



Anregungen und Tipps für eine aufregende Zeit

Vor einem halben Jahr ist Max 14 Jahre alt geworden. Es kommt jetzt öfter mal zu unschönen Szenen. Wie neulich erst, beim Abendessen, als die Familie zusammensaß und mal wieder diskutieren musste, ob die Familie gemeinsam isst oder Max alleine vor dem Fernseher. „Oh Mann“ hatte Max gesagt und es war mehr ein Knurren, ihr nervt tierisch. „Die Simpsons laufen im Fernseher und ich muss hier doof abhängen.“

Und Sie hatten gekontert: „Eine der goldenen Familienregeln war doch immer gewesen, dass Essen und Fernsehen zwei Dinge sind, die nicht zueinander gehören. Wann sonst käme man zusammen, um mal was zu bereden?“

Das Argument war sichtbar in Maxens linkes Ohr reingegangen und ohne Pause beim Hirn aus dem rechten Ohr wieder heraus. Und am Ende war Ihnen dieser Satz rausgerutscht, den Sie niemals anwenden wollten: „Solange du deine Beine unter unseren Tisch stellst, wirst du dich an die Regeln in dieser Familie halten.“ Wie gut, dass Max die Situation mit seinem Resthumor rettete, sich umdrehte und die Beine neben den Tisch stellte.

Oder kürzlich bei Anne. Braucht die Mutter nur zu sagen, „Anne, jetzt räum mal dein Geschirr weg“, schon kommt der Konter: „Ich mach das, wann ich es will, du kannst mir gar nichts mehr sagen.“

Echt ätzend sind sie, diese Anne, dieser Max – oder Leila, Nurgün, Julian, Kemal oder Konstantin. Es ist die Zeit der Pubertät, und die ist ein frischer Wind, ein Sturm manchmal, nicht nur für die heranwachsenden Töchter und Söhne, sondern für die ganze Familie. Die Jugendlichen treibt die Frage um, wer sie sind, wer sie sein werden. Sie sind unterwegs, sich selbst auszuprobieren und zu finden. Und wir, die Eltern? Wir müssen uns wohl von manchen Bildern trennen, die wir uns einmal vom Werden unserer Kinder gemacht haben.

Max und Anne haben ihre eigenen Vorstellungen von der Zukunft, die sich nicht unbedingt mit denen ihrer Eltern decken – oder sie haben noch gar keinen Plan. Wir können unsere Kinder nicht mehr an die Hand nehmen, nicht für sie entscheiden, was gut ist und was schlecht, müssen los lassen, ob wir wollen oder nicht. Besser wäre, wir wollen. Ein bisschen Angst, ein bisschen Besorgnis gehören dazu.

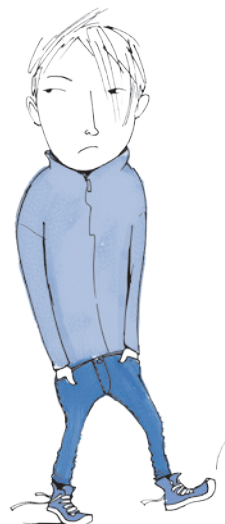
Wie selbstbewusst die Jugendlichen sind, wie sehr sie sich selbst akzeptieren können, hängt vor allem davon ab, was ihre Eltern ihnen zutrauen, wie sehr sie sie – bei allem Ärger – schätzen und anerkennen. Mit einem Wort: Sie brauchen Ihr Vertrauen.

Das ist natürlich leicht gesagt. Noch leichter ist Gelassenheit gefordert. Nur, wie bleibt man gelassen, wenn man sich täglich fragt, womit man es wohl verdient hat, ein so unleidliches oder antriebsloses Kind zu haben?

Versuchen Sie diese Phase als eine neue Ära ihrer Familie zu sehen, als Chance, noch einmal ganz neu Eltern zu werden. Denn das ist sie ja: Sie sind nicht mehr Eltern eines Kindes, sondern eines jungen Erwachsenen. Das merken Sie spätestens, wenn Sie sich strecken müssen, um Ihrem Kind übers Haar zu streichen. Auf den Arm nehmen können Sie Ihr Kind nun nicht mehr. Aber dafür führen Sie Gespräche, die früher nicht möglich waren, über politische und moralische Fragen, über gesellschaftliche Werte. Jugendliche wollen die Welt nicht nur übernehmen, wie sie nun mal ist, sondern entwickeln eigene Ziele und Auffassungen, z.B. von Gerechtigkeit.

Die Auseinandersetzung mit den Eltern hilft ihnen, ihren eigenen Weg zu finden und uns Eltern, jung und frisch im Kopf zu bleiben.

Und was ist mit den Holzwegen, auf die sich unsere Kinder manchmal begeben? Umwege verbessern die Ortskenntnis! Fehler und Irrtümer sind eine Chance, sich selbst besser kennen zu lernen. Mit Misserfolg umgehen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit, die wir unserem Nachwuchs vermitteln können. Das geht aber nur, wenn wir sie ihre eigenen Entscheidungen treffen lassen und ihnen bei Fehlentscheidungen zur Seite stehen.



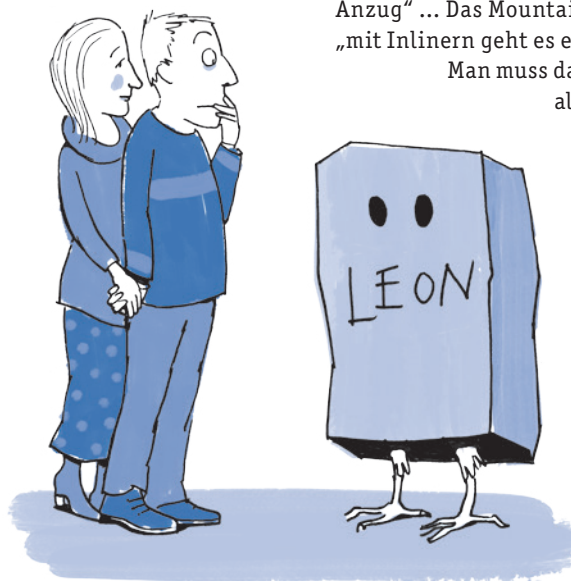
Erwachsenwerden ist nicht so leicht

Wir Eltern haben es ja meistens vergessen, wie es war, als wir selber pubertierten. Wie wir unter jedem kleinen Pickel gelitten haben. Wie uns Liebesgefühle packten und wir nicht schlafen konnten, wenn sie nicht erwidert wurden – oder wenn sie erwidert wurden.

