

Eltern

Briefe

INHALT

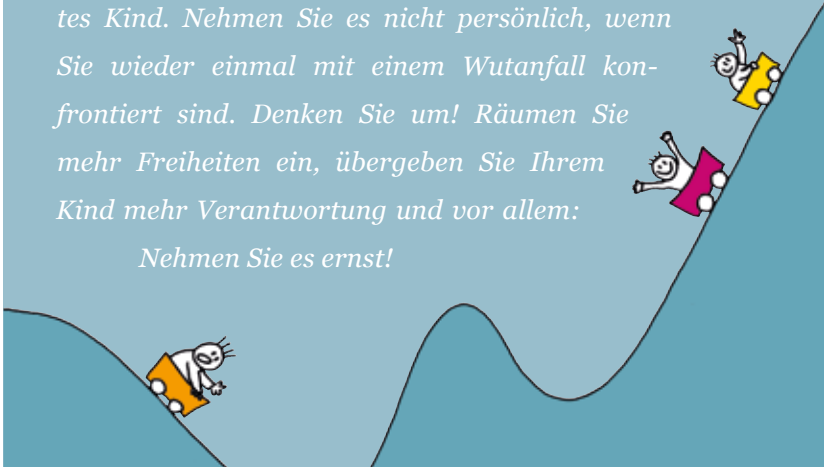
12 Jahre 6 Monate

- 1 Extreme Gefühle
- 3 „Lass mich in Ruhe!“
- 4 Schönheit ist alles
- 6 „Unser Sohn ist ein Macho!“
- 8 Hauptsache, anders
- 10 Getrennte Kinderzimmer
- 12 Mobbing ist kein Spaß
- 14 „Unser Kind isst nichts mehr!“

Das Leben ist eine Achterbahn

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Die Kinder sind oft unausgeglichen, manchmal gar unausstehlich. Doch dahinter steckt keine böse Absicht – sie können nicht anders. Ihre Seele fährt Achterbahn. Sie müssen sich in ihrem sich verändernden Körper erst zurechtfinden und ihr Seelenleben neu sortieren. Akzeptieren Sie Ihr verändertes Kind. Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Sie wieder einmal mit einem Wutanfall konfrontiert sind. Denken Sie um! Räumen Sie mehr Freiheiten ein, übergeben Sie Ihrem Kind mehr Verantwortung und vor allem:

Nehmen Sie es ernst!



Von fröhlich bis wütend in fünf Sekunden.

Dass Heranwachsende in der Pubertät seltsam werden, weiß jeder, aber **warum** sie sich so verhalten, ist nicht jedem bewusst. Wissenschaftler sagen, es liege einerseits an den Hormonen, andererseits an folgenschweren „Umbauarbeiten“ im Gehirn (siehe El-

termbrief 40). Fakt ist, dass Kinder zwischen 11 und 15 Jahren unter extremen **Gefühlsschwankungen** zu leiden haben. Mal sind sie euphorisch und aufgedreht, mal ziehen sie sich bedrückt zurück und lassen niemanden mehr an sich heran. Wutausbrüche oder Ge-

nervt sein sind ebenso an der Tagesordnung wie kindlich ausgelassenes Herumalbern. **Verlassen kann man sich auf nichts:** Wenn Ihr Kind am Morgen gut gelaunt das Haus verlässt, heißt das noch lange nicht, dass es am Nachmittag auch gut gelaunt wieder heimkommt. Dieses **Wechselbad der Gefühle** kann für die restliche Familie ziemlich anstrengend sein.

Wie können Sie als Eltern **am besten reagieren**, wenn Ihr Kind unter extremen Stimmungsschwankungen leidet?

Nur nicht aufregen!

- Möglichst gelassen bleiben.
- Nichts persönlich nehmen.
- Ihr Kind in Ruhe lassen.
- Kleinere Geschwister aus der Situation herausnehmen.
- Hilfe anbieten, aber nicht aufzwingen.
- Vertrauen haben.
- Ihre Zuneigung versichern, aber nicht aufdrängen.



