

Families Make the Difference

Muttersprachliche Elternkurse für Familien mit Fluchtgeschichte

für Eltern von Jugendlichen
im Alter von 12–18 Jahren



HANDBUCH FÜR
KURSLEITER*INNEN



INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

Families Make the Difference

Muttersprachliche Elternkurse für Familien mit Fluchtgeschichte

8 Kurseinheiten
für Eltern von Jugendlichen
im Alter von 12–18 Jahren



HANDBUCH FÜR
KURSLEITER*INNEN



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

1. International Rescue Committee 7

1.1. Unser internationales Engagement für Jugendliche 9

1.2. Unser Ansatz 14

2. Informationen für Kursleiter*innen 19

2.1. Die Rolle der Kursleiter*innen 21

2.2. Die Struktur und Darstellung der Kurseinheiten 22

2.3. Vorbereitung der Kurseinheiten 24

2.4. Durchführung der Kurseinheiten 25

2.5. Umgang mit schwierigen Situationen 32

2.6. Kinderbetreuung 38

3. Kurseinheiten 39

Kurseinheit 1: Fürsorgliche Erziehung in der Jugendphase 41

Begrüßung 43

Gemeinsamkeiten 44

Speed Dating 45

Hoffnungen und Ziele der Eltern 46

Übersicht über die Kurseinheiten 48

Gruppenvereinbarungen 49

Fürsorgliche Unterstützung in der Jugendphase 50

Was bedeutet Geschlecht? 52

Vertrauensvolle Beziehungen und
Räume für Dialog 55

Hausaufgabe 57

Feedback und Abschluss 58

Kurseinheit 2: Stressbewältigung und Entspannung 59

Begrüßung und Einführung 61

Atem-Rhythmus 62

Die sozialen und emotionalen

Bedürfnisse der Eltern 63

Stressreaktionen 65

Auswirkung von elterlichem Stress
auf Jugendliche 68

Stressbarometer-Interview 70

Energizer: Körperklopfen 71

Entspannungstechniken 72

Hausaufgaben 76

Feedback und Abschluss 76



Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät? 77

Begrüßung und Einführung 79	Gehirngymnastik (Teil III) 89
Gehirngymnastik (Teil I) 80	Körperliche Veränderungen in der Pubertät 90
Was passiert im Gehirn unseres Teenagers? 81	Hausaufgaben 94
Gehirngymnastik (Teil II) 84	Feedback und Abschluss 94
Zurück zum Gehirn! (Fortsetzung) 85	

Kurseinheit 4: Kommunikation, Konflikt und Regeln 95

Begrüßung und Einführung 97	Regeln, Grenzen und Konsequenzen 106
Jugendsprache 98	Rollenspiel – Regeln, Grenzen und Konsequenzen 110
Einfühlsame Kommunikation mit Jugendlichen 99	Hausaufgaben 111
Mit Konflikten umgehen 102	Feedback und Abschluss 112
Energizer: Die Ente und das Krokodil 105	

Kurseinheit 5: Psychosoziale Bedarfe von Jugendlichen 113

Begrüßung und Einführung 115	Rollenspiel – Über Krisensituationen reden und zuhören 125
Stille Post 116	Jugendliche psychisch stärken 126
Auswirkungen von Krisensituationen auf Jugendliche 117	Hausaufgaben 128
1-2-3 – Gehirn wach auf! 121	Feedback und Abschluss 128
Über Krisensituationen reden und zuhören 122	

Kurseinheit 6: Gesunde Entscheidungen und Problemlösungen 129

Begrüßung und Einführung 131	Energizer: Entweder oder?! 137
Ich packe in meinen Koffer 132	Rechte von Jugendlichen und Elternpflichten 138
Einführung: Gesunde Entscheidungen fördern 133	Honigdusche 141
Entscheidungsstrategien 135	Hausaufgaben 142
	Feedback und Abschluss 142

Kurseinheit 7: Jugendliche auf Identitätssuche 143

Begrüßung und Einführung 145	Identität und Kultur 152
Spiegelbild 146	Lebenswelt der Jugendlichen 155
Einführung: Jugendphase als Identitätssuche 147	Hausaufgaben 158
Identität und Gleichaltrige 148	Feedback und Abschluss 158



Kurseinheit 8: Schule – Ausbildung & Unterstützung 159

Begrüßung und Einführung 161

Elfe, Hexe und Riese 162

Jugendliche auf dem Bildungsweg
unterstützen 163

Begleiter*innen in der Berufswahl 165

Keine Lust auf Schule – Was kann ich tun? 167

Unterstützung in Anspruch nehmen 169

Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs 171

Verleihung von Urkunden 172

4. Elterncafé 173

Elterncafé – Energizer 177

Elterncafé – Aktivitäten 179

Teezeremonie 180

Entspannung & Energieübungen 181

Quiz zur Pubertät 182

Theater und Spiel 183

Kraftkarten 184

Stärkenbaum 186

Apps und Co entdecken 187

Gemeinsam Essen und Informieren 188

5. Handouts 189

Handout „Anzeichen von Stress“ 191

Handout „Stressbarometer“ 192

Handout „Entspannungstechniken & Achtsamkeitsübungen“ 193

Handout „Familientreffen“ 196

Handout „Bedürfnispyramide“ 198

Handout „Entscheidungsmethoden“ 199

Handout „Kursübersicht“ 200

6. Illustrationen 203

Kurseinheit 2: Stressbewältigung und Entspannung 206

Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät? 206

Kurseinheit 5: Psychosoziale Bedürfnisse von Jugendlichen 209

Kurseinheit 6: Gesunde Entscheidungen fördern 210

7. Anhang 211

Leseempfehlungen 213

IRC-Quellen 215

Danksagungen 216

Impressum 217



Einleitung

Seit 2019 setzt IRC Deutschland das erfolgreiche Programm „**Families Make the Difference**“ zur Unterstützung geflüchteter Familien in Deutschland um. Damit reagieren wir auf den hohen Bedarf an Projekten zur Entlastung, Unterstützung und Stärkung von Eltern mit Fluchterfahrung, die nach ihrer Ankunft in Deutschland vielen Herausforderungen ausgesetzt sind. Unsichere Aufenthaltsbedingungen, prekäre Beschäftigungsverhältnisse, der Mangel an Anerkennung bereits mitgebrachter Kompetenzen sowie der Verlust der Heimat und des familiären und sozialen Netzwerkes sind nur einige dieser Herausforderungen, die zu starken Belastungen und oft auch Gefühlen von Überforderung führen können. Unsere muttersprachlichen Elterntreffen bieten in dieser Situation Orientierung und einen Rahmen, um sich mit anderen Eltern auszutauschen, von- und miteinander zu lernen und zu diskutieren sowie Fragen zu stellen. Innerhalb der einzelnen Gruppen kann auf diese Weise ein sicherer Raum und ein nachhaltiges, unterstützendes Netzwerk entstehen, in dem die Eltern ihre Probleme besprechen, aber auch Energie durch Austausch und neue Impulse tanken können. Davon profitieren die gesamte Familie und vor allem auch die Kinder, die in Situationen der Überforderung zu kurz kommen können.

Dass wir unserem Ziel, Eltern zu unterstützen und Kinder zu fördern, mit jedem Treffen ein Stück näher kommen, verdanken wir in erster Linie unseren engagierten Kursleiter*innen, die diese Treffen leiten, moderieren und oft auch organisieren. Sie stehen den teilnehmenden Eltern mit Ratschlägen und Tipps zur Seite und tragen durch ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Persönlichkeit maßgeblich zum Erfolg der Elternkurse bei. Dabei begegnen sie den Teilnehmer*innen stets auf Augenhöhe, nehmen sie als Expert*innen für ihre Kinder ernst und erarbeiten die Inhalte des Kurses mit ihnen gemeinsam. Ihr großes persönliches Engagement möchten wir hiermit anerkennen und uns herzlich bei ihnen bedanken!

ZIELGRUPPE ELTERN VON JUGENDLICHEN

Aus früheren Elternkursen, die den Fokus auf die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern im Alter von 0–11 Jahren legten, wurde an uns immer wieder der Wunsch nach einem Kurskonzept herangetragen, das die besonderen Bedarfe und Herausforderungen von Familien mit Kindern in der Pubertät in den Blick nimmt. Dieses zweite von IRC Deutschland entwickelte Handbuch für Kursleiter*innen bildet nun die Grundlage für ein neues Kurskonzept für Eltern von Kindern im Alter von 12–18 Jahren. Das Handbuch basiert auf einer Vorlage, die von IRC für den humanitären Kontext entwickelt und bereits in 16 Ländern als Grundlage für Elternkurse eingesetzt wurde. Die Vorlage wurde von IRC Deutschland umfassend überarbeitet und – unter Einbeziehung der Wünsche und Anregungen von Teilnehmer*innen früherer Kurse – an den deutschen Kontext angepasst. Auch die praktischen Erfahrungen, Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge vieler unserer Kursleiter*innen sind in die Konzeption dieses Handbuchs eingeflossen.



AUFBAU DES HANDBUCHS

Der Aufbau des Handbuchs orientiert sich an unserem ersten Kurshandbuch für Eltern von Kindern im Alter von 0–11 Jahren. Die ersten beiden Kapitel enthalten einführende Informationen zur Arbeit von IRC, Hintergrundwissen zu unseren Ansätzen und dem Programm „**Families Make the Difference**“ sowie Informationen, Hinweise und Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung und Moderation der Kurse.

