

ULRICH HOFFMANN

# PUBERTÄT

to go



## CHECKLISTEN FÜR

- ✓ *Chaos und Krisen*
- ✓ *Erziehung ohne Labern*
- ✓ *die kleinen Alltagsdramen*

**GU**

## ALLTAG MIT TEENAGER

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| • Pubertät – was geht ab?     | 6  |
| • Aus Mädchen werden Frauen   | 8  |
| • Aus Jungen werden Männer    | 10 |
| • Wie siehst du denn aus?     | 12 |
| • Outfit & Frisur             | 13 |
| • Piercings & Tattoos         | 15 |
| • Erziehungskonzepte          | 16 |
| • Reden & zuhören             | 18 |
| • Wellenbad der Emotionen     | 20 |
| • Besser streiten             | 22 |
| • Harmonisches Miteinander    | 24 |
| • Finanzen                    | 26 |
| • Trennung & Patchwork        | 28 |
| • Gemeinsam wachsen           | 30 |
| • Politik & Geld              | 32 |
| • Gesundheit & Ernährung      | 34 |
| • Hygienische Bedenken        | 36 |
| • Akne                        | 38 |
| • Kevin allein zu Haus        | 40 |
| • Hilfe im Haushalt           | 42 |
| • Ich bin dann mal weg!       | 43 |
| • Fit für die WG              | 44 |
| • Ausgehen                    | 46 |
| • Geschwister                 | 48 |
| • Die Beziehung der Eltern    | 49 |
| • Paar bleiben                | 50 |
| • Elternprobleme selbst lösen | 51 |



## SCHULE UND AUSBILDUNG

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| • Die richtige Schulform      | 54 |
| • Immer müde                  | 57 |
| • Schulalltag                 | 58 |
| • Mobbing und Bullying        | 60 |
| • Hausaufgaben & Lernen       | 62 |
| • Die Qual der Wahl           | 64 |
| • Plötzlich schlechte Noten   | 66 |
| • Fehlzeiten und Schulpflicht | 68 |
| • Richtig schlechte Noten     | 70 |
| • Schülerpraktikum            | 72 |
| • Auslandsaufenthalt          | 74 |
| • Schule – und dann?          | 76 |
| • Rund um die Ausbildung      | 78 |
| • Die letzten Meter           | 80 |

## SEXUALITÄT

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Let's talk about sex, Baby       | 84  |
| • Die häufigsten Sexfragen         | 86  |
| • Die erste Liebe                  | 88  |
| • Das erste Mal                    | 90  |
| • Verhütung                        | 92  |
| • Rund um die Periode              | 95  |
| • Sexuell übertragbare Infektionen | 96  |
| • One-Night-Stand und Untreue      | 97  |
| • Pornos                           | 98  |
| • Sexueller Missbrauch             | 100 |
| • Handy                            | 112 |
| • Handyregeln                      | 114 |
| • Computer                         | 116 |
| • Gaming, Internet und Streaming   | 118 |
| • Alkohol und Komasaufen           | 120 |
| • Rauchen und illegale Drogen      | 122 |
| • Essen und Körperkult             | 124 |
| • Führerschein                     | 126 |
| • Autofahren                       | 128 |
| • Urlaub                           | 130 |
| • Taschengeld                      | 132 |
| • Nebenjobs                        | 134 |
| • »Unlösbare« Probleme             | 136 |

## ALLES LIEBE!

### ZUM NACHSCHLAGEN

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| • Bücher, die weiterhelfen           | 140 |
| • Internetadressen, die weiterhelfen | 141 |
| • Register                           | 142 |
| • Impressum, Leserservice, Garantie  | 144 |

## FREIZEIT UND EIGENSTÄNDIGKEIT

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| • Freunde                  | 104 |
| • Freizeit, Hobbys, Feiern | 106 |
| • Hund, Katze, Maus        | 108 |
| • Privatsphäre             | 109 |
| • Erreichbarkeit           | 110 |
| • Suchtgefährdung          | 111 |



