zu früh. Die Arbeit ruft, vorher muss noch das Kind geweckt und das Frühstück gemacht werden. Wenigstens frühstücken möchte man doch zusammen, wenn schon die Überstunden, der Sportverein der Tochter oder der Gitarrenkurs des Sohnes das gemeinsame Abendessen oft vermasseln. Sie, der Vater oder die Mutter, quälen sich aus dem Bett, gehen den Sohn wecken. Den Lieben, dem Sie gestern vor dem Einschlafen noch aus Harry Potter vorgelesen haben. Als es spannend wurde, hatte er sich an Ihren Arm gekuschelt und war zufrieden eingeschlafen. Das Kinderzimmer ist leer. Aus dem Badezimmer sind Geräusche zu hören. „Max“, rufen Sie.*

*„Mhmm ja“, ruft es zurück, „wasissn?“ Sie drücken die Klinke, abgeschlossen. „Ist besetzt“, grummelt es von drinnen. Max ist vor ein paar Wochen elf geworden. War das nicht vorgestern, als er vom Fußballtraining zurückkam, lehmverschmiert, als Sie ihn aufforderten, sich doch bitte zu waschen? Ja, da war er ins Bad gegangen und nach drei Minuten wieder rausgekommen. Der Dreck war ab, zumindest der größte, dafür war er im Handtuch. Und nun diese Sitzung im Bad, auch noch eingeschlossen. Max kommt in die Küche. Er hat sich die Haare zu kleinen Spitzen in die Höhe geformt und an der Seite ein wenig nach hinten gekämmt. „Hä“, sagen Sie. Und Ihre bessere Hälfte lächelt. „Tja, ich glaube, unser Kleiner kommt wohl in die Pubertät.“*

*„Puber was?“ kräht Max, „ihr wollt doch immer, dass ich mich wasche, und jetzt wasche ich mich, und es ist auch nicht richtig.“*

Auch wenn Sie keinen Sohn haben, der Max heißt, vielmehr Murat, Florian, Kevin, Pjotr ... oder überhaupt keinen Sohn, sondern eine Tochter, die gerade zehn oder elf geworden ist, könnte es sein, dass Sie jetzt Ähnliches erleben.

Wundern Sie sich nicht, wenn auch Ihr Kind anfängt, die Legosteine in die hinterste Ecke des Regals zu räumen – und sagen Sie bloß nichts, wenn es dann plötzlich, etwa an einem verregneten Sonntag, Legos oder Puppen wieder hervorkramt und damit so selbstvergessen spielt wie eh und je. Und meinen Sie vor allem nicht, dass Ihr Kind für die Pubertät noch viel zu jung ist.

## Pubertät ist ...

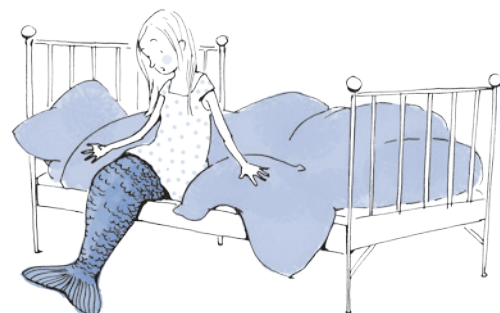
Pubertät, also die Geschlechtsreife, setzt heute zwei bis drei Jahre früher ein als noch vor hundert Jahren. Insbesondere Mädchen haben oft nicht lange Zeit, der Kindheit zu entschlüpfen, sie sind den Jungen in ihrer Entwicklung durchschnittlich zwei Jahre voraus. Zehn, elf ist also durchaus ein Alter, in dem Sandkasten und Pippi Langstrumpf ihre Attraktivität verlieren können. Es kann aber auch noch eine Weile dauern. Auch das ist normal.

Jede Pubertät ist anders. Es gibt unauffällige und heftige Verläufe. Ganz ohne Blessuren wird es wohl nicht abgehen, denn es geht darum, dass ein junger Mensch sich selbst findet. Mitunter wird die Zeit der Pubertät mit einem heftigen Gewitter verglichen, einem Gewitter der Hormone, gegen das nichts hilft, das man nur überstehen kann. Da ist etwas dran. Sie können Ihrem Kind das Gewitter nicht ersparen, aber Sie können es hindurch begleiten, ihm Mut machen, und wenn die Hormone mal allzu heftig donnern, können Sie Schutz gewähren. Die Richtung wird Ihr Kind bestimmen. Und wenn Sie bei seinen Alleingängen auch manchmal etwas aufgeregt und sorgenvoll sein mögen, gut so, das hält die Aufmerksamkeit wach. Und die braucht Ihr Kind zum Selbstständigwerden.

Es gibt angenehmere Phasen im Familienleben, keine Frage. Mit diesem Brief wollen wir nicht die Pubertät für Sie abschaffen oder sie schöner reden als sie ist. Das geht nämlich nicht. Aber wir wollen sie Ihnen vermitteln als notwendige und spannende Entwicklungsphase Ihres Kindes.

Wir wollen Ihnen den Rücken stärken, Geduld aufzubringen, wenn Max oder Anne mal wieder die Türen knallen ohne ersichtlichen Grund. Und wir wollen Sie darin bestärken, Grenzen zu setzen, wenn Max oder Anne mal wieder Türen knallen ohne ersichtlichen Grund.

Das ist ein Widerspruch? Genau! Die Pubertät Ihres Kindes ist ein permanenter Widerspruch!





## ... Chaos im Körper

Pubertät geht natürlich nicht im Bad los. Aber wenn sich Ihr Max oder Ihre Anne jetzt im Bad einschließen, dann hat das wenig mit Prüderie zu tun. Dass Kinder ein neues Schamgefühl entwickeln und sich auch sonst buchstäblich bedeckt halten, ist kein Vertrauensverlust gegenüber den Eltern, sondern ein ganz normaler Rückzug auf sich selbst. Mit den körperlichen Veränderungen, die die Pubertät begleiten und einläuten, müssen sie erst einmal fertig werden. Die Kinder wachsen, das können acht bis zehn Zentimeter im Jahr sein – aber bevor sie sich daran machen, die Eltern in der Körpergröße zu übertrumpfen, gehen viele erst einmal in die Breite. Bei Mädchen werden die Becken breiter, aber auch Jungen neigen zur Rundlichkeit. Diese vorübergehend rundlichen Formen sind ganz normal, mit Diäten ist ihnen nicht beizukommen – im Gegenteil, Diäten sind hier völlig fehl am Platz.