Der dritte Teil des Handbuchs beschreibt den Ablauf und Inhalt der einzelnen Treffen. Die acht Kurseinheiten bauen aufeinander auf und beziehen sich aufeinander. Sie enthalten Informationen zum Umgang mit Stress, zur (Gehirn-)entwicklung bei Kindern und Jugendlichen, zur Pubertät, zu Methoden der gewaltfreien Erziehung und angemessenen Reaktion bei Konflikten, zu psychosozialen Bedarfen von Jugendlichen, zu Fragen der eigenen Persönlichkeit, zu Schule, Ausbildung und Unterstützungsangeboten in Deutschland. Die Kurseinheiten sind interaktiv gestaltet und geben Raum für Diskussionen, sowie für den Austausch von Wissen und Erfahrungen. Der vierte Teil des Handbuchs enthält neue Anregungen für das informelle Elterncafé, welches im Anschluss an die einzelnen Kurseinheiten stattfindet.

Wir hoffen, dass auch dieses zweite „**Families Make the Difference**“ Kurshandbuch dazu beiträgt, Familien mit Fluchtgeschichte bei ihrem Ankommen und Einleben in Deutschland zu unterstützen. Wir haben es bereits im Einleitungsteil des ersten Handbuchs betont: Die Mütter und Väter, die viele Unwägbarkeiten und Herausforderungen in Kauf genommen haben, um ihren Kindern ein Leben in Sicherheit zu gewährleisten, haben unseren größten Respekt und sind uns eine tägliche Inspiration.

In unserem Wunsch, unsere Arbeit und Ansätze stetig weiterzuentwickeln, neue Partnerschaften aufzubauen und Kontakte zu knüpfen, freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen. Wenden Sie sich auch gerne per E-Mail an uns, wenn Sie mehr über unsere Arbeit in Deutschland oder in anderen Teilen der Welt erfahren möchten.

Berlin, im Dezember 2020



Laura Timm

Programmleiterin Schutz und Teilhabe bei IRC Deutschland

Laura.Timm@rescue.org

<https://de.rescue.org/>



International Rescue Committee

International Rescue Committee (IRC) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben und den Wiederaufbau ihrer Existenz zu sichern. Die Organisation wurde 1933 auf Anregung Albert Einsteins zur Unterstützung von Menschen, die aus dem Dritten Reich flohen, gegründet und hat sich seitdem zu einer der größten internationalen Hilfsorganisationen mit Schwerpunkt auf fragilen Kontexten entwickelt. IRC unterstützt jährlich etwa 23 Millionen Menschen in über 40 Ländern der Welt und spielt eine führende Rolle bei der Entwicklung neuer, nachweislich wirksamer Ansätze, um den Schutz und die Selbstbestimmung besonders gefährdeter Menschen zu fördern. Neben der Arbeit in humanitären Kontexten und Entwicklungsländern unterstützt IRC Geflüchtete in den USA, die im Rahmen des sog. Resettlement-Programms umgesiedelt wurden und setzt Programme zur Unterstützung von geflüchteten Menschen in Griechenland, Italien und Serbien um.

Seit 2016 ist IRC mit Büros in Berlin und Bonn, sowie Projekten in fast allen Bundesländern auch in Deutschland tätig. Hier unterstützen wir geflüchtete Menschen in Kooperation mit regionalen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Organisationen durch Projekte in den Bereichen Bildung, Schutz und Teilhabe sowie wirtschaftliche Integration. Darüber hinaus tritt IRC in Deutschland mit Akteur*innen der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit in den strategischen Dialog, wirbt Fördermittel an und nimmt bei politischen Prozessen Einfluss zugunsten derer, die von Krieg und Vertreibung betroffen sind.





1.1. Unser internationales Engagement für Jugendliche

SCHUTZ VON KINDERN UND JUGENDLICHEN IN KRISENREGIONEN

Überall auf der Welt sind Kinder und Jugendliche von Missbrauch, Ausbeutung, Vernachlässigung oder anderen Formen von Gewalt betroffen. Häufig wird Gewalt gerade von den Personen ausgeübt, die für den Schutz der Kinder verantwortlich sein sollten. Etwa 60 Prozent aller Kinder im Alter von zwei bis vierzehn Jahren – fast eine Milliarde Mädchen und Jungen weltweit – erleben körperliche oder verbale Gewalt durch ihre Eltern oder andere Erziehungsberechtigten zu Hause. In Krisen- und Konfliktgebieten sind Kinder und Jugendliche einem besonders hohen Risiko ausgesetzt. In 23 Ländern, von denen die meisten von Konflikten betroffen sind, erlebt jedes fünfte Kind schwere Formen körperlicher Gewalt.¹

IRC gehört konsequent zu den ersten Nichtregierungsorganisationen, die bei aufkommenden Krisen und Konflikten vor Ort sind. Wir arbeiten umgehend daran, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt bedroht sind, zu identifizieren und zu schützen, um zu verhindern, dass sich Gewalterfahrungen negativ auf ihre körperliche und geistige Entwicklung auswirken. Zudem werden sichere Räume eingerichtet, in denen Kinder und Jugendliche psychosoziale Unterstützung zur Bewältigung traumatischer Erlebnisse erhalten und in denen ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten gefördert werden. IRC verfolgt einen familienbasierten Ansatz für den Schutz von Kindern und Jugendlichen und arbeitet mit den Eltern und anderen Erziehungsberechtigten zusammen, um ein einheitliches, umfassendes und ganzheitliches Unterstützungspaket für Mädchen und Jungen in Krisensituationen zu gewährleisten.

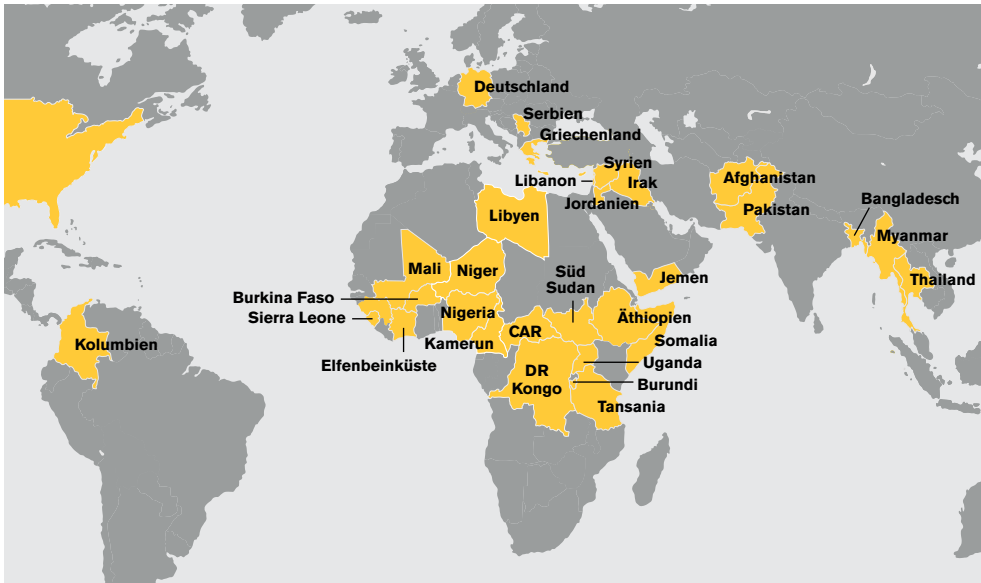
Die Kinder- und Jugendschutzprogramme von IRC basieren auf drei Grundüberzeugungen:

- Mädchen und Jungen haben das Recht, in einem gewaltfreien Umfeld aufzuwachsen, das die Entfaltung ihres vollen Potenzials unterstützt;
- Mädchen und Jungen können sich aktiv an ihrem eigenen Schutz und ihrer eigenen Entwicklung beteiligen;
- Familien, Gemeinschaften und staatliche Akteure spielen eine grundlegende Rolle bei der Betreuung, Förderung und dem Schutz von Kindern und Jugendlichen.

1 United Nations Children's Fund (UNICEF), Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children, UNICEF, New York, 2014.



HIER ARBEITEN WIR: KINDERSCHUTZPROGRAMME VON IRC



In über 30 Ländern auf der ganzen Welt - von Afghanistan bis zur Demokratischen Republik Kongo, von Syrien bis Kolumbien - sorgen die Schutzprogramme von IRC dafür, dass Kinder und Jugendliche sich sicher fühlen und fürsorglich betreut werden, idealerweise in einer familiären oder familienähnlichen Umgebung, die ihr körperliches, soziales, emotionales, kognitives und ökonomisches Wohlbefinden fördert. Um dies zu erreichen, arbeiten wir mit einer Reihe von Akteur*innen zusammen, unter anderem mit Familien, Gemeinschaften, Sozialarbeiter*innen, der breiteren Zivilgesellschaft, staatlichen Institutionen und internationalen Organisationen. Unsere gesamte Arbeit wird durch gründliche Forschung und Wirkungsanalyse untermauert, wobei sich IRC an der globalen Diskussion über wirksame Kinderschutzpraktiken beteiligt.

IRCS BESONDERER FOKUS AUF JUGENDLICHE

Die Jugend ist naturgemäß eine Zeit der Transformation und damit einhergehender Unsicherheit. In Krisen- und Konfliktgebieten wird diese Unsicherheit um ein Vielfaches multipliziert: Jugendliche finden sich in einem zerstörten Sozialgefüge wieder, innerhalb dessen sie zum Teil für ganze Haushalte Sorge tragen müssen, während traditionelle Lebensgrundlagen wegbrechen, Zugang zu Bildung erschwert wird und Arbeitslosigkeit um sich greift. Oft fehlt ihnen das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein sowie die Möglichkeit, schrittweise in die Verantwortungen eines Erwachsenenlebens hineinzuwachsen.²

2 United States Agency for International Development (US AID), Youth & Conflict: A Toolkit for Intervention, US AID, Washington D.C., 2005.