© Cheryl Casey / Fotolia.com

Wenn sich dann die emotionalen Wogen bei Ihrem Kind vorerst wieder etwas geglättet haben und die Achterbahnfahrt der Seele eine kleine Pause macht, dann sprechen Sie **ganz in Ruhe und ohne Vorwürfe** mit ihm. Erzählen Sie von sich als Kind, davon, wie Sie selbst Ihre Pubertät erlebt und wie Ihre eigenen Eltern damals auf Sie reagiert haben. Ihr Kind wird Ihnen für diese Einblicke dankbar sein und sich besser **verstanden fühlen**.

„Lass mich in Ruhe!“

Neben den pubertierenden „Rumpelstilzchen“ gibt es auch die anderen Extreme: Kinder, die kaum mehr reden und sich vom Familienleben zurückziehen. Sie schlurfen morgens verschlafen in die Küche, stopfen wortlos ihr Pausenbrot in die Schultasche und ab geht's in die Schule. Nachmittags spielt sich die gleiche Szene ab, nur in umgekehrter Richtung. Nach einem schweigenden Mittag- oder Abendessen verschwindet der Nachwuchs dann grußlos in seinem Zimmer.

Manche zwölf-, dreizehnjährigen Kinder sind von ihren körperlichen und seelischen Veränderungen so überfordert, dass sie nicht wissen, wohin mit ihren **Ängsten und Nöten**. Sie wissen nicht, was mit ihnen los ist, ziehen sich zurück und sind für niemanden zu sprechen.

Jungen neigen dazu, sich am **PC** zu verkriechen und verbringen oft viele Stunden täglich mit Computerspielen. Mädchen spielen zwar weniger am Computer, aber auch sie können sich völlig zurückziehen. Sie liegen dann **teilnahmslos** auf ihrem Bett, hören Musik oder **langweilen** sich. Manche schreiben vielleicht Tagebuch, weil sie das Gefühl haben, dass dies die einzige Möglichkeit für sie ist, sich jemandem anzuvertrauen, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen.

Wie geht man als Eltern mit einem verschlossenen Kind um? Gewähren Sie Ihrem Kind diesen **Rückzug**. Es durchlebt eine schwierige Phase und braucht einfach **Zeit und Ruhe**, um zu sich selbst zu finden. Aber verlieren Sie Ihr Kind nicht aus den Augen. Achten Sie auf Ihren Sohn oder Ihre Tochter, beobachten Sie und **gehen Sie nach einer Weile vorsichtig auf ihn oder sie zu**. Wenn Sie selbst nicht an Ihr Kind herankommen, können Sie auch einen Freund oder die Patentante einschalten. Vielleicht findet eine außenstehende Person leichter wieder Zugang zu Ihrem Kind. Denn so sehr Ihr Kind seine Zurückgezogenheit im Moment auch braucht, so sehr braucht es auch die **Sicherheit**, dass Sie als Eltern, als Familie trotzdem immer sein **Rückhalt sind**.

Bedrängen Sie Ihr Kind nicht und machen Sie keine Vorwürfe.

Schönheit ist alles

Ihr Sohn föhnt sich seinen Pony schräg ins Gesicht, sodass er kaum noch hindurchschauen kann, Ihre Tochter blockiert für Stunden das Badezimmer und gibt ihr ganzes Taschengeld für Schönheitsartikel und Kleidung aus: Für Heranwachsende ist das Aussehen einfach sehr wichtig.

Nur für einen geringen Prozentsatz der Jugendlichen hat das Äußere wenig Bedeutung. Umfragen belegen, dass sich zwei Drittel der Mädchen und mehr als die Hälfte der Jungen gerne „stylen“. Warum ist das so?

Heranwachsende müssen in ihre **Identität als Mann oder als Frau** hineinflinden. Waren sie gestern noch Kinder, so machen sie jetzt schon die ersten Schritte hinein ins Erwachsenenleben. Gerade Mädchen bemerken, dass sie, je nachdem, wie weit sie in ihrer körperlichen Entwicklung fortgeschritten sind, durchaus Blicke auf sich ziehen.

*„Bin ich schön genug?“
Die Frage nach der Wirkung
auf andere gewinnt immer
mehr an Bedeutung.*



Allerdings geht es nicht nur darum, sich gut darzustellen und die eigene **Schönheit** zu betonen. Viele Anstrengungen werden auch unternommen, um **vermeintliche Makel** zu kaschieren. Im Vergleich mit den prominenten Schönheiten, mit Popsängerinnen oder Models aus Castingshows finden sich junge Mädchen oft nicht schön genug. Die Oberschenkel scheinen zu dick, das Gesicht zu rund, die Augen zu klein und die Haare zu dünn. Entsprechend wird geschminkt, kaschiert und gehungert.

