

## Leitlinien für Eltern mit Jugendlichen zwischen 12 und 20 Jahren

Von Mathias Voelchert\_Leiter familylab.de

1. Es gibt keine Rezepte die für alle Familien gelten.
2. In der Pubertät ist Erziehung nicht mehr möglich. Deshalb müssen wir damit aufhören.
3. Eltern sollen wie Sparringspartner sein für die Jugendlichen, die maximalen Widerstand geben und minimalen Schaden anrichten.
4. Die Meinung der Eltern macht nach wie vor einen großen Eindruck auf die Jugendlichen, aber oft besprechen die das Für und Wider lieber mit ihren Freunden.
5. Eltern müssen sagen was sie wollen, was ihre Position ist. Und damit leben lernen, dass die Jugendlichen sich anders entscheiden.
6. Eltern sollten da sein wenn ihre Jugendlichen Hilfe brauchen und die Sprüche unterdrücken die hochkommen wie z.B. „das hab' ich dir doch gleich gesagt“.
7. In der Pubertät kommt es zur Auflösung der Bindung an die Bezugsperson. Die Jugendlichen fürchten den Liebesentzug nicht mehr. Jetzt ist es höchste Zeit für die Eltern diesen Jugendlichen Vertrauen zu schenken und selbst darauf zu vertrauen, dass sie als Eltern vieles gut gemacht haben.
8. Sagen Sie als Eltern wo ihre Grenzen liegen, und sagen sie was Sie von den Jugendlichen wollen. Und erwarten Sie nicht, dass das gleich passiert.
9. Auch jetzt in der Pubertät können Jugendliche vieles selbst, aber noch nicht alleine. Dazu müssen Eltern oft freundlich die Hand reichen.
10. Jung sein bedeutet Fehler machen zu dürfen.
11. Gewalt und Bestrafung dürfen kein Mittel der Eltern sein. Gehorsam zerstört Menschen.
12. Eltern sollen Klarheit über ihre Wertvorstellungen schaffen, was sie gut finden was nicht. Dabei sind nicht die Werte, an sich, wichtig sondern der Austausch darüber. Bleiben Sie sich selbst treu!
13. Genießen Sie Ihre Kinder, freuen Sie sich über diesen Mensch wie er/sie ist und erinnern Sie sich an ihre eigene Jugend!
14. Vertrauen Sie mehr in die Kraft ihrer Familie als allen Experten.