



## Freiheiten geben – Grenzen setzen

**«Autorität bedeutet,  
zuerst Dinge zu erlauben,  
bevor man Verbote  
ausspricht.»**

**Daniel Marcelli**

Liebe Eltern

Im Jugendalter ist es wichtig, dass Eltern ihrem Kind neue Freiheiten und Verantwortung geben. Denn um erwachsen zu werden, muss Ihr Kind seine Selbstständigkeit Schritt für Schritt erwerben. Ihre Elternrolle besteht vor allem darin, dass Sie Ihr Kind ermutigen, neue Erfahrungen zu machen – und ihm dabei Vertrauen schenken. Wenn Sie Ihr Kind darin unterstützen, seine Zukunft zu gestalten, ist es wichtig, ihm Verantwortung und Aufgaben zu übertragen, die seinen Fähigkeiten entsprechen. Als Eltern müssen Sie der neuen Freiheit auch Grenzen setzen und neue Regeln festlegen. Es geht darum, das richtige Mass zwischen Autorität und Toleranz sowie zwischen Freiheit und Kontrolle zu finden.

### Einen sicheren Rahmen schaffen

Es ist nicht immer einfach, Jugendlichen «nein» zu sagen, wenn es notwendig ist. Aus Angst vor einem Konflikt schrecken einige Eltern davor zurück, ihrem Sohn oder ihrer Tochter Grenzen zu setzen. Oft fürchten sie, ihr Kind damit zu verärgern, seine Liebe zu verlieren oder seine Entwicklung zu behindern. Eltern haben aber die Aufgabe, Richtungen vorzugeben und Grenzen zu setzen. Ihr Kind braucht Sie, braucht Ihre Unterstützung und Zuneigung, aber auch Ihre Entschlossenheit, um seine Identität zu



*Ich weiss, dass mein Sohn von Zeit zu Zeit einen Joint raucht, auch wenn ich damit nicht einverstanden bin. Ich frage mich, ob ich ihn zu Hause rauchen lassen soll, um zu verhindern, dass er in schlechte Gesellschaft gerät oder mit der Polizei Probleme bekommt. Was meinen Sie?*

Entwicklung schaden kann. Sie müssen eine klare Haltung einnehmen und dürfen den Konsum in keiner Weise erleichtern. Dies gilt auch dann, wenn Ihr Sohn Probleme bekommen sollte – zum Beispiel mit der Justiz. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Regeln auch in Bezug auf den Cannabiskonsum festlegen und die Konsequenzen bestimmen, die Sie bei einem allfälligen Regelbruch ergreifen werden. Ihr Sohn braucht das Gefühl, von Ihnen geschützt zu werden. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, muss er wissen, dass Sie ihn davon abhalten, gewisse Grenzen zu überschreiten. Sie sind sein wichtigster Verbündeter – werden Sie nicht zu seinem Komplizen!

Sie machen sich Sorgen um Ihren Sohn und sind deswegen bereit, seinen Cannabiskonsum zu Hause zu akzeptieren. Sie möchten so verhindern, dass sein Verhalten negative Auswirkungen hat. Es ist wichtig, dass Sie konsequent sind: Der Cannabiskonsum ist verboten und Sie möchten nicht, dass Ihr Sohn diese Droge konsumiert, weil das seiner Gesundheit und

entwickeln. Ihr Kind benötigt einen Kompass, an dem es sich orientieren kann. Es liegt an Ihnen, Ihrem Kind die Richtung anzugeben.

Sie geben Ihrem Jugendlichen verschiedene Rechte (das Recht, bis zu einer gewissen Zeit auszugehen; das Recht, an einem Fest teilzunehmen usw.). Sie regeln aber auch, welche Aufgaben Ihr Kind zu übernehmen hat (Mithilfe im Haushalt, Ordnung zu Hause, Teilnahme an den Mahlzeiten). Die Regeln, die Sie festlegen, müssen klar sein und dem Alter Ihres Kindes entsprechen. Diese Anhaltspunkte erlauben es Jugendlichen, sich einzuordnen und manchmal auch zu widersetzen. Indem Ihr Kind Bestätigung findet, Frustrationen bewältigt, Zugeständnisse zu machen lernt usw., entwickelt es auch seine eigene Identität.