Zwischen Kindheit und Erwachsenenalter kommen die spezifischen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse von Jugendlichen in der Arbeit humanitärer Hilfsorganisationen jedoch oft zu kurz. Jugendliche werden meist entweder wie ältere Kinder oder als junge Erwachsene behandelt, ohne dass auf den besonderen Prozess der geistigen und körperlichen Entwicklung, den sie während der Pubertät durchlaufen, Rücksicht genommen wird. IRC hat es sich zum Ziel gesetzt, dies zu ändern. In allen Programmbereichen nehmen wir Jugendliche als eigene Zielgruppe mit besonderen Bedürfnissen in den Fokus und arbeiten kontinuierlich an der Weiterentwicklung und Implementierung von Programmen und Projekten zur Unterstützung junger Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren. Die Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit und Resilienz sowie die Förderung ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung stehen dabei im Vordergrund. Von IRC entwickelte Curricula zur Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe von Jugendlichen behandeln beispielsweise Themen wie Selbstwertgefühl, Kommunikation, Strategien zur Problemlösung sowie politische Teilhabe. Darüber hinaus bieten wir Programme zur beruflichen Orientierung und Weiterbildung für junge Erwachsene an, in denen etwa unternehmerische Fähigkeiten vermittelt werden. IRC legt dabei weltweit einen besonderen Fokus auf den Schutz und die Förderung von jugendlichen Mädchen, die aufgrund ihres Alters und Geschlechts besonderen Risiken ausgesetzt sind und Benachteiligung erfahren.

SCHUTZ UND FÖRDERUNG VON JUGENDLICHEN IN DEN VEREINIGTEN STAATEN

Unser Engagement für Menschen, die ihre Heimat aufgrund von Krisen oder Konflikten verlassen mussten, steht auch im Mittelpunkt unserer Arbeit in den USA. In 26 Städten sorgen Mitarbeitende von IRC dafür, dass Geflüchtete, Asylsuchende und andere Migrant*innen die nötigen Ressourcen erhalten, um sich neue Existenzen aufzubauen. Seit 1975 wurden über 370.000 geflüchtete Menschen aus mehr als 119 Nationen von IRC aktiv dabei unterstützt, in den USA eine neue Heimat zu finden und ihr Leben dort zu gestalten. Zurzeit ist IRC die größte nicht-konfessionsgebundene Organisation, die Geflüchteten in den USA zur Seite steht.

Unsere Programme zum Schutz und zur Förderung von Jugendlichen sorgen dafür, dass geflüchtete Jugendliche in ihren Schulen und Nachbarschaften gut ankommen und aufgenommen werden. Sie erhalten Zugang zu unterstützenden Strukturen und Netzwerken, lernen, mit eigenem Stress besser umzugehen und werden von uns in ihrer Identitätsbildung und Entwicklung von Zukunftsperspektiven unterstützt. Mit Angeboten von Nachhilfe und Mentoring, Computerschulungen, berufliche Sprachkurse, Hochschulvorbereitungskursen und Schulungsmodulen zu Bürgerrechten tragen unsere Programme zusätzlich dazu bei, die Bildungs- und Teilhabechancen von geflüchteten Jugendlichen in den USA zu stärken. Ein Beispiel hierfür ist die IRC „Refugee Youth Summer Academy“, mit der junge Geflüchtete schulisch und sozial auf die Teilnahme am öffentlichen Schulsystem vorbereitet und in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden. In mehreren IRC-Niederlassungen bieten IRC-Mitarbeitende zudem Familienberatungen an, in denen auch Fragen rund um den Umgang mit



Kindern während der Pubertät und das Führen von gesunden, auf Gleichberechtigung beruhenden Beziehungen besprochen werden. Bestimmte Niederlassungen engagieren sich zudem in dem Programm für unbegleitete Minderjährige, das pro Jahr 400 Kinder und Jugendliche in den USA betreut und unterstützt.

SCHUTZ UND FÖRDERUNG VON JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND

Ziel unserer Arbeit zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist es, das direkte Umfeld von geflüchteten Kindern und Jugendlichen zu stärken, damit Eltern und andere Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte in (Berufs-)Schulen und Sozialarbeiter*innen besser auf die besonderen Schutzbedarfe von geflüchteten Jugendlichen eingehen können und ihnen die Fürsorge und Unterstützung geben, die sie benötigen.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Stärkung und Teilhabe der Kinder und Jugendlichen selbst. Die Basierend auf den Refugee Youth Summer Schools wurde im Jahr 2020 in Deutschland die Sommerakademie „Huckepack“ angeboten, die neuzugewanderten Kinder im Übergang von der Grund- auf die weiterführende Schule stärkt und unterstützt. Daneben legt IRC Deutschland seit 2020 auch einen besonderen Fokus auf geflüchtete, heranwachsende Mädchen. Das Projekt „Mädchen Mischen Mit“ für Teilnehmerinnen im Alter von 11–17 Jahren, welche aufgrund ihres Alters und Geschlechts sowie gegebenenfalls ihres ethnischen, kulturellen und biographischen Hintergrunds einem hohen Risiko von (Mehrfach-)Diskriminierung ausgesetzt sind. „Mädchen Mischen Mit“ stärkt die sozialen und emotionalen Kompetenzen der Mädchen; sie werden über gesundheitliche Themen und körperliche Veränderungen aufgeklärt und sprechen über Freundschaften, Liebe und Identität. Das Schaffen sicherer Räume, in denen die Teilnehmerinnen frei und ohne Angst auch über intime Fragen sprechen und sich gegenseitig Halt geben können, steht im Mittelpunkt des Projektes.

Seit 2019 konzentriert sich IRC Deutschland mit dem Projekt „Families Make the Difference“ auf die Unterstützung der wichtigsten Bezugspersonen von geflüchteten Kindern und Jugendlichen: ihren Eltern. Mit Kursen zur Stärkung der Erziehungs- und Stressmanagementkompetenzen von geflüchteten Eltern tragen wir dazu bei, dass sich der Stress, dem Eltern ausgesetzt sind, nicht negativ auf ihre Kinder auswirkt. Eltern lernen, wie sie durch empathische Kommunikation auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen können, und wie sie auf Konflikte angemessen und ohne Gewalt reagieren können. Sie diskutieren, welche Fragen ihre jugendlichen Kinder haben könnten und wie sie sie bestmöglich auf ihrem Weg unterstützen können. Sie lernen zudem, wie sie lokale Unterstützungsangebote für Familien nutzen können.

Unser Programm „Families Make the Difference“ Projekt basiert auf der Erkenntnis, dass die direkten und tiefgreifenden Auswirkungen von toxischem Stress aufgehalten oder rückgängig gemacht werden können. Neurologische Untersuchungen haben zwar gezeigt, dass Kinder, die extremen Belastungen ausgesetzt waren, einer



physiologischen Stressreaktion unterliegen können, die die Entwicklung ihres Gehirns hemmt und sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit, ihre kognitiven Fähigkeiten, ihr Verhalten und ihre sozialen Beziehungen auswirkt.

FORSCHUNG ZUM SCHUTZ VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Allgemein gibt es bisher noch wenig verlässliche Forschung zu der Wirksamkeit von Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in Krisenregionen. Humanitäre Akteur*innen beziehen sich bei der Ausgestaltung ihrer Kinder- und Jugendschutzprogramme oft auf Annahmen, Erfahrungen und Intuition anstatt auf Fakten oder Forschungserkenntnisse, was zu suboptimalen Ergebnissen und Ineffizienz führen kann. Präzise Forschungsarbeit und Wirkungsanalyse im humanitären Umfeld sind vorrangige Ziele unserer Arbeit. Wir entwickeln und implementieren in Zusammenarbeit mit internationalen Akteuren wie der Harvard University, Duke University und der Columbia University umfassende Forschungsvorhaben. Wir teilen unsere Erkenntnisse mit anderen, um die Grundlage für effektive Maßnahmen in krisenbezogenen Kontexten, sowie für politische Meinungsbildung und die Entwicklung von guter Praxis zu schaffen.

Unser „Families Make the Difference“ Elternprogramm wurden vor diesem Hintergrund umfassend evaluiert und auf seine Wirksamkeit getestet. In Burundi, Liberia und in der thailändisch-burmesischen Grenzregion wurden jeweils randomisiert-kontrollierte Studien durchgeführt, die bestätigt haben, dass die über einen Zeitraum von zehn Wochen stattfindenden „Families Make the Difference“ Elternkurse bei den teilnehmenden Eltern zu einer Abnahme der Anwendung jeglicher Form von Gewalt gegen ihre Kinder führen. Zudem haben die Studien ergeben, dass das Wohlbefinden der Eltern und die Beziehung zu ihren Kindern durch die Teilnahme an den Elternkursen verbessert wurden.³

Weitere Untersuchungen und Erhebungen zu unseren Kinderschutzprogrammen erfolgen fortlaufend.⁴

3 Sim, A. Parents make the difference: IRC research brief, IRC, November 2014.
URL: <https://www.rescue.org/report/parents-make-difference-irc-research-brief>
(Stand: 04.11.2019).

