



## ELTERNBRIEF Nr. 5

Liebe Eltern

Zum Erwachsenwerden gehört, unabhängig zu werden. Dafür braucht Ihr Kind Freiheiten, und es muss lernen, Verantwortung zu übernehmen. Ihre Rolle als Eltern besteht eigentlich vor allem darin, Ihr Kind zu ermutigen, neue Erfahrungen zu machen. Dazu müssen Sie ihm auch Vertrauen schenken. Allerdings dürfen Freiheiten und Verantwortungen Ihr Kind nicht überfordern oder gefährden. Das heisst: Sie haben auch die Aufgabe, die Freiheiten Ihres Kindes zu begrenzen, also einen Mittelweg zu finden zwischen dem Gewähren von Freiheiten und dem Ausüben von Kontrolle.

# Freiheiten geben – Grenzen setzen

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

**Daniel Marcelli**

### Leitplanken geben

Manche Jugendliche fordern sehr entschieden, frei und selbständig entscheiden zu dürfen. Einige Eltern lassen ihr Kind dann machen, was es will, weil sie Konflikte vermeiden wollen oder weil sie sich davor fürchten, dass ihr Kind sie nicht mehr gernhaben könnte. Oder auch, weil sie fürchten, es einzuengen. Aber es gehört zur Rolle der Eltern, Grenzen zu setzen, wo sie nötig sind. Ihr Kind braucht Sie, um seine Identität zu entwickeln. Es braucht Ihre Zuneigung, Ihre Unterstützung und auch Ihre Klarheit, was Grenzen angeht.

Ihre Leitplanken geben Raum und gleichzeitig Sicherheit: Ihr Kind erhält Freiheiten (ausgehen zu dürfen, an eine Party zu gehen etc.). Aber es gibt auch Pflichten (Mitarbeit im Haus, Anwesenheit bei den Mahlzeiten) und Grenzen (Uhrzeit der spätesten Rückkehr, Regeln zum Suchtmittelkonsum etc.).





***Ich weiss, dass mein Sohn (16) von Zeit und 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?***

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 eine klare Linie verfolgen: Das Zuhause muss cannabisfrei bleiben. So unterstreichen Sie Ihre Haltung: Sie wollen nicht, dass Ihr Sohn kiff, weder zuhause noch anderswo. Denn das kann seiner Gesundheit und Entwicklung schaden. 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 beschützt zu werden. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, muss er wissen, dass Sie ihn davon abhalten, gewisse Grenzen zu überschreiten.

**Mehr Informationen:** «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen. Ein Leitfaden für Eltern», vgl. Bestellmöglichkeiten auf der Rückseite des Faltblatts.

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 eine klare Linie verfolgen: Das Zuhause muss cannabisfrei bleiben. So unterstreichen Sie Ihre Haltung: Sie wollen nicht, dass Ihr Sohn kiff, weder zuhause noch anderswo. Denn das kann seiner Gesundheit und Entwicklung schaden. 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 beschützt zu werden. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, muss er wissen, dass Sie ihn davon abhalten, gewisse Grenzen zu überschreiten.

Ihre Regeln müssen klar sein und dem Alter des Kindes entsprechen. Ihr Kind wird Stellung beziehen und sich manchmal auch auflehnen. Es wird an diesen Grenzen und Freiheiten wachsen. Es lernt, sich zu behaupten, mit Frustrationen umzugehen, Kompromisse zu machen, Verantwortung zu tragen etc.

## **Grenzen setzen**

«Er sucht seine Grenzen ...» «Sie dehnt die Grenzen immer weiter hinaus ...» «Er testet unsere Grenzen ...» Viele Eltern beschreiben das Verhalten ihrer jugendlichen Kinder so oder ähnlich. Es kann ermüdend sein, immer wieder an Regeln zu erinnern, sie zu rechtfertigen und durchzusetzen. Es ist verständlich und wichtig, dass Eltern sich auch mal zurücklehnen und durchatmen. Aber Jugendliche brauchen kohärente und verlässliche Eltern, die ihnen einen Rahmen geben. Eltern müssen das Schiff auch bei schlechtem Wetter steuern.

