



ELTERNBRIEF Nr. 2

Liebe Eltern

„Die anderen tun es auch!“ – Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen

Jugendliche erleben viele Veränderungen im Bereich der Schule, Ausbildung und Freizeit. Möglicherweise trifft Ihr Kind deshalb neue Leute oder es verbringt mehr Zeit mit seinen bisherigen Freunden als früher. Erzählt es Ihnen von seinen Freunden? Einige Namen und Gesichter sind Ihnen vermutlich bekannt, andere kennen Sie nicht. Es ist ganz normal, dass sich Jugendliche ein Beziehungsnetz ausserhalb der Familie und fern der Aufmerksamkeit ihrer Eltern aufbauen. Manchmal fragen Sie sich vielleicht, was Ihr Kind mit seinen Freunden unternimmt. Vielleicht bemerken Sie bei Ihrem Kind auch vermehrt Veränderungen in seiner Einstellung, seiner Kleidung und seiner Art zu sprechen etc. Machen Sie sich deswegen Sorgen, Ihre Tochter oder Ihr Sohn werde von Freunden beeinflusst? Befürchten Sie, Ihr Kind unternehme mit seinen Freunden Dinge, die gefährlich sein könnten?

Das Bedürfnis, zu einer Gruppe zu gehören

Jugendliche werden zunehmend von der Familie unabhängig und entwickeln eine eigene Identität. Gleichaltrige geben ihnen dabei Unterstützung und Halt. Die Gruppe wird zum Ort, wo Jugendliche neue Erfahrungen machen und soziale Kompetenzen erweitern können. Im Kontakt mit Freunden lernt Ihr Kind, seine Meinung zu äussern und zu verteidigen. Es lernt zu argumentieren, sich in der Gruppe zu behaupten und mit Gefühlen wie Angst, Liebe und Unsicherheit umzugehen. Ihr Kind entwickelt dabei seine Persönlichkeit und wird eigenständiger. Möglich-





„Ich habe gestern meine 14-jährige Tochter erwischt, als sie mit Kolleginnen ihrer neuen Klasse Bier getrunken hat. Ich vermute, sie macht das nur, um bei den anderen gut anzukommen. Wie soll ich darauf reagieren?“

keinen Alkohol trinken. Fragen Sie, was sie über den Alkoholkonsum weiss und denkt: „Warum denkst du, sollten Jugendliche mit 14 Jahren noch keinen Alkohol trinken?“, „Welche Auswirkungen kann Alkoholkonsum haben?“. Alkohol wirkt bei Jugendlichen stärker als bei Erwachsenen, da der Körper empfindlicher reagiert. Wenn man Alkohol getrunken hat, kann man zum Beispiel rasch die Kontrolle verlieren und Dinge tun, die man im Nachhinein bereut. Drücken Sie auch Ihre Sorge darüber aus, dass Ihre Tochter zusammen mit Ihren Kolleginnen Dinge tun könnte, die sie alleine nicht tun würde. Reden Sie dabei nicht schlecht über die Kolleginnen. Sie sind wichtig für Ihre Tochter. Konzentrieren Sie sich auf das Verhalten, das Sie missbilligen.

Sprechen Sie darüber, wo die Stolpersteine liegen, wenn man Entscheidungen trifft. Wie kann man zum Beispiel reagieren, wenn man sich zu etwas gedrängt fühlt? Bringen Sie auch Beispiele, bei denen es Ihnen schwerfiel, das zu tun, was Sie eigentlich wollten. Ihre Tochter hat das Bedürfnis, Erfahrungen ausserhalb der Familie zu machen, sie braucht aber auch das Gefühl, dass sie auf Sie zählen kann. Sie sind da, um sie zu unterstützen, mit ihr Regeln zu vereinbaren und Konsequenzen zu ziehen, wenn sie vereinbarte Grenzen überschreitet.