Wie uns keiner verstand, am wenigsten wir selber. So geht es Ihrem Kind heute, es ist verwirrt, verletztlich, ängstlich und manchmal ist ihm alles peinlich. Sie haben sicher schon erlebt, wenn Ihre Anne, die mit den Freundinnen den tollsten Zelturlaub plante, beim Bäcker steht und die Zähne nicht auseinander bekommt. Cool war sie am Abend zuvor, unsicher ist sie nun. Können Sie sich noch erinnern, wie abgebrüht wir damals taten? Und im Grunde nur unsicher waren. Ihr Kind ist es heute.

Unsicherheit schützt zum Glück nicht vor Erlebnishunger, vor Neugier und Forscherdrang. Anne hat enorm viel Energie, will sich behaupten und etwas bewegen. Sie will die Welt erobern, manchmal mit Max, manchmal mit Hatice, aber nie oder nur selten mit den Eltern. Warum auch? Was gäbe es zu entdecken bei den Dingen, die die Eltern vorleben? Auf keinen Fall etwas Eigenes. Und deswegen sind die selbst gewählten oder die verbotenen und heimlichen Dinge die reizvollsten. Wie Partys zu feiern sind, das sind Herausforderungen an die Fantasie. Bei Hausaufgaben aber oder der Erledigung häuslicher Arbeiten zeigt sich ein träges, langweiliges Wesen mit zwei linken Händen, desinteressiert und völlig ahnungslos, wo denn in der Wohnung der Staubsauger steht. Das ist nicht Resultat einer fehlgeschlagenen Erziehung, das ist ein ganz natürlicher Drang hin zu Neuland.

Und ein sehr gesunder Abgrenzungsprozess. Ob es die Disko ist oder die Party – die Eltern müssen draußen bleiben. Ob es das Benehmen ist, die Kleidung oder die Sprache –



die Eltern haben nicht mitzureden. Vielleicht trägt Ihr Kind gerade deswegen die Basketballschuhe ohne Schnürsenkel, weil Sie die Schuhe so nie tragen würden.

Wer sich eine eigene Identität aufbauen will, verhält sich erst mal anders als die Eltern, um zu erfahren, wer er eigentlich ist. Und zunächst – zur Sicherheit – erst mal genauso wie seine Gleichaltrigen. Wollen Sie ein unabhängiges Kind, das selbstbewusst ins erwachsene Leben hinübergeht? Auch eine weite Baggy-Hose oder der geblümete Rüschenrock über der Streifenhose sind ein erster Schritt in diese Richtung. Man könnte natürlich fragen, was fetzige Klamotten mit Selbstständigkeit zu tun haben. Max und Anne werden von ihren Eltern mit Taschengeld und auch sonst recht gut versorgt. Sind sie verwöhnt? Na klar ist Max verwöhnt. Vor einem halben Jahr musste es ein Mountain-Bike sein, und Anne hatte diesen Karate-Kurs ausfindig gemacht – „jetzt bräuchte ich noch einen Karate-Anzug“ ... Das Mountain-Bike war dann doch nicht der Hit, „mit Inlinern geht es einfach besser...“

Man muss das nicht mitmachen. Aber man kann es als Hinweis sehen, dass die Jugendlichen zeigen wollen, was in ihnen steckt und wirkliche Herausforderungen suchen, die sie in der Schule und im häuslichen Alltag leider viel zu wenig haben. Es gibt eben nicht nur den viel beklagten Überfluss, sondern für die meisten Jugendlichen einen erheblichen Mangel: an Gelegenheiten, zu zeigen, was sie können, was sie drauf haben – und auch wie sie Verantwortung übernehmen können.

Kennen Sie Ihr Kind noch?

Zunächst mal wissen Sie, dass es kein Kind mehr ist. Das schärft das Bewusstsein, sich diese Veränderung immer mal wieder klar zu machen. Es hilft auch, sich ab und an mal ein paar Fragen zu stellen.

- **Wie erlebt mein Sohn, meine Tochter die Pubertät?**
- **Was ist ihnen wichtig?**
- **Welche Träume und Ziele haben die beiden?**
- **Was ängstigt sie?**
- **Wie schätzen sie ihre Zukunft ein?**
- **Wie selbstsicher ist meine Tochter, ist mein Sohn? Oder anders gefragt: Ob die beiden wohl das Gefühl haben, gebraucht zu werden?**
- **Was erwarten die zwei von ihren Eltern?**
- **Und was nicht mehr?**

Pubertierende sind oft verschlossen. Deshalb ist es für uns Eltern oft schwer, einen guten Draht zu unserem Sohn oder unserer Tochter zu finden. Ruhe hilft und neugierig zuhören muss man können. Ohne die heimliche Absicht, die Jugendlichen zu beeinflussen, erfahren Sie eher, was sie beschäftigt und bewegt.

Das kann ein Rückstand in der körperlichen Entwicklung sein (den die Natur in der Regel schnell aufholt), es können andere Unsicherheiten sein, die kaschiert werden wollen, z.B. durch auffällige Kleidung.





Anne wird Frau

„Und warum bitte nicht? Die anderen dürfen ja auch zur Party!“ Anne ist den Tränen nah, die Mutter auch. Es könnte auch um irgendetwas anderes gehen, es kommt sowieso meistens zu Krächen zwischen ihrer Mutter und ihr. „Du immer mit deinem früher. Du gönnst mir auch gar nichts. Du verstehst mich eben nicht.“ Das ist zwar Unsinn, aber hat jemand behauptet, junge Mädchen auf dem Weg zur Frau seien objektiv? Sie wollen so sein wie ihre Vorbilder, und die entstammen meistens den Medien. Wenn diese Models am Strand spazieren, ernten sie bewundernde Blicke, aber keine anzüglichen Bemerkungen angeberischer Jungen ...

„Was heißt es, eine Frau zu sein?“, ist die Frage, die Anne für sich lösen muss. „Und ist das schön?“ Die erste Erfahrung, die Menstruation, ist es häufig nicht. Seitdem Anne oder ihre Schwestern die Periode haben, sind die Eltern plötzlich strenger geworden. Diese ewigen Fragen, wo warst du, mit wem, nerven. Anne erlebt sie als Misstrauen, das macht sie gereizt. Die ständigen Spannungen lösen die Gefühlsausbrüche gegen die Mutter aus, die ihr helfen will und dabei manchmal alles nur noch schlimmer macht. Es ist keine einfache Entwicklung, die die Mädchen beschreiten, nicht wenige geraten unter einen hohen Spannungsdruck und einige wenden ihre Wut und Energie gegen sich. Essstörungen oder Selbstverletzungen sind Zeichen, auf die Eltern unbedingt, ohne zu zögern und mit fachlicher Hilfe reagieren sollten.