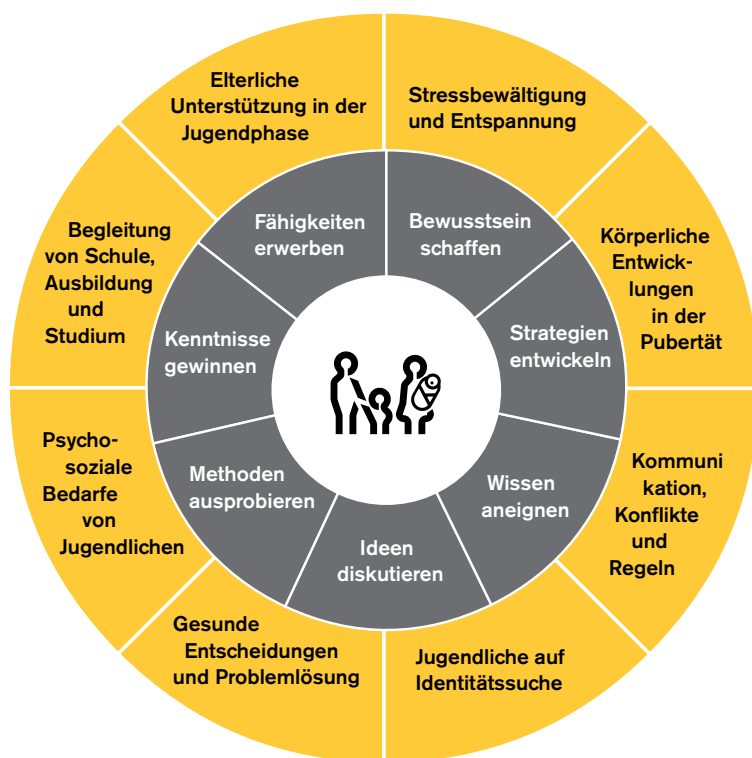
4 Weitere Informationen und wissenschaftliche Publikationen von IRC zum Thema Elternschaft finden Sie auf: <https://childprotectionpractitioners.org/research-monitoring-and-learning/>
(Stand: 09.12.20)



1.2. Unser Ansatz

Unser Ansatz basiert auf Forschungen die zeigen, dass ein hohes Ausmaß an elterlicher Fürsorge die negativen Auswirkungen von toxischem Stress abfedern und die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken kann. Erwachsenen, die selbst traumatischen Erlebnissen wie Krieg und Flucht ausgesetzt waren, fällt es aufgrund der eigenen Belastungen jedoch häufig schwer, ihrer Rolle als fürsorgliche, aufmerksame Eltern durchgängig auszufüllen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Ressourcen von Eltern mit Fluchtgeschichte zu mobilisieren und ihre Erziehungskompetenzen sowie Kompetenzen im Umgang mit Stress und den Herausforderungen des Alltags zu stärken.

Krisen und Konflikte haben direkte, tiefgreifende Auswirkungen auf die körperliche Unversehrtheit, das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder und Jugendliche, die extremen Belastungen ausgesetzt waren, einer physiologischen Stressreaktion unterliegen können, die die Entwicklung ihres Gehirns hemmt und sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit, ihre kognitiven Fähigkeiten, ihr Verhalten und ihre sozialen Beziehungen auswirkt. Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können jedoch aufgehoben und rückgängig gemacht werden, wenn Kinder und Jugendliche in einem sicheren und beständigen Umfeld aufwachsen, in dem sie mit ihren Bedürfnissen ernst genommen, in dem ihre Fähigkeiten gefördert werden und ihr Prozess der Identitätsbildung unterstützt wird.



Unser Konzept für die „Families Make the Difference“ (FMD) Elternkurse setzt genau hier an und wurde auf der Grundlage von mehr als drei Jahrzehnten Forschung über die Wirksamkeit von Elterntrainingsprogrammen entwickelt. Die Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Vermittlung bestimmter Elemente relevant ist, um die Erziehungskompetenzen von Eltern zu stärken und auf eine Verhaltensänderung hinzuwirken. Diese Elemente spiegeln sich in den einzelnen Kurseinheiten des „Families Make the Difference“ Elternkurses wieder:

1 BEWUSSTSEIN FÜR DIE BEDEUTUNG EINER FÜRSORGLICHEN, GEWALTFREIEN UND GESCHLECHTERGERECHTEN ERZIEHUNG

Die meisten Eltern machen in der Erziehung intuitiv vieles richtig. Während der Pubertät verändert sich das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern jedoch und die Suche der Jugendlichen nach einer eigenen, individuellen Identität führt oft zu neuen Konflikten innerhalb der Familie. Für eine fürsorgliche, gewaltfreie und geschlechtergerechte Erziehung ist es deshalb förderlich, dass Eltern ihre Rolle bewusst reflektieren und sich mit der Frage beschäftigen, was für Eltern sie sein wollen, und wie sie für ihre jugendlichen Kinder da sein können. Das Konzept „Families Make the Difference“ lässt den Eltern viel Raum, sich mit ihren eigenen Vorstellungen von fürsorglicher Erziehung während der Pubertät ihrer Kinder auseinanderzusetzen und sich dazu mit anderen Eltern auszutauschen.

➤ Um Jungen und Mädchen die gleichen Entwicklungschancen zu bieten, ist es wichtig, dass Eltern sich mit ihren eigenen Vorstellungen von Geschlechterrollen beschäftigen und sich die Frage stellen, inwieweit ihr Erziehungsstil von Geschlechterrollen beeinflusst wird. In unseren „Families Make the Difference“ Elternkursen werden Informationen zum Thema geschlechtergerechte Erziehung bereitgestellt und die Eltern für dieses Thema sensibilisiert ohne bestimmte Erziehungskonzepte zu propagieren.

2 STRATEGIEN FÜR DEN UMGANG MIT STRESS UND DEN BELASTUNGEN DES ALLTAGS

Eltern mit Fluchtgeschichte sind oft vielen Stressfaktoren ausgesetzt. Unsichere Aufenthaltsbedingungen, veränderte Rollenverhältnisse in der Familie, mangelnde Privatsphäre in Gemeinschaftsunterkünften, der Verlust ihrer Heimat und der Wegfall ihres sozialen Netzwerkes: All dies kann bei Eltern zu Gefühlen von Überforderung und Unsicherheit führen. Innerfamiliäre Konflikte, die aufgrund des zunehmenden Wunsches nach Individualität und Eigenständigkeit von Jugendlichen während der Pubertät auftreten, werden von den Eltern daher oft als große zusätzliche Belastung wahrgenommen. Die neurowissenschaftliche Forschung legt nahe, dass es



in Kontexten, in denen Familien hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind oder waren, unerlässlich ist, sowohl auf die psychosozialen Bedürfnisse der Eltern als auch ihrer Kinder einzugehen, um gesunde Eltern-Kind-Beziehungen zu fördern.

- Ausgehend von dieser Forschung wird in den „Families Make the Difference“ Elternkursen vermittelt, wie wichtig es ist, dass Eltern sich Zeit für sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nehmen. Zudem werden Strategie zum Umgang mit Stress ausgetauscht und diskutiert, und Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert.

3 WISSEN ZUR ENTWICKLUNGSPHASE DER PUBERTÄT SOWIE DEM EINFLUSS VON TOXISCHEM STRESS AUF DIE GEHIRNENTWICKLUNG VON JUGENDLICHEN

Jugendliche mit Fluchterfahrung waren in ihren Herkunftsländern und auf der Flucht zum Teil lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt, haben kriegsähnliche Handlungen erlebt und Gewalt erfahren. Der Verlust von Familienangehörigen sowie des vertrauten Umfeldes stellen eine zusätzliche psychische Belastung für Jugendliche dar. Nach Ankunft in Deutschland müssen sie sich ein neues Leben aufbauen und übernehmen innerhalb der Familie oft eine große Verantwortung, die oft nicht altersangemessen ist und zu zusätzlichem Stress führt. Starker Stress und Belastungen, die über eine längere Zeit anhalten, werden als „toxischer Stress“ bezeichnet. Wenn Kinder und Jugendliche über längere Zeit „toxischem Stress“ ausgesetzt sind, kann dies die Entwicklung ihres Gehirns beeinträchtigen.

- In den „Families Make the Difference“ Elternkursen wird den Eltern gezielt Wissen zu toxischem Stress und seinen Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung von Kindern während der Pubertät vermittelt. Gemeinsam diskutieren die Eltern, wie sie ihre jugendlichen Kinder bestmöglich dabei unterstützen können, ihren Stress zu mindern und zu überwinden, sowie belastende Erfahrungen zu verarbeiten.

4 FÄHIGKEITEN FÜR EMPATHISCHE KOMMUNIKATION MIT JUGENDLICHEN

Wenn Eltern auf eine empathische Art mit ihren jugendlichen Kindern kommunizieren, hören sie aktiv zu und ermutigen ihre Kinder dazu, Gefühle einzuordnen und auszudrücken. Empathische Kommunikation führt dazu, dass Jugendliche sich wertgeschätzt und ernst genommen fühlen. Zudem wird dadurch ihre Fähigkeit, Probleme selbst zu lösen, gefördert.

- Den Eltern wird in unseren „Families Make the Difference“ Kursen daher die Fähigkeit vermittelt, sensibel auf die Gefühle ihrer Kinder einzugehen, um ihre Kinder liebevoll und wertschätzend durch die Pubertät zu begleiten.



Die Eltern diskutieren, wie sie gemeinsam mit ihren Jugendlichen altersgemäße Vereinbarungen aufstellen, diese gewaltfrei und konsequent durchsetzen und mit potentiellen Konflikten umgehen können.

5 KENNTNISSE ZU DEN AUSWIRKUNGEN VON KRISENSITUATIONEN UND DIE PSYCHOSOZIALEN BEDARFE VON JUGENDLICHEN

Belastende Erfahrungen, die Jugendliche vor oder während der Flucht, aber auch hier in Deutschland machen, können sich auf ihr psychisches Wohlbefinden auswirken. Dazu können beispielsweise die Trennung von ihnen nahestehenden Personen, fehlende Rückzugsräume, Identitätskonflikte, erhöhte Verantwortungsübernahme oder auch Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen gehören. Obwohl Jugendliche keine kleinen Kinder mehr sind, sind Sie auf die Aufmerksamkeit, Empathie und Liebe ihrer Eltern angewiesen.

