

ULRICH HOFFMANN

PUBERTÄT

to go



CHECKLISTEN FÜR

- ✓ *Chaos und Krisen*
- ✓ *Erziehung ohne Labern*
- ✓ *die kleinen Alltagsdramen*

G|U



TOP-TIPPS FÜR PUBERTÄTSELTERN

- Gegen strenge Gerüche helfen regelmäßige Hinweise auf Dusche, Deo und dessen richtige Dosierung.
- Fahrdienste übernehmen lohnt sich. Im Auto sind Zeit und Raum begrenzt – das macht Gesprächig.
- Eltern haben mehr Erfahrung, wissen aber nicht alles besser. Daher mindestens 50 Prozent der Zeit zuhören!
- Über Sex zu sprechen ist Eltern und Kindern meist gleich peinlich. Aber es ist besser, als zu schweigen. Und nein, Ihr Kind weiß nicht alles, was es wissen sollte.
- Das Smartphone Ihres Kindes ist wie sein Tagebuch. Weder das eine noch das andere lesen!
- Entwickeln Sie die unerschütterliche und übermenschliche Langmut eines Zen-Meisters.

ALLTAG MIT TEENAGER

• Pubertät – was geht ab?	6
• Aus Mädchen werden Frauen	8
• Aus Jungen werden Männer	10
• Wie siehst du denn aus?	12
• Outfit & Frisur	13
• Piercings & Tattoos	15
• Erziehungskonzepte	16
• Reden & zuhören	18
• Wellenbad der Emotionen	20
• Besser streiten	22
• Harmonisches Miteinander	24
• Finanzen	26
• Trennung & Patchwork	28
• Gemeinsam wachsen	30
• Politik & Geld	32
• Gesundheit & Ernährung	34
• Hygienische Bedenken	36
• Akne	38
• Kevin allein zu Haus	40
• Hilfe im Haushalt	42
• Ich bin dann mal weg!	43
• Fit für die WG	44
• Ausgehen	46
• Geschwister	48
• Die Beziehung der Eltern	49
• Paar bleiben	50
• Elternprobleme selbst lösen	51



SCHULE UND AUSBILDUNG

• Die richtige Schulform	54
• Immer müde	57
• Schulalltag	58
• Mobbing und Bullying	60
• Hausaufgaben & Lernen	62
• Die Qual der Wahl	64
• Plötzlich schlechte Noten	66
• Fehlzeiten und Schulpflicht	68
• Richtig schlechte Noten	70
• Schülerpraktikum	72
• Auslandsaufenthalt	74
• Schule – und dann?	76
• Rund um die Ausbildung	78
• Die letzten Meter	80



SEXUALITÄT

- Let's talk about sex, Baby 84
- Die häufigsten Sexfragen 86
- Die erste Liebe 88
- Das erste Mal 90
- Verhütung 92
- Rund um die Periode 95
- Sexuell übertragbare Infektionen 96
- One-Night-Stand und Untreue 97
- Pornos 98
- Sexueller Missbrauch 100

FREIZEIT UND EIGENSTÄNDIGKEIT

- Freunde 104
- Freizeit, Hobbys, Feiern 106
- Hund, Katze, Maus 108
- Privatsphäre 109
- Erreichbarkeit 110
- Suchtgefährdung 111

- Handy 112
- Handyregeln 114
- Computer 116
- Gaming, Internet und Streaming 118
- Alkohol und Komasaufen 120
- Rauchen und illegale Drogen 122
- Essen und Körperkult 124
- Führerschein 126
- Autofahren 128
- Urlaub 130
- Taschengeld 132
- Nebenjobs 134
- »Unlösbare« Probleme 136
- ALLES LIEBE!** 138

ZUM NACHSCHLAGEN

- Bücher, die weiterhelfen 140
- Internetadressen, die weiterhelfen 141
- Register 142
- Impressum, Leserservice, Garantie 144



HARMONISCHES MITEINANDER

Nicht jede Familie muss das Rad neu erfinden. Die folgenden Vorgehensweisen und Absprachen haben sich in der Praxis gut bewährt. Übernehmen Sie, was zu Ihnen passt.