## HARMONISCHES MITEINANDER

**Nicht jede Familie muss das Rad neu erfinden. Die folgenden Vorgehensweisen und Absprachen haben sich in der Praxis gut bewährt. Übernehmen Sie, was zu Ihnen passt.**

### Familienregeln

- ✓ **Stärkung:** »Nicht geschimpft ist genug gelobt« ist demotivierend. Eltern dürfen ihre Kinder loben und ihre Zuneigung zeigen. Das fühlt sich zwar vielleicht erst mal »falsch« an, ist aber richtig.
- ✓ **Schwächung:** Keine persönlichen Beleidigungen (»Du bist bescheuert!«, »Ich hasse dich!«). Weder von den Eltern noch von den Jugendlichen. Damit es nicht eskaliert, wenn es doch passiert, hilft ein freundliches, aber bestimmtes: »Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst. Ich spreche auch nicht so mit dir.«
- ✓ **Entscheiden:** Möchte man, dass die Kinder im Haushalt helfen, sollte man einen Aufgabenplan erstellen und auf seine Einhaltung achten. Wer die Arbeit lieber selbst erledigt, darf dafür auch mal ein »Dankeschön« einfordern. Aber Hilfe und Dankbarkeit gibt's nicht.
- ✓ **Besitzverhältnisse:** Was dem Teenager gehört (etwa der von Oma geschenkte Computer), darf man ihm nicht wegnehmen. Was den Eltern gehört (beispielsweise der von Ihnen zur Verfügung gestellte Computer), können diese nach Ankündigung reglementieren.
- ✓ **Vielfraß:** Was von den Sachen im Kühlschrank, in der Tiefkühltruhe oder im Vorratsschrank darf gegessen werden? Um Streit zu vermeiden, genau klären, wo die Dinge liegen, die der Teenager und seine Freunde nicht essen sollen.

- ✓ **Durchdacht:** Lieber erst mal nachdenken und dann entscheiden, als schnell entscheiden und dann einknicken. Das verunsichert auf die Dauer alle Beteiligten.
- ✓ **Authentisch:** Nicht interessiert tun, wenn man gerade keine Zeit hat. Nicht lächeln, wenn man sich eigentlich ärgert. Lieber authentisch sein, denn ein Teenager merkt sowieso sehr schnell, dass etwas nicht stimmt.
- ✓ **Generell gut:** Kein Handy bei gemeinsamen Mahlzeiten. Wozu auch? Gilt übrigens auch für die Eltern.
- ✓ **Sinnvoll I:** Keine Drogen, keine Gewalt.
- ✓ **Sinnvoll II:** Kein übermäßiger Alkoholkonsum.

### Konsequenzen statt Strafen

- ✓ Strafen frustrieren Jugendliche, weil sie deren Sinn oft nicht nachvollziehen können (Beispiel: Zimmer nicht aufgeräumt heißt Fernsehverbot). Besser funktionieren sogenannte »natürliche Konsequenzen«, also direkte Folgen auf ein bestimmtes Verhalten.
- ✓ Eine logische Konsequenz ist zum Beispiel, einen angerichteten Schaden wiedergutmachen zu müssen, also zu bezahlen oder zu beheben. Eine logische Konsequenz kann aber auch im Verlust von Privilegien bestehen (Beispiel: Wer zu spät von der Party kommt, wird nächstes Mal pünktlich zu einer früheren Zeit abgeholt).
- ✓ Eltern dürfen zwar bestimmen, wie sich ihre Kinder anziehen, oder Hausarrest verhängen. Beides führt aber meist nur zu noch mehr Streit. In verfahrenen Situationen besser: kompetente Beratung, etwa beim Therapeuten oder bei der »Nummer gegen Kummer«: 0800/1110550 (Mo–Fr 9–11 Uhr, Di + Do 17–19 Uhr).