Aber auch **das Selbstwertgefühl von Jungen** steht in dieser Zeit auf wackeligen Beinen. Während die gleichaltrigen Mädchen jetzt oft schon sehr attraktiv und erwachsen wirken, sind viele der Jungen noch recht **kindlich**. Für sie sind Größe, muskulöse Oberarme und Bartwuchs heiß ersehnte Zeichen des Erwachsenwerdens. Mehr noch als die Mädchen versuchen sie, mit **Markenkleidung** auf andere Eindruck zu machen und möglichst erwachsen und cool zu wirken.

Einer in Deutschland durchgeführten Studie zufolge hat das **Elternhaus** viel Einfluss auf die Einstellung der Jugendlichen zu ihrem Körper. Mädchen und Jungen, die sich mit ihren Eltern **gut verstehen**, die sich zu Hause akzeptiert fühlen und eine gute Vertrauensbasis zu den Eltern haben, fühlen sich auch deutlich **wohler mit ihrem eigenen Aussehen**.

Geben Sie Ihren Kindern also das Gefühl, dass Sie sie lieben und wertschätzen, und zwar **unabhängig** von ihrem Aussehen, ihrem Erfolg oder ihrer Leistung. Dann werden sie sich vielleicht immer noch die Nägel pink lackieren oder die Haare mit Gel aufstylen, um mit den Gleichaltrigen mithalten zu können. Aber tief in ihrem Inneren wissen sie, dass diese Dinge nicht so wichtig sind, wie sie manchmal scheinen, und **dass es in ihrem Leben Wichtigeres gibt als Schönheit und Coolness**.

*Ihre Liebe macht
Ihr Kind selbst-
bewusster.*



„Unser Sohn ist ein Macho!“

Zeigt Ihr Sohn manchmal Verhaltensweisen, die sich mit dem Wort „Machogehabe“ beschreiben lassen? Benimmt er sich betont männlich und versucht, auf „die Weiber“ herabzusehen? Gut möglich, dass ein knapp Dreizehnjähriger dabei auch mal übers Ziel hinausschießt. In diesem Alter ist Machogehabe – zumindest innerhalb der Familie – nichts Besorgniserregendes. Es geht allenfalls den anderen Familienmitgliedern auf die Nerven.

Trotzdem werden sich Eltern, die zum Beispiel beide berufstätig sind, die sich die Hausarbeit teilen und auch alle wichtigen Entscheidungen gemeinsam treffen, vielleicht fragen: Wie kommt mein Sohn zu diesem **veralteten Männerbild**? Und auch eine selbstbewusste, alleinerziehende Mutter wird ihren Kopf schütteln: Ist sie nicht der Inbegriff einer starken Frau, die oft mehr leisten muss als jeder Mann?

Die **Medien** vermitteln allerdings oft ein **anderes Bild**: Nimmt man beispielsweise die Hip-Hop-Videos, die auf MTV oder im Internet laufen, so sieht man muskulöse Männer mit großen Autos, auffallendem Schmuck und offenbar viel Geld. Sie werden umtanzt von hübschen, leicht

bekleideten Mädchen, deren einzige Aufgabe es ist, schön und sexy zu sein und **die Männer zu bewundern**.

Für einen Jugendlichen, der in seiner eigenen Geschlechterrolle noch unsicher ist, **sind solche Klischees attraktiv**. Die Wirklichkeit sieht natürlich anders aus. Da stößt der Nachwuchs-Macho an seine Grenzen: In der Schule zum Beispiel ist mit coolem Gehabe al-

Die supermännliche Tour wird als erstes ausprobiert.



lein wenig auszurichten. Und moderne junge Mädchen fallen einem auch nicht gleich begeistert um den Hals, wenn man Sprüche klopf. Was brauchen also junge Männer, um in eine **realistische Rolle als Mann** hineinzufinden?