Zuerst und besonders schnell wachsen Arme, Beine, Hände und Füße. So manches Kind, das im Frühjahr noch mit ein paar neuen Schuhen versehen wurde, passt im Sommer schon nicht mehr hinein. Das Klassenfoto zeigt deutlich: Mädchen sind meist früher dran als die Jungen. Der erste Eisprung, die erste Menstruation können früher einsetzen, als das bei Ihnen der Fall war, wie sich auch Maxens Penis früher vergrößern könnte als bei Maxens Vater zu dessen Zeit.

Und wenn der erste Samenerguss folgt, empfiehlt sich auch mit diesem Thema der gleiche unbeschwerte Umgang wie mit der ersten Menstruation der Tochter. Sprüche wie „Jetzt bist du eine Frau“ oder „Jetzt bist du ja ein Mann“ allerdings dürften bei den nun nicht mehr ganz so Kleinen auf Unverständnis stoßen. Keineswegs zu früh aber ist es, mit ihnen über Verhütung zu reden. Wenn die Kinder nicht reden wollen, geben Sie Hinweise, wo man sich informieren kann. Stellen Sie Aufklärungsbücher und -broschüren gut sichtbar im Regal auf.

Lachen Sie nicht, wenn Ihr Sohn den ersten Flaum mit gewichtiger Miene abzurasierern wünscht, leihen Sie ihm lieber Ihren Rasierer. Spendieren Sie Ihrer Tochter den ersten BH, auch wenn Sie sich fragen: Wozu denn bloß? Oder lassen Sie ihr ruhig den Schlabberpulli, wenn sie sich drunter verstecken will. Und was ist mit Pickeln? Halb so schlimm? Das denken Sie vielleicht – unserem Max und unserer Anne können sie schwer zu schaffen machen. Die im Handel angebotenen Mittel dagegen helfen oder helfen nicht. Schokoladenentzug bringt nichts und macht nur schlechte Laune. Ein zu Hause gesätes gesundes Selbstbewusstsein hilft Ihren Kindern weit besser als irgendwelche Wässerchen. Und im Falle schwerer Akne sollten Sie mit Ihrem Kind ohnehin lieber einen Arzt aufsuchen.

## ... und in den Gefühlen

Noch mal zurück zu dem Tag, an dem Max sich im Bad eingeschlossen hatte. Als er aus der Schule gekommen war, hatte er seine Schultasche – schon seit über einem Jahr ein schlabberiger Ruck-

sack – in eine Ecke gepfeffert, war mit seinen schweren, vom Regen nassen Basketballschuhen durch die bis dahin saubere Wohnung gestapft, hinein in sein Zimmer, und hatte hinter sich die Türe zugeknallt. Ja, spinnt denn der? Man kann es so sagen: Die Hormone toben und mit ihnen die Gefühle unserer Kinder. Alles geht durcheinander: Ärger, Wut, Neugier und Desinteresse, Lust und Langeweile.

Wir Erwachsenen können unsere Gefühle steuern – meistens zumindest –, können vernünftig denken und handeln – meistens zumindest. Geregelt und kontrolliert werden unsere Emotionen von einer Region im Vorderhirn – und eben diese Region ist bei unseren nun langsam heranwachsenden Kindern noch nicht voll entwickelt. Das Gehirn Jugendlicher ist im wahrsten Sinn des Wortes eine Baustelle. Und welcher Bauherr ist nicht manchmal überfordert mit den chaotischen Verhältnissen auf dem Bau? Der Türen knallende Max, die mit nichts zufriedene Anne sind keine verzogenen Blagen, sondern im Umbau begriffen und deswegen unausgeglichen und aufbrausend, unkontrolliert und zickig und aus heiterem Himmel abgrundtief schlecht gelaunt. Anne übrigens mehr als Max. Was wohl den gesellschaftlichen Vorstellungen entspricht, nach denen Mädchen mehr Gefühligkeit zugestanden wird als Jungen. Max hat sich ja auch in sein Zimmer zurückgezogen und sich verschlossen ...

## Empfindlich wie Mimosen ...

Für Kinder, die in die Pubertät kommen, ist es wahrlich nicht leicht, sich mit den Veränderungen ihres Körpers anzufreunden. Plötzlich sind die einen schlaksig, die anderen rundlich, fast alle ungelenkt. Unsere Anne hat zusätzlich noch ein besonderes Problem: Der Busen wächst und irgendwann lässt sich dieses Wachstum nicht mehr verstecken. Wäre es wenigstens so, dass das bei den anderen Mädchen in der Klasse mit der gleichen Geschwindigkeit geht! Was aber alle mit zehn, elf Jahren schon sehr wohl wissen, ist, dass der Busen etwas mit Sexualität zu tun hat, etwas, wofür sich viele schämen oder was ihnen noch reichlich unheimlich ist.

Sie können sich sicher vorstellen, dass Bemerkungen – vielleicht gar nicht mal böse gemeinte – über einen großen oder kleinen Busen das Selbstbewusstsein unserer Anne gewaltig erschüttern können.

Die Jugendgesundheitsuntersuchung für 12–14-Jährige, die „J1“, sollten Sie auf keinen Fall verpassen.  
[www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)

Folgende Broschüren können Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter [www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung](http://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung) bestellen:

**sex 'n' tips – Jungenfragen** Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Jungen

**sex 'n' tips – Mädchenfragen** Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Mädchen

**sex 'n' tips – Die erste Liebe** Informationen über die verwirrenden Gefühle in der Pubertät und die Erfahrung der ersten Liebe

**sex 'n' tips – Verhütung** Die wichtigsten Verhütungsmethoden für Mädchen und Jungen

Jugendhomepage der BZgA [www.loveline.de](http://www.loveline.de) zu Liebe, Partnerschaft & Sexualität



Wer sich früh entwickelt, ist oft besonders gefordert, kommt sich fremd vor, fühlt sich unter seinen Freunden nicht mehr wohl und wird aufgrund seines Äußeren fast automatisch von den Erwachsenen überfordert.

Insbesondere früh entwickelte Mädchen, die von älteren Jugendlichen umworben werden, sind plötzlich mit Risiken konfrontiert, die sie noch nicht einschätzen können und denen sie noch nicht gewachsen sind. Kurz: Kinder, die besonders früh dran sind, brauchen Eltern (Lehrerinnen und Lehrer), die sie nicht überschätzen, sondern auch noch das Kind in ihnen sehen und sie begleiten.