In Situationen, in denen es um die Einhaltung von Gesetzen und die körperliche Sicherheit geht,

sollten Eltern eine klare Haltung einnehmen und auch Vorbild sein. Bei Fragen im Zusammenhang mit Regeln im Alltag entscheidet jeder Vater und jede Mutter selber, was ab welchem Alter verhandelt werden kann und was nicht. In Bezug auf Fernsehen, Telefon, Internet, Computerspiele, Schlafenszeiten, Ausgang, Aufgaben, Mahlzeiten, Konsum von Alkohol oder Tabak, Kleidung, Verhalten innerhalb der Familie usw. legt jede Familie ihre eigenen Regeln fest. Einige dieser Regeln betreffen speziell Kinder und Jugendliche, andere gelten für alle Familienmitglieder. Es ist wichtig, dass die Erwachsenen diese Regeln einhalten, da sie den Kindern als Beispiele vorangehen.

## Grenzen setzen

«Sie sucht nach Grenzen.» «Er überschreitet ständig die Grenzen.» «Sie bringt uns an unsere Grenzen.» So und ähnlich beschreiben viele Eltern das Verhalten Ihres Kindes. Es ist mühsam, ständig an Regeln zu erinnern, diese zu verteidigen und sie durchzusetzen. Welche Eltern träumen nicht manchmal davon, einfach nachzugeben, um endlich Ruhe zu haben? Jugendliche brauchen jedoch Eltern, denen sie vertrauen können, die auf einer Linie bleiben, verlässlich sind und ihnen damit



einen sicheren Rahmen bieten. Das bedeutet, dass Eltern auch bei Sturm auf Kurs bleiben müssen. Bestimmtheit darf aber nicht mit Engstirnigkeit verwechselt werden. Manchmal stellt man im Nachhinein fest, dass eine Grenze nicht angemessen, zu streng oder zu wenig streng war. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und die Regeln der jeweiligen Situation sowie den Erfahrungen anzupassen. Eltern können ihre Meinung ändern. Wichtig ist es, den Jugendlichen zu erklären, warum eine Regel geändert wurde, und zu vermeiden, dass sie dies als willkürlich erleben. So kann Jugendlichen beispielsweise eine Stunde mehr Ausgang erlaubt werden, wenn sie am nächsten Tag frei haben oder sie nur um die Ecke bei Nachbarn sind.

### Was tun, wenn Regeln nicht eingehalten werden?

Es ist weder möglich noch wünschenswert, dass Eltern ständig kontrollieren, ob ihr Sohn oder ihre Tochter die festgelegten Regeln einhält.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich nicht an eine Regel hält, ist es nicht immer einfach, sich sofort zu entscheiden, welche Folgen dies haben soll. Noch schwieriger wird es, wenn Sie wütend oder besorgt sind oder wenn Ihre Geduld erschöpft ist. Um nicht in der Aufregung unpassend zu reagieren, ist es besser, sich eine Auszeit zu nehmen, um in Ruhe zu überlegen, welche Folgen der Regelbruch haben soll. Zudem ist es sinnvoll, bereits im Voraus darüber zu sprechen, welche Konsequenzen ein allfälliger Regelbruch haben wird. Ihr Kind weiss so, womit es rechnen muss. Dies bedeutet nicht, dass Sie alles im Voraus bestimmen müssen. Die geplanten Strafen sollen realistisch sein und den Umständen entsprechen. Leere Drohungen oder Strafen, die nicht angewandt werden können, nützen nichts. So ist die Drohung überflüssig, einen Jugendlichen vor die Tür zu setzen, wenn Sie nicht tatsächlich bereit sind, eine Fremdplatzierung durchzusetzen. Vergessen Sie nie, das positive Verhalten Ihres Kindes anzuerkennen und zu stärken.

