

# ELTERNINFORMATION

## Schulsozialarbeit OSW



Mai 2024  
Ausgabe 3

Liebe Eltern der Oberstufenschule Wädenswil

Wir freuen uns Ihnen den 3. Newsletter der Schulsozialarbeit der OSW zuzustellen. Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unsere Arbeit, aber vor allem Informationen zur Prävention und Links zu Themen geben, welche unsere Schüler:innen beschäftigen.

Gerne möchten wir Sie an dieser Stelle darüber informieren, dass die Ressourcen für die Schulsozialarbeit an der OSW per Dezember 2023 aufgestockt wurden und wir nun pro Schulhaus eine Schulsozialarbeiterin haben.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden:

Schulhaus Rotweg  
**SALLY KÄSTLE** 079 666 82 22  
[sally.kaestle@oswaedenswil.ch](mailto:sally.kaestle@oswaedenswil.ch)

Schulhaus Fuhr  
**SABRINA WINIGER** 079 961 39 80  
[sabrina.winiger@oswaedenswil.ch](mailto:sabrina.winiger@oswaedenswil.ch)

Schulhaus Steinacher  
**NADJA GLOOR** 079 509 41 04  
[nadja.gloor@oswaedenswil.ch](mailto:nadja.gloor@oswaedenswil.ch)

### IN DIESER AUSGABE

---

TEENIES UND  
IHRE HERAUSFORDERUNGEN

VÄTER UND IHRE BEDEUTUNG  
FÜR JUGENDLICHE

LINKS

## **Teenies und ihre Herausforderungen**

Die Adoleszenz ist die Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. In dieser Zeit verändern sich Körper, Verhalten, Denken und Emotionen der Jugendlichen. Diese Veränderungen bieten eine Grundlage für die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und Weiterentwicklung der Selbstständigkeit. Die Suche nach der eigenen Identität ist in der Adoleszenz von grosser Bedeutung. Dies bedeutet, dass Jugendliche beginnen, ihre eigenen Glaubenssätze, Werte und Ziele zu definieren. Sie haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Autonomie, sind risikobereiter, fordern vermehrt Freiräume ein und lösen sich mehr und mehr vom Elternhaus ab.

Nebst der erhöhten Produktion von Geschlechtshormonen, welche zu erkennbaren physischen Veränderungen führt, wird das Schlafhormon Melatonin später ausgeschüttet und daher verschiebt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus. Zudem ergeben sich in dieser Phase besonders in der Organisation des Gehirns einschneidende Veränderungen. Nicht alle Hirnregionen entwickeln sich gleich schnell und die Kommunikation zwischen ihnen läuft noch nicht optimal. Das Zusammenwirken schneller und langsamer reifender Hirnregionen erklärt viele typische und teilweise unberechenbare Verhaltensweisen von Jugendlichen. Ist zum Beispiel der emotionale Bereich des Gehirns sehr aktiv, jedoch das Kontrollsystem des Gehirns eher langsamer, kann dies zu explosiven Ausbrüchen führen oder die Jugendlichen sind reizbar und fühlen sich unverstanden. Für die Heranwachsenden kann dieses Ungleichgewicht der Hirnregionen eine grosse Bürde sein, jedoch sind auch für Bezugspersonen diese Verhaltensveränderungen oder Gefühlsausbrüche ihrer Kinder eine grosse Herausforderung oder gar Belastung. Sowohl Eltern als auch ihre Kinder verstehen die emotionalen Achterbahnfahrten nicht und können widersprüchliche Verhaltensweisen nicht nachvollziehen oder einordnen.

So anstrengend diese Phase sein kann, so wichtig ist sie für Wachstum und Reifung. Für Eltern kann teilweise der Eindruck entstehen, dass ihre Kinder sie nicht mehr brauchen. Die Ablösung, mit teilweise verbundener Ablehnung, kann auf Mutter und Vater kränkend und verletzend wirken. Häufig stellt sich vielleicht die Frage, was können Sie als Eltern überhaupt noch richtig machen.