Informationen und Hilfe (für Betroffene und Angehörige) bei Essstörungen: www.bzga-essstoerungen.de; www.hungrig-online.de; www.magersucht.de

Buchtipp: „Iß doch endlich normal!“, Bärbel Wardetzki, Kösel Verlag, 2010 (11. Auflage)

Infos, Buchtips und Hilfe bei Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de; www.neuhland.net

Adressen von Beratungsstellen erfahren Sie über Ihr Jugendamt.

Was immer hilft: Positive Aufmerksamkeit, und nicht nur dann, wenn die Tochter wieder das liebe nette Kind ist. So groß die Schwierigkeiten auch sein mögen, versuchen Sie immer die ganze Persönlichkeit ihrer Tochter im Auge zu behalten. Junge Menschen leiden sehr darunter, wenn ihre Eltern nur ihre Mängel sehen. Auch eine schlechte Schülerin ist mehr als eine Schülerin.

Signale, dass Ihre Tochter ausgesprochen liebenswert ist, auch wenn sie nicht wie ein Topmodel aussieht, kommen sehr wohl an. Toll wäre eine Mutter, die gerne Frau ist und ihren Körper mag. Welche Tochter wünschte sich nicht einen Vater, der stolz auf sie ist und das auch ab und zu mal zeigt!

Was den Schock der ersten Periode angeht, der ist leicht abzumildern. Zum Beispiel ließe sich mit einem Eisbecher darauf anstoßen: Willkommen im Club der erwachsenen Frauen. Und stellen Sie noch mal klar, dass es sich um keine Unreinheit oder nichts Ekliges handelt, sondern um ein kleines Wunder, das jeden Monat passiert: wenn in der Gebärmutter Schleimhaut heranwächst, um ein Baby versorgen zu können. Ihre Tochter sollte über Körperpflege und Verhütung Bescheid wissen und wird jetzt vermutlich öfter über Freundschaft und Liebe nachdenken.



Aufklärungsbroschüren für Mädchen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de/infomaterialien bestellen

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

Jugendhomepage der BZgA www.loveline.de zu Liebe, Partnerschaft & Sexualität

Hat Max es leichter?

Nein, hat er nicht. Sein Druck ist ebenso groß. Max muss stark sein und trotzdem cool, Max darf nicht einfach losheulen und muss doch sensibel sein für die Mädchen, er muss gute Noten nach Hause bringen, darf aber kein Streber sein. Und anders als ihre weiblichen Pendanten können sich Jungen im Freundeskreis nicht gehen lassen, das käme gar nicht gut an.

Im schlimmsten Fall versuchen sie sich durch aggressives Verhalten zu profilieren, harmloser ist da schon der vorübergehende Rückzug vor den Computer und belanglos sind die Sprüche, die die Jungs so klopfen. Der harte Kern ist meistens weich, die Coolness gespielt und der alltägliche Spruch: „Ist mir doch egal!“ eben nur ein Spruch. Akzeptieren Sie ruhig sein Ringen um Überlegenheit, aber lassen Sie sich nicht täuschen: Auch Jungen brauchen liebevolle Aufmerksamkeit und wollen fürsorglich behandelt werden. Da kann Vater oder ein väterlicher Freund durchaus mal vorleben, dass Empfindsamkeit und Anteilnahme auch zum Mannsein dazugehören.



Aufklärungsbroschüren für Jungen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de/infomaterialien bestellen

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

In unserer Straße... Jungsgeschichten über Liebe, Freundschaft, Sex und Aids

Helmut Schümann: **Der Pubertist.** Überlebenshandbuch für Eltern. Rowohlt Verlag

Mit dem Erwachen ihrer Sexualität ist das Chaos der Gefühle groß und das Selbstwertgefühl häufig gering. Müttern fällt es oft nicht leicht, ihre Scheu zu überwinden und mit dem Sohn über Sexualität zu sprechen. Und wenn der Vater es auch nicht schafft, dann kann es durchaus passieren, dass sich auf dem gemeinsamen Computer angeklickte Seiten finden, die er, der Vater, garantiert nicht aufgesucht hat. Vater täte gut daran, sich zu erinnern, wie er in diesem Alter nach bestimmten Stellen in Büchern gesucht hat – dann wird er ein peinliches Verhör meiden und es beim Hinweis belassen, dass die Jungs beim Stöbern im Netz bitte nicht auf finanzielle Abzocke hereinfallen sollen. Die Jungs merken in der Regel schnell, dass Intimität und Sexualität etwas ganz anderes sind.

Eltern müssen jetzt ziemlich belastbar sein ...

... und tapfer dazu. Denn mit allen Sinnen, mit allem Tun geben Ihnen Töchter und Söhne zu verstehen, dass Sie nun wirklich nicht mehr gebraucht werden, dass Ihr Rat so ziemlich das Letzte ist, worauf sie hören – Sie erinnern sich: „Du kannst mir gar nichts mehr sagen!“ Glauben Sie ihnen kein Wort. Denn Ihre pubertierenden Sprösslinge brauchen gerade jetzt Ihren Halt und Sie als sichere Basis. Und irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, zu dem Sie merken, dass die Tochter einen Rat spät, aber nicht zu spät, und zumindest teilweise umsetzt. Oder der Sohn.

Schon klar, dass diese Elternrolle kein leichtes Stück Arbeit ist – vor allem dann nicht, wenn Sie allein erziehen und jemand fehlt, mit dem Sie sich mal beraten, Verantwortung teilen oder bei dem Sie einfach mal auftanken können. Sie müssen gleichzeitig festhalten und loslassen, widerstehen und gewähren, Sie müssen einstecken und sollten nicht austreten. Und empfindlich wie es Ihre Kinder sind, sollten Sie auch nicht sein. Eine harte Prüfung. Sie wird vorbeigehen.