Es gibt Regeln, auf denen Eltern bestehen müssen, etwa wenn es um die Sicherheit des Kindes geht. Bei anderen Dingen hingegen können Eltern entscheiden, was ab welchem Alter verhandelbar ist und was nicht.

Klarheit bedeutet nicht Sturheit. Es kann sein, dass sich eine Regel als zu streng oder zu lasch erweist. Es kann sein, dass sie dem Alter nicht mehr entspricht oder dass eine bestimmte Situation andere Lösungen zulässt. So kann man einem Kind zum Beispiel erlauben, länger in den Ausgang zu gehen, wenn es am Folgetag nicht zur Schule muss oder wenn es den Abend bei den Nachbarn verbringt. Eltern haben das Recht, ihre Meinung zu ändern. Wichtig ist, dem Kind erklären zu können, warum man die Regel ändert, und zu vermeiden, dass sie willkürlich wirkt.

Eine Frage ist auch, wie viele Regeln es braucht. Niemand kennt Ihr Kind besser als Sie. Ist es risikofreudig? Ist es

eher vorsichtig? Je nachdem braucht es mehr oder weniger Leitplanken. Das kann auch dazu führen, dass sich Geschwister ungleich behandelt fühlen. Erklären Sie Ihren Kindern, dass die Regeln für alle gelten. Aber Kinder sind unterschiedlich. Manche brauchen klarere Ansagen als andere.

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

Es ist weder möglich noch empfehlenswert, dass Eltern systematisch kontrollieren, ob sich ihr Kind an alle Regeln hält. Aber bei wichtigen Dingen müssen sie das.

Wenn Eltern einen Regelbruch feststellen, ist es manchmal nicht leicht, sich sofort für eine sinnvolle Konsequenz zu entscheiden. Besonders schwierig wird es, wenn man verärgert oder beunruhigt ist oder die Geduld verliert. Entscheiden Sie nicht in der Aufregung. Geben Sie sich Zeit, bevor Sie reagieren. Manchmal ist es empfehlenswert, zum Vornherein zu klären, welche Konsequenzen ein Regelbruch haben würde. So weiss Ihr Kind, was es zu erwarten hätte. Das kann seine Entscheidung beeinflussen, ob es sich an eine Regel halten will oder nicht. Aber Sie können und sollten nicht alles, was geschehen könnte, vorwegnehmen.

Konsequenzen sollten realistisch sein und den Gegebenheiten entsprechen. Leere Drohungen oder nicht umsetzbare Strafen sind nutzlos. Es bringt zum Beispiel nichts, einem Kind anzudrohen, dass man es vor die Tür setzen wird, ausser man ist wirklich bereit, eine solche Möglichkeit ins Auge zu fassen.

Vergessen Sie nicht, positives Verhalten Ihres Kindes wertzuschätzen. Wenn Sie anerkennen, dass es sich an Regeln hält, bestärken Sie es darin.

### Was soll für den Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen gelten?

Experimentieren ist für das Jugendalter typisch. Zigaretten oder Cannabis probieren kann dazu gehören, manche trinken sich einen Rausch an. Was tun, wenn Ihr Kind solche Erfahrungen macht? Welche Regeln braucht es zu Suchtmitteln?

Einerseits gibt es Regeln, die das Gesetz vorsieht (vgl. Elternbrief Nummer 3). Andererseits geht es darum, dass Eltern eine klare Haltung einnehmen: Sie möchten nicht, dass Ihr Kind Tabak oder illegale Drogen konsumiert. Bei Alkohol können Sie ab 16 Jahren die Bedingungen besprechen, unter denen es konsumieren darf. Ihr Kind braucht von Ihnen eine klare und begründete Haltung. Sie gibt ihm Halt und auch die Möglichkeit, sich dagegen aufzulehnen.

Hauptziel ist die Sicherheit des Kindes. Substanzkonsum erhöht das Risiko von Unfällen (zum Beispiel im Strassenverkehr) und Kontrollverlust.

