



„HEY MAN – CHILL A DÄ BASIS UND NIMM‘S COOL!“

Elternbildungsworkshop
für Eltern von 12-16jährigen Kindern (Jugendlichen)

Marcel Küng, MAS ZFH in Systemischer Beratung

ABLAUF

1. **Vorstellungsrunde** (15')
2. **Kurzer Input** Entwicklungsaufgaben im Jugendalter (10')
3. **Austausch in Kleingruppen**
Wie war das in meiner Jugend? Welche Wörter habe ich genutzt? (10')
4. **Plenum** Fazit aus den Kleingruppen (10')
5. **Kurzer Input** Grenzen ziehen – eine Haltung erarbeiten (10')
6. **Austausch in Kleingruppen**
Welche Kraftausdrücke verletzen mich? Was macht es aus? (10')
7. **Plenum** Fazit aus den Kleingruppen (10')
8. **Diskussion / Feedback** Wie sage ich es dem Kinde? (15')

1. VORSTELLUNGSRUNDE (15‘)

- Name
- Namen & Alter der Kinder
- Wünsche & Fragen zum Thema



2. ENTWICKLUNGSAUFGABEN IM JUGENDALTER (INPUT)

PEER.

Ich baue einen Freundeskreis auf, d.h. ich stelle zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts neue, tiefere Beziehungen her.

KÖRPER.

Ich akzeptiere Veränderungen meines Körpers und meines Aussehens.

ROLLE.

Ich eigne mir das Verhalten an, das in unserer Gesellschaft zu einer spezifischen Rolle gehört.

BEZIEHUNG.

Ich nehme engere Beziehungen zu einem*r Freund*in auf.

2. ENTWICKLUNGSAUFGABEN IM JUGENDALTER (INPUT)

ABLÖSUNG.

Ich löse mich von meinen Eltern los, d.h. ich werde von meinen Eltern unabhängig und gestalte die Beziehung neu.

BERUF.

Ich mache mir über Ausbildung, Studium oder Beruf Gedanken.

PARTNERSCHAFT/FAMILIE.

Ich entwickle Vorstellungen, wie ich die eigene zukünftige Partnerschaft bzw. Familie gestalten möchte.

SELBST.

Ich lerne mich selbst kennen und weiss, wie andere mich sehen, d.h. ich gewinne Klarheit über mich selber.

2. ENTWICKLUNGSAUFGABEN IM JUGENDALTER (INPUT)

WERTE.

Ich muss mir klar darüber werden, welche Werte ich vertrete und an welchen Prinzipien ich mein eigenes Handeln ausrichten will.

ZUKUNFT.

Ich plane mein Leben und steure Ziele an, von denen ich annehme, dass ich sie erreichen kann.

Quelle: Rolf Oerter, Leo Montada (Hrsg.) – Entwicklungspsychologie (2002)

3/3

3. AUSTAUSCH IN KLEINGRUPPEN

Wie war das in meiner Jugend?

Welche Wörter habe ich genutzt, an denen sich meine Eltern gestossen haben?

Dimensionen:

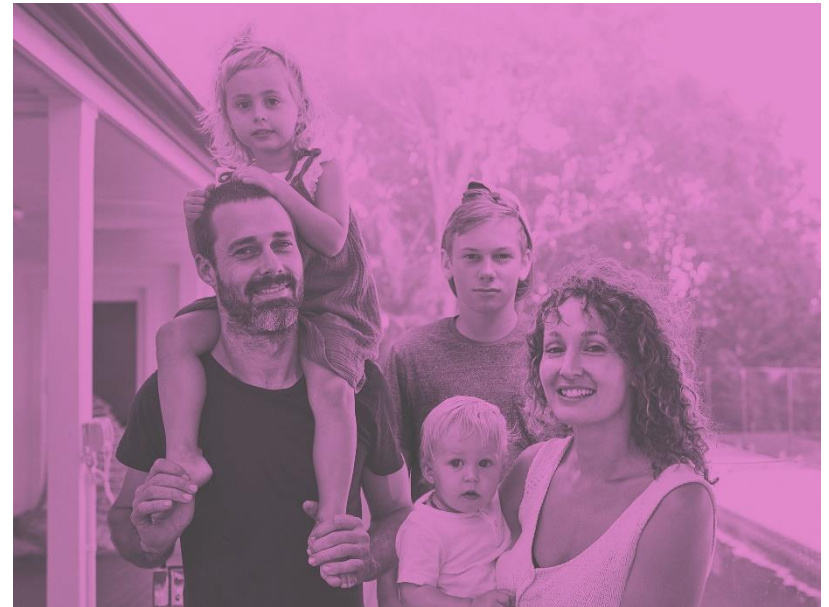
Peer / Rolle / Körper /
Beziehung / Ablösung
Partnerschaft / Beruf /
Selbst / Werte / Zukunft