Wobei das Gegenhalten manchmal am schwersten fällt. Sie kennen diesen Augenaufschlag Ihrer Tochter, wenn es darum geht, ob sie um 23 Uhr oder um 24 Uhr von der Party zu Hause sein soll? Na klar kennen Sie auch die gesäuselte Bitte: „Och, bitte Papa, sei mal nicht so. Du warst doch auch einmal jung.“

Wie schnell wird man da weich. Oder wie schnell sucht man die Harmonie, wenn bei Max die Türen fliegen, wenn er sich zurückzieht vor seine Ballerspiele, „Na gut, aber als Ausnahme. Und um Punkt Mitternacht bist du hier.“ Aber ist es immer das, was Sohn und Tochter wirklich wollen? Oft wollen sie eine klare Orientierung haben, Widerstand spüren und sich auflehnen und ärgern können. Eltern, die alles dulden, könnten erleben, wie die Grenzen immer weiter ausgedehnt werden, um zu provozieren und die Grenzen zu überschreiten. Mitunter befreit ein Nein die Jugendlichen auch vom Gruppendruck, entlastet auf ungefährliche Art und Weise: Denn nicht sie selber sind die Luschis, die nicht auf die Party dürfen, sie haben nur doofe Eltern, die alles, aber auch alles verbieten. Gesichtsverlust vor den Freunden ist damit nicht zu befürchten. Dass uns die Freunde etwas schief anschauen, wir werden es aushalten.

Vertrauen und Beistand brauchen Jugendliche besonders dann, wenn sie mal Mist gebaut haben. Wenn Sie in die Schule vorgeladen werden und Ihnen offenbart wird, dass Ihr Max die Wand hinter der Turnhalle großflächig mit Graffiti überzogen hat, sollten Sie nicht gleich mit Schimpftiraden loslegen. Lassen Sie Anne nicht hängen „... warte nur bis wir zu Hause sind!“, wenn Sie sie im Kaufhaus abholen sollen, wo ein Ladendetektiv sie beim Diebstahl eines Lippenstifts erwisch hat. Max und Anne geht es jetzt eh schon ziemlich mies. Wenn Sie Ihrem Kind beistehen, kann es leichter zu seinen Fehlern stehen. Die fällige Auseinandersetzung können Sie dann zu Hause führen. Nicht nach der Art: „Jetzt sieh alleine zu, wie du zurechtkommst“, sondern besser: „Da hast Du Mist gebaut, wie geht’s jetzt weiter?“

Was den Alltag leichter macht ...

Wenn Sie jetzt manchmal das Gefühl haben, nicht mehr viel ausrichten zu können, spüren Sie etwas Richtiges. Die Zeit, in der die Eltern im Wesentlichen bestimmen, „wo es langgeht“, die ist unwiderruflich vorbei. Wie soll man das nennen, was von Ihnen jetzt erwartet wird?

Nennen wir es erzieherische Begleitung: Wenn Sie für Ihren Sohn oder Ihre Tochter da sind und ein liebevolles Auge drauf haben, wenn Sie Ihre Erwartungen begründen und sich mit den Argumenten von Max und Anne auseinander setzen, wird sich die Beziehung zwischen Ihnen mit einigem Vor und Zurück langfristig immer erwachsener gestalten.

Bereitschaft zum Teilen gehört auch dazu: Zeit, Interessen, Geld – und Macht. Nicht mehr die Eltern haben das alleinige Hoheitsrecht über den Tagesablauf, Ihre Jugendlichen haben ein Wort mitzureden.

Je mehr Bewegungs-, Entscheidungs- und Verantwortungsspielraum sie wollen und brauchen, desto wichtiger sind Spielregeln, die nur gelegentlich überschritten werden sollten. Es ist hilfreich, solche Rahmenbedingungen rechtzeitig abzuklären, damit nicht jedes Wochenende die gleiche Debatte über Ausgehzeiten, Aufräumen, gemeinsame Mahlzeiten, Schularbeitszeiten und Freizeitaktivitäten gestartet wird. Von Zeit zu Zeit sollten Sie die Verabredungen auf den altersgerechten Stand bringen.

Sprechen Sie ab, was Ihre Kinder in schwierigen Situationen tun sollen, klären Sie die telefonische Erreichbarkeit. Busse und Bahnen werden gerne mal verpasst, für so einen Fall – wenn er nicht zur Regel wird – sollten Sie unbedingt die Abholung garantieren. Das mag zwar Ihren Feierabend stören, ist aber immer noch besser, als wenn sich ein möglicherweise angetrunkenen Freund anbietet, den Heimtransport zu übernehmen. Auch 14-15-Jährige haben schon Führerscheinbesitzer in ihrem Freundeskreis.

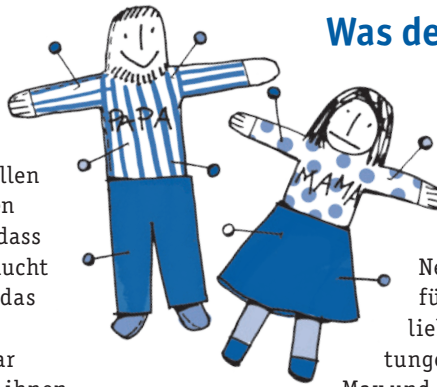
So wichtig Regeln sind, in der Pubertät geht nicht alles glatt. Und so kann es wider bessere Absprachen geschehen, dass Sohn oder Tochter erst am Morgen von der Disko kommen, und Sie ihnen übernächtigt Ihre Ängste entgegenbrüllen, die Sorgen, die Sie sich in der schlaflosen Nacht gemacht haben, die Bilder, die Sie vor Augen hatten, die Wut, die Sie verspürten ... Auch das brauchen Jugendliche, die ja sehr mit sich beschäftigt sind, manchmal.

Und Eltern auch.

Je nach Entwicklungsstand ist der 13. oder 14. Geburtstag auch ein guter Einstieg in die finanzielle Verantwortlichkeit. Es gibt Eltern, die überlassen ihren Kindern ein monatliches Budget, aus dem alle Ausgaben außer den Mietkosten und der Nahrung bestritten werden müssen. Das muss jeder für sich selber entscheiden, auf jeden Fall aber nimmt auch eine kleinere Summe Ihr Kind in die Wirtschaftsgemeinschaft auf, überträgt ihm Rechte und Pflichten.

Ein nicht unerheblicher Beitrag zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Übrigens: Ihr Sohn oder Ihre Tochter dürfen ruhig wissen, wie es um die finanzielle Situation der Familie bestellt ist. Sind sie eingebunden, werden sie in der Regel verantwortlich mit ihrem Geld umgehen.