➤ In den Elternkursen reden die Eltern darüber, wie sie mit ihren jugendlichen Kindern auch über schwierige Situationen sprechen und so einen Kreislauf des Verdrängens verhindern können. Gemeinsam sammeln die Eltern Strategien, mit denen sie ihre Kinder psychisch stärken und zu ihrem Wohlbefinden beitragen können. Der oder die Kursleiter*in macht die Eltern zudem auf externe Angebote zur psychosozialen Unterstützung von Jugendlichen aufmerksam.

6 FÄHIGKEITEN ZU PROBLEMLÖSUNGEN UND GESUNDEN ENTSCHEIDUNGEN

Die Jugend ist eine Zeit, in der sich viele Weichen für das Erwachsenenleben stellen. Im Gegensatz zu jüngeren Kindern sind Jugendliche damit konfrontiert, Entscheidungen zu treffen, die längerfristige Konsequenzen haben können. Dies ist oft mit doppeltem Druck verbunden: dem eigenen – Wer will ich sein? – und dem vermeintlichen Erwartungsdruck anderer, zum Beispiel Freund*innen, aber auch Familienmitgliedern.

➤ Im Kurs erfahren die Eltern, wie sie ihre jugendlichen Kinder bei Entscheidungsprozessen unterstützen können. Sie lernen verschiedene Entscheidungsstrategien kennen und diskutieren gemeinsam darüber, wie sie ihre Jugendlichen auf dem Weg, eine unabhängige und starke Persönlichkeit auszubilden, begleiten können.



7 BEWUSSTSEIN FÜR DIE LEBENSWELT VON JUGENDLICHEN UND IHRER SUCHE NACH IDENTITÄT

Während der Pubertät steht für Jugendliche die Suche nach der eigenen, individuellen Identität im Vordergrund. Sie versuchen, sich selbst und ihren Platz in der Welt zu verstehen und setzen sich mit Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Wer möchte ich sein?“, oder „Wo möchte ich im Leben hin?“ auseinander. Dabei spielen Vorbilder, neue Freundschaften und Beziehungen Gleichaltrigen, aber auch das Testen von Grenzen und die Abgrenzung von der eigenen Familie eine wichtige Rolle.

➤ Während des Elternkurses nähern sich die Eltern der Lebenswelt ihrer jugendlichen Kinder gemeinsam an. Sie versetzen sich in ihre eigene Jugend zurück, um die gleichzeitige Suche nach Akzeptanz und Gruppenzugehörigkeit, aber auch das Verlangen nach Einzigartigkeit und Individualität nachzuempfinden. Die Eltern besprechen, welche Rolle (soziale) Medien im Leben ihrer Kinder spielen und welchen Einfluss Freund*innenkreise haben können. Gemeinsam wird diskutiert, welche Herausforderungen und Vorteile dadurch entstehen, dass ihre Kinder sowohl mit der Kultur, den Werten und der Sprache ihres Herkunftslandes als auch mit deutschen Einflüssen aufwachsen.

8 KENNTNIS DES DEUTSCHEN SCHULSYSTEMS SOWIE RELEVANTER UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Schulische Erfolge und das Erlangen von Bildungsabschlüssen spielen im Leben von Jugendlichen eine wichtige Rolle und legen den Grundstein für den weiteren (beruflichen) Lebensweg. Für Eltern mit Fluchtgeschichte ist es jedoch nicht immer einfach, sich im deutschen Schulsystem zurechtzufinden und ihnen fehlen Informationen, um ihren Kindern bezüglich der Wahl der Schulform, des Abschlusses oder eines späteren Berufes beratend zur Seite zu stehen.

➤ Damit Unwissenheit und Fehlinformationen bei geflüchteten Eltern die Bildungschancen ihrer Kinder nicht einschränken, werden die Grundlagen des deutschen Schulsystems im Kurs gemeinsam erarbeitet. Die Eltern diskutieren, wie sie ihre jugendlichen Kinder auf ihrem Bildungsweg bestmöglich unterstützen können und zu starken Begleiter*innen ihrer Jugendlichen in der Berufswahl werden – obwohl oder gerade weil manche Jugendliche zeitweise wenig Motivation für schulische Aufgaben zeigen können. Der oder die Kursleiter*in macht die Eltern zudem auf weitere Unterstützungsangebote für Familien in Deutschland aufmerksam und ermutigt sie dazu, in schwierigen Situationen externe Angebote in Anspruch zu nehmen.



TEIL 2

Informationen für Kursleiter*innen





2.1. Die Rolle der Kursleiter*innen

„Families Make the Difference“ Kursleiter*innen sind Personen mit eigenen Migrationserfahrungen. Sie können als Brückenbauer*innen zwischen der deutschen und der Kultur ihres Herkunftslandes agieren. Ihre Aufgabe ist es nicht nur, die in dem Kurshandbuch enthaltenen Inhalte zu vermitteln, sondern vor allem Raum für Reflexion zu schaffen, Diskussionen anzustoßen und diese zu moderieren. Die Eltern sollen dazu ermutigt werden, ihr eigenes Wissen und Ideen für die Erziehung von Jugendlichen mit der Gruppe zu teilen. Der Austausch von Erfahrungen und Wissen untereinander soll im Mittelpunkt jeder Kurseinheit stehen.

Die Kursleiter*innen sollten sich darüber bewusst bleiben, dass Sie keine Sozialbetreuer*innen für die teilnehmenden Eltern sind und sein können. Sollten die Eltern Unterstützungsbedarf haben, der über die Unterstützung, die der Elternkurs ihnen bietet, hinausgeht, sollten die Kursleiter*innen den Eltern dabei helfen, Unterstützung bei professionellen Fachberatungen zu suchen. Dies gilt insbesondere bei Fällen von Gewalt gegen Frauen, Kinder und Jugendlichen und bei Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit. Die Kursleiter*innen erhalten für solche Fälle eine detaillierte Liste mit Kontakten von Einrichtungen mit spezialisierten Unterstützungsangeboten, an die sie die betroffenen Personen verweisen können.

Die Kursleiter*innen erhalten von IRC Deutschland eine einwöchige Schulung, in der sie mit den Inhalten und der Struktur der einzelnen Kurseinheiten, den Übungen, sowie den Moderationstechniken vertraut gemacht werden. Das Team von IRC steht den Kursleiter*innen für den gesamten Kurszeitraum unterstützend zur Seite und vernetzt die Kursleiter*innen miteinander, damit sie sich austauschen und gegenseitig beraten können. Zudem können sie jederzeit mit dem Team von IRC Deutschland in Kontakt treten und sich Unterstützung suchen.



2.2. Die Struktur und Darstellung der Kurseinheiten

Das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch umfasst acht Kurseinheiten. Jede der Kurseinheiten ist auf der ersten Seite zusammengefasst. Dort finden die Kursleiter*innen einen Überblick über die einzelnen Aktivitäten und zu vermittelnden Inhalte, einschließlich ihrer Dauer und der benötigten Materialien und Vorbereitungen. Von den Kursleiter*innen wird erwartet, dass sie sich bei der Durchführung der Elternkurse eng an dem „Families Make the Difference“ Kurshandbuch orientieren, sowie an den in der Schulung vermittelten Inhalten. Jede Kurseinheit umfasst detaillierte Informationen über die an die Eltern zu vermittelnden Inhalte. Zudem gibt es Aktivitäten und Übungen, die zur Auflockerung und Veranschaulichung der Kurseinheiten dienen. Jede Sitzung folgt der gleichen Struktur:

- Begrüßung der Eltern, kurzer Rückblick auf die vorherige Kurseinheit, Diskussion der „Hausaufgabe“ und einleitende Worte zu den Inhalten der neuen Kurseinheit
- Eine Eröffnungsaktivität
- Präsentation und Diskussion neuer Inhalte, Gruppenübungen zur Veranschaulichung der besprochenen Themen
- „Hausaufgabe“ für die nächste Woche
- Feedback der Teilnehmer*innen und Abschlussaktivität

Die Kurseinheiten sind zum größten Teil durchgeskriptet, um den Kursleiter*innen die größtmögliche Sicherheit bei der Vermittlung der Kursinhalte zu geben. Unter den Schlagwörtern „➡ **Sagen Sie:**“ oder „➡ **Fragen Sie:**“ finden die Kursleiter*innen genaue Anweisungen, was sie zur Vermittlung der Kursinhalte sagen können. Die Kursleiter*innen sollten diese Textpassagen als Vorschläge verstehen und können das Gesagte gerne ihrem eigenen Moderationsstil und der Gruppendynamik anpassen. Sie sollten jedoch darauf achten, dass sie keine relevanten Informationen auslassen, und alle wesentlichen Inhalte an die Eltern vermittelt werden.

Innerhalb der Kurseinheiten finden sich verschieden gekennzeichnete Boxen, die sich immer direkt an den oder die Kursleiter*in richten und ihm oder ihre die Umsetzung der jeweiligen Inhalte erleichtern sollen:



HINWEIS

Hinweise sollen Fragen oder Überlegungen der Kursleiter*innen oder Teilnehmer*innen vorwegnehmen und bei der Umsetzung von Spielen, Übungen, Diskussionsrunden oder Gruppenarbeiten helfen. So enthalten Sie ganz praktische, organisatorische Anregungen, verweisen häufig auf möglicherweise aufkommende Fragen und bereiten die Kursleiter*innen auf den Umgang mit ihnen vor.

