

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 352



Wo wächst du denn hin?

Seite 353

Die erste Regel

Seite 354

Vorbeugen ist besser als Heilen – Suchtprävention in der Familie

Seite 355

Das gute Beispiel

Seite 356



Droge Nummer 1: Alkohol

Seite 357

Rauchen

Seite 357

Das offene Gespräch über Drogen

Seite 358



Kids im Netz

Seite 359

Werbung in digitalen Medien

Seite 359

Sicherheitstipps fürs Netz

Seite 360

Adressenverzeichnis

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Ihre elfjährige Tochter, Ihr elfjähriger Sohn treten in eine wichtige Übergangsphase ein, sie befinden sich zwischen Kindheit und Jugendalter. Zwar sind die meisten noch gerne Kinder (aber bitte: Große!), doch sie lugen voller Interesse schon mal über den Zaun, probieren sozusagen aus, wie es wäre - wenn sie schon groß wären. Auch wenn es Gemaule oder Protest gibt, falls sie dann von den Eltern zurückgerufen werden - insgeheim sind sie darüber erleichtert, dass es jemanden gibt, der auf sie aufpasst und sie schützt. Im Großen und Ganzen ist dies aber eine eher ruhige Zeit, die Sie genießen sollten, bevor die „Sturm- und Drang“-Periode der Pubertät einsetzt.

Auch wir wollen diese „Zwischenzeit“ nutzen, um zwei Themen ausführlicher zu behandeln, die vielleicht jetzt noch nicht so vordringlich scheinen, wo Sie als Eltern aber wichtige Weichen stellen: Suchtprävention und Umgang mit digitalen Medien. Zuvor geben wir einige Informationen zur körperlichen Entwicklung der Elfjährigen. Dies betrifft vor allem die Mädchen.

Wo wächst du denn hin?

Bei Mädchen ist der Wachstumsschub die erste und deutlichste körperliche Veränderung, die die Pubertät mit sich bringt. Sie schießen deutlich in die Höhe. Dieser Wachstumsschub setzt bei Mädchen deutlich früher ein als bei Jungen, zumeist mit elf Jahren, bei Jungen etwa zwei Jahre später. Das sind Durchschnittswerte: **Die innere Uhr der Entwicklung läuft bei jedem Mädchen, jedem Jungen unterschiedlich!** Gerade in der Pubertät ist die Streubreite der persönlichen, individuellen Entwicklung beträchtlich. Das gilt auch für den Beginn aller weiteren Veränderungen, die in Folge der Pubertät auftreten, wie Menstruation oder Stimmbruch. Bei den Mädchen beginnt die Entwicklung der Brust und die Schamhaare fangen an zu wachsen. Wenn die körperliche Wachstumsgeschwindigkeit langsam

nachlässt, setzt meist die erste Regelblutung ein. Im Durchschnitt liegt der Beginn der Menstruation bei Mädchen in Mitteleuropa bei 13 Jahren, aber auch hier sind breite Schwankungen normal, sodass der Beginn zwischen zehn und 16 Jahren liegen kann. Im ersten Jahr tritt die Blutung meist noch unregelmäßig auf und es kommt in der Regel noch nicht zu einem Eisprung. **Aber keine Regel ohne Ausnahme!** Es besteht absolut keine Sicherheit, dass eine Empfängnis oder Schwangerschaft unmöglich ist.

Die erste Regel

Obwohl heute nahezu alle Mädchen auf dieses Ereignis vorbereitet sind, reagieren viele auf das erste Mal mit gemischten Gefühlen. Zum einen können die Blutungen vielleicht als lästig empfunden werden, weil sie am Anfang manchmal mit Unwohlsein, leichten Kopf- oder Bauchschmerzen verbunden sind. Zum anderen empfinden Mädchen im Allgemeinen die erste Regel als Symbol ihrer Wandlung vom Mädchen