Beim Konsum von Tabak, Alkohol oder Cannabis ist es wichtig, das nicht zu banalisieren und nicht zu dramatisieren. **Nicht dramatisieren heisst:** Ruhig reagieren. Nicht gleich annehmen, dass das Kind völlig auf der schiefen Bahn ist. Ein Suchtmittelkonsum ist im Jugendalter oft ein Experiment, das vorübergeht. Das bedeutet nicht, dass man wegschauen darf. Reagieren ist wichtig. Man darf einen Suchtmittelkonsum **nicht banalisieren**. Drücken Sie Ihre Haltung aus, und reagieren Sie klar und bestimmt. Wenn Regeln nicht beachtet werden, ist eine Reaktion wichtig. Es braucht ein Gespräch und eine Konsequenz. Versichern Sie sich, dass Ihr Kind versteht, warum Sie wollen, dass es nicht konsumiert.

Denken Sie bei der Begleitung Ihres Kindes auch an Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Jungen

geben eher als Mädchen soziale Motive für den Alkoholkonsum an. Bei Jungen gilt Alkoholtrinken als cool, viel Alkohol zu vertragen als Zeichen der Stärke, und sie konsumieren deshalb häufig in Gruppen und im öffentlichen Raum.

Mädchen sagen häufiger als Jungen, dass sie Alkohol trinken, um Probleme zu vergessen. Sie konsumieren auf stillere Weise und haben mehr Schwierigkeiten, ein alkoholisches Getränk abzulehnen, wenn dies von einer nahestehenden Person (Freund, beste Freundin) angeboten wird. Diese Muster zeigen sich auch bei anderen Suchtmitteln.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass Ihnen dieser Brief bei der Begleitung Ihres Kindes Unterstützung bietet. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige Anregungen für Ihren Erziehungsalltag. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: [eltern@suchtschweiz.ch](mailto:eltern@suchtschweiz.ch)

**Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Team von Sucht Schweiz**

## Weitere Informationen

### Elternbriefe von Sucht Schweiz:

- Nr. 1 Eltern sein von Jugendlichen:  
Fahrt auf der Achterbahn?
- Nr. 2 «Die anderen tun es auch!»  
– Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen
- Nr. 4 Ausgang und Partys: Spass und Risiken
- Nr. 5 Freiheiten geben – Grenzen setzen
- Nr. 6 Risiken eingehen: Bedürfnis? Gefahr?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern
- Nr. 9 Glück im Spiel – Pech gehabt

### Broschüren:

- «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- «Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen»
- «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen»
- «Surfen, Gamen, Chatten – mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen»

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder bestellen.

### Newsletter für Eltern:

Wenn Sie den Newsletter für Eltern von Sucht Schweiz erhalten möchten, dann können Sie sich unter [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern) einschreiben.

### Website, App:

[www.meinteenger.ch](http://www.meinteenger.ch)  
parentu – die App für informierte Eltern  
(kostenlos, 12 Sprachen): [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)



## Tipps und Anregungen

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



Daniel Marcelli

### Rund um Regeln:

- **Versuchen Sie, sich einig zu sein**

Die Erziehung von Jugendlichen kann Eltern auf eine harte Probe stellen. Ob Sie nun als Paar zusammen oder getrennt leben, wahrscheinlich werden Sie nicht immer gleicher Meinung sein, wenn es darum geht, welche Leitplanken Sie Ihrem Kind geben wollen oder wie Sie reagieren wollen, wenn es Grenzen überschreitet. Kinder nehmen sehr gut wahr, wenn sich Eltern nicht einig sind, und wissen das zu nutzen. Wenn Sie also nicht der gleichen Meinung sind: Versuchen Sie, sich zu einigen. Das hat den Vorteil, dass Ihr Kind Klarheit hat, welche Regeln in der Familie gelten.

- **Bestimmen Sie, was wichtig ist**

Es gibt viele Dinge, bei denen sich Eltern und Kinder uneinig sind und die im Alltag zu Diskussionen führen können: Kleidung, Ordnung, Frisur, Sprache etc. Oft stellen Jugendliche Werte und Einstellungen ihrer Eltern infrage und lehnen sich dagegen auf. Eltern können weder alles akzeptieren, was Kinder wollen, noch alles verbieten. Entscheiden Sie also, was wirklich wichtig ist und wo Sie loslassen wollen. Zum Beispiel: Sie können eher nachgeben, wenn es um eine Frisur oder einen Kleidungsstil geht, aber nicht, wenn es um Suchtmittelkonsum geht.