## HILFE IM HAUSHALT

Was kann, was sollte ein Kind im Haushalt tun?  
Kochen, waschen, bügeln, staubsaugen: alles unfair –  
oder sogar nützlich im späteren Leben?

### Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

- ✓ **Individuell:** In manchen Familien übernehmen schon Kindergarten- und Grundschulkind Aufgaben. Es ist nicht leicht, das im Teeniealter noch einzuführen. Aber mit viel Geduld ist es möglich.
- ✓ **Fähig:** Teenager können alle gängigen Hausarbeiten hinbekommen: kochen, waschen, bügeln, nähen, staubsaugen, wischen, rasenmähen, Müll rausbringen ... Warum auch nicht?
- ✓ **Angeleitet:** Wenn Kinder bestimmte Aufgaben nicht schon seit Jahren erledigen, werden sie jetzt erst mal staunend davorstehen. Man kann ihnen gar nicht oft genug erklären, was Wasch- und Spülmaschine unterscheidet. Und helle und dunkle Wäsche. Und dass Nudeln weicher werden, je länger man sie kocht, Eier aber fester.
- ✓ **Ausdauernd:** Nehmen Sie sich Zeit fürs Erklären, Unterstützen, Beaufsichtigen, Überprüfen, Bemängeln, Diskutieren, Daraufbestehen und die Kontrolle der Nacharbeit. Teenager wissen: Erledigt man eine Aufgabe oft genug schlecht genug, ist man sie los.
- ✓ **Aufmunternd:** Es ist frustrierend, nur »Dreckarbeit« erledigen zu müssen (Müll rausbringen, Klo putzen). Daher die Aufgaben fair verteilen, etwa nach Vorlieben oder wochenweise im Wechsel.



## ICH BIN DANN MAL WEG!

Ausziehen: Ab wann ist das überhaupt erlaubt und wer bezahlt eigentlich das Ganze?

### Der Traum von Freiheit

- ✓ **Üblich:** Manchmal würden Jugendliche nur zu gern allein wohnen. Und manchmal wünschen Eltern nichts sehnlicher. Das ist normal.
- ✓ **Deutlich:** Bis 18 bestimmen die Erziehungsberechtigten, wo der jugendliche Nachwuchs wohnt.
- ✓ **Möglich:** Sobald ein Jugendlicher in der Lage ist, allein zu leben, darf er das mit Erlaubnis der Eltern auch.
- ✓ **Praktisch:** Möchte ein Jugendlicher ernsthaft ausziehen, sollten die Eltern dies unterstützen, raten Erziehungsexperten. Es sei gut für die Lebenserfahrung – und beendet oft Dauerstreitigkeiten.
- ✓ **Heimelig:** Vor dem 18. Geburtstag dürfen die Eltern ihr Kind aber nicht aus dem Haus werfen.

#### OFT GEFRAGT

#### Haben Jugendliche Recht auf Unterhalt?

Ja, und zwar mindestens bis zum Ende der ersten Ausbildung. Entweder müssen die Eltern zahlen oder der Staat springt ein. Infos gibt es unter: [www.unterhalt.net/kindesunterhalt/mindestunterhalt.html](http://www.unterhalt.net/kindesunterhalt/mindestunterhalt.html)

Eltern dürfen den Unterhalt übrigens auch in »Naturalien« leisten, etwa durch ein Zimmer zu Hause und einen gut gefüllten Kühlschrank. Es gibt keinen Anspruch auf eine eigene Bude.

## ALKOHOL UND KOMASAUFEN

Alkohol gilt als Genussmittel, doch zugleich ist er eine Alltagsdroge, deren Wirkung und Risiko oft unterschätzt wird. Den Umgang mit Alkohol zu erlernen gehört zum Erwachsenwerden dazu.



