



«Die anderen tun es auch!» – Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen

Liebe Eltern

Seit einigen Monaten geht Ihr Kind wieder zur Schule oder hat eine Lehre begonnen. Erzählt es Ihnen von seinen Freunden? Einige Namen sind Ihnen vermutlich bekannt. Möglicherweise trifft Ihr Kind auch neue Leute, oder es räumt seinen bisherigen Freunden mehr Bedeutung ein als früher. Es ist ganz normal, dass sich Jugendliche ein Beziehungsnetz ausserhalb der Familie und der Aufmerksamkeit der Eltern aufbauen. Manchmal fragen Sie sich vielleicht, was Ihr Kind mit seinen Freunden unternimmt. Sorgen Sie sich, Ihre Tochter oder Ihr Sohn werde von Freunden beeinflusst und gehe deshalb zu hohe Risiken ein? Zum Beispiel Risiken im Bezug auf den Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis?

Das Bedürfnis, zu einer Gruppe zu gehören

Das Zusammensein mit Gleichaltrigen ist für Jugendliche sehr wichtig. Im Kontakt mit Freunden lernt Ihr Kind, seine Meinung zu äussern und zu verteidigen. Es lernt argumentieren, sich in der Gruppe zu behaupten und Stimmungsschwankungen in den Griff zu bekommen. Ihr Kind entwickelt dabei seine Persönlichkeit und wird eigenständiger.

Möglicherweise übernimmt Ihr Kind den selben Kleiderstil, die gleiche Sprache, hört die selbe Musik und bewundert die gleichen Stars wie seine Freunde – sei es, um zu zeigen, dass es zur Gruppe gehört, oder weil es ganz einfach den selben Geschmack hat. Es ist verständlich, wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihr Kind leicht beeinflussbar ist: Welche Risiken würde es eingehen, um in der Gruppe akzeptiert zu werden?

Sie sind vielleicht besorgt, Ihr Kind könnte im Freundeskreis Dinge tun, die Sie missbilligen. Es ist wichtig, dass Eltern das Bedürfnis Jugendlicher anerkennen, so zu sein und das Gleiche zu tun wie ihre Freunde. Das bedeutet jedoch nicht, dass Eltern alles akzeptieren sollen. Ihr Kind braucht Sie, genauso wie es seine Freunde braucht. Geben Sie Ihrem Kind Freiheiten, damit es eigenständig werden kann, geben Sie ihm aber auch klare Grenzen.

Die Befragung von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz zeigt, dass 75% der 15-jährigen Jungen und 83% der gleichaltrigen Mädchen seltener als jede Woche oder gar nicht Alkohol trinken. 85% der 15-Jährigen raucht nicht oder seltener als jede Woche. 66% der 15-jährigen Jungen und 73% der Mädchen im gleichen Alter haben noch nie Cannabis konsumiert.*

*Quelle:
Schülerinnen- und Schülerbefragung (HBSC), SFA, 2006.

Der Einfluss der Freunde und Erfahrungen mit Alkohol und anderen Drogen

Freunde, Geschwister, Eltern und andere Erwachsene haben Einfluss darauf, ob Jugendliche Erfahrungen mit Alkohol und andere Drogen machen. Ein Bier trinken, eine Zigarette rauchen, einen Joint teilen? Je nach dem, ob ein Unbekannter, eine Freundin oder ein bewunderter Kollege das Angebot macht, wird Ihr Kind anders reagieren. Je wichtiger es Ihrem Kind ist, gut dazustehen, desto eher geht es auf das Angebot ein. Nebst dem Gefallen-Wollen spielt auch der Gruppendruck eine wichtige Rolle. In Gruppen, die Alkoholkonsum gut finden, ist es schwieriger Nein zu sagen.

Manche Jugendlichen trinken zu viel Alkohol oder rauchen, obwohl sie die Risiken kennen. Sie tun es aus Neugierde, aus Spass oder aus Angst, andernfalls ausgespottet zu werden. Auch Erwachsene sind manchmal mit solchen Situationen konfrontiert. Fällt es Ihnen selbst immer leicht Nein zu sagen, wenn

andere Ihnen zum Beispiel ein Glas Wein anbieten? Wie widerstehen Sie dem Druck anderer?