Familienregeln

- ✓ **Stärkung:** »Nicht geschimpft ist genug gelobt« ist demotivierend. Eltern dürfen ihre Kinder loben und ihre Zuneigung zeigen. Das fühlt sich zwar vielleicht erst mal »falsch« an, ist aber richtig.
- ✓ **Schwächung:** Keine persönlichen Beleidigungen (»Du bist bescheuert!«, »Ich hasse dich!«). Weder von den Eltern noch von den Jugendlichen. Damit es nicht eskaliert, wenn es doch passiert, hilft ein freundliches, aber bestimmtes: »Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst. Ich spreche auch nicht so mit dir.«
- ✓ **Entscheiden:** Möchte man, dass die Kinder im Haushalt helfen, sollte man einen Aufgabenplan erstellen und auf seine Einhaltung achten. Wer die Arbeit lieber selbst erledigt, darf dafür auch mal ein »Dankeschön« einfordern. Aber Hilfe und Dankbarkeit gibt's nicht.
- ✓ **Besitzverhältnisse:** Was dem Teenager gehört (etwa der von Oma geschenkte Computer), darf man ihm nicht wegnehmen. Was den Eltern gehört (beispielsweise der von Ihnen zur Verfügung gestellte Computer), können diese nach Ankündigung reglementieren.
- ✓ **Vielfraß:** Was von den Sachen im Kühlschrank, in der Tiefkühltruhe oder im Vorratsschrank darf gegessen werden? Um Streit zu vermeiden, genau klären, wo die Dinge liegen, die der Teenager und seine Freunde nicht essen sollen.

- ✓ **Durchdacht:** Lieber erst mal nachdenken und dann entscheiden, als schnell entscheiden und dann einknicken. Das verunsichert auf die Dauer alle Beteiligten.
- ✓ **Authentisch:** Nicht interessiert tun, wenn man gerade keine Zeit hat. Nicht lächeln, wenn man sich eigentlich ärgert. Lieber authentisch sein, denn ein Teenager merkt sowieso sehr schnell, dass etwas nicht stimmt.
- ✓ **Generell gut:** Kein Handy bei gemeinsamen Mahlzeiten. Wozu auch? Gilt übrigens auch für die Eltern.
- ✓ **Sinnvoll I:** Keine Drogen, keine Gewalt.
- ✓ **Sinnvoll II:** Kein übermäßiger Alkoholkonsum.

Konsequenzen statt Strafen

- ✓ Strafen frustrieren Jugendliche, weil sie deren Sinn oft nicht nachvollziehen können (Beispiel: Zimmer nicht aufgeräumt heißt Fernsehverbot). Besser funktionieren sogenannte »natürliche Konsequenzen«, also direkte Folgen auf ein bestimmtes Verhalten.
- ✓ Eine logische Konsequenz ist zum Beispiel, einen angerichteten Schaden wiedergutmachen zu müssen, also zu bezahlen oder zu beheben. Eine logische Konsequenz kann aber auch im Verlust von Privilegien bestehen (Beispiel: Wer zu spät von der Party kommt, wird nächstes Mal pünktlich zu einer früheren Zeit abgeholt).
- ✓ Eltern dürfen zwar bestimmen, wie sich ihre Kinder anziehen, oder Hausarrest verhängen. Beides führt aber meist nur zu noch mehr Streit. In verfahrenen Situationen besser: kompetente Beratung, etwa beim Therapeuten oder bei der »Nummer gegen Kummer«: 0800/1110550 (Mo–Fr 9–11 Uhr, Di + Do 17–19 Uhr).