Hilft die Erinnerung an die eigene Pubertät der Eltern? Den Kindern erst mal nicht, aber Ihnen, Ihr Kind zu verstehen.

Wissen Sie noch, wie es war, als man selber anfing, erwachsen sein zu wollen, – ohne es zu wollen? Waren Sie nicht auch unsicher, ob bei Ihnen alles „richtig“ ist in dieser frühen Zeit der Pubertät? Wie haben sich Ihre Eltern verhalten? Was hätten Sie sich gewünscht?

## Schrecklich unsicher und ungemein cool

Es ist kein Phänomen der Jetztzeit, dass Jungen argwöhnisch ihr Glied betrachten und in Zweifel geraten, ob es denn auch groß genug sei. Gewiss, Kinder sind heute meist früh aufgeklärt. Mit zehn oder elf wissen sie schon aus dem Sexualkundeunterricht, was ein Diaphragma oder ein Kondom ist. Aber an der Unsicherheit über den Zustand ihres Körpers ändert das nichts. Stimmt etwas mit mir nicht, fragen sich die Mädchen, wenn die Schulfreundin schon ihre Periode hat, sie selber aber noch nicht. Wird das etwa ein Busen, fragen sich Jungen und tasten ängstlich an der haselnußgroßen Erhebung unter den Brustwarzen herum. Hoffentlich werde ich nicht zu dick, betteln Mädchen, hoffentlich werde ich noch größer, flehen Jungen.

Diese geheimen Ängste fördern nicht gerade die Selbstsicherheit. Alles wächst, man weiß nicht wohin das führt. Das Vorderhirn, nennen wir es die Gelassenheitszone, ist noch im Bau: Da soll man nicht unausgeglichen sein, unausgegoren und manchmal stinkig und wütend?

Pubertierende sind Mimosen, sie sind unsicher und daher empfindlich. Der kleinste Anlass kann zu Tränen führen oder zugeknallten Türen. Als „Hummerkomplex“ wird diese Phase auch bezeichnet: Der alte Panzer der Kindheit wird abgeworfen, das Kind, der Jugendliche steht plötzlich schutzlos da und verletzlich.

Es dauert noch einige Zeit, bis ein neuer Panzer gewachsen ist: die Sicherheit, bei sich angekommen zu sein.

Nur wenige Kinder dürften den Mut aufbringen, ihren Eltern die Sorge anzuvertrauen, dass ihr Glied zu mickrig ist oder der Busen zu flach. Manche Kinder mögen es gar nicht, über intime Dinge zu reden – und manche Eltern auch nicht. Sie können das Gespräch anbieten, aber nicht erzwingen.

Aber Sie können Ihrem Kind Sicherheit geben, Sicherheit darüber, dass alles, was passiert, seine Richtigkeit hat, dass man keinen perfekten Körper braucht, um gemocht zu werden, und dass Ihr Max und Ihre Anne, so, wie sie sind und so, wie sie aussehen und sich verändern, gerade richtig sind. Da kann durchaus helfen, wenn der Vater mal mit der Tochter alleine ins Kino geht, nicht um die Kleine zu begleiten, sondern als stolzer Vater der hübschen und liebenswerten Tochter. Und es kann auch Max bestärken, wenn der Vater im Schwimmbad zugibt, dass er sich früher auch nicht getraut hat, vom Dreimerturm zu springen.

## Zwischen Selbstständigkeit und Anlehnungsbedürfnis

*Kürzlich beim Abendbrot war unsere Anne wieder reichlich müffelig, lustlos kaute sie auf ihrem Brot herum. Die Frage nach den Hausaufgaben?*

*„Ja, ja,“ mummelte sie, „alles gemacht.“ Die Frage nach der Englischarbeit? Da drehten sich die Augen das erste Mal in Richtung Zimmerdecke. Und als Sie dann noch sagten: „Anne, du bist doch wohl mit dieser halben Scheibe Brot noch nicht satt, du musst doch etwas essen“, da platzte es aus ihr heraus:*

*„Könnt ihr mich mal in Ruhe lassen, ich bin doch kein Kind mehr.“*

Schon 10-Jährige haben ein feines Gespür für Einmischung und wissen durchaus, was ihre ureigensten Angelegenheiten sind – selbst dann, wenn sie wenig Lust verspüren, sich darum zu kümmern. Wir Eltern tun gut daran, unsere Hinweise sehr respektvoll zu formulieren, wie gegenüber einem Arbeitskollegen oder einer Freundin. Am besten ist es, Sie lassen Anne und Max spüren, dass Sie ihnen zutrauen, sich vernünftig zu verhalten. Anne und Max und alle anderen Annes und Mäxe werden das zu schätzen wissen.

Eltern werden aber auch Tage erleben, an denen ihre „Möchtegern-Erwachsenen“ wieder Kind sein mögen und sich nach Wärme und Zuspruch sehnen. Ihre eigenen Ziele sind noch unklar, die Zukunft unüberschaubar und manchmal ängstigend. Freiheit, Selbstverantwortung und Selbstständigkeit bedeuten auch Anstrengung und Verlust einer gewohnten Sicherheit.

Ein schönes Buch für Jugendliche (und ihre Eltern!) ist: **Von den Schwierigkeiten, erwachsen zu werden.** Françoise Dolto u.a. 1999

Ab und zu mal ein Abstecher in die Zeit der mütterlichen Verantwortung und der väterlichen Hilfe ist äußerst erholend. Es muss also kein Widerspruch sein, wenn der lange Lappes, der Ihr Sohn ist, mit zwölfteinhalb Jahren tagsüber nicht einsehen mag, warum er um 19 Uhr zu Hause zu sein hat und am Abend kurz vor dem Einschlafen darauf besteht, dass Mutter oder Vater noch ein wenig vorlesen. Es hilft Ihrem Kind, wenn Sie diesen Wunsch nach Nestwärme als ein Geheimnis zwischen Eltern und Kind betrachten und es nicht im Freundeskreis ausplaudern.