- **Beziehen Sie Ihr Kind ein**

Manche Regeln sind nicht verhandelbar. Andere Regeln können verhandelt werden. Regeln können abhängig vom Thema, vom Alter und vom Verantwortungsbewusstsein eines Kindes angepasst werden. Besprechen Sie verhandelbare Regeln in der Familie, sodass sich alle äussern und Vorschläge machen können.

- **Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes**

Ihr Kind hat ein Recht auf Privatsphäre und eigene Entscheidungen. Es soll Regeln aufstellen dürfen, die die Eltern respektieren, zum Beispiel: nicht ins Zimmer kommen, ohne anzuklopfen, kein Durchsuchen seiner Sachen oder Freiheit bei der Gestaltung seines Zimmers. Auch bei der Berufswahl oder der Wahl von Freunden sollte Ihr Kind so weit wie möglich selbst entscheiden dürfen.



## Konsequenzen, Strafen:

- **Entscheiden Sie nicht sofort**

Wer in der ersten Aufregung reagiert, handelt aus Wut oder Sorge manchmal unverhältnismässig. Es ist deshalb besser, sich etwas Zeit zu lassen, bevor man sich für eine Strafe entscheidet. Geben Sie sich eine Stunde oder einen Tag, um darüber nachzudenken, was angemessen ist. Allerdings sollten Sie sich auch nicht zu lange Zeit lassen. Wenn eine Strafe eine Woche später folgt, ist sie für Ihr Kind nicht mehr nachvollziehbar.

- **Reagieren Sie mit Mass**

Wenn Ihr Kind Regeln missachtet hat, haben Sie das Recht, wütend zu sein. Aber vermeiden Sie eine Eskalation. Eltern ist es verboten, ihr Kind zu schlagen. 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. Bewerten Sie das Verhalten, nicht die Person. Wenn Sie zu heftig reagiert haben, zögern Sie nicht, mit Ihrem Kind nochmals über die Situation zu sprechen und sich gegebenenfalls zu entschuldigen.

- **Gespräch und Konsequenz nicht verwechseln**

Wenn Ihr Kind Regeln missachtet hat, ist es wichtig, zusammen darüber zu sprechen, was vorgefallen ist. Erklären Sie Ihrem Kind die Regel nochmals. Sie können mit Ihrem Kind auch darüber sprechen, warum es zum Regelbruch gekommen ist. Sie können auch versuchen zu verstehen, warum Ihr Kind eine Regel verletzt hat, und Ihre Sorge äussern. Aber auch wenn das Gespräch Ihrem Kind unangenehm sein mag: Das Gespräch ersetzt nicht die Konsequenz.

- **Konsequenzen mit Sinn**

Zwischen dem Regelbruch und der Konsequenz sollte eine Verbindung bestehen. So wird sich Ihr Kind nicht als Opfer einer Bestrafung fühlen und kann besser verstehen, dass die

Konsequenz mit seinem Verhalten zu tun hat. Es hat es in der Hand: Seine Entscheidungen haben einen Einfluss. Zum Beispiel: Sie haben abgemacht, dass das Kind am folgenden Wochenende nicht ausgehen darf, wenn es zu spät nach Hause kommt. Ihr Kind kann entscheiden, ob es sich an die Ausgehzeit halten will oder ob es den nächsten Ausgang verpasst. Wenden Sie Ausgehverbote aber mit Vorsicht an: Für Ihr Kind ist es wichtig, mit Freunden seines Alters Zeit zu verbringen.

- **Wenn die Situation schwierig ist**

Es ist ermüdend, immer und immer wieder Regeln verteidigen zu müssen und ständig auf die gleichen Themen zurückzukommen. Viele Eltern haben das Gefühl, dass nichts fruchtet. Aber: Lassen Sie sich nicht entmutigen. Es ist wichtig, dass Sie «auf Kurs» bleiben. Diese zähe Zeit wird nicht ewig dauern.

- **Sprechen Sie mit anderen Eltern oder mit Fachleuten**

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 infrage 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 Fachpersonen Unterstützung zu holen.