### Was soll beim Konsum von Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen gelten?

Meist werden erste Erfahrungen mit Zigaretten, Alkoholrausch, Kiffen etc. im Jugendalter gemacht. Wie können Sie sich verhalten, wenn Ihr Kind solche Dinge ausprobiert? Welche Regeln sollten hier festgelegt werden? Zuerst geht es darum, sich – und den Jugendlichen – die Regeln in Erinnerung zu rufen, die das Gesetz vorsieht (siehe Elternbrief Nr. 3 «Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen»). Anschliessend sollten Sie eine klare Haltung einnehmen: Sie möchten nicht, dass Ihr Kind Tabak oder illegale Drogen konsumiert. In Bezug auf den Alkohol können Sie mit ihm die Bedingungen besprechen, unter denen es Alkohol trinken darf. Ihr Kind ist darauf angewiesen, dass Sie eine klare und begründete Haltung einnehmen. Bei der Entwicklung seiner Identität braucht es Ihre Werte und Überzeugungen, auf die es sich stützen und gegen die es sich auflehnen kann.

Beim Konsum von Tabak, Alkohol oder illegalen Drogen ist es wichtig, dass Sie diese Erfahrungen nicht banalisieren. Jeder Regelbruch soll Konsequenzen haben und in einem Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn thematisiert werden. Es ist wichtig, dass Ihr Kind versteht, warum Sie nicht möchten, dass es diese Substanzen konsumiert. Die vereinbarten Konsequenzen dienen dazu, dass Ihr Kind Verantwortung übernimmt. Sie sollten deshalb mit dem Verhalten im Zusammenhang stehen. Wenn Ihr Kind geraucht hat – was schädigend für die Gesundheit ist – können Sie zum Beispiel entscheiden, dass es als Konsequenz etwas zur Förderung der Gesundheit tun muss, wie zum Beispiel eine Stunde Sport treiben, eine Bergwanderung machen oder Gartenarbeit erledigen. Wenn es sein Geld weiterhin für Alkohol, Tabak oder illegale Drogen ausgibt, können Sie auch entscheiden, das Geld, das ihm frei zur Verfügung steht, zu kürzen. Ebenso wichtig ist es, einen Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Drogen nicht zu dramatisieren. Behalten

Sie die Gesamtsituation Ihres Kindes im Auge, wenn Sie entscheiden, welche Folgen der Konsum haben soll. Dazu gehören die Beziehungen, die Ihr Kind zu anderen pflegt, die Schulsituation, Hobbys, sein Verhalten im Rahmen der Familie, seine Pläne usw.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass Ihnen dieser Brief bei der Erziehung Ihres Kindes Unterstützung bietet. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige Anregungen für Ihren Erziehungsalltag. Im nächsten SFA-Elternbrief werden wir uns mit den Gründen befassen, warum Jugendliche Alkohol, Tabak oder illegale Drogen konsumieren.

Mit besten Grüßen  
Ihr SFA-Team

## Weitere Informationen

- Broschüre «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- Broschüre «Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen»
- Broschüre «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- Flyer «Alkohol», «Tabak», «Cannabis» etc.
- Infoblatt «Alkohol», «Alcopops», «Tabak», «Cannabis» etc.

Infomaterial können Sie unter [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), Rubrik «Publikationen» **kostenlos als PDF heruntergeladen** oder bei der SFA bestellen: Tel. 021 321 29 35 oder [buchhandlung@sfa-ispa.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispa.ch). Versandkosten werden verrechnet.

Die Bibliothek der SFA enthält neben Fachliteratur auch Bücher, die sich an Eltern richten. Sie können eine entsprechende Bücherliste bestellen und anschliessend die Bücher kostenlos ausleihen (Tel. 021 321 29 57, E-Mail: [biblio@sfa-ispa.ch](mailto:biblio@sfa-ispa.ch)).