## Was auf Eltern jetzt zukommt ....

Die Suche der Jugendlichen nach sich selbst geht nicht von Montag auf Dienstag, das ist kein Urknall, mit dem sie den elterlichen Hort verlassen, um sich in der Welt umzutun. Die Suche fängt in der Familie an, mit der Abgrenzung von den Eltern. Das mag Sie traurig stimmen, weil die Kindheit Ihres Kindes vorbei ist, ein untrügliches Zeichen, dass man älter geworden ist. Auf der anderen Seite ist jeder Schritt Ihres Kindes in die Selbstständigkeit der sichere Beweis dafür, es richtig und gut gemacht zu haben. Ihre Kinder wollen die Selbstständigkeit, sie brauchen sie, und dazu müssen sie sich aus der Umklammerung lösen, oder auch nur aus dem, was sie als Umklammerung empfinden. Dabei stoßen sie ihre Eltern auch mal heftig vor den Kopf. Das heißt nicht, dass Anne und Max gar nichts mehr mit ihren Eltern gemeinsam machen wollten. Heranwachsende Kinder möchten sich nach wie vor als Teil der Familie erleben, mit dabei sein, wenn Gäste kommen, bei der Einrichtung des neuen PCs, eine Radtour mitplanen und gemeinsam zum Schwimmen gehen. Zehnjährige basteln an ihrem Bild von der Welt und entwickeln ihre eigenen Werte. Auch wenn sie die Meinung ihrer Eltern vielleicht nicht immer teilen, ist es für sie wichtig zu wissen, was diese denken. Sie brauchen Eltern mit Mut zur Auseinandersetzung, Offenheit und Toleranz, die sie als Diskussionspartner ernst nehmen. Während ihre Ablösung beginnt, kann noch mal ein besonders intensives Gefühl der Zusammengehörigkeit entstehen. Eine gute Basis für kommende Härtefälle.

*Stellen Sie sich aber ruhig schon mal darauf ein, dass Sie nicht mehr unantastbar sind. Es ist kein Liebesentzug, wenn der Sohn den Vater auf den Arm nimmt, weil der doch nicht so sportlich ist, wie er immer getan hat. Es ist nicht schlimm, wenn rauskommt, dass Sie auch nicht immer alles wissen. Und wenn Anne zur Mama, die vor dem Spiegel steht, sagt: „Du bist ja eitel. Aber mir immer sagen, ich soll mich nicht so anstellen, wenn mir die Bluse nicht gefällt“, ja, dann halten die Kleinen uns Eltern einen Spiegel vor, der meistens ein ziemlich scharfes Bild zeichnet. Wir werden – das ist nicht respektlos, sondern der Lauf der Natur – nach und nach entthront. An die Stelle der Eltern treten Idole, bekannt aus Film und Fernsehen, und wenn wir Eltern diese Idole noch so blöd finden, ist das unseren Kindern völlig egal. Sich erinnern hilft uns Eltern mal wieder: Na, was haben Ihre Eltern über die Punk Bands gesagt?*

Abgrenzungen führen zu Kämpfen und besonders heftige Kämpfe fechten manchmal Töchter mit ihren Müttern aus, gerade die, die doch kurz zuvor noch ein Herz und eine Seele mit ihnen waren. Die Jungen haben diese Kämpfe mit den Müttern oft schon viel früher ausgefochten, mit sechs, sieben, als sie es völlig uncool fanden, von der Mutter aus der Schule abgeholt zu werden. Die reiben sich jetzt mehr mit den Vätern. Das kann schmerzhaft sein, es ist aber unumgänglich – ein Gewitter ist schließlich auch laut, aber es klärt die Luft.

Alleinerziehende sollten sich jetzt öfter anerkennend auf die Schulter klopfen. Sie brauchen gute und stützende Freunde und: etwas Zeit und Energie für sich selbst und ihr ganz persönliches Wachstum.



## Was Max und Anne jetzt brauchen ...

Vom amerikanischen Schriftsteller Mark Twain, der bei Tom Sawyer und Huckleberry Finn so wunderbar bewiesen hat, wie tief er in Jugendlichenseelen zu schauen vermag, stammt der Satz: „Das Beste, was Eltern ihrem Kind mitgeben können, sind Wurzeln und Flügel.“ Die Wurzeln, damit sie wissen, wo sie ihren Platz haben, komme, was da wolle. Und die Flügel für die Ausflüge, für die Lust an der Freiheit. Ein Sinnspruch nur, aber ein schöner, und wenn Sie es schaffen, ihn im Alltag mit Leben zu füllen, haben Sie gewonnen. Wie füllen Sie ihn mit Leben? Mit der Zeit, die Sie Ihren Kindern zur Verfügung stellen, mit Ihrem Interesse für ihre Sorgen, mit dem Vertrauen, wenn die Kinder alleine laufen wollen, mit Zuwendung und Anerkennung, denn die sind Mörtel für den Aufbau der Persönlichkeit! Ohne Mörtel hält kein Bau.

Ihr Kind muss sich ausprobieren auf dem Weg zum erwachsenen Menschen. Nicht alle Proben werden Sie gutheißen, das müssen Sie auch nicht. Konflikte sind notwendig. Kinder in der Vorpubertät und Pubertät brauchen die von Ihnen gesetzten Grenzen, und sei es nur dafür, sie zu überwinden. Eltern, die zu vieles verbieten, helfen den Kindern ebenso wenig wie Eltern, die zu vieles dulden. Schließlich wollen auch die Kinder ihre Geheimnisse haben, wie die heimlich probierte verbotene Zigarette. Zu vieles zu dürfen, erscheint einem Kind leicht als Gleichgültigkeit. Auf dem eigenen Weg aber erwirbt Ihr Kind Selbstständigkeit und Selbstverantwortung.

Mit zunehmendem Alter wird es wichtiger, dass Sie Ihr Kind über seine ureigenen Belange alleine entscheiden lassen. Eigene Belange, das ist z. B. die Wahl der Freunde, das ist die Entscheidung, wie es mit dem Taschengeld umgehen, ob es das lieber gleich ausgeben oder ansparen will, und das darf auch die Entscheidung sein, ob es den Abend lieber mit den Eltern verbringt oder alleine in seinem Zimmer.

