

## „Jugendliche unter Druck!“

26. September 2023, Gelterkinden, «Rebisto 20 Jahre»

---

### 3-Schritte:

- VERSTEHEN:** **Gründe/Ursachen für ein Verhalten**  
→ Weshalb reagiert der Teenager so?  
→ Was muss ich über ihn/sie wissen?
- FÖRDERN:** **Unterstützung, Hilfe, Motivation**  
→ Was braucht der Teenager?  
→ Wie begleite ich ihn/sie am sinnvollsten?
- FORDERN:** **Regeln, Abmachungen, Forderungen**  
→ Was darf ich von ihm/ihr erwarten?  
→ Was kann der Teenager?
- 

### Bei zu viel Druck: So unterstützen Sie Ihr Kind:

1. Nehmen Sie Ihr Kind ernst in seinen Anliegen und Bedürfnissen, seinen Ängsten und Sorgen!
2. Suchen Sie nach Hilfe und Lösungen – gemeinsam mit Ihrem Kind.
3. Gehen Sie respektvoll mit Ihrem Kind um – so, wie Sie mit einer Ihnen bekannten erwachsenen Person umgehen würden!
4. Gehen Sie symbolisch einen (oder mehrere) Schritt(e) zurück. Mehr Zeit einbauen kann hilfreich sein (Zwischenjahr).

### Verhaltensvertrag (Contracting):

1. Welches Verhalten soll erreicht werden?
  2. Motivation (innere/äussere)
  3. Konsequenzen
  4. Kontrolle durch wen?
  5. Termin, wann Vertrag geprüft wird
  6. Alle unterschreiben lassen!
- Je mehr Mitspracherecht, desto wirksamer!  
→ Je konkreter, desto wirksamer!



**Je eine Handvoll Beziehung & Motivation**

### Beziehung:

1. Echtes Interesse zeigen
2. Reden
3. Mimik & Gestik
4. Wertvolle Zeit
5. Präsenz: ich bin da für dich!

### Motivation:

1. Echtes Interesse zeigen
2. Lob, 5:1
3. Dinge zutrauen
4. Mitspracherecht
5. (Teil-)Ziele definieren

### Buchtipps:

Zanoni, Sarah: **Elternmantras. Leitzitate für den Familienalltag mit Kindern.** Edition De Caro, 1. Aufl., 2022

Zanoni, Sarah: **Achtung, Teenager! Jugendliche verstehen, fördern und fordern.** Beobachter Buchverlag 2. Aufl, 2010

Zanoni, Sarah: **Motivierte Kinder. Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Zusammenleben.** Beobachter Buchverlag, 3. Auflage, 2012

Bräunlich Keller, Irmtraud: **So klappts mit der Lehre. Lehrstellensuche, Rechte am Arbeitsplatz.** Beobachter Buchverlag

Bühler, Dominique, Rychener, Inge: **Handyknatsch, Internetfieber, Medienflut. Umgang mit dem Medienmix im Familienalltag.** 'FamilienPraxis'. Atlantis im Orell Füssli

Schütz, Esther Elisabeth und Kimmich, Theo. **Körper und Sexualität.** Pro juventute

Töndury, Barblina: **Jugendliche haben Recht. Freizeit, Freunde, Geld und mehr.** Beobachter Buchverlag

### Links:

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) Infos zu Sexualität, Beziehungen, Schule, Job, Sucht und Drogen. Beratung per Internet.

#### [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

viele Infos für Jugendliche zu den Themen Sucht, Gesundheit, Sexualität. Grosse Adressdatenbank für Beratungsstellen nach Kantonen.

#### [www.familienhandbuch.ch](http://www.familienhandbuch.ch)

Umfassende Artikelsammlung rund um Erziehung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

#### [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

Übersicht zu Ursachen, Warnsignalen, Therapiemöglichkeiten bei Depression im Jugendalter

#### [www.machoepis.ch](http://www.machoepis.ch)

Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung – gegen Langeweile, fehlende Motivation und als Prävention gegen Suchtmittelkonsum

[www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch) Umfassende Website für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Alkoholkonsum

[www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch) Infos zu Rauschtrinken, Alkohol, Sucht und Prävention

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) Infos und weitere Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche. Tel. Nummer für Kinder und Jugendliche: Nummer 147

[www.143.ch](http://www.143.ch) Die dargebotene Hand : Tel. Nummer 143