- **Moderne Männer:** der Vater, der Lehrer oder auch der Sporttrainer. Wichtig sind Männer, die auch von den Jugendlichen anerkannt werden und mit denen ein normaler, unverkrampter Umgang möglich ist. Männer, die Gefühle zeigen, mit denen man reden kann, die im Leben stehen und die Frauen nicht als Dienstboten, sondern als gleichberechtigte Partnerinnen ansehen.

- **Starke Frauen:** Mütter, Lehrerinnen, Schwestern – also Frauen, die mit den Klischeefrauen aus den Medien nichts gemeinsam haben und einfach als Menschen erlebt werden. Frauen, die eine Aufgabe haben, die ihre Meinung vertreten und sich von überheblichem Gehabe nicht beeindrucken lassen.

*Leben sie vor,
dass Frauen
keine naiven Mäuschen
sind.*

- **Grenzen:** Die jungen „Machos im Anfangsstadium“ brauchen klare Grenzen. Frauen abzuwerten oder mit sexistischen Ausdrücken zu belegen, sollte tabu sein und auch entsprechende Konsequenzen haben. Auch eine gerechte Arbeitsteilung in der Familie ist wichtig. Es gibt bei der Hausarbeit keinen „Weiberkram“.

- **Gespräche:** Hinterfragen Sie in der Familie ruhig immer wieder einmal die Werte, die von den Medien vermittelt werden. Reden Sie mit Ihren Kindern darüber, was es heißt, ein Mann oder eine Frau zu sein, und sprechen Sie auch über Beziehungen und Sexualität.

Im **Schutz der von Ihnen gesetzten Grenzen** kann Ihr Sohn seine Identität als Mann nach und nach entwickeln. Wenn er genug Sicherheit in seiner Rolle gefunden hat, kann er die „Machophasse“ getrost hinter sich lassen.

Hauptsache, anders

Während sich ein Großteil der Heranwachsenden in Kleidung und Verhalten sehr an seiner Altersgruppe orientiert, gibt es immer auch die bunten Vögel, die irgendwie „anders“ sind. Sie sind durchaus sympathisch, vielleicht witzig, auf jeden Fall originell und stechen aus der Masse deutlich heraus.

Die Tochter, die ihre wolle-
ne Lieblingsmütze nur zum Schla-
fen abnimmt oder der Sohn, der
von Rastalocken träumt und im-
mer nur mit Hosen auf Halbmast
herumläuft, ist für viele Eltern eine
kleine Herausforderung.

Muss das
wirklich sein?
Ja!

So manche Eltern werden im
Verlauf der Pubertät ihrer Kinder
mit den gewagtesten Outfits kon-
frontiert: mit schrägen Farbkombi-
nationen, abenteuerlichen Make-
ups, wildesten Frisuren, wechseln-
den Haarfarben – und die meisten
versuchen, gelassen zu bleiben.
Sie trösten sich damit, dass es in
der Regel nur **eine Phase** ist, die
vorübergeht.

Einige Eltern machen sich je-
doch auch Sorgen: Warum ist es
für unser Kind so wichtig, „an-
ders“ zu sein? Hat es mit seinem
Aussehen nicht auch **Nachteile** in
der Schule? Wird es vielleicht so-
gar **von den Gleichaltrigen aus-
gegrenzt** oder gemobbt, wenn es
sich nicht anpasst?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind.
Versuchen Sie, etwas über **die
Gründe** zu erfahren, warum es
sich nach außen hin gerne so prä-
sentiert. Dazu müssen Sie sein
Aussehen auch gar **nicht infrage
stellen.** Versuchen Sie lieber, et-
was über sein **Weltbild** zu erfah-
ren, darüber, womit es sich be-
schäftigt, was ihm gefällt und wo-
mit es Probleme hat. Jugendliche,
die sich sehr ungewöhnlich klei-
den, verbinden damit oft auch
eine **Botschaft.** Sie wollen zum
Beispiel keinesfalls wie alle ande-
ren sein. Sie orientieren sich viel-
leicht an einer Jugendbewegung
oder einer Band, die sich einem
bestimmten Stil verschrieben hat.
Versuchen Sie als Eltern, diese
Botschaft zu hören, auch wenn sie
Ihnen vielleicht unausgegoren er-
scheint. Ihrem Kind ist sie wichtig.