Was die Gleichaltrigen tun und denken, ist für Ihre Tochter sicher von Bedeutung. Weiterhin spielen aber auch Sie eine wichtige Rolle. Ihre Meinung und Haltung beeinflusst die Entscheidungen Ihrer Tochter. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter darüber, was Sie von ihr erwarten – mit 14 Jahren sollte sie noch

erwise übernimmt Ihr Kind gleichzeitig den Kleidungsstil und die Sprache seiner Freunde, hört dieselbe Musik und bewundert die gleichen Stars wie sie. Eltern sind oft beunruhigt, wenn sie feststellen, dass ihr Kind solche Dinge von anderen übernimmt, und stellen sich die Frage: „Welche Risiken würde mein Kind eingehen, um in der Gruppe akzeptiert zu werden?“ Einige Bekanntschaften Ihres Kindes gefallen Ihnen vielleicht nicht und Sie wünschen sich, es würde lieber andere Freunde treffen. Wenn Sie Ihre Missbilligung jedoch zu offen zeigen, kann dies dazu führen, dass sich Ihr Kind noch stärker diesen Freunden zuwendet. Meist passen sich Jugendliche nicht einfach der Gruppe

an, sondern sie wählen sich selbst die Freunde, mit denen sie gerne zusammen sind, die ihre Interessen teilen und ähnliche Ansichten haben. Wenn sich die Freunde stark vom familiären Umfeld unterscheiden, möchte der oder die Jugendliche vielleicht etwas ausprobieren oder finden, was die Familie nicht bietet.

Auch wenn es manchmal schwerfällt, ist es wichtig, dass Eltern das Bedürfnis Jugendlicher anerkennen, so zu sein und Gleiches zu tun wie ihre Freunde. Das bedeutet jedoch nicht, dass Eltern alles akzeptieren sollen. Ihr Kind braucht Sie weiterhin, auch wenn es viel Zeit mit seinen Freunden verbringt und manchmal den Eindruck

erweckt, nur auf diese zu hören. Jugendliche fordern und brauchen Freiheiten, um eigenständig zu werden. Sie benötigen jedoch auch Regeln und klare Grenzen, welche diese Freiheiten strukturieren (vgl. Elternbrief Nr. 5). Durch Ihr Verhalten und Ihre Haltung sind Sie Ihrem Kind auch im Jugendalter eine wichtige Orientierungshilfe.

Der Einfluss der Freunde und Erfahrungen mit Alkohol und anderen Drogen

Jugendliche orientieren sich am Verhalten und den Einstellungen von Freunden, Geschwistern, Eltern und anderen Erwachsenen. Die Menschen in ihrem Umfeld haben damit auch Einfluss darauf, ob Jugendliche Alkohol trinken, rauchen oder Erfahrungen mit Cannabis machen. Es ist sicher schwieriger abzulehnen, wenn die beste Freundin oder der Junge, den man mag, das Angebot macht, als wenn dies eine unbekannte Person tut. In der Gruppe können Jugendliche den Einfluss anderer direkt erfahren: Sie passen ihr Verhalten den anderen an, weil es ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit gibt. Manche Jugendliche trinken Alkohol, rauchen oder kiffen aus Angst, andere könnten schlecht über sie reden oder sie aus der Gruppe ausschliessen. Um von den anderen akzeptiert zu werden und aus Angst vor dem Alleinsein, gehen Jugendliche manchmal Risiken ein und tun Dinge, von denen sie wissen, dass sie nicht gut sind (vgl. Elternbrief Nr. 6). Die Freunde Ihres Kindes haben aber auch einen positiven Einfluss: Sie sind Gesprächspartner für kritische Auseinandersetzungen rund um dieses Thema und stehen ihm in schwierigen Situationen mit Rat und Tat zur Seite.

Um besser zu verstehen, was Ihr Kind erlebt, können Sie sich überlegen, wie Sie selbst in Ihrem Alltag von anderen beeinflusst werden. Fällt es Ihnen immer leicht, Nein zu sagen, wenn andere Ihnen zum Beispiel ein Glas Wein anbieten? Wie lassen Sie sich von den Meinungen Ihrer Freunde beeinflussen? Wie widerstehen Sie dem Druck anderer?

„Die anderen tun es auch“

Jugendliche orientieren sich stark an dem, was als „normal“ gilt. Die Vorstellung davon, was normal ist, beeinflusst ihre Entscheidungen. Viele Jugendliche denken zum Beispiel, die meisten Gleichaltrigen hätten bereits Alkohol getrunken, Zigaretten oder einen Joint geraucht. Sie halten es für normal, diese Substanzen zu konsumieren. Manche Jugendliche machen diesen vermeintlichen Trend mit, weil sie wie „die anderen“ sein möchten. Die vielen Berichte in Zeitungen und Fernsehen verstärken die Überzeugung, dass die meisten Alkohol trinken und andere Drogen nehmen. Häufig verharmlosen Jugendliche dadurch die Risiken und stellen sich auf den Standpunkt: „Wenn es alle tun, kann es ja nicht so schlimm sein“. Es ist wichtig zu wissen, dass die Realität anders aussieht: Ein Grossteil der Jugendlichen in der Schweiz geht massvoll mit Alkohol um. Viele rauchen nicht und konsumieren keinen Alkohol oder andere Drogen.