### Altersgrenzen und erstes Probieren

- ✓ Unter 14 ist Alkoholkonsum verboten.
- ✓ Der Kauf und Konsum von Bier und Wein ist ab 16 erlaubt.
- ✓ Der Kauf und Konsum von Spirituosen (Schnaps) und spirituosenhaltigen Mischgetränken (Cocktails) sind erst ab 18 erlaubt.
- ✓ In Begleitung eines Erziehungsberechtigten (nicht: eines beliebigen 18-jährigen) dürfen Bier, Sekt und Wein ab 14 getrunken werden.
- ✓ Sind auf einem 16. Geburtstag jüngere Kinder zu Gast, so sind die Eltern der Gastgeberin beziehungsweise des Gastgebers dafür verantwortlich, dass Gäste unter 16 keinen Alkohol trinken.
- ✓ Viele sogenannte Biermischgetränke (Alcopops; erlaubt ab 16) schmecken süß wie Limonade. Dadurch kann man schneller mehr davon trinken. Weisen Sie Ihr Kind vor den ersten Partys darauf hin.
- ✓ Wer sein Kind bereits mit 15 zu Hause gängige alkoholische Getränke probieren lässt, vermeidet, dass es auf Partys aus Neugier trinkt.
- ✓ Wichtigstes Vorbild sind die Eltern. Sie sollten Alkohol möglichst weder regelmäßig noch übermäßig konsumieren. Genauso wenig sollten sie romantisierend von ihren eigenen jugendlichen Alkoholeskapaden berichten, als wären es Heldentaten gewesen.

### Gesundheitliche Gefahren

- ✓ Alkohol senkt die Hemmschwelle. Betrunkene sind schneller bereit zum Knutschen oder Sex. Deshalb anfangs: entweder trinken oder Romantik.
- ✓ Weil Alkohol enthemmt, kann er auch Aggressionen auslösen.
- ✓ Regelmäßiger Alkoholkonsum behindert die Gehirnentwicklung.
- ✓ Betrunkene Auto fahren ist tabu! Jugendliche sollten auch auf keinen Fall mit jemand mitfahren, der Alkohol getrunken hat. Daher vorher verabreden, was in so einem Fall zu tun ist (beispielsweise ein Taxi nehmen und Geld gegen Quittung zurückerhalten).
- ✓ Rauschtrinken oder Komasaufen ist lebensgefährlich! Eine Alkoholvergiftung kann zu Erbrechen, Atemnot, Herzproblemen und einem Absinken der Körpertemperatur führen. Mit Pech fällt man ins Koma und erleidet Hirnschäden oder stirbt.
- ✓ Mischkonsum von Alkohol und anderen Drogen kann die Wirkung verstärken oder verändern. Das kann zu Horrortrips oder lebensgefährlichen Nebenwirkungen führen. Informieren Sie Ihr Kind, statt zu denken, es bekäme nirgends Schnaps und Tabletten angeboten.
- ✓ Bei Bewusstlosigkeit nie den Rausch »ausschlafen lassen«, sondern immer den Rettungswagen rufen. Besser Ärger als ein toter Freund! Mehr Infos unter [www.beratung.helf/a/alkoholvergiftung](http://www.beratung.helf/a/alkoholvergiftung)

#### INFO

#### Kenn dein Limit!

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt unter [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) Infos direkt für Jugendliche bereit. Für besorgte Eltern wird auf der Seite auch eine individuelle Mailberatung angeboten.



## GELASSEN DURCH DIE TROTZPHASE 2.0

**Alles im Blick:** Was Sie als Eltern über die Pubertät wissen müssen und woran Sie selbst sich vielleicht nicht mehr erinnern – von schmutzigen Wäschebergen über schlechte Noten bis hin zu Sex und Jugendschutz.

**Kurz & bündig:** Checklisten lotsen durch den Pubertätsdschungel. Warum gibt es so oft Stress, was ist überhaupt alles erlaubt und wie bleibt man gelassen?

**Gute Ideen:** Reagieren, ohne sich in aufreibende Diskussionen oder fruchtlose Streitereien zu verwickeln. Damit auch in plötzlich schwierigen Zeiten alle gut miteinander klarkommen.



WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-7104-7



9

783833 871047

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)