© hurricanehank/Fotolia.com

*Druck hilft
wie immer
nichts!*

Erfahrungsgemäß macht es wenig Sinn, Kinder mit Druck zu einem „normaleren“ Aussehen zu zwingen. Das führt meist zu **heftigen Konflikten**. Ihr Kind fühlt sich bevormundet und unverstanden. Es hat das Gefühl, dass es so, wie es ist, nicht respektiert und geliebt wird.

Vielleicht können Sie an der einen oder anderen Stelle mäßig eingreifen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie sich manchmal Sorgen machen, wie sein Aussehen wohl **bei anderen ankommt**. Und dass Sie beispielsweise nicht möchten, dass es in seinem aben-

teuerlichen Outfit und mit seinen schrillen Haarsträhnen zur Schule geht. Handeln Sie **Kompromisse** aus, mit denen beide Parteien, Sie und Ihr Kind, leben können.

Versuchen Sie als Eltern auch einmal, nicht nur die Nachteile oder Probleme zu sehen, die Ihre Tochter oder Ihr Sohn vielleicht haben könnten. Ihre Tochter hat ihren eigenen Kopf, Ihr Sohn ist kein Mitläufer. Ihr Kind ist etwas **Besonderes**. Und darauf können Sie ruhig ein wenig **stolz** sein.

Getrennte Kinderzimmer

Sie haben mehrere Kinder, die sich seit Jahren ein Zimmer teilen? Kein Problem, solange die Kinder klein sind und der Altersunterschied nicht zu groß ist. Schwierig wird es allerdings mit Beginn der Pubertät. Da gehen die Interessen und Bedürfnisse der Geschwister doch sehr auseinander. Während sie vor ein paar Wochen noch einmütig miteinander gespielt haben, will der Große plötzlich nichts mehr vom kleinen Bruder wissen. Jetzt ist er lieber alleine oder trifft sich mit seinen Kumpels. Oder die große Schwester findet die Kleine extrem nervend. Sie zieht sich zurück und telefoniert lieber stundenlang mit ihren Freundinnen.

Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt für getrennte Kinderzimmer gekommen. Denn größere Kinder haben nicht nur andere Bedürfnisse, sondern auch ganz eigene Vorstellungen davon, **wie ihr Zimmer aussehen soll**. Sie verändern sich und das drückt sich auch in ihrer unmittelbaren Umgebung aus. Viele Kinder trennen sich jetzt

von Spielsachen, räumen die Kindermöbel weg und streichen die Wände bunt. Nicht selten werden diese hinterher mit Postern ihrer Stars beklebt.

Lassen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter gewähren, wenn Sie genug Platz haben. Sie brauchen das jetzt. Mit der innerlichen Ver-



© nastazia / Fotolia.com

*Raus mit altem
Kinderkram!*

Eine Ausweich-
möglichkeit täte
jetzt gut.

änderung ist es auch wichtig, **äußere Zeichen** zu setzen. Mit dem Umräumen oder Umziehen in ein eigenes Zimmer machen sie klar, dass sie jetzt groß sind und **ihr eigenes Reich** haben.

Doch wenn Sie weder Geld noch Platz für getrennte Kinderzimmer haben, wird es schwierig. Vielleicht können Sie Ihr Elternschlafzimmer räumen und ein **Schlafsofa ins Wohnzimmer** stellen? Vielleicht ist das Kinderzimmer auch groß genug, um es **in der Mitte abzutrennen?** Man könnte dann zum Beispiel eine Trockenbauwand einziehen oder ein **großes Regal als Raumteiler** aufstellen. Wenn auch das nicht möglich ist, kann Ihr Kind vielleicht tagsüber in einen **Hobbyraum** etwa im Keller ausweichen, um ein bisschen Ruhe und Abgeschiedenheit zu finden. Vielleicht leben auch die **Großeltern** in der Nähe und können für Ihren Großen einen Raum zur Verfügung stellen, in den er sich zumindest zeitweise zurückziehen kann.

Wenn Ihre Wohnung zu klein ist und Sie sich keine größere leisten können, wenden Sie sich an das **Amt für Wohnungswesen** Ihrer Stadt oder Ihres Landkreises.