Über den Link [www.sfa-ispa.ch/elternbriefe](http://www.sfa-ispa.ch/elternbriefe) oder über die Nummer 021 321 29 76 können Sie den SFA-Elternbrief jederzeit kostenlos abonnieren oder abbestellen.

Ausgabe 2008

Wir danken  
für die fachliche  
Unterstützung



Schweizerischer Bund  
für Elternbildung  
Fédération Suisse pour la  
Formation des Parents  
Federazione Svizzera per la  
Formazione dei Genitori

ELTERN **mitwirkung**  
Zusammenarbeit Eltern und Schulen



sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne,  
Tel. 021 321 29 76, [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

«Die Kunst des Elternseins besteht darin, in kleinen Dingen nachzugeben und das Wesentliche im Griff zu haben.»

Daniel Marcelli

## Tipps und Anregungen

### Zum Thema Regeln:

- **Diskutieren Sie als Eltern untereinander**

Die Erziehung von Jugendlichen kann Eltern auf eine harte Probe stellen. Ob Sie als Paar oder getrennt leben, Sie werden nicht immer der gleichen Meinung sein, wenn es um die Bitten Ihres Kindes oder die Forderungen an Ihr Kind geht. Kinder nehmen Meinungsverschiedenheiten unter Erwachsenen rasch wahr und wissen sie zu ihren Gunsten zu nutzen. Auch wenn Sie als Erwachsene nicht der gleichen Ansicht sind, ist es wichtig, dass Sie versuchen, sich auf einen Standpunkt zu einigen. Denn dies hat den Vorteil, dass Ihr Kind Klarheit hat, welche Regeln in der Familie gelten.

- **Bestimmen Sie, was wichtig ist**

Im Zusammenleben mit Jugendlichen gibt es viele Situationen, die zu Meinungsverschiedenheiten führen.

Dies gilt beispielsweise für Fragen rund um Kleider, Sprache, Frisur, Ordnung, Telefonieren, Internet und Taschengeld. Jugendliche stellen die Prinzipien ihrer Eltern in Frage und leisten oft Widerstand. Als Eltern können Sie weder alles akzeptieren noch alles ablehnen. Es ist wichtig, dass Sie eine Hierarchie Ihrer Regeln erstellen und sich nicht mit Dingen belasten, die für Sie von geringer Bedeutung sind. So ist es meist besser, bei den Kleidern oder der Frisur das Kind entscheiden zu lassen, jedoch den Konsum von Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen nicht zu tolerieren.

- **Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter**

Auch Jugendliche können gewisse Regeln festlegen, die Sie als Eltern respektieren sollten: Ihr Kind kann beispielsweise wünschen, dass Sie nicht in sein Zimmer eintreten, ohne anzuklopfen, dass Sie seine Sachen nicht anfassen, dass es über die Gestaltung des Zimmers entscheiden kann. Ihr Sohn oder Ihre Tochter kann von Ihnen auch fordern, dass Sie seine Berufswünsche ebenso respektieren wie seine Freunde.

### Zum Thema Konsequenzen:

- **Nehmen Sie sich Zeit, um über die Konsequenzen zu entscheiden**

Wer in der ersten Aufregung reagiert, handelt aus Wut oder Sorge manchmal unverhältnismässig. Es ist deshalb besser, sich einen Moment Zeit zu nehmen, bevor man sich für eine Strafe entscheidet. Sie können auch eine Nacht darüber schlafen und sich in aller Ruhe überlegen, was passiert ist und welche Konsequenzen angemessen sind. Wer eine Strafe aufschiebt, sollte aber nicht zehn Tage lang warten – das ist für Ihr Kind nicht mehr nachvollziehbar.