zur Frau. **Sie ist ein Einschnitt, den es auch gefühlsmäßig zu verarbeiten gilt.** Um diesen Wandel gelassen oder mit Freude und Stolz erleben zu können, brauchen Mädchen mehr als eine rein biologisch-technische Aufklärung. Mütter können ihren Töchtern eine Hilfe sein, wenn sie sich erinnern: „Wie habe ich es selbst erlebt? Wie hat meine Mutter zu mir gesprochen? Hat sie die monatliche Blutung als lästiges Übel, als ‚Unwohlsein‘ dargestellt, etwas, über das man gar kein oder viel Aufhebens macht? Wie hat mich mein Vater behandelt? Hätte ich mir eine andere Reaktion gewünscht, welche Unterstützung hat mir gefehlt?“

Was Frau sein, Frau werden für ein Mädchen bedeutet, hängt von vielen Faktoren ab - persönlichen, familiären, gesellschaftlichen und kulturellen. Am stärksten prägt sicher das Vorbild in der Familie. **Spätestens zur Zeit der ersten Regel ihrer Töchter ist es daher noch einmal wichtig, dass Mütter und Väter über ihr Frauenbild nachdenken.** Für die Mutter heißt das: „Wie fühle ich mich als Frau, was lebe ich meiner Tochter vor?“. Für den Vater: „Was sind Frauen für mich, wie verhalte ich mich ihnen gegenüber? Was bedeutet es für mich, dass meine Tochter nun Frau wird?“. Für beide: „Welche Gefühle entdecke

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre

Vorbeugen ist besser als Heilen – Suchtprävention in der Familie

ich bei mir, wenn ich über mein Kind als Frau nachdenke?“.

Darüber hinaus braucht Ihre Tochter auch praktische Tipps von Frau zu Frau. Bedingt durch die großen hormonellen Veränderungen können in der ersten Zeit vor und während des Zyklus Kopf oder Bauchschmerzen auftreten. Solche Unannehmlichkeiten legen sich meist nach einiger Zeit. Testen Sie als Mutter mit Ihrer Tochter aus, was am besten hilft: Wärmflasche, Ruhe, eine warme Dusche... .

Besprechen Sie Vor- und Nachteile von Binden und Tampons und ermuntern Sie beides auszuprobieren. Natürlich sollte von beidem ausreichender Vorrat vorhanden sein. Erklären Sie Ihrer Tochter, dass Tampons nicht verletzen können und Binden nicht „stinken“, wenn sie häufig genug gewechselt werden, welche Tricks Sie haben, wenn doch mal ein roter Fleck in der Hose zu sehen ist oder Ihre Tochter von der Blutung überrascht wird. All das sind mögliche Anlässe, um mit Ihrer Tochter vertrauensvoll zu reden und ihr Unsicherheiten und Ängste zu nehmen, die junge Mädchen quälen können. Haben Sie auch Verständnis für „Lauenen“, die in dieser Zeit als Begleitscheinungen auftreten können. Die Hormone schwanken stark und Ihre Tochter muss sich erst mit ihrem veränderten Körper zurecht finden.

Nicht nur Mädchen müssen über den weiblichen Zyklus Bescheid wissen, auch die Jungen. Umgekehrt sollten Mädchen natürlich wissen, wie sich der Körper der Jungen verändert.

Eltern machen sich über vieles Sorgen, wenn ihre Kinder in die Pubertät kommen. Eine ist immer dabei: **Was ist, wenn meine Tochter, mein Sohn beginnt zu rauchen, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen?**

Auch wenn Ihnen an dieser Stelle das Thema noch viel zu früh erscheint - es geht um Vorbeugung und rechtzeitige Information. Damit können wir gar nicht früh genug anfangen.

Beim Thema Sucht und Drogen sprechen wir nicht nur vom Gebrauch illegaler Drogen. Wir sprechen auch von den Suchtmitteln, die in unserem Alltag selbstverständlich sind, wie beispielsweise Zigaretten und Alkohol.

Umfassender Nichtraucherschutz, Gesundheitsaufklärung, Projekte in Schulen und öffentliche Kampagnen haben in den letzten Jahren dafür gesorgt, dass sowohl das Einstiegsalter als auch der Konsum von Alkohol und Zigaretten bei den Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren zurück gegangen ist.