Hier gibt es preisgünstigen Wohnraum für Familien, die sich die Mieten auf dem freien Markt nicht leisten können. Allerdings müssen Sie damit rechnen, zunächst auf eine **Warteliste** gesetzt zu werden. Auch **Wohnungsbaugenossenschaften** bieten preiswert Wohnraum an, wenn man Genossenschaftsmitglied wird.

Betreten verboten!

*Wahrscheinlich haben Sie auch bisher nicht unvermittelt das Zimmer Ihres Kindes betreten, sondern vorher **angeklopft**. Vielleicht haben Sie es jedoch auch hin und wieder vergessen. Das war beim kleineren Kind noch nicht so schlimm. Ein Heranwachsender dagegen kann es Ihnen richtig übel nehmen, wenn Sie so einfach in sein kleines Reich platzen.*

*Auch wenn Ihr Kind telefoniert und Sie zufällig dazukommen, sollten Sie Respekt zeigen und wieder gehen, bis es das Gespräch beendet hat. Ihr Kind hat ein Recht auf **Privatsphäre**, das Sie auf jeden Fall respektieren sollten. Also nicht vergessen: immer anklopfen!*

Mobbing ist kein Spaß

Schwierigkeiten mit den Mitschülern sind nichts Ungewöhnliches und doch für junge Menschen sehr belastend. Meistens sind sie selbst in der Lage, die Situation wieder in den Griff zu bekommen. Manchmal aber geraten sie in eine Außenseiterrolle, aus der sie aus eigener Kraft nur noch schwer herausfinden.

Wenn sich eine Gruppe **gegen einen Einzelnen** zusammenschließt, ihn gezielt ärgert und ihn vor den anderen lächerlich macht, wenn der oder die Betroffene **ausgeschlossen** und unter Umständen auch geschubst, geschlagen oder auf andere Art **misshandelt** wird, dann spricht man von **Mobbing**.

als Ausdruck eines **Konkurrenzkampfes**. Die Schule ist ein soziales System, in dem unter Gleichaltrigen starker Konkurrenzdruck herrscht. Aber auch Fußballvereine oder Mädchencliquen können Gruppen sein, in denen so starke Konkurrenz herrscht, dass daraus Mobbing entsteht.

Woran können Eltern erkennen, dass ihr Kind in der Schule gemobbt wird?

Kinder und Jugendliche, die in der Schule gemobbt werden, gehen natürlich ungern zum Unterricht. Manche haben regelrecht **Angst**, wenn sie am Morgen das Haus verlassen müssen. Entsprechend oft klagen sie über **Bauchweh, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden**. Auch außerhalb der Schule sind Mobbingopfer meist wenig aktiv und ziehen sich eher von den Gleichaltrigen zurück. Ein **Alarmsignal** ist es, wenn ein Kind **Verletzungen** oder blaue Flecken hat, die sich nicht überzeugend erklären lassen.

Mobbing trifft oft Heranwachsende, die auf irgendeine Art und Weise anders sind. Jugendliche, die kleiner oder weniger entwickelt sind als der Durchschnitt, die an Übergewicht leiden, besonders schüchtern oder ängstlich sind oder einfach **nicht ins Schema der Gruppe passen**. Auch sozial benachteiligte Jugendliche oder Jugendliche aus anderen Kulturkreisen werden leichter zu Opfern.

Mobbing hat wenig mit dem Charakter des Opfers zu tun. Auch Täter verhalten sich in anderem Zusammenhang oft ganz normal und angepasst. Wie kommt es also zu solch einem Verhalten? Psychologen sehen Mobbing



Wer nicht zur Gruppe passt, wird oftmals ausgegrenzt.

Sollen sich Eltern einmischen?

Wenn die Kinder Opfer von Mobbing werden, leiden Eltern mit. Trotzdem hat es wenig Sinn, ja, **ist sogar schädlich**, sich allzu schnell in die Vorgänge **einzmischen**, etwa die Täter zur Rede zu stellen oder sich mit deren Eltern in Verbindung zu setzen. Das macht die Sache für das Opfer meist noch schlimmer. Wenn Ihr Kind jedoch **körperlicher Gewalt oder auch seelischen Qualen** ausgesetzt ist, müssen Sie natürlich handeln. Wenden Sie sich an die Schule, den Klassenlehrer, den Vertrauenslehrer oder die Schulpsychologin. An vielen Schulen arbeiten auch Sozialpädagogen, die sich mit diesem Thema auskennen und entsprechend gesteuern können (siehe Elternbrief 42).