HILFE IM HAUSHALT

**Was kann, was sollte ein Kind im Haushalt tun?
Kochen, waschen, bügeln, staubsaugen: alles unfair –
oder sogar nützlich im späteren Leben?**

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

- ✓ **Individuell:** In manchen Familien übernehmen schon Kindergarten- und Grundschulkinder Aufgaben. Es ist nicht leicht, das im Teeniealter noch einzuführen. Aber mit viel Geduld ist es möglich.
- ✓ **Fähig:** Teenager können alle gängigen Hausarbeiten hinbekommen: kochen, waschen, bügeln, nähen, staubsaugen, wischen, rasenmähen, Müll rausbringen ... Warum auch nicht?
- ✓ **Angeleitet:** Wenn Kinder bestimmte Aufgaben nicht schon seit Jahren erledigen, werden sie jetzt erst mal staunend davorstehen. Man kann ihnen gar nicht oft genug erklären, was Wasch- und Spülmaschine unterscheidet. Und helle und dunkle Wäsche. Und dass Nudeln weicher werden, je länger man sie kocht, Eier aber fester.
- ✓ **Ausdauernd:** Nehmen Sie sich Zeit fürs Erklären, Unterstützen, Beaufsichtigen, Überprüfen, Bemängeln, Diskutieren, Daraufbestehen und die Kontrolle der Nacharbeit. Teenager wissen: Erledigt man eine Aufgabe oft genug schlecht genug, ist man sie los.
- ✓ **Aufmunternd:** Es ist frustrierend, nur »Dreckarbeit« erledigen zu müssen (Müll rausbringen, Klo putzen). Daher die Aufgaben fair verteilen, etwa nach Vorlieben oder wochenweise im Wechsel.



ICH BIN DANN MAL WEG!

Ausziehen: Ab wann ist das überhaupt erlaubt und wer bezahlt eigentlich das Ganze?

Der Traum von Freiheit

- ✓ **Üblich:** Manchmal würden Jugendliche nur zu gern allein wohnen. Und manchmal wünschen Eltern nichts sehnlicher. Das ist normal.
- ✓ **Deutlich:** Bis 18 bestimmen die Erziehungsberechtigten, wo der jugendliche Nachwuchs wohnt.
- ✓ **Möglich:** Sobald ein Jugendlicher in der Lage ist, allein zu leben, darf er das mit Erlaubnis der Eltern auch.
- ✓ **Praktisch:** Möchte ein Jugendlicher ernsthaft ausziehen, sollten die Eltern dies unterstützen, raten Erziehungsexperten. Es sei gut für die Lebenserfahrung – und beendet oft Dauerstreitigkeiten.
- ✓ **Heimelig:** Vor dem 18. Geburtstag dürfen die Eltern ihr Kind aber nicht aus dem Haus werfen.

OFT GEFRAGT

Haben Jugendliche Recht auf Unterhalt?

Ja, und zwar mindestens bis zum Ende der ersten Ausbildung. Entweder müssen die Eltern zahlen oder der Staat springt ein. Infos gibt es unter: www.unterhalt.net/kindesunterhalt/mindestunterhalt.html

Eltern dürfen den Unterhalt übrigens auch in »Naturalien« leisten, etwa durch ein Zimmer zu Hause und einen gut gefüllten Kühlschrank. Es gibt keinen Anspruch auf eine eigene Bude.

ALKOHOL UND KOMASAUFEN

Alkohol gilt als Genussmittel, doch zugleich ist er eine Alltagsdroge, deren Wirkung und Risiko unterschätzt wird. Den Umgang mit Alkohol zu erlernen gehört zum Erwachsenwerden dazu.