Eine gute Idee ist auch ein Job in den Ferien oder ab und zu nach der Schule. Das reale Leben zu schnuppern und sich zu bewähren, das macht Anne selbstbewusst und Max mächtig stolz. Selbst verdientes Geld macht unabhängig





und stärkt das Selbstbewusstsein in der Familie. Und schließlich: Wer sein Geld selbst verdient, bekommt auch ein realistischeres Verhältnis zum Geldausgeben. Nicht alle sind in der Lage Nachhilfeunterricht zu geben, aber Werbezettel verteilen kann man mit dreizehn, vierzehn bestimmt. Fragen Sie doch mal auf dem Elternabend, ob andere Eltern etwas wissen. Ab 13 Jahren sind zwei Stunden leichte Arbeit täglich erlaubt; ab 15 Jahren acht Stunden am Tag, jedoch nicht zwischen 18 und 8 Uhr. Minderjährige dürfen in den Ferien nicht mehr als vier Wochen arbeiten.



www.jobs3000.net oder
www.Schuelerjobs.de hilft bei der Jobsuche

Miteinander reden – aber wie?

Max räumt sein Zimmer nie auf. Obwohl einmal die Woche verabredet war. Sagt die Mutter, wenn du heute nicht dein Zimmer aufräumst, wird es eben nichts am Wochenende mit dem neuen Kino-Film. Sagt Max doch glatt, ich lasse mich nicht erpressen. Der Versuch ist fehlgeschlagen. Dann, die sanfte Tour. Guck mal, Papa hat dir vorgestern doch auch die Wäsche gewaschen ... Max stöhnt nur gequält auf. Die Eltern verschärfen die Drohung: Dann kriegst du eben erst wieder Taschengeld, wenn das Zimmer aufgeräumt ist ...

Schon ist man mitten drin im Machtkampf, bei dem es keine Gewinner gibt. Es ist eine absurde Situation entstanden: Wir behandeln unseren Sohn oder unsere Tochter wie ein Kind und erwarten, dass sie sich verhalten wie Erwachsene. Was aber tun? Mit Kontrolle kommen wir nicht weiter. Die Frage ist, was wir wollen: das aufgeräumte Zimmer oder eine Tochter, einen Sohn, die selbstständig werden?

Wenn wir ihnen Verantwortung überlassen, nach und nach immer mehr, wird das ihr Gespür für ihre eigenen Angelegenheiten stärken – und dazu noch unsere Beziehung. Je mehr Respekt sie empfangen, umso leichter werden sie auch mal nachgeben können, ohne Angst um ihr erkämpftes Terrain. Und das Zimmer? Max, findest du es denn schön, wie du hier wohnst? Max wird sagen: Ihr müsst nicht hier drin wohnen. Wir können nichts erzwingen, nur versuchen, unsere Jugendlichen zu überzeugen. Entscheidend ist die Einstellung, mit der wir ihnen begegnen. Es gibt keine Rezepte für den Erfolg solcher Gespräche. Aber ein paar Tipps, die die Beziehung zwischen Eltern und Kindern lebendig und tragfähig halten:



- **Zuhören!!!** Zeit braucht man dazu – Ablenkung stört. Ein guter Zuhörer sieht sein Gegenüber an, dreht ihm nicht den Rücken zu und guckt noch schnell die E-Mails durch. Ab und an sind Signale, dass man das Gesagte verstanden hat, oder eine Rückspiegelung „Du findest, der Lehrer beachtet deine Beiträge zu wenig ...“ Gold wert. Abwertende Kommentare, Vorwürfe, Ratsschläge dagegen nicht. Verstehen kann nur, wer zuhört. Und wer sich verstanden fühlt, hat meist schon wieder Kraft und Ideen für die Lösung seiner Schwierigkeiten.
- **Dann sind Sie am Zug.** Mit Ihren Wünschen, Befürchtungen und Erwartungen: Was willst du, was will ich? Wie lassen sich meine Aufsichtspflicht, meine Sorgen in Einklang bringen mit deinen Wünschen und mit deiner Verantwortung, morgen wieder pünktlich und ausgeschlafen in der Schule zu sein?
- **Sätze, die mit „immer“ anfangen und mit einem Vorwurf enden, sind wenig hilfreich,** weil sie Ihr Gegenüber in die Ecke treiben. Auch wird die Behauptung: „Immer lässt du alles stehen und liegen“ nur selten stimmen. Verkneifen Sie sich auch möglichst alle Du-Sätze: „Du ärgerst mich ...“, „Dir ist ja völlig egal ...“, sondern reden Sie mit Ihrem Sohn (oder Ihrer Tochter) von sich: Melden Sie zurück, wie es Ihnen geht, wenn Sie über seine Sachen stolpern – zeigen Sie ihm ruhig auch, dass Sie ihm Besserung zutrauen. „Ich brauche auch mal Zeit für mich, sonst bin ich nur noch schlecht gelaunt. Dazu brauch ich aber eure Mithilfe.“ Ein Appell an den Teamgeist hat mehr Erfolgsaussichten als ein Befehl.
- **Es gibt nicht nur eine Lösung.** Stellen Sie das Problem aus Ihrer Sicht erst mal nur dar, aber schlagen Sie noch keine Lösung vor. Max und Anne haben vielleicht viel praktikablere Einfälle. Jugendliche brauchen eine aktive Rolle und nicht die des Befehlsempfängers.
- **Für Jugendliche ist wichtig, dass ihre Argumente gehört werden und ernst genommen werden,** auch wenn sie vielleicht schwer nachvollziehbar sind. In solchen Fällen lieber nachfragen, als gleich gegenhalten. Jugendliche fühlen sich schnell „zugetextet“ und ziehen sich dann zurück.
- **Schließlich wird eine Vereinbarung getroffen – auch darüber, was passiert, wenn die Regel verletzt wird.**

Es gibt Tage, da scheint Ihr Nachwuchs nur auf Streit aus zu sein, und manchmal sind Eltern der Kraft und Energie ihrer Jugendlichen einfach nicht gewachsen. Was dann tun? Tief durchatmen, noch mal tief durchatmen, das Problem auf Halde legen, und vielleicht, wenn die Wogen geglättet sind, noch mal einen neuen Anlauf starten. Seien Sie nicht verletzt. Machen Sie sich klar, dass Sohn oder Tochter in erster Linie nicht Sie als Person, sondern Ihre Rolle bekämpfen.

Max und Anne werden Sie gelegentlich provozieren, damit Sie sich aufregen, denn Ihre Aufregung dient ihnen zur Abgrenzung. Eine Erfolgsgarantie für eine gelungene Auseinandersetzung gibt es deshalb nicht. Hauptsache, Sie bleiben im Gespräch. Wenn gar nichts mehr geht: Versuchen Sie es mit einem „neutralen Dritten“, der einfach nur dabei sitzt und aufpasst, dass Sie einander zuhören und nicht verletzen. Scheuen Sie sich nicht, Ihr Jugendamt um Unterstützung zu bitten – auch Jugendliche selbst können sich dorthin wenden.