So kann Ihr Kind sich wehren

- **Cool bleiben.** Kinder und Jugendliche, die von Gleichaltrigen verspottet werden, schämen sich oft und ziehen sich zurück. Besser ist es, standzuhalten und ruhig und gelassen zu antworten.
- **Antworten zurechtlegen.** Viele Hänseleien sind nicht gerade originell. Ihr Kind weiß, womit es am häufigsten geärgert

wird. Für solche Angriffe kann es sich schon im Vorfeld die passenden Antworten ausdenken und dem Angreifer den Wind aus den Segeln nehmen.

- **Verbündete suchen.** Nicht jeder Schüler macht bei Mobbing mit. Wer verhält sich neutral? Wer ist vielleicht des Öfteren selbst in der Schusslinie? Mit solchen Mitschülern oder Mitschülerinnen sollte Ihr Kind das Gespräch suchen, sie vielleicht auch einmal zu sich einladen. Gemeinsam kann man sich besser wehren.
- **Den „Chef“ und die Mitläufer ins Visier nehmen.** Es kann sehr wirkungsvoll sein, den Anführer einer Gruppe gezielt anzusprechen oder ihm schlagfertig zu antworten. Auch die Mitläufer sollten in die Verantwortung genommen werden. Meist haben sie ohnehin ein schlechtes Gewissen und machen nur mit, um nicht selbst ausgegrenzt zu werden. Werden sie einzeln auf ihr Verhalten angesprochen, so tun sie sich oft schwer, Argumente dafür zu finden. Beim nächsten Mal werden sie sich vielleicht neutraler verhalten oder Ihrem Kind sogar zu Hilfe kommen.

Eine Einmischung muss gut überlegt sein.

„Unser Kind isst nichts mehr!“

Vielleicht legt Ihre Tochter oder auch Ihr Sohn in letzter Zeit extrem viel Wert auf eine schlanke Figur und achtet sehr auf die Ernährung. Das muss noch keine Essstörung sein. Vielleicht war Ihre Tochter in der Tat ein wenig mollig oder Ihr Sohn brachte ein paar Pfund zu viel auf die Waage. Allerdings sollten Sie als Eltern das Ernährungsverhalten Ihres Kindes jetzt nicht aus dem Blick verlieren. Diäten von Jugendlichen können auch aus dem Ruder laufen und in eine Magersucht münden.

Magersucht (Anorexia nervosa) ist eine **psychische Störung**, bei der die Betroffenen ihren Körper nicht mehr richtig wahrnehmen können. Egal, wie dünn sie sind, sie empfinden sich immer als zu dick. Die Betroffenen redu-

zieren deshalb ihre Nahrungsaufnahme immer weiter und können dabei in ein **lebensbedrohliches Untergewicht** abrutschen.

Doch ab wann kann man bei Jugendlichen überhaupt von **Untergewicht** sprechen? Die Grenzen dafür sind weit gefasst, weil man das Körpergewicht immer **im Verhältnis zum Alter und der Körpergröße** sehen muss – und dieses Verhältnis ändert sich in den Wachstumsphasen eines Kindes oft erheblich. Ein besserer Anhaltspunkt als das reine Gewicht ist der sogenannte **Body-Mass-Index (BMI)**. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat ($\text{kg}:\text{m}^2$). Man kann auch das Körpergewicht (kg) zweimal hintereinander durch die Körpergröße (m) teilen. Ein Beispiel: Wenn ein Kind 45 kg wiegt und 1,55 m groß ist, dann rechnet man $45 : 1,55 : 1,55$ und kommt auf einen BMI von knapp 19.

Essstörungen können tödlich enden!