Wenn man sich den Veränderungen im Gehirn und dem daraus resultierenden Verhalten bewusst ist, kann es helfen, ruhiger und entspannter zu bleiben. Trotz Rebellion und Abweisung, ist es für Jugendliche sehr wichtig, die Eltern weiterhin an ihrer Seite zu wissen. Es wirkt bestärkend und gibt den Jugendlichen Sicherheit, wenn sie merken, dass die Bezugspersonen offen für ihre Veränderungen sind. Sie brauchen von ihren Eltern das richtige Gleichgewicht zwischen Freiräume gewähren und Grenzen setzen. Auch wenn der Freundeskreis stark an Bedeutung gewinnt und sie sich vermehrt an Gleichaltrigen orientieren, endet die Eltern-Kind-Beziehung nicht. Die Jugendlichen brauchen nach wie vor Bestätigung, Lob und Anerkennung sowie Interesse und Vertrauen von ihren nahen Bezugspersonen. Die Adoleszenz bietet die Möglichkeit für eine neue Beziehung zwischen Eltern und Kinder. Sie dürfen als Eltern darauf vertrauen, dass die Grundwerte, welche Sie ihrem Kind bis jetzt mitgegeben haben, eine gute Basis bilden, um diese stürmische Phase gemeinsam zu meistern.

## Väter und ihre Bedeutung für Jugendliche

Beide Eltern sind für die Erziehung eines Kindes unverzichtbar. Sie setzen dabei jedoch unterschiedliche Schwerpunkte. Väter gehen mit ihren Kindern anders um als Mütter. Das ist logisch und für die Entwicklung der Kinder sogar sinnvoll, denn beide Elternteile füllen in der Regel unterschiedliche Rollen aus. Für den Nachwuchs entsteht so ein vielfältiges Lernumfeld.

Gemäss der heutigen Väterforschung beeinflussen insbesondere Väter den Bildungserfolg ihrer Kinder oder tragen dazu bei, dass Kinder später als Erwachsene keine Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Väter vermitteln den Kindern nämlich häufig Informationen über Gesellschaft und Berufsleben. Zudem werden Väter nicht nur als gutes Modell für Autonomie wahrgenommen, sie gewähren auch Autonomie. Denn Studien zeigen, dass Väter sehr stark die Unabhängigkeit ihrer Kinder betonten, während Mütter ihre Kinder im Verlauf der Adoleszenz weiterhin relativ abhängig von ihnen wahrnehmen. Das Jugendalter ist eine Entwicklungsphase, welche oft von Ängstlichkeit und Verunsicherung begleitet wird. Da haben Väter als Vorbild für Autonomie und Eigenständigkeit auch eine besondere Bedeutung, wenn es um die Vermittlung von Hoffnung und Zuversicht geht, Probleme lösen und Herausforderungen bewältigen zu können.

Ob Väter mehr oder weniger Zeit mit ihren Kindern verbringen, ist nicht allein entscheidend. Vielmehr kommt es auf die Qualität an. Diese kann zum Beispiel durch folgende Massnahmen positiv beeinflusst werden: Gespräche und Unterhaltungen mit dem Teenager (Reden und aktives Zuhören), feste Zeiten miteinander verbringen (ausschliessliche Vater-Kind-Momente), Aktivitäten mit der ganzen Familie, regelmässige Vater-Kind-Aktivitäten (Rituale, Hobbys) oder Beteiligung am Alltag der Teenager (Schulveranstaltungen, Elterngespräche, Ferienunternehmungen und Hobbys).

Was die Kommunikation anbelangt, wählen Jugendliche für ihre Probleme etwas mehr ihre Mütter als Gesprächspartner, als ihre Väter. Es hängt aber auch vom jeweiligen Thema ab, ob der oder die Jugendliche lieber auf den Vater oder auf die Mutter zugeht. So sprechen zum Beispiel Söhne über Fragen der Berufswahl etwas häufiger mit dem Vater als mit der Mutter. Mädchen hingegen sprechen über ihre körperlichen Veränderungen lieber mit der Mutter als mit dem Vater. Wie viel die Jugendlichen mit den Eltern im Allgemeinen reden, hängt wiederum oft von dem Erziehungsverhalten der Eltern und vom Familienklima ab.

Die Kommunikation mit Kindern im Teenageralter kann eine ganz schöne Herausforderung darstellen. Dabei gibt es viele wirksame Strategien, die Väter (und natürlich auch Mütter) anwenden können, um ihre Beziehung zu ihren Jugendlichen zu verbessern und eine gesunde Kommunikation zu fördern:

**Tipp 1:** Seien Sie offen und ehrlich: Lassen Sie Ihren Teenager wissen, dass Sie für ihn da sind und bereit sind, über alles zu reden. Das bedeutet, dass Sie bereit sind, sich seine Probleme anzuhören, auch wenn Sie nicht damit einverstanden sind. Es bedeutet auch, dass Sie bereit sind, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle mit ihm zu teilen.