Und wo bleiben die Eltern? oder: Es gibt ein Leben nach der Pubertät

Wo bekommen Eltern all die positive Energie her, die eine pubertierende Familie am Laufen hält? Ja, wo bleiben Sie, wenn Ihr Nachwuchs Ihnen ständig unter die Nase reibt, nie so werden zu wollen wie Sie. Wenn er Grenzen überschreitet, die Sie einzuhalten verpflichtet sind. Wenn Remmidemmi ist und Sie auch noch duldsam sein sollen, wo Sie sich doch furchtbar eingeengt fühlen. Die Jugendlichen leben im sicheren Bewusstsein, alle Zeit der Welt zu haben, das Leben liegt noch vor ihnen, den Eltern aber wird zunehmend bewusst, dass ein großer Teil ihres Lebens schon hinter ihnen liegt. Plötzlich spüren sie immer öfter ihre Müdigkeit, die begrenzten Möglichkeiten ihres weiteren Lebens, die Routine des Alltags und vielleicht auch der Partnerschaft. Man kann es drehen und wenden wie man will, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben gehört nun einmal in die Zeit der Pubertät der Kinder. Es ist für Eltern also genauso wichtig, sich mit sich selbst wie mit ihren heranwachsenden Töchtern und Söhnen zu beschäftigen. Denn die Bereitschaft, die Kinder loszulassen, hängt auch mit dem eigenen Lebensgefühl und der eigenen Lebensperspektive zusammen.

Man glaubt es vielleicht nicht in den Momenten der harten Auseinandersetzung, aber es gibt tatsächlich ein Leben nach der Pubertät.

Denken Sie mal drei, vier Jahre weiter. Wie soll Ihr Leben dann aussehen? Was ist Ihnen wichtig? Was wollen Sie sich noch trauen, wenn Sie vielleicht wieder mehr Zeit für sich haben? Wissen Sie, welche Vorstellungen Ihr Partner oder Ihre Partnerin hat? Wenn Sie allein sind: Wissen Ihre Freunde, weiß Ihre Kollegin, weiß Ihr Nachbar eigentlich, wie wichtig sie Ihnen sind? Würden Sie gerne mehr mit ihnen unternehmen? Auf Bekannte mehr zuzugehen, kann auch helfen, neue Kontakte zu knüpfen.

Nehmen Sie sich ruhig Zeit, um Pläne zu machen. Das geht nicht von heute auf morgen, ist erst mal eine Reise in die Fantasie, die Sie beleben und erfrischen kann. Es ist kein Mangel an Elternliebe, wenn man sich auf die Zeit freut, wo die Kinder aus dem Haus sind.

Man darf sich sogar sehr darauf freuen, weil manche Probleme, die man mit den Heranwachsenden hat, wirklich auch sehr stressig sind.

Null Bock auf Schule ...

Max hat mal wieder eine Fünf in Englisch geschrieben, Mathe ist eh ätzend und die Deutsch-Lehrerin krass die Super-Zicke. Hausaufgaben hat er schon lange nicht mehr gemacht, „wir haben nichts auf“. Und nun? Ihre Vorstellungen vom Wert des Lernens decken sich nicht unbedingt mit denen Ihrer Kinder.

Die denken wohl vage an die Zukunft, aber eine Planung haben sie nicht. Aber was ist schon eine Fünf in Englisch? Auf jeden Fall keine Katastrophe, kein Grund zu toben und zu schreien.

(Nicht nur!) Jugendliche sind sehr empfindsam, wenn es um ihre Schwächen geht. Sie fühlen sich als Person nicht wahrgenommen, wenn sich die Gespräche nur noch um Noten drehen. Klar, Eltern geht es vor allem darum, dass ihr Kind einen guten Schulabschluss macht. Jugendliche aber leben nicht (nur) für die Zukunft, sondern vor allem im Hier und Jetzt und: Sie wollen vor allem das Interesse an sich selbst spüren. Fühlt sich Ihr Nachwuchs aber auch jenseits der Schule ernst genommen, kann ein Gespräch über die schulische Leistung vielleicht zu Tage fördern, was hinter der Schulunlust steckt.

Manchmal dreht es sich auch um Konflikte mit anderen, und Ihr Kind hat Angst vor seinen Mitschülern, vor Übergriffen, Demütigungen oder Ausgrenzung. Jugendliche trauen sich oft nicht, die wahren Zustände in der Schule zu berichten, weil sie fürchten, damit alles nur noch schlimmer zu machen.

Schlimmer wird es nur durch Schweigen. Versuchen Sie deshalb unbedingt, die Situation mithilfe der Schulleitung, der Elternvertretung oder des Klassenlehrers zu klären. Hat Ihr Kind Ärger mit Lehrkräften (oder umgekehrt) können Sie im Gespräch vielleicht vermitteln – am besten mit Ihrem Sprössling zusammen und auf keinen Fall ohne sein Wissen.

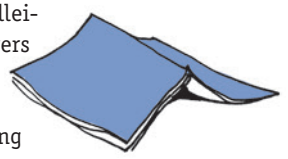
Lernen und Hausaufgaben sind Sache der Jugendlichen, da können Eltern wenig tun. Etwas ganz Wichtiges aber doch: Da sein, um Fragen zu beantworten, überlegen, wo sie etwas nachgucken können und immer mal wieder Tipps zur Arbeitsorganisation und Zeitplanung geben. Oder einfach nur zuhören. Wenn der Anschluss verpasst wurde, seien Sie (wenn möglich) großzügig mit Nachhilfe. Es ist manchmal nur ein kleiner Schritt, um wieder Tritt zu fassen und schon eine einzige bessere Note kann das Selbstbewusstsein stärken und den Spaß am Lernen wieder erwecken.

Aber: Ihr Kind muss wollen, sonst hat es keinen Zweck. Berufsausbildung und Arbeitsplatzsuche liegen leider noch weniger in Ihrer Hand. Etwas können Sie trotzdem tun: Dafür sorgen, dass Max und Anne gesund und ausgeschlafen in die Schule kommen, dass sie Freude am Lernen, am Wissen und Können haben und behalten. Und schließlich: sie unterstützen, wenn Bewerbungen geschrieben werden müssen, bei Ablehnungen trösten und Mut machen. Ein Praktikum ist besser als mutlos rumzuhängen. Geben Sie notfalls eine Annonce auf. Für diejenigen, die nicht wissen, was sie machen wollen, oder keine Stelle finden, kann ein „Soziales Jahr“ sehr sinnvoll sein.