VORSICHT

Diese Boxen tauchen immer dann auf, wenn besonders sensible oder emotionale Themen besprochen werden, die bei den Eltern Erinnerungen an belastende Erfahrungen wachrufen oder aber kontrovers geführte Diskussionen entstehen lassen können. Die Vorsicht-Boxen können während der Durchführung helfen, potentiell schwierige Situationen (siehe auch Abschnitt 2.5) früh zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Alle Kursleiter*innen bringen Expertise und Kompetenz mit, können und sollen jedoch nicht die Rolle von Therapeut*innen oder Betreuer*innen einzelner Familien übernehmen.

ALTERNATIVE

An einigen Stellen werden alternative Umsetzungsideen für manche Kursinhalte angeboten. Zum Teil liegt es allein an der oder dem Kursleiter*in, zu entscheiden, was passender, witziger oder interessanter ist. In anderen Fällen ist die Umsetzung mancher Übungen oder Spiele nicht für alle Teilnehmenden machbar oder angenehm - je nach persönlicher Präferenz, kultureller oder religiöser Prägung. Da das stark von den individuellen Teilnehmer*innen bzw. der Gruppenzusammensetzung abhängt, sollen jeweils mehrere Möglichkeiten aufgezeigt werden.

EXKURS

Viele der Kurseinheiten enthalten zudem Exkurse. Dabei handelt es sich um tiefgehende Informationen zu bestimmten Themen, die für die teilnehmenden Eltern und ihre jugendlichen Kindern relevant sein könnten. Die Kursleiter*innen können also selbst entscheiden, ob und welche Exkurse sie behandeln oder ausklammern. Da einige der Exkurse durchaus auch sensible oder kontroverse Themen behandeln, wissen die Kursleiter*innen am besten, in welchen Kursen es angebracht, erwünscht und sinnvoll ist, sie im Detail zu besprechen. Die Exkurse sind als solche gekennzeichnet, ähneln im Skript aber dem regulären Text der Kurseinheiten. Die geschätzte Dauer jeder Kurseinheit bezieht den Exkurs nicht mit ein; die dafür benötigte Zeit muss also dazugerechnet oder an anderer Stelle eingespart werden, indem andere Elemente wegfallen. Es ist daher sinnvoll, dass die Kursleiter*innen vor Beginn des jeweiligen Treffens entscheiden, ob der Exkurs umgesetzt werden soll oder nicht. Das kann entweder in ihrer Vorbereitungsphase oder in der vorangehenden Woche mit den Eltern gemeinsam entschieden werden.



2.3. Vorbereitung der Kurseinheiten

Die Kursleiter*innen sind dazu angehalten, die einzelnen Kurseinheiten mithilfe des Kurshandbuchs sorgfältig vorzubereiten, um eine gute Vermittlung der Inhalte und einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen. Die Kursleiter*innen sollten das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch daher nach Abschluss der Schulung für die Kursleiter*innen gründlich durchlesen und sich mit dem Inhalt der einzelnen Kurseinheiten vertraut machen. Bei Rückfragen sollten sie sich rechtzeitig beim Team von IRC Deutschland melden, um etwaige Verständnisprobleme zu vermeiden.

Zur Vorbereitung der einzelnen Kurseinheiten sollten die Kursleiter*innen sich die Informationen für die nächste Kurseinheit vorher noch einmal genau durchlesen und die für die Kurseinheit benötigten Materialien besorgen und vorbereiten.



IRC / J. WANLESS



2.4. Durchführung der Kurseinheiten

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Vielfalt der Familienstrukturen

In dem Kurshandbuch werden die Begriffe „Eltern“ oder „Elternteil“ für die Teilnehmenden des Elternkurses gewählt. Damit sind nicht ausschließlich die biologischen Eltern der Jugendlichen gemeint, sondern die engste(n) Bezugsperson(en), die mit der Erziehung des Jugendlichen betraut sind. Familienstrukturen sind vielfältig. Verwenden Sie Begriffe daher sensibel und bleiben Sie sich bewusst, dass die Struktur Vater, Mutter, Kind nur eine unter vielen ist. Es gibt ebenso alleinerziehende Eltern, Patchworkfamilien und viele mehr. Dies sollte in den Diskussionen und bei Beispielen zur Veranschaulichung von Informationen berücksichtigt werden.

Erfahrungen von Rassismus

Jugendliche mit Fluchterfahrungen sind ebenso wie ihre Eltern häufig rassistischer Handlungen ausgesetzt und werden im Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen oft systematisch diskriminiert. Die Kursgruppe kann einen Raum bieten, indem die Teilnehmer*innen sich auch über diese Erfahrungen austauschen wollen. Lassen Sie den Raum dafür offen und achten Sie darauf, dass die Diskussion nicht in eine negative Spirale führt, die mit dem Gefühl von Hilflosigkeit endet. Regen Sie Fragen zu Lösungen oder Umgangsstrategien an. Achten Sie darauf, dass der Inhalt und die Ziele der Kurseinheiten nicht aus dem Fokus geraten. Sie können die Eltern auf Beratungsstellen und Unterstützungsangebote zu Rassismus verweisen.

Schaffen eines positiven Umfelds

Die „Families Make the Difference“ Elternkurse sollten ein sicherer Ort sein, an dem Eltern relevante Informationen vermittelt bekommen, praktische Fähigkeiten erwerben, aber auch Spaß haben, neue Freundschaften schließen und ihre Sorgen und Hoffnungen teilen können. Für den Erfolg ist es wichtig, dass die Eltern die Kurse von Anfang an gerne besuchen und sich wohl fühlen. Die Kursleiter*innen sollten sich daher besondere Mühe geben, während der Kurse ein freundliches und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen. Es ist wichtig, dass die Kursleiter*innen die Bedürfnisse der Eltern kennen und ihr Vertrauen gewinnen. Dafür ist es hilfreich, wenn die Kursleiter*innen sich bemühen die Eltern etwas näher kennenzulernen und sich ihren familiären Hintergrund sowie weitere Details zu ihrer Person zu merken. Sie sollten versuchen, die konkrete Lebenssituation der Teilnehmer*innen so gut wie möglich zu verstehen, um die Herausforderungen, die ihnen im Alltag und bei der Erziehung ihrer jugendlichen Kinder begegnen, nachvollziehen zu können.



Zudem soll eine positive Raumatmosphäre, die Sicherheit spendet, geschaffen werden. Dies kann zum Beispiel mit Blumen, Musik oder ähnlichem geschehen. Dazu gehört auch die Art der Kommunikation mit den Teilnehmer*innen des Kurses. Diese soll zu jeder Zeit wertschätzend und frei von Diskriminierung sein.

Vor Beginn des Kurses ist es hilfreich sich als Kursleiter*in selbst auf den Kurs und die Teilnehmer*innen einzustellen. Das am Tag erlebte sollte innerlich abgeschlossen werden, um den Fokus und die eigene Energie auf die Teilnehmenden richten zu können. Dabei helfen Atemübungen oder eine Minute zu grinsen, um Anspannung loszulassen und Fröhlichkeit einzulassen.

2. BEGRÜSSUNG DER TEILNEHMER*INNEN UND EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK

Der erste Eindruck einer Kurseinheit kann sich positiv oder negativ auf die gesamte Kurseinheit auswirken. Die Kursleiter*innen sollten daher jede Kurseinheit positiv beginnen, indem Sie die Eltern herzlich empfangen, begrüßen und fragen, wie es Ihnen geht. Fragen Sie die Teilnehmer*innen, wie Ihre Woche verlaufen ist und ermutigen Sie sie dazu, eine positive Geschichte zu teilen. Die Geschichte kann sich auf das Thema der vorherigen Kurseinheit beziehen (z.B. eine positive Interaktion mit dem eignen Kind, ein gutes Gespräch mit einer anderen Person über die Kursinhalte, das erfolgreiche Umsetzen der „Hausaufgabe“) oder einfach eine persönliche Geschichte über einen Erfolg oder eine positive Erfahrung sein, welche die Person gerne mit den anderen Teilnehmer*innen teilen möchte. Niemand soll jedoch gezwungen werden, etwas zu erzählen. Die Kursleiter*innen bedanken sich anschließend bei den Teilnehmer*innen für das Teilen ihrer persönlichen Erfahrungen und Geschichten.

3. ERÖFFNUNGSAKTIVITÄT

Das Kurshandbuch enthält für fast jede der Kurseinheiten einen Vorschlag für eine Aktivität zur Kurseröffnung. Einige der vorgeschlagenen Aktivitäten stellen bereits eine gute Einführung in die Thematik der Kurseinheit dar, bei anderen handelt es sich einfach um aktivierende Spiele oder Entspannungsübungen, die Eltern als Anregung mit nach Hause nehmen können. Sofern in den Kurseinheiten keine Eröffnungsaktivitäten vorgeschlagen sind, können Kursleiter*innen gerne eigene Übungen und Spiele vorschlagen, oder die Eltern fragen, ob sie Spiele und Übungen kennen, die sie der Gruppe gerne vorstellen würden. Die Eröffnungsaktivitäten sollen Spaß und Entspannung bringen und ein fröhlicher Einstieg in die Kurseinheit sein.