Was Ihr Kind im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen für „normal“ hält, hängt auch davon ab, was Sie als Eltern sagen oder tun: Welchen Stellenwert hat Alkohol bei Ihnen zu Hause? Liegen Zigarettenpäckchen in Ihrer Wohnung herum? Wenn Ihr Kind krank ist, greifen Sie dann sofort und ausschliesslich zu Medikamenten?

Die Befragung von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz zeigt, dass rund 54% der 15-jährigen Jungen und 59% der gleichaltrigen Mädchen in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol getrunken haben. 88% der 15-jährigen Jungen und 91% der Mädchen rauchen nicht oder seltener als jede Woche. 85% der 15-jährigen Jungen und 90% der Mädchen im gleichen Alter haben in den letzten 30 Tagen vor der Befragung kein Cannabis konsumiert.*

*Quelle: Schülerinnen- und Schülerbefragung (Sucht Schweiz, HBSC, 2014).

Suchen Sie das Gespräch, auch wenn Sie unterschiedlicher Ansicht sind

In Diskussionen benutzt Ihr Kind Argumente, die es bei Freunden gehört hat, oder bringt Beispiele von Situationen ein, die es in der Gruppe beobachtet hat. Stellt Ihre Tochter oder Ihr Sohn manchmal Ihre Meinung in Frage, zum Beispiel wenn es um den Konsum von Drogen geht? Vielleicht fühlen Sie sich unsicher und haben Mühe, mit Ihrem Kind über gewisse Themen zu sprechen. Sie haben andere Erfahrungen als Ihr Kind gemacht oder haben das Gefühl, nicht genügend informiert zu sein. Und manchmal ist es schwierig, auf Argumente von Jugendlichen zu reagieren, wie etwa auf dieses: „Ein paar Bier zu trinken ist doch nicht schlimm, das macht ihr ja auch.“

Es ist dennoch wichtig, dass Sie das Gespräch mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter suchen, sich über unterschiedliche Ansichten austauschen. Sie helfen Ihrem Kind so, eine eigene Meinung zu bilden. Sie können dazu auch gemeinsam mit Ihrem Kind Informationen suchen oder sich bei Fragen an eine Fachperson wenden.

Liebe Eltern, wir hoffen, Ihnen mit dem Thema des zweiten Elternbriefs einige Anregungen für Ihren Erziehungsalltag geben zu können. Im beiliegenden Blatt finden Sie Tipps, die Sie ausprobieren können. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: eltern@suchtschweiz.ch

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Sucht Schweiz

Weitere Informationen

Elternbriefe von Sucht Schweiz:

- Nr. 1 Eltern sein von Jugendlichen:
Fahrt auf der Achterbahn?
- Nr. 2 „Die anderen tun es auch“
– Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen
- Nr. 4 Ausgang und Partys: Spass und Risiken
- Nr. 5 Freiheiten geben – Grenzen setzen
- Nr. 6 Risiken eingehen: Bedürfnis? Gefahr?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern

Broschüren:

- „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen“
- „Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Surfen, gamen, chatten – mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen“

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen.

Newsletter für Eltern:

Wenn sie den Newsletter für Eltern von Sucht Schweiz erhalten möchten, können Sie sich unter www.suchtschweiz.ch/eltern einschreiben.

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH – 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.suchtschweiz.ch



Tipps und Anregungen

- **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, seine Freunde nach Hause einzuladen**

Bieten Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, sich mit seinen Freunden bei Ihnen zu Hause aufzuhalten. So können Sie seine Freunde kennenlernen und sich persönlich eine Meinung über sie bilden. Achten Sie darauf, auch im Umgang mit älteren Jugendlichen Ihre Rolle als Eltern wahrzunehmen. Sie bestimmen zum Beispiel, welche Regeln in Ihrem Haushalt gelten. Passen Sie sich aber auch den Bedürfnissen Ihres Kindes an: Ihr Kind mag es vielleicht, wenn Sie es manchmal in den Arm nehmen – jedoch nicht unbedingt in Anwesenheit seiner Freunde.