Informationsportal der BZgA für ein Leben ohne Sucht und Drogen [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)  
Bundesweite Sucht- und Drogenhotline: 01805 / 313031  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)



Belange, die Eltern und Kind gemeinsam angehen, sollten auch gemeinsam entschieden werden. Wie gehen wir miteinander zu Hause um? Wohin fahren wir in den Urlaub? (Was im Vorjahr noch spannend und aufregend war, kann in diesem schon furchtbar langweilig sein.) Wenn Sie Ihr Kind in die Entscheidung mit einbeziehen, ist das nicht nur allzu gerecht, es verstärkt auch das Gefühl, ernst genommen und als gleichberechtigtes Gegenüber behandelt zu werden. Dass in dieser Phase die letzte Verantwortung bei Ihnen liegt, das hat nicht nur der Gesetzgeber geregelt, das ist auch eine Selbstverständlichkeit gegenüber der Entwicklungsphase Ihres Kindes – und diese letzte Verantwortung und Entscheidungskraft wird Ihr Kind auch dankbar annehmen. Noch brauchen Kinder Signale, Ratschläge und Korrekturen. Auch wenn ein Kind nicht alles annehmen wird, es wird, selbst wenn es sich zunächst einmal ärgert, doch spüren, dass es Ihnen noch wichtig ist. Es ist ihr Ziel, alleine klarzukommen in der Welt, nicht aber, alleine gelassen zu werden. Ziehen Sie sich nicht zurück. So cool und scheinbar unabhängig sich die Mäxe geben, auch Jungen brauchen weiter Ihre Unterstützung. Wenn Max Mist gebaut hat in der Schule und Sie zur Schulleiterin gerufen werden, dann teilen Sie ihm Ihre Missbilligung unbedingt mit – am Abend daheim, wenn er vorher zu spüren bekommen hat, dass Sie trotzdem auf seiner Seite stehen und zu ihm halten.

## Was Eltern tun können ...

Denken Sie mal daran, wie Sie frühere Krisen bewältigt haben, und daran, was Ihnen in dieser Zeit geholfen hat. Wie war das damals noch, als Anne diese furchtbare Angst vor Zahlen hatte in der Schule und vor lauter Angst nicht mehr rauskriegte, was drei mal vier ist? Da haben Sie sich vielleicht hingeworfen, drei Haufen à vier Gummibärchen gemacht und so Anne geholfen, das Problem zu lösen. Auch wenn es nun um Ausgehzeiten geht, um teure Basketballschuhe, Tops und Computerspiele, um Verliebtheit und Einsamkeit – die wichtigsten Hilfsmittel haben sich nicht verändert. Nach wie vor geht es um Anerkennung und Hilfe zur Selbsthilfe:

### **Hingucken, zuhören, das Kind ernst nehmen.**

Mögen uns Erwachsenen die Sorgen auch noch so banal vorkommen, in den Augen Ihres Kindes sind sie es nicht. Wer spürt, dass das, was ihn bewegt, in seiner Familie wahrgenommen wird, hat ein Zuhause.

### **Gut zuhören, miteinander reden, im Gespräch bleiben.**

Handeln Sie, wann immer es geht, Kompromisse aus. Allerdings echte Kompromisse und keine, bei denen das Kind alle Abstriche macht und Sie keine. Umgekehrt natürlich auch nicht.

### **Wechseln Sie ab und zu mal die Blickrichtung:**

Wie sieht mein Kind das jetzt?

### **Unterschätzen Sie Ihr Kind nicht.**

Zehnjährige können genau sagen, was sie denken und wollen. Und gerade weil sie schon ab und zu gerne mal erwachsen sind, mögen (und brauchen) sie es, wenn sie als Gesprächspartner ernst genommen werden.

Mit dieser Aufmerksamkeit werden Sie die Spitzen der notwendigen Abnabelungskämpfe in Grenzen halten. Versuchen Sie, Ihr Kind als einen jungen Menschen zu behandeln, der Sie nicht ärgern und Ihnen nicht das Leben schwer machen will, sondern sich bemüht, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen, kurz: erwachsen zu werden. Sie werden erstaunt sein, wie viel Entlastung ein zunehmend partnerschaftlicher Umgang mit sich bringt.

## **Auf das Vorbild der Eltern kommt es an.**

Halten Sie deshalb gut zusammen, auch wenn Sie vielleicht getrennt leben. Das heißt nicht, dass Eltern immer einer Meinung sein und sich immer gleich verhalten müssen. Aber jeder sollte den Erziehungsstil des anderen respektieren. Fatal wird sich auswirken, wenn die Eltern sich vor dem Kind gegenseitig herabsetzen.

Dabei geht es gar nicht darum, perfekt zu sein, das ist ohnehin niemand. Dass Sie Schwächen haben, hat Ihr Kind eh schon gemerkt und es wird sie ziemlich erbarmungslos aufdecken. Viel wichtiger ist es, ehrlich mit seinen Schwächen umzugehen und sich auch mal den Spott und die Kritik seines Kindes anzuhören. Es wird Ihnen Ihre Aufrichtigkeit danken und Sie beim nächsten Mal gleich viel ernster nehmen.

Ihr Kind lernt an Ihnen (auch da, wo Sie es nicht wollen): Wie steht es mit Ihrem Drogenkonsum? Alkohol, Zigaretten...? Greifen Sie schnell zu Schmerz- und Beruhigungsmitteln? Jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, alte Vorsätze Schritt für Schritt umzusetzen.

Auch wenn Sie es noch so gut meinen und machen, Sie werden Tage erleben, an denen Sie überfordert und hilflos sind, nicht mehr weiterwissen mit den nicht mehr so lieben Kleinen und der Verzweiflung nah. Sie sind damit nicht allein. Wie Ihnen geht es anderen auch, man kann eben nicht alles wissen, nicht auf alles achten und nicht alles richtig machen. Freunde können helfen, Familienmitglieder, die Eltern der Freunde Ihrer Kinder, sie alle machen das Gleiche durch oder haben es durchgemacht.



### **Wer kann helfen?**

Bei Erziehungsschwierigkeiten und -fragen und bei Problemen in der Partnerschaft fragen Sie Ihr Jugendamt oder erkundigen Sie sich bei:

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung  
Tel.: 0911 / 977 140

**bke@bke.de, www.bke.de**

Wenn Sie allein erziehend sind:

Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e. V., Hasenheide 70, 10967 Berlin  
Tel.: 030 / 695 97 86

**kontakt@vamv.de, www.vamv.de**

Wenn Ihnen öfter die Nerven durchgehen:

Kinderschutz-Zentren sichern Ihnen Vertraulichkeit zu und arbeiten nach dem Prinzip „Hilfe statt Strafe“  
Adressen erhalten Sie über:

Kinderschutz-Zentren  
Tel.: 0221 / 569753 **die@kinderschutz-zentren.org**,  
**www.kinderschutz-zentren.org** oder

Deutscher Kinderschutzbund e.V., Bundesgeschäftsstelle  
Tel.: 030 / 214 80 90

**info@dksb.de, www.dksb.de**

Weitere Anschriften und Programme von Selbsthilfegruppen, Familienbildungsstätten und Wohlfahrtsverbänden erhalten Sie bei Ihrem Jugendamt.