4. VERMITTLUNG DER KURSINHALTE

Das „Families Make the Difference“ Kurshandbuch verwendet einen partizipativen Lernansatz, der sicherstellt, dass Eltern während der Kurseinheiten aktiv einbezogen werden. Die Informationen werden durch Fragen, Diskussionen und praktische Übungen präsentiert. Der Ansatz geht davon aus, dass die Eltern am besten lernen, wenn sie aktiv an den Kurseinheiten teilnehmen, anstatt passiv Informationen aufzunehmen. Einige Schlüsseltechniken dieses Ansatzes werden im Folgenden beschrieben.

a) Fragen und Diskussionen

Die Kursleiter*innen sollten darauf achten, dass ihre eigenen Redebeiträge nicht zu viel Zeit einnehmen, auch wenn einige Abschnitte viel Text und Informationen enthalten. Die Eltern sollen zwischendrin immer wieder ermutigt werden, Fragen zu stellen, eigene Ideen einzubringen, Erfahrungen zu teilen und Kursinhalte zu diskutieren. Die Kursleiter*innen sollen anhand von Beispielen Erklärungen veranschaulichen und durch Verständnisfragen die Teilnehmer*innen dazu ermutigen, wichtige Punkte in ihren eigenen Worten zu wiederholen. In dem Handbuch sind bereits mehrere Fragen enthalten, die angeregte Diskussionen und eine aktive Teilnahme der Eltern fördern sollen.

b) Gruppenarbeit und Arbeit in Paaren

Die Arbeit zu zweit oder in kleinen Gruppen fördert aktives Zuhören und Kommunikationsfähigkeiten. Auf diese Weise werden alle Eltern dazu angehalten, sich aktiv an Diskussionen zu beteiligen.

Die Kursleiter*innen können frei entscheiden, wie sie die Teilnehmer*innen in Gruppen oder Paare für Übungen einteilen wollen. Sie können den Teilnehmer*innen die Wahl der Partner/Gruppen auch selbst überlassen, sollten aber darauf achten, dass nicht immer die gleichen Personen miteinander eine Gruppe bilden. Teilnehmer*innen, die miteinander verwandt sind, sollten lieber in separaten Gruppen sein, da bestimmte Familiendynamiken dazu führen können, dass einzelne Personen sich nicht trauen, sich offen und frei mitzuteilen.

Während der Gruppenarbeiten sollten sich die Kursleiter*innen durch den Raum bewegen und den Paaren/Gruppen Hilfestellungen geben, Fragen beantworten, die Diskussionen durch Fragestellungen weiter anregen, und sich ggf. an einzelnen Diskussionen beteiligen. Am Anschluss an die Übung können Paare/Gruppen gebeten werden, die erarbeiteten oder diskutierten Aspekte und Ideen vor dem Rest der Gruppe zu präsentieren.



c) Aktivitäten und Übungen

Das Kurshandbuch enthält mehrere Vorschläge für Aktivitäten zur Auflockerung der Kurseinheiten. Die Kursleiter*innen können sich auch weitere Spiele und Aktivitäten ausdenken, oder die Eltern fragen, ob es Spiele, Aktivierungs- und Entspannungsübungen gibt, die sie der Gruppe gerne vorstellen möchten. Bei den Aktivitäten ist es wichtig, dass alle Teilnehmer*innen die Übung verstanden haben und sich dabei wohl fühlen. Aktivitäten, bei denen sich die Teilnehmer*innen gegenseitig berühren, sollten nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer*innen damit einverstanden sind. Niemand soll unter Druck gesetzt werden, bei den Aktivitäten mitzumachen. Die Kursleiter*in sollten dafür sorgen, dass Teilnehmer*innen sich nicht unwohl fühlen, weil sie bei einem Spiel verloren oder eine Anweisung falsch verstanden haben. Es ist ratsam, mit den Teilnehmer*innen nach jeder Übung kurz über ihre Eindrücke und Gefühle zu sprechen. Dies gibt den Eltern die Möglichkeit, über die Übung nachzudenken und zu überlegen, ob sie das Spiel oder die Übung hilfreich fanden. Nachbesprechungen von Übungen und Aktivitäten können außerdem dazu beitragen, die Kommunikation in der Gruppe zu stärken und das gegenseitige Lernen von anderen Teilnehmer*innen zu fördern. Nachbesprechungen können eingeleitet werden, indem man offene Frage an die Gruppe stellt, wie z. B. „Wer möchte seine Eindrücke von der Übung teilen?“

d) Rollenspiele

Rollenspiele sind besonders effektiv, wenn es um das Erlernen und Üben neuer Fähigkeiten geht. Dieses Handbuch enthält verschiedene Rollenspiele, mit denen die Eltern dazu angeleitet werden, neue Methoden und Ideen miteinander zu üben, indem sie unterschiedliche Rollen, und damit auch unterschiedliche Perspektiven einnehmen.

Bei der Anleitung der Rollenspiele sollten die Kursleiter*innen folgendes beachten:

- Bitten Sie die Eltern, sich freiwillig für Rollenspiele vor der Gruppe zu melden. Geben Sie positives Lob für die Bereitschaft am Rollenspiel teilzunehmen!
- Geben Sie den Eltern eine anschauliche Beschreibung ihrer Rolle und der Erwartung an sie.
- Informieren Sie die Teilnehmer*innen vor Beginn des Rollenspiels, dass das Rollenspiel unterbrochen werden kann, damit weitere Anweisungen gegeben werden können
- Erklären Sie die Fähigkeiten, die durch das Rollenspiel geübt und demonstriert werden sollen



- Beziehen Sie die gesamte Gruppe mit ein, um Vorschläge zu machen, was Eltern in der Situation tun und sagen können
- Bemühen Sie sich um ein sanftes Stoppen des Rollenspiels, wenn die Übung fehlgeht und vermeiden Sie es, den Eltern die Schuld dafür zu geben.
- Diskutieren Sie das Rollenspiel mit den Eltern im Anschluss. Fragen Sie die Rollenspieler*innen, wie sie sich in ihren Rollen gefühlt haben und bitten Sie die zuschauenden Eltern um Feedback.
- Wiederholen Sie am Ende den Sinn und Zweck des Rollenspiels und die dadurch geübten und demonstrierten Fähigkeiten.

5. ERTEILEN VON „HAUSAUFGABEN“

Gegen Ende einer jeden Kurseinheit wird den Eltern eine „Hausaufgabe“ für die nächste Woche aufgegeben. Diese bezieht sich auf den Inhalt der Kurseinheit und besteht meist darin, die erlernten Kursinhalte in der Interaktion mit ihren Jugendlichen anzuwenden. Die „Hausaufgabe“ ist kein Pflichtprogramm, sondern soll die Eltern dazu anregen, über das in der Kurseinheit Besprochene nachzudenken und nach Wegen zu suchen Methoden mit ihren Jugendlichen auszuprobieren. Das kann zum Beispiel eine neue Art der Kommunikation sein oder das Einüben einer neuen Reaktion auf ein Verhalten in einer Konfliktsituation. Diese Erfahrungen werden dann am Anfang der nächsten Kurseinheit in der Gruppe besprochen.

6. FEEDBACK FÜR KURSEINHEIT EINHOLEN

Es ist wichtig, dass die Elternkurse den Teilnehmer*innen Spaß machen und ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Interessen in den Blick nehmen. Die Kursleiter*innen sind daher dazu angehalten, die Teilnehmer*innen am Ende jeder Kurseinheit um Feedback zur gesamten Kurseinheit zu bitten. Die Kursleiter*innen sollten die Eltern dazu ermutigen, ehrliches und konstruktives Feedback zu geben. Es ist wichtig, dass die Eltern sich mit ihren Rückmeldungen ernstgenommen fühlen und das Gefühl haben, dass Verbesserungsvorschläge berücksichtigt werden.

Folgende Fragen sollten am Ende einer jeden Kurseinheit mit den Teilnehmer*innen diskutiert werden:

- Was hat Ihnen am besten gefallen?
- Haben Sie noch offene Fragen?
- Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht?
- Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?



Die Kursleiter*innen sollten sich beim Fragen nach Feedback bewusst sein, dass sich einige Teilnehmer*innen wohler damit fühlen als andere, ihre Gedanken vor der Gruppe zu äußern. Möglicherweise kann es bei einigen Teilnehmer*innen einige Zeit dauern, bis sie genügend Vertrauen zu der Gruppe und der oder dem Kursleiter*in gefasst haben, um Rückmeldungen zu geben. Für Teilnehmer*innen, die ihr Feedback gerne anonym abgeben möchten, soll außerdem die Möglichkeit bestehen, ihr Feedback auf einen Zettel zu schreiben, und ihn in eine Feedback-Box zu stecken, in der schriftliches Feedback gesammelt und anschließend ausgewertet wird. Teilnehmer*innen sollen zudem die Möglichkeiten haben, sich mit ihrem Feedback direkt an das Team von IRC Deutschland zu wenden.

7. ÜBERPRÜFEN DER ANWESENHEIT

Am Ende einer jeden Kurseinheit soll zudem die Anwesenheit der Teilnehmer*innen erfasst werden. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen und diese zu unterschreiben. Es sollte zudem angegeben werden, ob Kinder bei dem Kurs mit anwesend waren, bzw. die angebotene Kinderbetreuung wahrgenommen wurde.

8. AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTE KURSEINHEIT

Die Kurseinheit sollte mit einem Ausblick auf die nächste Kurseinheit beendet werden. So wird sichergestellt, dass die Eltern wissen, was sie in der nächsten Kurseinheit erwartet, und warum es sich lohnt, in der nächsten Woche wiederzukommen.

9. ABSCHLUSSAKTIVITÄT

Am Ende einer jeden Kurseinheit sollten die Teilnehmer*innen zu einer gemeinsamen Abschlussaktivität zusammenkommen. Im Gegensatz zur Eröffnungsaktivität ist es ratsam, die Kurseinheit jedes Mal mit der gleichen Abschlussaktivität zu beenden. Durch dieses Ritual soll ein Gefühl von Verbundenheit und Solidarität zwischen den Kursteilnehmer*innen entstehen, und sie mit einem guten Gefühl aus der Kurseinheit entlassen werden:

Kristallschale

Die Eltern stehen bei dieser Übung im Kreis.