Doch alle Untersuchungen belegen auch: **Die beste Vorbeugung - Fachleute nennen es Suchtmittelprävention - findet immer noch in der Familie statt!**

Familien, in denen sich die einzelnen Mitglieder wohl fühlen, in denen sie sich gegenseitig respektieren, und vor allem solche, in denen sich Jugendliche und Eltern als Familie zusammengehörig erleben, sind - so haben viele Studien ergeben - der beste Schutz gegen die Suchtgefahr im Jugendalter. Suchtprävention ist also eine umfassende Erziehungsaufgabe und sie beginnt früh. Wie immer in der Erziehung ist das

Vorbild der Eltern am wirkungsvollsten.

Das gute Beispiel

Drogen sind Substanzen, die auf das zentrale Nervensystem einwirken und unser Befinden verändern: Kaffee, Zigaretten, Alkohol, auf- und abputschende Medikamente und Vieles mehr.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Suchtstoffe weit verbreitet sind und die entsprechende Werbung Genuss und Erleichterung bei der Bewältigung des Lebensalltags verspricht. So sind Kaffeemaschinen im Dauerbetrieb, Alkohol trinkt fast jeder, Aufputzmittel sollen helfen die Leistungsfähigkeit zu garantieren. Wenn wir dann nicht mehr abschalten können, hilft ein Beruhigungs- oder Schlafmittel. Zigaretten versprechen den Duft von Freiheit und Abenteuer.

Sucht ist also kein Jugendproblem. Eltern müssen sich daher fragen: „Wie gehen wir selbst mit Suchtstoffen um?“.

Denn Eltern sind nur dann glaubwürdige Diskussionspartner für ihre Kinder, wenn sie selbst einen vernünftigen und maßvollen Umgang mit Kaffee, Alkohol, Zigaretten oder Medikamenten praktizieren.

Sie sollten überprüfen, wie leicht Ihr Kind Zugang zu Suchtmitteln in Ihrem eigenen Haushalt hat, beispielsweise zu Alkohol, Zigaretten, Medikamenten.

Ein starkes Selbstbewusstsein - die beste Vorbeugung

Wenn Ihr Kind gelernt hat, dass es bei Problemen, Konflikten und Niederlagen Möglichkeiten der Bewältigung hat,

dann wird es später weniger Gefahr laufen, sich Erleichterung durch Konsum von Alkohol, Zigaretten und Drogen zu verschaffen. Dazu benötigt Ihr Kind Ihre Unterstützung. Indem Sie es nicht verurteilen und immer wieder Interesse zeigen und ein offenes Ohr haben, stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Durch gemeinsame Unternehmungen, Sport, Bewegung und Hobbys kann Ihr Kind seine Fähigkeiten, Grenzen und Möglichkeiten des Genusses und der Entspannung lernen.

Impressum:

Verantwortlich:
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:
Monika Meister
Überarbeitung:
Claudia Stiebels