- **Äussern Sie Kritik an den Freunden Ihres Kindes behutsam**

Manche Freunde Ihres Kindes sind Ihnen vielleicht nicht sympathisch. Wenn Sie mit ihrem Verhalten nicht einverstanden sind, sprechen Sie dies an. Kritisieren Sie das Verhalten und nicht pauschal die Person. Jugendliche reagieren sehr empfindlich auf Kritik. Vermeiden Sie Aussagen wie: „Ich mag Leo nicht“, sagen Sie stattdessen: „Ich mag nicht, dass Leo die Schule schwänzt“. Verboten Sie Ihrem Kind nicht den Umgang mit seinen Freunden. Ansonsten riskieren Sie, die Beziehung zwischen den Jugendlichen noch zu stärken.

- **Unterstützen Sie positive Verhaltensweisen**

Ermöglichen Sie Ihrem Kind und seinen Freunden, Dinge zu unternehmen, die ihnen Spass machen. Sorgen Sie zum Beispiel für den Transport oder steuern Sie etwas zur Finanzierung bei. Erlauben Sie Ihrem Kind auch mal einen



Freund oder eine Freundin mitzunehmen, wenn Sie etwas mit der Familie unternehmen (z.B. ins Kino oder an Sportveranstaltungen gehen).

- **Akzeptieren Sie, dass Sie nicht mehr alles von Ihrem Kind wissen**

Es gibt Dinge, die Jugendliche lieber mit ihren Freunden besprechen. Zeigen Sie dennoch weiterhin Ihr Interesse. Ihr Kind soll wissen, dass Sie da sind, wenn es etwas erzählen möchte. Stellen Sie keine Nachforschungen an, um die Neugierde zu befriedigen. Falls Sie jedoch vermuten, Ihr Kind lüge Sie an und Sie deswegen zum Beispiel mit den Eltern seiner Freunde Kontakt aufnehmen möchten, informieren Sie es vorher darüber.

- **Helfen Sie Ihrem Kind, sich eine eigene Meinung zu bilden**

Eine eigene Meinung zu haben und andere Meinungen kritisch zu hinterfragen, ist wichtig, um auf den Einfluss anderer reagieren zu können. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, sich eigene Gedanken zu machen: Was denkt es über dieses oder jenes Thema? Warum ist es mit jener Idee einverstanden und nicht mit der anderen? Nehmen Sie Meldungen in Fernsehen oder Zeitungen zum Anlass, über aktuelle Themen zu diskutieren (ein neuer Film, ein Volleyballturnier, Umweltschutz, eine Abstimmung etc.). Zeigen Sie Ihrem Kind auch, dass Eltern oder Freunde ganz anderer Meinung sein können und man sich deshalb trotzdem mag.

- **Sprechen Sie über eigene Erfahrungen im Umgang mit Druck**

Überlegen Sie, wie Sie in Ihrem Alltag beeinflusst werden: Fällt es Ihnen immer leicht, Angebote auszuschlagen, zum Beispiel bei geselligen Anlässen mal nicht mit Alkohol anzustossen? Inwiefern lassen auch Sie sich von der Meinung von Freunden oder Bekannten beeinflussen? Es kann für Ihr Kind hilfreich

sein, wenn Sie im Gespräch von Ihren eigenen Schwierigkeiten erzählen und aufzeigen, wie Sie mit Druck umgehen. Zum Beispiel mit der Entgegnung: „Für mich stimmt das nicht, ich bin anderer Meinung“, oder indem Sie Risiken ansprechen: „Wenn ich trinke, riskiere ich, eine schlechtere Reaktionsfähigkeit zu haben. Dieses Risiko gehe ich im Strassenverkehr nicht ein.“ Diese Strategien kann Ihr Kind anwenden, wenn es selbst in eine solche Situation kommt.

- **Willigen Sie nicht ein, nur weil es die anderen auch tun**

„Die anderen dürfen auch!“ ist ein Satz, den viele Eltern hören. Eltern setzen häufig unterschiedliche Grenzen. Nur weil andere Eltern sich anders verhalten und Dinge erlauben, die Sie verbieten, müssen Sie es ihnen nicht gleichtun. Ihr Sohn oder Ihre Tochter lernt so, dass in verschiedenen Familien unterschiedliche Regeln gelten. Was andere tun, kann für Eltern aber auch Anregung sein, eigene Regeln zu finden oder bestehende zu überdenken. Nutzen Sie Gelegenheiten, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Sie können dies mit befreundeten Eltern oder auch an Treffen für Eltern von Jugendlichen tun (vgl Elternbrief Nr.5).