Informationen zum Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Freiwilliges-Engagement/fsj-foej.html

Informationen für Jobs und Praktika im Ausland: www.ba-auslandsvermittlung.de/jobsundpraktika

- **Noch ein Tipp: Auf Elternabenden erfahren Sie nicht nur etwas über den Lehrplan, den Leistungsstand oder das Klima in der Klasse – hier können Sie sich mit anderen Eltern austauschen und gegenseitig Tipps geben und nebenbei fühlen Ihr Sohn und Ihre Tochter, dass ihre Belange Ihnen am Herzen liegen.**



Liebe, Sex, das erste Mal ...

Es wird kommen, das erste Mal. Jugendliche haben heute Zugang zu Aufklärung und Verhütungsmitteln und wollen Sex ausprobieren. Und zwar häufig früher als ihre Elterngeneration, die meisten so um 16 herum, manche schon mit 13 oder 14. Und sie wollen sich in aller Normalität ausprobieren. Wichtig ist, dass sie aufgeklärt sind, gut vorbereitet und selbstbewusst genug, den richtigen Zeitpunkt selbst zu bestimmen.

Wie schätzen Sie Ihr Kind ein? Auch wenn die Jugendlichen heute meist ziemlich locker über Sex reden, heißt das nicht, dass sie wirklich Bescheid wissen. Damit sie sich angemessen verhalten, auch Nein sagen und sich schützen können (auch vor Aids und anderen Krankheiten), brauchen Jugendliche eine gute wirklichkeitsnahe Aufklärung.

Ein Hinweis, dass auch beim ersten Mal verhütet werden muss, ist angebracht, genau wie der Tipp an den Sohn, ein Kondom erst mal ohne Aufregung und Freundin auszuprobieren. Mädchen ab 14 Jahren (bis 16 Jahre in der Regel mit Einverständnis der Eltern) kann der Frauenarzt die Pille verschreiben, gegen Aids aber schützt sie nicht. (Für den absoluten Notfall gibt es die „Pille danach“, sie wirkt bis zu 72 Stunden nach dem Verkehr.)

Sie werden vermutlich schlucken müssen, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn zum ersten Mal einen Freund beziehungsweise eine Freundin zum Übernachten mitbringt, und noch einmal spüren, dass Anne kein Kind, Max kein Mäxchen mehr ist.

Das Schlimmste, was passieren kann und mit großer Wahrscheinlichkeit passieren wird, ist Liebeskummer. Den werden Sie Ihrem Max oder Ihrer Anne nicht ersparen können – und wirklich helfen werden Sie auch nicht können.

Wenn Sie selbst mit sehr strengen moralischen Vorstellungen aufgewachsen sind und ihre Religion vorehelichen Geschlechtsverkehr nicht erlaubt, werden Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen und Ihre Bedenken äußern. Aber zwingen, Ihre Überzeugung zu teilen, sollten Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn nicht. Verbote helfen wenig; Sie laufen damit nur Gefahr, dass Ihre Kinder Sie belügen und – schlimmstenfalls – alleine dastehen, wenn es z.B. zu einer Schwangerschaft gekommen ist.



Infomaterial bei der **BzGA** als Download unter www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung

„sex 'n' tipps – Verhütung“

„sex 'n' tipps – Wohin, wenn´s brennt“

„sex 'n' tipps – Körper und Gesundheit“

„sex 'n' tipps – Was mir wichtig ist“

„mach's mit...Kondom! Safer Sex – wie und wozu?“

Bei pro familia als Download unter www.profamilia.de

„Deine Sexualität – Deine Rechte“

„Du veränderst Dich. Mehr darüber wissen“

„Auf Nummer sicher mit der Pille danach“

Buchtipp: „**Make love: Ein Aufklärungsbuch**“

Rogner & Bernhard-Verlag, 2012 (2. Auflage)

www.loveline.de Internetratgeber der BzGA

www.sextra.de Internetratgeber von Pro-Familia

Beziehungen in diesem Alter sind vielfältig, die Jugendlichen probieren eine ganze Palette von Gefühlen und körperlicher Nähe aus. Manche Jugendliche haben eine gleichgeschlechtliche Phase, um sich dann dem anderen Geschlecht

zuzuwenden. Andere entdecken, dass sie homosexuell sind. Das ist für die meisten erst einmal ein Schock. Die Jugendlichen spüren, dass sie ihre Eltern enttäuschen und werden sich deshalb auch kaum offen mitteilen.

Die Eltern sind besorgt und vielleicht traurig, weil sie ihre Vorstellungen von Familie abschreiben müssen. Verständlich – aber eine Garantie für Liebe, Glück und eine Schar netter Enkelkinder gibt es auch in einer heterosexuellen Beziehung nicht. Gut wäre, wenn Eltern beides könnten: ihren Schmerz äußern und die Bereitschaft, ihr Kind so anzunehmen, wie es ist.

Heterosexuell? Homosexuell? Informationen und Ratschläge für Jugendliche in der sexuellen Orientierungsphase, als Download unter: www.bzga.de/infomaterialien/aidsaufklaerung

Beratungsstellen:

Pro Familia, www.profamilia.de

Bundesverband der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen e. V., Hotline.: 05130/97 47 51, www.befah.de

Sucht kommt von Suchen ...

Grenzerfahrungen gehörten schon immer zur Pubertät. Die Jugendlichen wollen sich ausprobieren, neue Erfahrungen machen, wollen zeigen, dass sie „dazugehören“, aber auch sich abgrenzen von den Erwachsenen. Ob Zigaretten, Alkohol oder Cannabis – oft wird genommen, was in der Gruppe angesagt ist. Und es kostet einiges an Selbstbewusstsein hier „Nein“ zu sagen! Hinzu kommt, dass Drogen anregend, beruhigend und betäubend wirken und über Missstimmungen, Unsicherheit und Schwierigkeiten erst mal scheinbar hinweghelfen. Die bei uns gebräuchlichsten Drogen, Nikotin und Alkohol, gefährden nicht nur die Gesundheit, sondern machen abhängig. Cannabis macht zwar nicht körperlich süchtig, führt aber zu psychischer Abhängigkeit und langfristig zu innerer Abwesenheit und Konzentrationsstörungen. Besonders gefährlich sind die so genannten Designer- oder Partydrogen, die Jugendliche in die Lage versetzen, nächtelang durchzutanzten. Die enthaltenen chemischen Substanzen können bleibende Hirnschäden verursachen.

Was tun?