Altersgrenzen und erstes Probieren

- ✓ Unter 14 ist Alkoholkonsum verboten.
- ✓ Der Kauf und Konsum von Bier und Wein ist ab 16 erlaubt.
- ✓ Der Kauf und Konsum von Spirituosen (Schnaps) und spirituosenhaltigen Mischgetränken (Cocktails) sind erst ab 18 erlaubt.
- ✓ In Begleitung eines Erziehungsberechtigten (nicht: eines beliebigen 18-Jährigen) dürfen Bier, Sekt und Wein ab 14 getrunken werden.
- ✓ Sind auf einem 16. Geburtstag jüngere Kinder zu Gast, so sind die Eltern der Gastgeberin beziehungsweise des Gastgebers dafür verantwortlich, dass Gäste unter 16 keinen Alkohol trinken.
- ✓ Viele sogenannte Biermischgetränke (Alcopops; erlaubt ab 16) schmecken süß wie Limonade. Dadurch kann man schneller mehr davon trinken. Weisen Sie Ihr Kind vor den ersten Partys darauf hin.
- ✓ Wer sein Kind bereits mit 15 zu Hause gängige alkoholische Getränke probieren lässt, vermeidet, dass es auf Partys aus Neugier trinkt.
- ✓ Wichtigstes Vorbild sind die Eltern. Sie sollten Alkohol möglichst weder regelmäßig noch übermäßig konsumieren. Genauso wenig sollten sie romantisierend von ihren eigenen jugendlichen Alkoholeskapaden berichten, als wären es Heldentaten gewesen.

Gesundheitliche Gefahren

- ✓ Alkohol senkt die Hemmschwelle. Betrunken ist man schneller bereit zum Knutschen oder Sex. Deshalb anfangs: entweder trinken oder Romantik.
- ✓ Weil Alkohol enthemmt, kann er auch Aggressionen auslösen.
- ✓ Regelmäßiger Alkoholkonsum behindert die Gehirnentwicklung.
- ✓ Betrunken Auto fahren ist tabu! Jugendliche sollten auch auf keinen Fall mit jemand mitfahren, der Alkohol getrunken hat. Daher vorher verabreden, was in so einem Fall zu tun ist (beispielsweise ein Taxi nehmen und Geld gegen Quittung zurückerhalten).
- ✓ Rauschtrinken oder Komasaufen ist lebensgefährlich! Eine Alkoholvergiftung kann zu Erbrechen, Atemnot, Herzproblemen und einem Absinken der Körpertemperatur führen. Mit Pech fällt man ins Koma und erleidet Hirnschäden oder stirbt.
- ✓ Mischkonsum von Alkohol und anderen Drogen kann die Wirkung verstärken oder verändern. Das kann zu Horrortrips oder lebensgefährlichen Nebenwirkungen führen. Informieren Sie Ihr Kind, statt zu denken, es bekäme nirgends Schnaps und Tabletten angeboten.
- ✓ Bei Bewusstlosigkeit nie den Rausch »ausschlafen lassen«, sondern immer den Rettungswagen rufen. Besser Ärger als ein toter Freund! Mehr Infos unter www.beratung.help/a/alkoholvergiftung

INFO

Kenn dein Limit!

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt unter www.kenn-dein-limit.de Infos direkt für Jugendliche bereit. Für besorgte Eltern wird auf der Seite auch eine individuelle Mailberatung angeboten.



ULRICH HOFFMANN ist Autor, freier Journalist und Textchef sowie Yoga- und Meditationslehrer. Er ist verheiratet und als **Vater von drei Kindern** im entsprechenden Alter mit allen Fragen und Sorgen rund um **pubertierende Familienmitglieder** bestens vertraut. Das Zusammenleben mit Kindern ist Thema zahlreicher Veröffentlichungen von Ulrich Hoffmann – das entspannte und respektvolle Zusammenleben dabei sein besonderes Anliegen. Bei GU ist von ihm unter anderem der Bestseller »Mini-Meditationen« erschienen. Mehr über den Autor unter www.ulrichhoffmann.de.

GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE 2.0



Alles im Blick: Was Sie als Eltern über die Pubertät wissen müssen und woran Sie selbst sich vielleicht nicht mehr erinnern – von schmutzigen Wäschebergen über schlechte Noten bis hin zu Sex und Jugendschutz.

Kurz & bündig: Checklisten lotsen durch den Pubertätsdschungel. Warum gibt es so oft Stress, was ist überhaupt alles erlaubt und wie bleibt man gelassen?

Gute Ideen: Reagieren, ohne sich in aufreibende Diskussionen oder fruchtlose Streitereien zu verwickeln. Damit auch in plötzlich schwierigen Zeiten alle gut miteinander klarkommen.



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-7104-7



9 783833 871047 € 9,99 [D]

€ 10,30 [A]

www.gu.de