- **Reagieren Sie nicht zu heftig**

Vermeiden Sie, dass das Gespräch mit Ihrem Kind eskaliert. Sie haben das Recht, wütend zu sein, Eltern sollten jedoch keine körperliche Gewalt wie Ohrfeigen oder Schläge anwenden. Vermeiden Sie auch sprachliche Demütigungen wie «Ich schäme mich für dich» oder «Du wirst es nie zu etwas bringen». Äussern Sie sich nicht abfällig über Ihr Kind. Wenn eine Regel nicht eingehalten wurde, soll das Verhalten bestraft, nicht die Person abgewertet werden. Wenn Sie zu heftig reagiert haben, zögern Sie nicht, mit Ihrem Kind nochmals darüber zu sprechen.

- **Verwechseln Sie das Gespräch nicht mit den Konsequenzen**

Jugendliche haben die Tendenz, alles diskutieren und verhandeln zu wollen. Wenn sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht an die vereinbarten Regeln hält, können Sie zusammen über das Vorgefallene und die Regeln sprechen. Wenn Ihr Kind beispielsweise zu spät nach Hause gekommen ist, können Sie ihm sagen, dass Sie sich Sorgen gemacht haben. Vielleicht werfen Sie ihm auch vor, dass es Sie nicht benachrichtigt hat. Sie können versuchen zu verstehen, warum es die Regeln verletzt hat. Auch wenn das Gespräch mit Ihrem Kind wichtig ist, ersetzt es nicht angemessene Konsequenzen.

- **Die Konsequenzen sollten einen Bezug zum Regelbruch haben**

Konsequenzen sollten dem Alter Ihres Kindes angemessen sein und im Verhältnis zum Regelbruch stehen. Ihr Kind muss nachvollziehen können, dass zwischen den Konsequenzen und der Regel, die es nicht eingehalten hat, eine Verbindung besteht. So fühlt es sich nicht als «Opfer», sondern versteht, dass die Strafe eine Folge des Regelbruchs ist. Ihre Tochter oder Ihr Sohn lernt, dass sie/er die Möglichkeit hat, Dinge im Leben zu beeinflussen. Wenn Sie Ihrem Kind beispielsweise sagen, dass es am nächsten Wochenende nicht weg darf, falls es nicht zur vereinbarten Zeit nach Hause kommt, wird es abwägen, ob es sich an die Ausgeh-

zeiten halten oder seinen nächsten Ausgang riskieren möchte. Wenden Sie Ausgehverbote jedoch mit Vorsicht an: Für Ihr Kind ist es wichtig, mit Freunden seines Alters zusammensein zu können.

### Wenn die Situation schwierig ist:

- **Lassen Sie sich nicht entmutigen**

Es ist wichtig, dass Sie auf Kurs bleiben und Ihr Verhalten gleichzeitig den wachsenden Fähigkeiten Ihres Kindes anpassen. Geertnet wird nicht unmittelbar nach dem Säen. Oft haben Eltern das Gefühl, alle Warnungen und Strafen nützen nichts. Es ist ermüdend, ständig auf die gleichen Themen zurückzukommen und auf Regeln zu beharren, die laufend missachtet werden. Bleiben Sie aber dran – später werden Ihnen Ihre Kinder dafür dankbar sein, dass Sie durchgehalten haben.

- **Wenden Sie sich an andere Eltern oder Fachleute**

Vielleicht fragen Sie sich manchmal, ob Sie zu streng oder zu wenig streng sind. Hört man auf die Jugendlichen, gibt es immer Eltern, die ihren Kindern mehr Freiheiten einräumen, mehr Geld geben etc. Es ist normal, dass Sie Ihre Entscheidungen in Frage stellen. Das Gespräch mit anderen Eltern kann hilfreich sein. Sie können zum Beispiel mit einer Elternorganisation Kontakt aufnehmen oder sich auch über Elternbildungsangebote in Ihrer Region informieren. Zögern Sie bei Schwierigkeiten nicht, bei Fachleuten, Lehrpersonen, Mediatoren oder Beratungsstellen Hilfe zu holen.

