

30.10.2008 - 10:00 Uhr

SFA - Elternbriefe: Spagat zwischen Freiräumen und Grenzen für Kinder

Lausanne (ots) -

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) begleitet Mütter und Väter mit acht Elternbriefen. Sie bieten Rat in Erziehungsfragen rund um den Suchtmittelkonsum und sollen Eltern von 12- bis 16-jährigen Jugendlichen unterstützen. Der neuste Elternbrief setzt sich mit Grenzen auseinander. Verantwortung und Freiheiten sind wichtig. Ohne Vereinbarungen, Regeln und klare Konsequenzen kommt der Familienalltag aber nicht aus.

"Bei meiner Tochter steht das Thema Rauchen im Zentrum", erklärt Dieter L., Lehrer und Vater einer 16-jährigen Tochter, die erste Erfahrungen mit Zigaretten machte. Der Vater ist besorgt. Schwierig sei, dass die eigene Gesundheit für Jugendliche oft ein sehr gering geschätztes Gut sei. "Als Eltern versuchen wir, einen vernünftigen Umgang mit Alkohol vorzuleben", sagt Dieter L. Er nennt das Genussstrinken an festlichen Anlässen und ergänzt den Verzicht auf Zigaretten.

Elternrolle ändert sich
Eltern von 12- bis 16-jährigen Teenagern stehen vor neuen Herausforderungen, welche Fragen aufwerfen. Die Jugendlichen orientieren sich mehr und mehr nach aussen, die Rolle der Eltern ändert sich. Das macht auch Angst. Was können Eltern erlauben, was nicht? "Wir versuchen, keine Vorwürfe zu machen, sondern zu zeigen, dass wir uns Sorgen machen", sagt Dieter L. Die Eltern wollen mit der Tochter im Gespräch bleiben. Das fällt nicht immer leicht. Oft sind Mütter und Väter unsicher, wissen nicht recht, wie sie Regeln setzen sollen. Der neuste SFA-Elternbrief zum Thema "Grenzen setzen" gibt Antworten, kurz, verständlich und mit Beispielen aus dem Alltag.

Eltern können nicht alles akzeptieren, aber sie dürfen auch nicht alles ablehnen. Hilfreich ist, Prioritäten zu setzen. So ist es ratsamer, bei der Kleidung Zugeständnisse zu machen als beim Konsum psychoaktiver Substanzen. Manche Regeln sind nicht verhandelbar. Andere sind es, je nach Alter des Kindes. Hier hilft das Gespräch in der Familie, wo alle ihre Meinung äussern. Auch die Tochter oder der Sohn darf darauf beharren, dass bestimmte Regeln eingehalten werden. Das betrifft beispielsweise die persönlichen Gegenstände, auf die andere Familienmitglieder ohne Rücksprache nicht zugreifen dürfen.

Von Freiräumen und Grenzen für Jugendliche
Es ist wichtig, das Kind darin zu unterstützen, seine Zukunft zu gestalten, ihm dafür Verantwortung und Aufgaben zu übertragen, die seinen Fähigkeiten entsprechen. Eltern müssen der neuen Freiheit auch Grenzen setzen und Regeln festlegen. Oft fällt es ihnen schwer, nein zu sagen. Und Jugendliche wollen Freiräume ausloten.

Vereinbarungen und Regeln zum Ausgang, zu Alkohol, zur Fernseh- oder Computernutzung etc. müssen mit der Zeit angepasst werden. "Sie sind dann einzuhalten. Konsequenzen sollen nachvollziehbar und klar sein", erklärt Cornelia Waser, Präventionsfachfrau der SFA. Jugendliche seien auf "Leitplanken" und Regeln angewiesen. "Sie brauchen die elterliche Unterstützung, Zuneigung und eine klare Haltung", ergänzt Waser.

Nach vier von acht Elternbriefen zieht die SFA ein Jahr nach Projektstart eine positive Bilanz. Die Erfahrung zeigt, dass sie

einem Bedürfnis entsprechen. Indem die Elternbriefe auf alltägliche Erziehungssituationen im Zusammenhang mit Alkohol, Zigaretten und Cannabis eingehen, füllen sie eine Lücke für die Altersgruppe der 12- bis 16-Jährigen. "Die Briefe helfen, mir Gedanken zu machen, mein bisheriges Verhalten zu überdenken", fasst Dieter L. zusammen. In manchen Fragen werde er bestätigt; anderes nehme er als Anregung neu auf.

Elternbriefe in Kürze

Mit jedem Elternbrief geht das Beratungsteam der SFA auf die Entwicklungsschritte von Jugendlichen in der Pubertät ein. Die Briefe enthalten ein Hauptthema wie zum Beispiel "Grenzen setzen", "Ausgang und Partys: Spass und Risiken" oder "Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen". Die Elternbriefe können bei der SFA kostenlos abonniert werden; erhältlich sind sie in einer Papierausgabe oder als elektronische Version. Kontakt für weitere Fragen: eltern@sfa-isp.ch oder Telefon: 021 321 29 76.

Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Monique Helfer
Medienverantwortliche SFA
mhelfer@sfa-isp.ch
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100572333> abgerufen werden.