- **Wissen Sie eigentlich, welche Interessen Ihr Kind hat?**
- **Welchen Hobbys würde es gerne nachgehen?**
- **Für wen schwärmt es?**
- **Gibt es etwas, was ihm Sorgen oder Angst macht?**
- **Was sind seine Lieblingsfächer?**
- **Wo hat ihr Kind eigene Verantwortungsbereiche?**
- **Wie können Sie seine Selbstständigkeit noch mehr fördern?**
- **Wo sollten Sie „loslassen“?**
- **Was, glauben Sie, meint Ihr Kind, wie Sie es sehen und einschätzen?**



## „Wie siehst du denn aus?“

Auch wenn Kinder verschieden sind, es gibt Szenen, die werden sich in allen Haushalten ähnlich abspielen. Szenen wie kürzlich bei Anne, als sie von ihrer Freundin Aylin nach Hause kam – mit einer auffälligen lila Strähne im Haar. Die Mutter war an diesem Tag nicht so gut drauf und fragte unwirsch, was schon ihre Mutter unwirsch gefragt hatte, als sie damals mit dieser Fransenjacke von ihrer besten Freundin heimkam: „Wie siehst du denn aus?!“ Anne hingegen fand sich ziemlich klasse. Die Antwort kam deshalb prompt: „Geht dich das was an?“ Nö, tut es eigentlich nicht. Kleidung, Haarschnitt, Haarfarbe, das zählt im Prinzip schon zu den ureigenen Belangen der Kinder. Wenn Max die „total hippe Baggyhose“ unbedingt haben muss und Anne dieses superenge Top, dann hilft es vielleicht, daran zu denken, wie Mann damals, als die Schmuddelparkas modern waren, ohne eine solche nicht mehr leben zu können glaubte und Frau nicht ohne Fransenjacke.

Kleidung dient auch der Selbstfindung: Wer bin ich? Wie sehe ich aus? Was sagen andere über mich? Wie komme ich an? Letztere Frage richtet sich dabei nicht an die Eltern, viel wichtiger ist es, wie man bei den Freunden ankommt. Und dazu entwickeln Ihre Kinder einen eigenen Stil, der sich von dem der Erwachsenen unterscheiden muss. Wir dürfen sagen, ob es uns gefällt und durchaus, wenn es uns nicht gefällt – nur verbieten, dass unsere Kinder anziehen, was sie wollen, das sollten wir nicht.

Es gibt Grenzfälle. Piercings und Tattoos sind nur schwer zu reparierende Eingriffe in den Körper, aber ebenso der Mode unterworfen wie Kleider. Nur dass man Kleider ablegen kann, wenn die Mode vorbei ist. Der Gesetzgeber hat in beiden Punkten der freien Entfaltung des Modebewusstseins einen

Riegel vorgeschoben und die Zustimmung der Eltern vorgeschrieben. Ein anderer Grenzfall sind die modischen Tops, die den Bauch der Mädchen frei lassen und sehr deutlich mit sexuellen Reizen spielen. Natürlich, Shakira, Rihanna und andere Idole tragen bauchfrei, aber das ist Publicity und sie wissen genau, was sie tun und welche Wirkung sie erzielen, und können damit umgehen.

Und was ist mit Markenklamotten? Für Ihr Portemonnaie wird es sich von selbst verbieten, dass es sich bei den jetzt öfter fälligen neuen Schuhen immer um teure Designer oder Sportmarkenschuhe handelt. Ihr Kind wird das möglicherweise anders sehen und heftig auf die Freunde verweisen, die natürlich allesamt nur die hippestes Boots tragen. Dass falsches Schuhwerk allein ein Kind noch nicht aus der Gemeinschaft der Freunde ausgrenzt, wissen Sie vielleicht, Ihr Kind aber hat Angst davor. Es braucht keine Belehrung über Modediktat oder Konsumterror. Am besten, Sie legen ein Budget für Kleidung fest, dessen Überziehung vom Taschengeld ausgeglichen werden kann. So wird Ihr Kind sich – bei aller Enttäuschung, wenn Sie das nötige Geld nicht herausrücken – doch ernst genommen und in seiner Verantwortung gestärkt fühlen.

## „Und den Müll kannst du auch mal runtertragen.“

*Etwa jetzt? Ich komme gerade aus der Schule, ich muss mich ausruhen.“ Oder: „Och nö, jetzt grad nicht, ich muss dringend Paul anrufen.“*

Wahrscheinlich kennen Sie noch viele andere mehr oder weniger originelle Ausreden, warum Ihr Kind gerade im Moment nicht an den notwendigen Familienarbeiten teilnehmen kann. Das ist nicht nur Faulheit und Bequemlichkeit, die körperliche Entwicklung kostet Kraft und Energie. Dennoch: Beziehen Sie Ihr Kind mit ein, wenn es um den Haushalt geht. Eine Waschmaschine ist auch von einem Zehnjährigen zu bedienen, und wer ohnehin runtergeht, um die Freunde zu besuchen, kann den Mülleimer auch gleich mitnehmen. Wäsche aufhängen ist öde, aber notwendig, und wenn Anne die tolle Jeans morgen unbedingt wieder anziehen will – „tja, Anne, in der Waschmaschine wird die Jeans bis morgen nicht trocken werden“. Kochen hingegen macht Spaß und wenn Ihr Elfjähriger Ihnen erstmals Spaghetti à la Bolognese zubereitet hat, wird er stolz sein und Sie satt. Wichtig bei allen häuslichen Regeln: Sie müssen für alle gelten und dürfen nicht als Strafe auferlegt werden. Besser ist es, die Freiwilligkeit ein wenig anzuschubsen. Am Ende wird vielleicht auch mehr Verantwortung für die Bereiche der Wohnung entstehen, die von allen Familienmitgliedern genutzt werden.

*„Wie sieht es denn hier aus?“*

Und wer hat die Verantwortung für das Kinderzimmer, das sich langsam zum Jugendzimmer wandelt, aber immer noch das Chaoszimmer bleibt? Wer legt Hand an, wenn die Tür vor lauter Chaos auf dem Boden nur noch einen Spalt aufgeht, wer sorgt dafür, dass der Papierkorb auch ab und an mal in dem Zustand ist, dass er seiner Bestimmung folgen kann? Im Prinzip Ihr Kind. „Mein Zimmer gehört mir“ steht unsichtbar an der Tür. Und auch wenn dort nicht deutlich lesbar ist: „Bitte anklopfen!“, so gebietet der Respekt die klopfende Ankündigung. Das Kinderzimmer ist der persönliche Raum des Kindes, Ordnung oder Unordnung sind seine Sache.