Fast alle Jugendlichen kommen irgendwann mit legalen und vielleicht auch mit illegalen Drogen in Berührung. Die meisten belassen es beim Ausprobieren, nur wenige Jugendliche werden abhängig oder steigen von den weicheren Drogen auf harte Drogen wie Heroin um. Aber auch aus gelegentlichem Trinken, Rauchen oder Kiffen kann eine nicht ungefährliche Gewohnheit werden.

Aufklärung ist wichtig!

Jugendliche werden wesentlich schneller abhängig als Erwachsene! Deshalb sollten Sie Warnsignale frühzeitig erkennen. Ein gelegentlicher Schwips auf einer Party ist nichts Beunruhigendes, der wöchentliche schon.



Wenn bei Max oder bei Anne im Zimmer der erste Joint kreist, ist das kein Grund zur Panik, aber höchste Zeit für ein Gespräch.

Max' Eltern ziehen klare Grenzen: „Wir wollen nicht, dass du deine Gesundheit aufs Spiel setzt, weder mit Hasch, noch mit Zigaretten oder Alkohol. Und Cannabis ist nun mal nicht legal. Wir kennen Jugendliche, die gekifft haben und immer dachten, sie hätten alles unter Kontrolle. Irgendwann konnten sie sich in der Schule nicht mehr konzentrieren, hatten zu nichts mehr Lust und wurden für ihre Freunde immer langweiliger. Wir wollen dich nicht kontrollieren und setzen auf deine Vernunft. Dass bei uns zu Hause nicht gekifft wird, gilt auch für deine Freunde!“ Max findet das erst mal doof, „dann mach ich's halt woanders“, aber er hält sich dran.

Welche Regelungen Sie auch immer im Umgang mit Alkohol, Zigaretten und Hasch treffen werden, im Gespräch darüber bleiben sollten Sie auf alle Fälle. Überlegen Sie gemeinsam, wie man dem sozialen Druck in einer Gruppe widerstehen kann. („Ich will wirklich nicht. Wenn du das nimmst, ist das deine Sache.“)

Mit entscheidend für den Umgang mit Drogen und das Risiko einer Abhängigkeit sind zwei Faktoren, die Sie in der Hand haben: die Drogengewohnheiten in der Familie und die Art, wie in der Familie mit Stress, Konflikten und Fehlern umgegangen wird.

Eltern sind Modell: Das Glas Wein oder Bier zum Sonntagsbraten, eine gelegentliche Zigarette – Eltern können ihren Kindern einen angemessenen, verträglichen Genuss von Drogen vorleben. Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass Konflikte zugelassen und gelöst werden können. Wer über unangenehme Dinge sprechen darf, wer unterstützt und aufgefangen wird, muss sich nicht in Drogen flüchten. Gemeinsame Mahlzeiten, der gemeinsame Abwasch danach oder andere feste Gewohnheiten in der Familie können das Reden und Miteinander-Streiten erleichtern.

Wenn aus dem Drogenkonsum ein Problem wird

Der Übergang vom geselligen zum Problem ausweichenden Konsum und zu körperlicher oder psychischer Abhängigkeit ist schleichend. Mehren sich Signale (wie Lethargie; Reizbarkeit; Rückzug von Schule und Hobbys; Lügen ...), nutzt auch jetzt keine Panik. Suchen Sie das Gespräch und seien Sie dabei lieber aufrichtig in Ihrer Sorge als vorwurfsvoll. Drogen sind dann besonders gefährlich, wenn sie zum vorübergehenden Ausblenden von Problemen genommen werden. Fühlt sich Ihre Tochter in der Schule wohl? Hat Ihr Sohn Freunde? Was freut, was bekümmert sie? Denken Sie dran, ein Gespräch führen, das heißt vor allem: zuhören und Interesse an Ihrem Gegenüber zeigen. Erwarteten Sie keinen unmittelbaren Erfolg. Aber sprechen Sie Ihre klaren Erwartungen aus, bieten Sie Aufklärung an und Beratung. Und vor allem: Scheuen Sie nicht die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe. Das Thema ist zu ernst für falschen Stolz. Und zu schwierig, um allein damit fertig zu werden.



Unter www.bzga.de/infomaterialien

Über Drogen reden! Hinweise und Hintergründe zum Thema Kommunikation, vor allem über Drogen und Suchtmittel.

Ich will mein Kind vor Drogen schützen Suchtvorbeugung und Suchtgefährdung bei Jugendlichen

Infos: www.bzga.de; www.dhs.de;
www.drugcom.de; www.bvek.org

Was Eltern in der Pubertät für sich tun können ...

Es ist schon eine harte Zeit. Aber Sie werden die Pubertät Ihres Kindes überleben. Wie ja auch Ihre Eltern Ihre Pubertät überlebt haben. Und manchmal stimmen ein paar Anregungen wieder froh:

- **Betrachten Sie die positiven Seiten Ihres Kindes: Was gefällt Ihnen an Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter? Was machen Sie gerne mit Max zusammen, was mit Anne? Worüber können Sie gut miteinander reden? Und für den, den es nicht zu wehmütig stimmt: Setzen Sie sich hin, trinken Sie eine Tasse Tee oder Kaffee und schauen Sie sich Kinderfotos aus den leichteren Zeiten an.**
- **Reden Sie mit anderen, die sich in ähnlicher Situation befinden, vor allem um zu erfahren, wie andere Eltern mit den Problemen umgehen. Sie werden merken, dass das Jammern sehr schnell in erleichtertes Lachen übergeht, weil es doch allen ähnlich geht.**
- **Erinnern Sie sich ab und zu mal, wie es Ihnen selber ergangen ist, wie störend Ihre Eltern waren, an Ihre erste Liebe, den ersten Sex. Vielleicht werden Sie Ihr Kind dann manchmal bedauern, vielleicht aber auch ein bisschen wehmütig werden. Das hilft, Max und Anne in anderem Licht zu sehen.**

Und auch wenn es manchmal nicht so aussieht: Was Sie Ihrem Kind an Liebe und Aufmerksamkeit gegeben haben, war nicht vergebens, es ist das Rüstzeug für die anstehenden Schritte.



Für die Jahre 10–13
können Sie von uns den
Pubertätsbrief Nr. 1 erhalten.



Herausgeber
Arbeitskreis
Neue Erziehung e.V.
Hasenheide 54
10967 Berlin
www.ane.de

Gefördert durch



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Autor
Helmut Schumann, Berlin

Gestaltung
www.Piktogram.eu

Illustrationen
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
T: 030/259006-35
F: 030/259006-50

© ANE