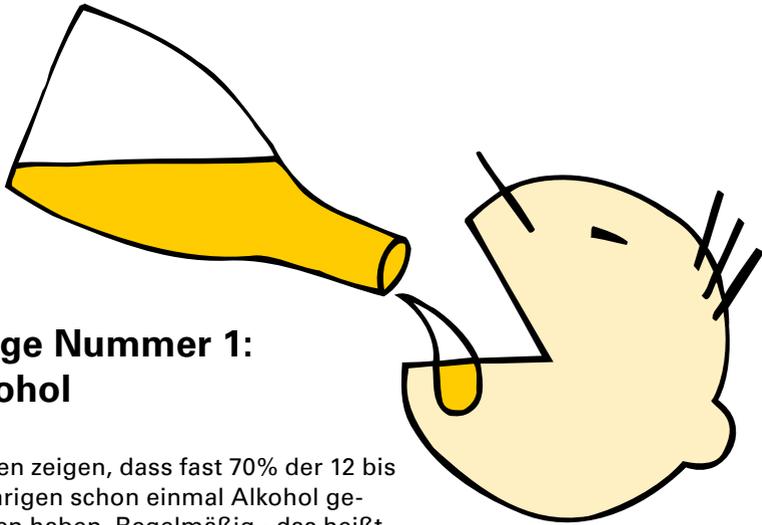
Gestaltung:
Kunst oder Reklame,
München

Illustration:
Jonas Distel

Fotos:
bruzzomat/
photocase.de, S. 359
© 2020

Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre



Droge Nummer 1: Alkohol

Studien zeigen, dass fast 70% der 12 bis 17-jährigen schon einmal Alkohol getrunken haben. Regelmäßig - das heißt mindestens einmal in der Woche - trinken ungefähr 14% der Jugendlichen dieser Altersspanne Alkohol. Etwa jeder sechste Jugendliche hat bereits Erfahrung mit Rauschtrinken, das heißt Konsum von großen Mengen Alkohol. Insgesamt jedoch sinkt die Zahl alkoholkonsumierender Jugendlicher in den letzten Jahren stetig.

Dies ist sicherlich ein Erfolg vielseitiger Präventionsmaßnahmen und zeigt, wie wirksam diese sein können.

Die erlernten gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen, sozialen Angewohnheiten und Einstellungen Ihres Kindes werden meist sein Verhalten im Erwachsenenalter prägen. Aus diesem Grund ist Prävention durch öffentliche Kampagnen, in der Schule und besonders im Elternhaus so wichtig.

Alkoholkonsum ist gerade für Heranwachsende gefährlich, weil er bei andauerndem Missbrauch alle Organe schädigen kann. Selbst bei gelegentlichem Trinken kann eine Wirkung besonders für Jugendliche fatale Folgen haben: Alkohol führt zu Selbstüberschätzung. Schon nach dem Genuss

von etwa 0,2 Liter Wein oder 0,4 Liter Bier sind Aufnahme-fähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Reaktionszeit merklich beeinträchtigt. Unter Alkoholeinfluss kommt es daher nicht selten zur Fehleinschätzung von gefährlichen Situationen.

Die ersten Erfahrungen mit Alkohol werden in der Familie gemacht, und zwar durch Beobachtung. Und genau hier liegt die Bedeutung des guten Beispiels durch Eltern.

Ihre Tochter, Ihr Sohn kann einen kontrollierten und gesundheitlich unbedenklichen Umgang mit Alkohol erlernen, wenn Sie selbst

- Alkohol ausschließlich als gelegentliches Genussmittel konsumieren,
- Alkohol nicht benötigen, um Ihre Stimmung zu beeinflussen,
- Alkohol nicht benötigen, um entspannen zu können,
- unter Alkoholeinfluss niemals am Straßenverkehr teilnehmen,
- nie die Kontrolle beim Trinken verlieren, sich also nicht betrinken.

Rauchen

Es wird wohl kaum heranwachsende Jungen oder Mädchen geben, die nicht schon einmal heimlich eine Zigarette geraucht haben. Die körperlichen Schädigungen durch Nikotin sind hinreichend bekannt. Hinzu kommt die schnell einsetzende körperliche und psychische Abhängigkeit.

Aus medizinischer Sicht ist ein absolutes Rauchverbot für Jugendliche erforderlich. Aber wirksamer als Verbote ist auch beim Rauchen das gute Vorbild der Eltern.

Wenn Sie selbst Raucher sind, ist es damit natürlich nicht weit her. Sie sollten aber zumindest über Ihre eigene Abhängigkeit ehrlich sprechen und nicht im Beisein von Kindern rauchen.

Das offene Gespräch über Drogen

Allgemein über Drogen und ihre Gefahren zu sprechen ist einfach. **Mit dem eigenen Kind über seinen möglichen Konsum zu reden, fällt vielen Eltern schwer, manchmal schwerer als ein Gespräch über Sexualität.** Eltern scheuen die Auseinandersetzung, weil sie vielleicht auf unliebsame Widersprüche in ihrem eigenen Verhalten gestoßen werden. Oder sie verschließen aus Angst die Augen vor einer Realität, die sie zwar ahnen, aber nicht wahrhaben wollen. So schweigen sie, gerade dann, wenn sie als Gesprächspartner besonders wichtig sind.