Nicht jeder Einfluss von anderen ist schlecht! Freunde haben durchaus

positiven Einfluss auf Ihr Kind. Sie stehen ihm zum Beispiel in schwierigen Situationen mit Rat und Tat zur Seite.

Was bedeutet es, «normal» zu sein?

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 Jugendlichen machen diesen vermeintlichen Trend mit, weil sie wie «die anderen» sein möchten. Häufig verharmlosen sie dabei die Risiken und stellen sich auf den Standpunkt: «Wenn es alle tun, kann es ja nicht so schlimm sein». Die vielen Berichte in Zeitungen und Fernsehen verstärken zusätzlich die Überzeugung, dass die meisten Alkohol trinken und andere Drogen nehmen. 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 überall in Ihrer Wohnung herum? Wenn Ihr Kind krank ist, greifen Sie dann sofort und ausschliesslich zu Medikamenten?

Suchen Sie das Gespräch, auch wenn Sie unterschiedlicher Ansicht sind

Was die Freunde sagen, ist wichtig für Jugendliche. 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, mit Ihrem Kind über gewisse Themen zu sprechen. Sie haben andere Erfahrungen gemacht als Ihr Kind oder haben das Gefühl, nicht genügend informiert zu sein. Und manchmal ist es schwierig, immer wieder auf ähnliche Argumente der Jugendlichen zu reagieren, etwa dieses: «Ein paar Bier zu trinken ist doch nicht schlimm, das macht ihr ja auch.» Dennoch ist es wichtig, dass Sie das Gespräch mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter suchen und sich über unterschiedliche Ansichten austauschen. Wir empfehlen Eltern auch, gemeinsam mit ihrem Kind Informationen zu suchen oder sich an eine Fachperson zu wenden (Hinweise auf Adressen finden Sie am Ende dieses Briefs).

Liebe Eltern, wir hoffen, Ihnen mit dem Thema des zweiten Elternbriefs einige Anregungen geben zu können. Unten folgen einige Tipps, die Sie ausprobieren können. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: eltern@sfa-ispa.ch.

Wir verabschieden uns von Ihnen und freuen uns, Ihnen im nächsten SFA-Elternbrief zum Thema «Mit Jugendlichen über Drogen sprechen» weitere Anregungen geben zu können.

Mit herzlichen Grüßen,
Ihr SFA-Team



Einige 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 persönlich kennen lernen. 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 behutsam Kritik an den Freunden Ihres Kindes**

Manche Freunde Ihres Kindes sind Ihnen vielleicht nicht sympathisch. Wenn Sie mit ihrem Verhalten nicht einverstanden sind, sprechen Sie dies an. Kritisieren Sie 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 mit der Familie etwas 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, teilen Sie ihm mit, dass Sie zum Beispiel bei Eltern von Freunden nachfragen werden.

- **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. Nehmen Sie zum Beispiel 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 auch 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? Im Gespräch mit Ihrem Kind kann helfen, wenn Sie von Ihren eigenen Schwierigkeiten erzählen und aufzeigen, wie Sie mit Druck umgehen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist, sich nicht immer der Gruppe anzupassen und sich gelegentlich abzugrenzen 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 schlechte Reaktion zu haben. Dieses

Risiko geh 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 gleich tun. 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 tun oder auch an Treffen für Eltern von Jugendlichen (Links dazu finden Sie auf unserer Homepage).

Sie können den SFA-Elternbrief kostenlos abonnieren oder abbestellen, über den Link www.sfa-ispas.ch/elternbriefe oder die Nummer 021 321 29 76. Auf unserer Homepage finden Sie zudem Links und weitere Informationen.

Adressen von Fachstellen finden Sie unter www.infoset.ch oder gibt Ihnen auch gerne die SFA an (Tel. 021 321 29 76).



Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