Warnzeichen für eine Essstörung

- *das beständige Gefühl, zu dick zu sein*
- *mehrmaliges tägliches Wiegen*
- *Beschränkung auf kalorienarme Nahrung, oft auch Babynahrung*
- *Auslassen von Mahlzeiten*
- *sehr langsames Essen*
- *extrem viel Sport*
- *Verzicht auf jeglichen Genuss*
- *sozialer Rückzug*

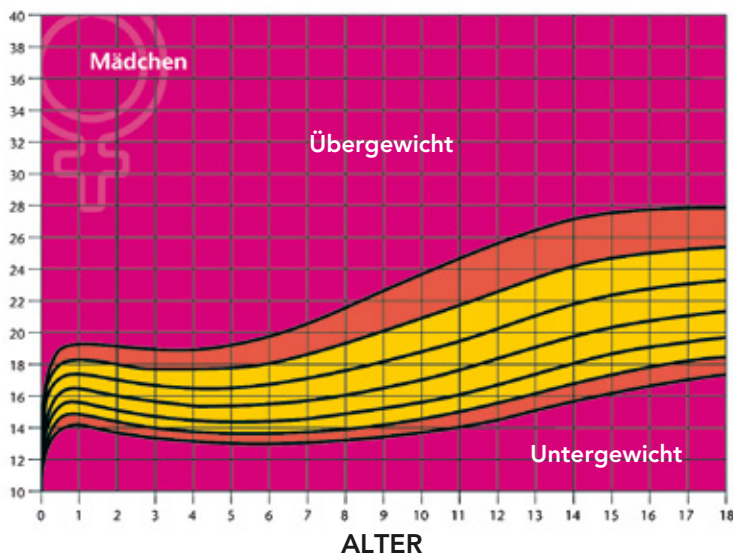
Ob der errechnete Wert im Toleranzbereich liegt (siehe Tabelle unten) oder Anlass zur Sorge gibt, **müssen Arzt oder Ärztin beurteilen**. Nicht jedes überzarte Wesen ist auch magersüchtig! Allerdings erkrankt jedes Jahr rund ein Prozent der Mädchen und Frauen an Magersucht – übrigens zwölfmal so viele wie Jungen. Die meisten Betroffenen verbergen ihren abgemagerten Körper sehr wirkungsvoll unter weiter Kleidung. Oft sind sie auch übermäßig warm angezogen, weil sie durch den Mangel an Körperfett sehr leicht frieren. Meistens gibt es **keine Krankheitseinsicht**, es ist also schwer, betroffene Mäd-

chen oder Jungen davon zu überzeugen, dass sie tatsächlich unter einer **Essstörung** leiden, die man behandeln muss. Erkrankte junge Menschen brauchen auf jeden Fall **professionelle Hilfe** – je früher, desto besser. Auch die Familien der Betroffenen brauchen Unterstützung dabei, wie sie mit der Krankheit am besten zurechtkommen und wie sie eine Genesung am wirkungsvollsten unterstützen können. Zögern Sie nicht, eine **Behandlung** in die Wege zu leiten. Magersucht kann **schwerwiegende körperliche und psychische Folgen** haben. Ein nicht geringer Prozentsatz der Erkrankten **stirbt** an den Folgen.

BODY-MASS-INDEX

(BMI = $\text{kg} : \text{m}^2$)

Es gibt keine verbindlichen Werte für das „richtige“ Gewicht von Jugendlichen. Erst wenn der BMI wegen eines veränderten Essverhaltens längere Zeit den gelb/roten Toleranzbereich verlässt, ist dies Anlass zur Sorge.



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Erziehungsfragen / Mobbing

Erziehungs-, Familien- oder psychologische Beratungsstellen gibt es in nahezu jeder Stadt. Eine regionale Übersicht finden Sie unter:

www.erziehungsberatung.bayern.de
www.lag-bayern.de/erziehungsberatung

Auch Ihr zuständiges Jugendamt hilft gerne weiter.

Sozialer Wohnungsbau

Über Sozial- oder Genossenschaftswohnungen informiert Sie Ihre Gemeinde oder Stadtverwaltung. Adressen finden Sie auch im Internet oder Telefonbuch.

Essstörungen

Anlaufstellen sind Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie oder Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. Weitere Informationen gibt auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

www.bzga-essstoerungen.de

Im nächsten Elternbrief:

- Die Clique
- Computerspiele
- Was ist eine LAN-Party?
- Computersüchtig?
- Sexy mit 13?
- Rund um die Schule: Jugendsozialarbeit an Schulen
- Junge Raucher
- Jetzt schon Alkohol?

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Überreicht durch
Ihr Jugendamt



ClimatePartner
klimaneutral
Druck | ID: 19822-1498-1001

Gestaltung: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: November 2018
ISBN 3-935960-23-9