Auch in dieser Situation bewähren sich Gesprächsregeln, die grundsätzlich helfen, in einem offenen, liebevollen

Kontakt zu Ihrem Kind zu bleiben:

- Sorgen Sie für eine ungestörte Gesprächssituation.
 - Sprechen Sie über Ihre Befürchtungen, Ihre eigenen Gefühle und Gedanken.
 - Fragen Sie, ohne schon in der Frage zu be- oder entwerten.
 - Vertreten Sie für sich selbst einen klaren Standpunkt, nach dem Sie heute auch wirklich leben.
 - Wenn Ihr Sohn, Ihre Tochter Ihnen in so einem Gespräch eingesteht, den einen oder anderen Suchtstoff schon ausprobiert zu haben, ist dies ein enormer Vertrauensbeweis. Würdigen Sie ihn!
 - Vermeiden Sie Überreaktionen, Beschuldigungen und Vorwürfe. Auch heimliches Ausforschen und Kontrolle ist nicht das geeignete Mittel, um wirklich etwas über die Beweggründe zu erfahren und mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben. Vielleicht denken Sie: Drogen, Alkohol - bis mein Kind Gefahr läuft, damit in Berührung zu kommen, ist es noch weit hin - es ist doch erst elf Jahre alt!
- Es geht hier ja um Vorbeugung, in eine Sucht gerät niemand von heute auf morgen.** Und der beste Schutz vor einem Drogenmissbrauch liegt in der Familie. Gerade im Hinblick auf den kommenden Ablösungsprozess ist es wichtig, den inneren Kontakt zum Kind nicht zu verlieren.

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre

Kids im Netz

Fast alle elfjährigen Kinder haben heute Erfahrungen im Umgang mit dem Internet und mit digitalen Medien. Sie benutzen Computer, Smartphones und Tablets zum Spielen, zur Kommunikation mit Freunden, zum Herunterladen oder Streamen von Filmen, Musik und Spielen. Digitale Medien dienen den Kindern und Jugendlichen nicht nur zur Unterhaltung, sie holen sich dort auch Wissen und Informationen. Sie stellen sich vielleicht immer wieder die Frage, wie viel Nutzungszeit Sie ihrem Kind zugestehen sollen, welche Anwendungen Sie erlauben können und welche nicht.

Sicher werden Sie auch immer wieder zu hören kriegen: „Aber alle haben... und alle dürfen...!“.

Es ist sicher nicht leicht, diesen vehementen Forderungen und Behauptungen der Kinder zu widerstehen. Dennoch sind Sie als Eltern hier gefragt. Eine klare Zeitvorgabe, **wie lange** Kinder die digitalen Medien täglich nutzen dürfen, ist **kaum noch sinnvoll**, da sie auch als Nachschlagewerke, Musikanbieter, als Kommunikationsmittel und schließlich auch als kreatives Instrument oder Handwerkszeug für die Schule genutzt werden.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind genau, wie es die elektronischen Medien nutzt, was es anschaut, was es von anderen geschickt bekommt, was es selbst von sich und anderen preisgibt und mit wem es kommuniziert.

Bleiben Sie mit Ihrem Kind in Kontakt und stehen Sie ihm als Vertrauensperson zur Seite.

Computerspiele und Spielapps üben eine unwiderstehliche Faszination auf Kinder in diesem Alter aus. Sie können die Fantasie beflügeln und bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes fördern. Trotz aller Faszination sollte trotzdem Zeit für direkten Kontakt mit Gleichaltrigen, Bewegung und andere Freizeitaktivitäten bleiben.

Das Internet bietet alles an, wofür es eine Nachfrage gibt. Alles ist abrufbar, auch Inhalte, die für Kinder und Jugendliche nicht geeignet sind.