Mit einer Ausnahme: Wenn es nicht selber auf die Idee kommt, sollten Sie am Abend vor dem Schlafengehen auf Durchlüftung bestehen, und wenn das Chaos überhand nimmt, Ihre Hilfe anbieten. Mit fortschreitender Pubertät wird das Spielzeug auf dem Boden verschwinden – und durch achtlos weggeworfene Kleidung ersetzt werden. Das ist dann der Zeitpunkt, wo neue Übereinkünfte über Ordnung und Sauberkeit im eigenen Zimmer Ihres Kindes getroffen werden sollten ...

## „Sind wir denn gar nicht mehr wichtig?“

Anne und ihre Freundinnen hocken auf dem Boden, die Mutter klopf an, möchte den Mädchen noch Saft anbieten, und Anne sagt wohl „herein“, aber dann tuscheln die jungen Ladys, kichern und die Mutter weiß gar nicht mehr, was sie hier soll. Sie ist halt nicht mehr so wichtig. Wie die ganze Familie in dieser Zeit nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Auch der gemeinsame Fahrradausflug am Wochenende, so schön er am Ende sein mag, wird erst einmal mit Maulen begrüßt. Cliques schaffen Wohlbehagen, da ist auch Platz für den notwendigen Mut, sich auszuprobieren. Wenn man nicht mehr weiß, wer man ist, oder es noch nicht wieder weiß, bieten Freunde Rückhalt und stärken die Persönlichkeit. Und nebenbei, besonders wichtig für Einzelkinder, lernen die Jugendlichen in der Gruppe auch Sozialverhalten: Geben und Nehmen, die Toleranz gegenüber anderen Meinungen, Kompromisse eingehen, Verantwortlichkeit, Vertrauen und Rücksichtnahme, alles nicht die schlechtesten Dinge auf dem Weg zur Selbstständigkeit.

Für die Kinder ist es wichtig, dass die Eltern ihre Freunde akzeptieren und sich nicht einmischen bei der Auswahl. Mit abfälligen Bemerkungen sollten wir uns zurückhalten, das empfinden sie als Kritik an sich selbst und kann leicht zu blinder Solidarität führen! Mitunter können Zweifel natürlich angebracht sein, und wenn sie überhand nehmen, dann sollten Sie sie vortragen, aber auch mit Offenheit und Neugier zuhören, was ihrem Kind an seinen Freunden so gefällt. Und dann gibt es ja auch noch die Möglichkeit, die Freunde besser kennen zu lernen: durch eine Party bei sich zu Hause, einen gemeinsamen Kochabend oder durch den Kontakt mit den Eltern der Freunde (bei denen so ganz nebenbei auch die Mär von dem immens hohen Taschengeld der anderen Kinder ein Ende finden könnte). Bleiben Ihre Zweifel bestehen, sollten Sie unbedingt im Gespräch bleiben, da der Freundeskreis für die anstehende Entwicklung immer wichtiger wird. Vielleicht kann Ihr Kind ja in einem Verein oder durch ein Hobby andere Freunde kennen lernen?

## „Kannst Du nicht mal was Vernünftiges machen?“

Fernseher, Computer, MP3Player, Handys sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie öffnen uns die Welt und können uns einander näher bringen. Was die Neugier angeht und den Mut, mit neuen Medien umzugehen, da können uns unsere Kinder manches vormachen.

Aber wer zu viel zappt, daddelt und surft und zu wenig Zeit mit echten Menschen und wirklichen Dingen verbringt, dem wird die Welt schnell eng und leer. Medien sind für vieles gut. Auf das Wozu kommt es letztlich an.

Wenn Anne den Kopfhörer ihres MP3Player aufhat, will sie abschalten und abtauchen in die eigene Gefühlswelt. Was spricht dagegen, außer, dass die Lautstärke den Grad der Gesundheitsge-



fährung nicht erreichen sollte? Abschalten, Spaß und Unterhaltung, das ist es auch, was unsere Kinder (und nur die?) vor dem Fernseher suchen. Klar, Sendungen, die Wissen vermitteln, sehen sich Max und Anne auch gerne mal an. Aber viel öfter gucken sie Soaps, Zeichentrick und Actionfilme. Die mögen uns Eltern überflüssig und weltfremd erscheinen, die Kinder finden Identifikation, können in ihrer Clique darüber reden, sich abgrenzen von den Darstellern oder für sie schwärmen. Kinder, die selbst aktiv sind, herumkommen und die Augen aufmachen, die Sport treiben oder vielleicht ein Hobby haben, das sie fordert, werden in der Regel zu unterscheiden wissen, was Realität ist und was Fiktion. Sprechen Sie mal mit Ihrem Kind drüber!

Auch wenn Sie vielleicht nicht verhindern können, dass Max oder Anne an Horrorvideos oder Pornos geraten – dass Sie diese Filme ganz schrecklich finden und warum, das sollten sie wissen. Mindestens das Gefühl, dass es uns nicht egal ist, was sie sehen, sollte sie begleiten.

Auf die Dosierung kommt es an, das gilt für alle Medien.

Es wäre schade, wenn Ihr Kind mehr Zeit vor dem Fernseher verbringt als damit, mal selbst mit dem Zug zur Oma zu fahren, das Fahrrad zu flicken oder zu spüren, wie es ist, auf einem Pferd zu reiten, ein Feuer zu schüren oder ein Baby, das schreit, im Arm zu halten und zu beruhigen. Gerade jetzt ist das Gehirn unserer Kinder auf Wachstum programmiert, es braucht Futter und Herausforderungen – Erfahrungen und Anstöße aus dem wirklichen Leben und nicht nur die zweidimensionalen, auf Dauer passiv machenden Reize vom Bildschirm. Und wie macht man das?

Bescheiden Sie sich auf einen Fernsehapparat. Solange dieser im Wohnzimmer steht, müssen sich alle absprechen, wer wann und wie lange Fernsehen will. Da bleiben Sie im Gespräch. Steht der Fernseher erst einmal im Kinderzimmer, haben die Eltern nur noch wenig Einfluss. Zusammen auf dem Wohnzimmer- oder Schlafzimmersofa können Sie sich auch mal die Sendungen ansehen, die ihr Kind gerne mag.

Auch wenn es vielleicht schwer fällt – vermeiden Sie abfällige Bemerkungen, schließlich schaut Ihr Kind gerade einem seiner Idole zu: Wenn das kritisiert wird, wird Ihr Kind auch sich selbst kritisiert fühlen. Was nicht unbedingt schlimm ist, aber der Ton will überlegt sein. Schließlich wollen Sie es ja vielleicht noch für Sendungen interessieren, die Sie selbst ansehenswert finden.

