

LIEBE ELTERN,

Unzuverlässigkeit, schlechte Schulnoten, pampige Antworten oder Unordnung – diese Konfliktthemen sind Ihnen vermutlich wohl bekannt.

Die schlechte Nachricht ist:

Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Jugendlichen gehören – mit oder ohne Erkrankung – zur normalen Entwicklung dazu und lassen sich nicht verhindern.

Die gute Nachricht ist: Strategien, die es leichter machen, mit den Konfliktthemen umzugehen, lassen sich erlernen.

Warum entstehen Konflikte?

Die Jugendlichen entwickeln ihre eigenen Wertvorstellungen und Lebensziele und lösen sich von den Eltern, teilweise auch im Streit. Demgegenüber stehen die Eltern, die sich viele Jahre intensiv gekümmert haben und denen das Loslassen schwerfällt.

Diese Konflikte werden durch die Erkrankung noch verstärkt. Eltern sorgen sich, teilweise zu Recht, um die Gesundheit ihres Kindes. Als Jugendlicher sieht man das meist völlig anders. Man meint, alles im Griff zu haben. Außerdem möchte SIE bzw. ER, nicht nur „für die Krankheit“ leben. Bei so gegensätzlichen Standpunkten ist es schwer, sich nicht zu streiten!

Konflikten vorbeugen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Ihre Wünsche und Befürchtungen. Was ist Ihnen wichtig und was dem Jugendlichen? Ist die Position des anderen nachvollziehbar?

Versuchen Sie dann, gemeinsam klare Regeln zu vereinbaren: Was ist erlaubt und was nicht? Welche Pflichten für Schule, Haushalt oder Therapie sind zuerst zu erfüllen bevor SIE oder ER abends länger ausgehen darf? Welche Vorkehrungen sind nötig, bevor man ein ganzes Wochenende bei Freunden verbringt?

Diese Vereinbarungen müssen regelmäßig aktualisiert und dem Alter und der

zunehmenden Selbstverantwortung Ihres Kindes angepasst werden.

Niemand kann erwarten, dass Sie alles erlauben, das wäre verantwortungslos. Seien Sie aber kompromissbereit. Ein Mittelweg ist meist besser als ein Verbot!

Klare Regeln, Kompromissbereitschaft und Offenheit helfen, Konflikte zu vermeiden!

Wumm – Die Tür knallt zu und **Jonas** Mutter guckt ihrem wütenden Sohn (17) verwundert hinterher. Sie versteht nicht, warum er plötzlich so ausgeflippt ist. Sie hat doch nur gefragt, wie die Mathearbeit lief.

Bei Familie Nowak hängt der Haussegen schief. **Vicki** (15) hat seit Tagen schlechte Laune, weil ihre Eltern ihr nicht erlauben, mit ihren Freunden auf ein Musikfestival zu fahren. Sie trauen ihr nicht zu, während der 4 Tage ausreichend auf ihre Therapie zu achten.

Janniks Eltern wissen sich nicht mehr zu helfen. Ihr Sohn (16) spielt nur noch am PC und vernachlässigt dabei Schule und Therapie. Sollen sie ihm das Internet sperren?



Regeln für konstruktives Streiten

- Erst einmal zuhören und nicht gleich nach Gegenargumenten suchen. Nur so kann man die Position des anderen verstehen.
- Ruhig und fair bleiben. Beleidigungen und Verletzungen machen den Streit nur schlimmer und verhärten die Fronten.
- Streitstopp einlegen. Wenn der Streit eskaliert, lieber eine Pause machen. Danach kann das Gespräch in ruhigerem Ton fortgesetzt werden.
- Den Konflikt nachbesprechen. Hat der Streit etwas gebracht? Ist man einer gemeinsamen Lösung nähergekommen? Kann man sich wieder vertragen?

Zuhören, Verständnis und De-Eskalation helfen, die Situation zu entspannen!

Problemlösen lernen

Mit dem Problemlöseansatz können Sie sich dem Thema einmal ganz anders nähern, nämlich systematisch und ganz gechillt. Er lässt sich auf Probleme jeder Art anwenden.

1. Was ist genau mein Problem?

Beispiel: „Ich bin sauer, wenn S. nicht im Haushalt hilft. Dann mache ich ihr Vorwürfe und sie zickt zurück.“

2. Was ist mein Ziel?

Beispiel: „Ich möchte gelassener werden UND Die anderen sollen im Haushalt mithelfen.“

3. Was hat bisher geholfen?

Beispiel: „Als ich neulich krank war, hat S. von alleine die Küche aufgeräumt. Ich brauchte nichts zu sagen.“; „Ich habe ihr einmal morgens eine To-do-Liste hingelegt, davon hatte sie immerhin zwei Sachen erledigt.“

4. Was könnte man noch tun?

Beispiel:

- „Eine To-do-Liste für die ganze Woche machen statt für jeden Tag, dann kann sie es sich selber einteilen.“
- „Mit S. besprechen, was ihr beim Erinnern hilft.“
- „Einen Joker in der Woche, den sie einsetzen kann, wenn sie gar nicht will/kann.“
- „Wenn ich mich aufrege, innerlich „STOPP“ sagen, kurz aus dem Zimmer gehen und mich abregen.“
- „In der Familie die Aufgaben einmal durchsprechen, vielleicht gibt es Verbesserungsmöglichkeiten“

5. Welche der Ideen möchte ich ausprobieren?

Beispiel: „Ich will zuerst die letzte Idee ausprobieren und einen Familienrat mit der gesamten Familie machen. Dann würde ich S. zum Eis einladen und mit ihr die anderen Ideen durchsprechen. Im Café können wir beide bestimmt ruhiger bleiben.“

6. Wer oder was hilft mir bei der Umsetzung?

Beispiel: „Wir schreiben die neue Aufgabenverteilung auf einen Zettel, den wir für alle sichtbar an den Kühlschrank hängen und Erledigtes abhaken“

7. Habe ich mein Ziel erreicht?

Beispiel: „Wir setzen uns nach 2 Wochen noch mal zusammen und beurteilen, wie es lief. Eventuell müssen wir uns dann etwas Neues ausdenken.“

Sie sind nicht allein für das Problemlösen zuständig. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Jugendlichen Lösungen für Ihre Streitthemen. Am Ende entscheiden Sie zusammen, welche Lösung ausprobiert und beibehalten wird!

STREITEN WILL GELERNT SEIN.