**Tipp 2:** Seien Sie respektvoll: Auch wenn Sie mit Ihrem Teenager nicht einer Meinung sind, ist es wichtig, sein Recht auf eigene Überzeugungen zu respektieren. Das bedeutet, ihn nicht anzuschreien, zu beschimpfen oder zu bedrohen. Es bedeutet auch, seine Gefühle nicht abzutun.

**Tipp 3:** Seien Sie ein guter Zuhörer: Aktives Zuhören ist für eine gesunde Kommunikation unerlässlich. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihrem Teenager aufmerksam zuzuhören, ohne ihn zu unterbrechen oder ihm sofort Lösungen anzubieten. Zeigen Sie echtes Interesse an ihren

Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Dies bestätigt ihre Emotionen und ermutigt sie, sich zu öffnen.

**Tipp 4:** Planen Sie bewusst Zeit für Gespräche ein: Das bedeutet nicht, dass Sie jeden Tag ein intensives Gespräch führen müssen, aber es bedeutet, dass Sie sich jeden Tag etwas Zeit nehmen, um mit Ihrem Teenager über seinen Tag, seine Freunde, seine Interessen oder alles andere zu sprechen, was ihn beschäftigt. Finden Sie eine Zeit und einen Ort, an dem Sie sich ohne Ablenkungen engagieren können. Beständigkeit und Regelmäßigkeit stärken Ihre Bindung und machen die Kommunikation zur Priorität. Versuchen Sie bei der Kommunikation, offene Fragen zu stellen. Dies wird Ihnen helfen, Ihren Teenager besser kennenzulernen und zu verstehen, was in seinem Leben vor sich geht. Anstatt beispielsweise zu fragen: „Wie war dein Tag?“, fragen Sie: „Was war das Beste, was dir heute passiert ist?“ oder „Was war das Schlimmste, was dir heute passiert ist?“

**Tipp 5:** Seien Sie offen für die Akzeptanz der Technologie: Auch wenn die persönliche Kommunikation wertvoll ist, sollten Sie die Bedeutung der Technologie im Leben von Teenagern nicht ausser Acht lassen. Machen Sie sich mit ihren bevorzugten Kommunikationskanälen wie SMS oder soziale Medien vertraut und nutzen Sie diese Plattformen, um selbst mit ihnen in Kontakt zu treten. Stellen Sie jedoch sicher, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen digitalen und persönlichen Interaktionen finden.

**Tipp 6:** Seien Sie geduldig und verständnisvoll: Die Pubertät ist eine Zeit des Wachstums und der Veränderung, und Teenager können Stimmungsschwankungen, Trotz oder Rückzug zeigen. Geduld und Verständnis sind in diesen Zeiten der Schlüssel. Vermeiden Sie es, impulsiv auf ihr Verhalten zu reagieren, und reagieren Sie stattdessen mit Ruhe und Einfühlungsvermögen. Geben Sie ihnen bei Bedarf Raum, aber lassen Sie sie wissen, dass Sie immer für Unterstützung da sind.

Auch wenn hier der Fokus auf die Rolle und Bedeutung der Väter gelegt wurde, gilt es abschliessend nochmals darauf hinzuweisen, dass Väter und Mütter in gleicher Weise für die Lebenszufriedenheit und Entwicklung ihrer Kinder wichtig sind. Doch nicht selten sind einzelne Elternteile abwesend oder nicht verfügbar. Dann können auch andere, vertraute Bezugspersonen im Umfeld eine wertvolle Rolle einnehmen.

#### **Links:**

[Teenager Archives - Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi \(fritzungfraenzi.ch\)](http://fritzungfraenzi.ch)

[Väter erziehen anders: Was einen guten Vater ausmacht \(fritzungfraenzi.ch\)](http://fritzungfraenzi.ch)

[Väternetzwerk Schweiz | Väter gestalten Vereinbarkeitskultur \(vaeternetzwerk.ch\)](http://vaeternetzwerk.ch)

[Väterberater | Kanton Zürich \(zh.ch\)](http://zh.ch)

[PAPodcast – fürs Leben gut – AJB Zürich \(fueralebengut.ch\)](http://fueralebengut.ch)