Mit dem Computer kennt sich ihr Kind sicherlich schon aus. Max findet es toll, einen Brief an Opa zu schreiben – dank des Rechtschreibprogramms ganz ohne Fehler, was Opa besonders freut. Gute Lernsoftware, wovon es jede Menge gibt, hilft Anne, die Vokabeln ohne Mama oder Papa abzurufen. Lernen muss sie die aber nach wie vor selbst! Mal ehrlich: Wenn 's nach ihnen geht, nutzen die meisten Kinder den Computer überwiegend zur Unterhaltung, für Spiele zum Beispiel, die schnelle Reaktionsfähigkeit, aber sonst nicht allzu viel fürs Leben bringen. Dagegen ist, wenn es im zeitlichen Rahmen bleibt, ja auch nichts zu sagen.



Spielen Sie ruhig einmal mit. Strategie Spiele, in denen unentdeckte Regionen urbar gemacht oder Städte verwaltet werden, sind interessant und nicht ohne Lehre. Wichtig aber ist – man kann es nicht oft genug sagen – das zeitliche Limit. Das gilt auch für die so genannten Ballerspiele, in denen wahllos gemordet und geschlachtet wird. An sich sollten Kinder zu diesen Spielen noch keinen Zugriff haben, aber wundern Sie sich nicht, wenn sie ihnen dennoch verfügbar sind. Sie können Ihrem Kind die Nutzung verbieten, und das ist sicherlich nicht die schlechteste Methode. Nur werden Verbote seit Menschengedenken umgangen, und dann werden diese Spiele eben heimlich gespielt. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind (wahrscheinlich wird es Ihr Sohn sein) darüber reden und ihm sagen, wie schrecklich Sie diese Art der Computerunterhaltung finden und warum.

Wenn es anfängt, seine Freizeit überwiegend damit zu verbringen, seine Reaktionsschnelligkeit beim virtuellen Morden und Zerstören zu testen, müssen Sie die Notbremse ziehen. Sich unbeliebt zu machen, gehört zum Elternsein dazu. Auch wenn es im Internet unterwegs ist, braucht Ihr Kind Ihre Begleitung und Aufmerksamkeit.

Klar ist es spannend, was sich auf der Fanseite von „Gute Zeiten – schlechte Zeiten“ tut. Auf der Suche nach Neuem von „Verbotene Liebe“ könnte Ihr Kind aber auch auf Sexseiten stoßen, bei denen selbst Erwachsenen die Haare zu Berge stehen. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie eine Schutzsoftware installieren, die Sexadressen und Schlagworte ausfiltert. Weil die Anbieter solcher Websites sich immer neue Suchworte einfallen lassen, müssen sie regelmäßig überprüft werden. Oder Sie richten Ihrem Kind einen begrenzten Zugang zu Internetadressen ein, die Sie vertreten können. Weil sich leider immer wieder Menschen mit unlauteren sexuellen oder geschäftlichen Absichten an Kinder heranmachen, sollten Chaträume nur über die elterliche Anmeldung ermöglicht werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Gefahren und achten Sie darauf, dass es keine personenbezogenen Angaben macht.

Und auch beim Chatten gilt: Achten Sie auf die Einhaltung eines zeitlichen Limits. Erfahrungen mit wirklichen Menschen sind für Ihr Kind allemal wichtiger.

Keine leichte Aufgabe für Eltern, die schon genug mit sich selbst zu tun haben und damit, ihrem Kind verlässlicher Ansprechpartner für all seine Anliegen zu sein. Da ist die Frage nach dem Handy vielleicht noch am leichtesten zu beantworten. Sie wird auf Sie zukommen. Heutzutage besitzt mehr als jedes zweite Kind zwischen 6 und 13 Jahren ein eigenes Handy. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wozu es das Handy nutzen will. Teure Handys sollten Sie vermeiden. Ein Prepaid-Handy bietet sich an, da Sie so die Kosten unter Kontrolle haben.

Es wird, alles in allem, keine einfache Zeit werden, die Zeit der Pubertät. Und sie kann dennoch eine sehr schöne Zeit sein. Nehmen Sie Ihr Kind ernst, bleiben Sie entspannt und verkrampten Sie sich nicht, vergessen Sie auf keinen Fall den Humor – denn was immer Max und Anne (Murat, Felix, Julie oder Aylin...) in den nächsten Jahren anstellen, sie machen es nicht aus Boshaftigkeit. Sie machen es, um zu werden, was Sie schon lange sind: erwachsen nämlich. Anders geht es nicht.

Hinweise auf geschützte und moderierte chatrooms:  
**[www.chatten-ohne-risiko.net](http://www.chatten-ohne-risiko.net)**

Praktischer Leitfaden für Eltern und Pädagogen:  
„Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko“ z. B. unter  
**[www.bmfsfj.de/publikationen](http://www.bmfsfj.de/publikationen)**

Broschüre zur Orientierungshilfe im Umgang mit PC-Spielen, Internetcafés und lokalen Netzwerkparties:  
„Das ist doch (k)ein Kinderspiel!“  
Weisser Ring, Tel: 0613183 03-0  
**[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)**, **[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)**

Informationen für Eltern rund um den Medienkonsum:  
**[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)**  
(Rubrik: Erziehungsbereiche, Stichwort: Medienerziehung)  
Hilfestellungen für den Umgang mit Medien und das Gespräch mit dem Kind: **[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)**



**Herausgeber**  
Arbeitskreis  
Neue Erziehung e.V.  
Hasenheide 54  
10967 Berlin  
[www.ane.de](http://www.ane.de)

**Gefördert durch**



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**Autor**  
Helmut Schumann, Berlin

**Gestaltung**  
[www.Piktogram.eu](http://www.Piktogram.eu)

**Illustrationen**  
[www.KatharinaBusshoff.de](http://www.KatharinaBusshoff.de)

**Fotos**  
Susanne Tessa Müller

**1. Auflage 2013**

Alle Rechte beim  
Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.

**Spendenkonto**  
Bank für Sozialwirtschaft  
Konto: 3296302  
BLZ: 10020500  
Kennwort: Spende

**Bestellung**  
[ane@ane.de](mailto:ane@ane.de)  
T: 030/259006-35  
F: 030/259006-50

© ANE



Für die Jahre 13–18  
können Sie von uns den  
Pubertätsbrief Nr. 2 erhalten.