Zeit: 10 Minuten

4. PLENUM

Fazit aus den Kleingruppen



Zeit: 10 Minuten

5. GRENZEN ZIEHEN – EINE HALTUNG ERARBEITEN (INPUT)

Im Jugendalter durchleben unsere Kinder diverse kritische Lebensereignisse (Käppeli et al. 2009):

- Pubertät
- Erster Liebeskummer
- Entdecken der eigenen Sexualität
- Konflikte mit Bezugspersonen
- Ablösung vom Elternhaus
- Berufswahl
- Religiöse Identitätsfindung



5. GRENZEN ZIEHEN – EINE HALTUNG ERARBEITEN (INPUT)

Wenn unsere Kinder auf dem „Emotions-Trampolin“ springen, sollten wir Eltern daneben stehen und Anweisungen geben.

(Bzw. wenn möglich nicht mit aufs Trampolin springen.)



2/5

CC Lizenz, Quelle. <https://www.flickr.com/photos/124808053@N07/14775153884>

5. GRENZEN ZIEHEN – EINE HALTUNG ERARBEITEN (INPUT)

Elterliche Präsenz ist gerade für Jugendliche, die sich abgrenzen und Grenzen suchen, wichtig.

„Elterliche Präsenz ist die Erfahrung, die das Kind macht, wenn seine Eltern mit ihrem Denken und Handeln folgende Botschaft vermitteln: Wir sind da und bleiben da. Wir sind deine Mutter und dein Vater. Du kannst uns nicht wegschieben und du kannst uns nicht entlassen. Wir lassen uns nicht ausgrenzen.“
(Omer/Streit, 2019)



3/5

5. GRENZEN ZIEHEN – EINE HALTUNG ERARBEITEN (INPUT)

Eltern können / dürfen / sollen für ihre Grenzen einstehen, transparent sein, und sagen, wenn sie sich durch die Wortwahl ihrer Kinder verletzt fühlen.

Eltern zeigen damit, dass sie sich für ihre Grenzen einsetzen und sind Vorbild in diesem Verhalten für ihre Kinder.



5. GRENZEN ZIEHEN – EINE HALTUNG ERARBEITEN (INPUT)

„Wenn es uns gelingt, uns zu beherrschen, uns nicht hinreissen zu lassen, zu warten und zunächst zu schweigen, dann eskalieren Situationen meist gar nicht. Dies umso weniger, je mehr es uns gelingt, zumindest innerlich eine klare Haltung einzunehmen und trotz allem liebevolle Gefühle für das Kind zu hegen.“

(Omer/Streit, 2019)



5/5

6. AUSTAUSCH IN KLEINGRUPPEN

Welche Kraftausdrücke verletzen mich?

Welche nicht?

Was macht es aus?



Zeit: 10 Minuten

7. PLENUM

Fazit aus den Kleingruppen



Zeit: 10 Minuten

8. DISKUSSION

Wie sage ich es dem Kinde?



Zeit: 15 Minuten

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE AM THEMA

PUNKTO ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Bahnhofstrasse 6
CH-6340 Baar

Telefon 041 728 34 40
mail@punkto-zug.ch
punkto-zug.ch

ELTERNNOTRUF ZUG 24H

Ausserhalb der Bürozeiten
(abends, an Wochenenden und Feiertagen)
Telefon 0848 35 45 55
24h@elternnotruf.ch

Handout unter: <https://punkto-zug.ch/eltern-kinder-jugendliche#c27>