Sie als Eltern können Ihr Kind vor unerwünschten Inhalten schützen, indem Sie entsprechende **Jugendschutzfilter** einbauen, sich über geeignete Kinderseiten informieren und immer wieder Interesse daran zeigen, was das Kind sich anschaut, was es spielt und mit wem es kommuniziert.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es sich an Sie wendet, wenn es etwas Unangenehmes gesehen hat oder nachfragt, wenn es etwas nicht versteht.



Werbung in digitalen Medien

Mit Websites, Apps und Spielen soll natürlich auch Geld verdient werden, weshalb die meisten dieser Angebote Werbung enthalten.

Bei der Verwendung von Apps und dem Aufruf von Webseiten werden Daten ausgelesen. Diese werden an Werbeanbieter weiter geleitet, damit diese gezielt Werbung setzen oder Gewinnspiele anbieten, die dazu auffordern, Daten von sich preiszugeben.

Die Einrichtung von kostenlosen E-Mail-Adressen ist zwar verlockend, aber gerade diese werden oft für Werbemails missbraucht, die keine kindgerechten Inhalte haben.

Ein elfjähriges Kind muss erst noch lernen, Werbung von Inhalten zu unterscheiden, es kann die Verlockungen der Werbebranche nicht von ganz alleine durchschauen. Dazu benötigt das Kind Sie als Eltern, um sich gemeinsam und kritisch Inhalte anzuschauen.

Informieren Sie sich daher genau, wie Sie Ihre Daten und die Ihres Kindes gut schützen können.

39. Brief - Alter des Kindes: 11 Jahre

Sicherheitstipps fürs Netz

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es

- niemals persönliche Informationen wie Namen, Adresse, Telefonnummer im Internet preisgibt. Sie wissen nicht, wer der Empfänger ist. Sprechen Sie die Gründe offen an.

- kein Formular ausfüllt, in dem solche Daten abgefragt werden, ohne es Ihnen zu zeigen;
- keine Kettenbriefe und Werbemails beantwortet;
- Ihnen Seiten zeigt, von denen es beunruhigt oder geängstigt wird;
- sich niemals mit einer Internet-Bekanntschafft trifft, ohne Sie zu informieren und sich zum ersten Treffen von Ihnen oder einer erwachsenen Vertrauensperson begleiten zu lassen;
- niemandem ein Foto von sich schickt, ohne vorher mit Ihnen darüber gesprochen zu haben.

- keine Fotos von Anderen ohne deren Erlaubnis über WhatsApp, Snapchat oder ähnlichen Anbietern verschickt.

Es gibt Softwareangebote, die problematische Inhalte herausfiltern können.

Doch können sie niemals die elterliche Aufsicht, Begleitung und das Gespräch mit Ihrem Kind ersetzen.

Zeigen Sie deshalb fortlaufendes Interesse an dem, was Ihr Kind sich im Internet anschaut, was es spielt und mit wem es kommuniziert.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Adressenverzeichnis

Städtische Drogenberatungsstelle

Paul-Heyse-Str. 20, 80336 München

Tel. 233 - 4 72 00

www.muenchen.de/drogenberatung

Alkohol- und Medikamentenberatung

Tel. 233 - 4 72 24

www.muenchen.de/alkoholberatung

Tal 19 am Harras

Beratungs- und Therapiezentrum

Albert-Roßhaupter-Str. 19

81369 München

Tel. 24 20 80 10

Onlineberatung unter:

www.tal19.de

www.elternberatung-sucht.de

Online-Beratung

für Eltern und Jugendliche

www.bke-beratung.de

Stadtjugendamt –

Fachstelle Jugendschutz

Luitpoltstr. 3, 80335 München

Tel. 233 - 4 95 01

www.muenchen.de/jugendschutz

Sicherheitstipps fürs Netz:

www.klicksafe.de

www.kinderserver-info.de

www.surfen-ohne-risiko.net

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90

oder schicken Sie uns eine Mail:

erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch online erhalten unter

www.muenchen.de/elternbriefe