➔ Sagen Sie:

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.



- ➔ **Geben Sie den Eltern einen Moment Zeit zum Überlegen. Anschließend können Sie, entweder alle gleichzeitig und gemeinsam oder auch der Reihe nach ihren schönen Gedanken in die Schale geben. Beim ersten Treffen können Sie vormachen, wie die Übung aussehen kann: zeigen Sie, wie Sie ihren Gedanken halten und dann, in einer Geste des Legens, Werfens oder Stellens, in die imaginäre Kristallschale befördern.**
- ➔ **Nach Abschluss der Aktivität sollten die Kursleiter*innen den Eltern für ihre aktive Teilnahme an der Kurseinheit danken und Ihnen positive Wünsche mit auf den Weg geben.**

10. ELTERNCAFÉ IM ANSCHLUSS AN DIE KURSEINHEIT

Im Anschluss an die Kurseinheit soll den Eltern die Möglichkeit haben, die Diskussionen aus dem Kurs und den Austausch untereinander in einem informellen

Rahmen für eine weitere Stunde zu vertiefen. Dieser informelle Austausch, der als „Elterncafé“ bezeichnet wird, soll dem besseren Kennlernen und Vernetzen der Eltern untereinander dienen und dazu beitragen, dass Eltern sich gegenseitig in ihrem Alltag unterstützen. Der Ansatz des Elterncafés wird im Teil IV des Handbuchs beschrieben.

11. DOKUMENTATION DER KURSEINHEITEN

Die Kursleiter*innen werden darum gebeten, im Anschluss an jede Kurseinheit alle abgeschlossenen Aktivitäten auf einem Dokumentationsfragebogen abzuhaken und die in der jeweiligen Kurseinheit vermittelten Inhalte und Diskussionsverläufe zu dokumentieren. Sollten Aktivitäten nicht stattgefunden haben oder abgebrochen worden sein, ist dies mit einer Begründung zu vermerken. Auch das von den Teilnehmer*innen am Ende einer jeden Kurseinheit geäußerte Feedback soll dokumentiert und an IRC weitergegeben werden. Zudem sollen Notizen zum Engagement und der Beteiligung der Teilnehmer*innen gemacht werden. So wird sichergestellt, dass die in den Kurseinheiten vermittelten Inhalte und die Spiele und Übungen die wirklichen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer*innen adressieren und das Kurshandbuch dementsprechend angepasst werden kann..



2.5. Umgang mit schwierigen Situationen

Während der Kurseinheiten kann es für die Kursleiter*innen zu schwierigen Situationen kommen. Hitzige Diskussionen und Streit zwischen den Teilnehmer*innen, belastende Situationen, von denen die Teilnehmer*innen berichten, Offenbarungen von Gewalterfahrungen oder das Bekenntnis, selbst Gewalt gegen Kinder oder Partner angewandt zu haben, können die Gruppe und vor allem die Kursleiter*innen herausfordern.

STÖRENDES ODER UNANGEMESSENES VERHALTEN EINZELNER TEILNEHMER*INNEN

Angesichts des sensiblen Inhalts einiger Kursinhalte sollten die Kursleiter*innen die Dynamik zwischen den Teilnehmer*innen und das Verhalten der einzelnen Teilnehmer*innen innerhalb der Gruppe konstant im Blick behalten. Sollten Anzeichen darauf hindeuten, dass einzelne Teilnehmer*innen die Diskussionen stören oder dominieren und/oder andere sich unwohl fühlen und zurückziehen, sollten die Kursleiter*innen darauf reagieren und störendes oder unangemessenes Verhalten unterbinden. Gespräche mit einzelnen Teilnehmer*innen im Anschluss an die Kurseinheit können dazu beitragen, Situationen zu klären, Missverständnisse zu vermeiden und unangemessenes Verhalten zu adressieren.

KONTROVERSE DISKUSSIONEN

Eltern können unterschiedlicher Meinung darüber sein, welche Erziehungsstile, welche Werte die richtigen sind und darüber in hitzige Diskussionen geraten. Zwar sollen die Kursleiter*innen Diskussionen zwischen den Teilnehmer*innen anregen, sie müssen aber gleichzeitig darauf achten, dass die Diskussionen respektvoll, ausgewogen und konstruktiv bleiben. Sofern einzelne Teilnehmer*innen die Diskussion mit ihren Ansichten dominieren und andere Teilnehmer*innen nicht zu Wort kommen lassen, einschüchtern oder abwerten, muss die Diskussion unterbrochen oder sogar abgebrochen werden. Die Kursleiter*innen sollten dabei bestimmt, aber respektvoll vorgehen. Sie sollten sich bei allen Teilnehmer*innen für die Diskussion bedanken und die Diskussion ggf. beenden. Als Grund kann notfalls auch die vorangeschrittene Zeit genannt werden.



OFFENBARUNG VON EIGENEN GEWALTERFAHRUNGEN DURCH TEILNEHMER*INNEN

Viele der Kursteilnehmer*innen haben in ihren Herkunftsländern und auf der Flucht Schlimmes erlebt, oft auch Gewalt erfahren. In den Kurseinheiten kann es vorkommen, dass Eltern von ihren eigenen Gewalterfahrungen berichten. Wenn dies der Fall ist, ist es wichtig, sie ausreden zu lassen und ihre Erfahrungen anzuerkennen, aber auch daran zu denken, dass die Elternkurse keine Therapiegruppen sind.

Folgende Hinweise können helfen, auf Offenbarungen von Gewalterfahrungen sensibel zu reagieren und mit der Situation angemessen umzugehen:

- Hören Sie ruhig und freundlich zu, zeigen Sie Empathie und Respekt
- Drängen Sie die Person nicht, stellen Sie keine Fragen zu der Geschichte und bewerten Sie das Ihnen Anvertraute nicht.
- Wahren Sie Vertraulichkeit, wenn Ihnen die Gewalterfahrung unter vier Augen anvertraut wird, und verpflichten Sie die Gruppe zu Vertraulichkeit, sollten die betroffene Person allen Teilnehmer*innen von der Gewalterfahrung berichten. Versichern Sie der betroffenen Person, dass Sie und die anderen Kursteilnehmer*innen die Geschichte nicht mit anderen Personen teilen werden.
- Loben Sie den Mut der betroffenen Person, ihre Geschichte zu teilen und bieten Sie ihr an, nach der Kurseinheit noch einmal mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Ermutigen Sie die betroffene Person in einem separaten Gespräch dazu, externe Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, ohne Sie jedoch zu bedrängen. Grenzen Sie sich selbst ab und vermeiden Sie es, dass die betroffene Person viele detaillierte Informationen mit Ihnen teilt. Das mehrfache Erzählen einer Gewalterfahrung kann re-traumatisierend wirken. Übernehmen Sie keine Einzelbetreuung der betroffenen Person, sondern verweisen Sie die Person an ein spezialisiertes Unterstützungsangebot mit Fachpersonal, das den Fall professionell betreuen kann.
- Geben Sie der betroffenen Personen alle relevanten Informationen über existierende Unterstützungsangebote in der Nähe und erklären Sie ihr, wie diese Angebote ihr weiterhelfen können. Geben Sie ihr Zeit zum Nachdenken und versichern Sie ihr, dass Sie die Unterstützungsangebote jederzeit in Anspruch nehmen kann.
- Sollte die betroffene Person einverstanden sein, können Sie die Informationen an geeignetes Fachpersonal (z. B. Sozialbetreuer*innen in der Flüchtlingsunterkunft) weitergeben, die den Fall weiter betreuen und sich darum bemühen können, der betroffenen Person spezialisierte Unterstützung zukommen zu lassen.





IRC / A. VERBREE

Kursleiter*innen sollten sich unbedingt darüber im Klaren bleiben, dass sie selbst über keine ausreichenden Fachkenntnisse verfügen, um von Gewalt betroffene Personen psychologisch zu betreuen. Eine Re-Traumatisierung der betroffenen Person durch ein Gespräch mit der oder dem Kursleiter*in sollte auf jeden Fall vermieden werden. Die Kursleiter*innen sollen der betroffenen Person klar machen, dass sie in derartigen Situationen nicht die richtige Unterstützung bieten können. Sie sollen jedoch der betroffenen Person dabei helfen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

OFFENBARUNG VON (EIGENEN) GEWALTANWENDUNGEN GEGEN KINDER UND JUGENDLICHE

Während der Kurseinheiten kann es dazu kommen, dass Teilnehmer*innen davon berichten, selbst Gewalt gegen Kinder oder Jugendliche angewandt zu haben, oder mitbekommen zu haben, wie ihre Partner*innen Gewalt gegen Kinder oder Jugendliche angewandt haben. Unter Gewalt in diesem Sinne ist nicht nur körperliche und sexuelle Gewalt zu verstehen, sondern auch psychischer/emotionaler Missbrauch (z. B. abwertende, entwürdigende Kommentare) und Vernachlässigung der elterlichen Pflichten.

Wenn eine oder einer der Teilnehmer*innen einen Vorfall von häuslicher Gewalt gegen Kinder oder Jugendliche offenbart, zeigt sie/er ein enormes Vertrauen gegenüber der Gruppe bzw. der oder des Kursleiter*in. Auf die Offenbarung sollte daher zunächst vorsichtig und respektvoll reagiert werden, insbesondere dann, wenn die betroffene Person den Gewaltakt selbst verurteilt. Auf keinen Fall sollte der Vorfall von der Gruppe sofort be- und verurteilt werden. Auch hier gilt: Loben Sie die Person für ihre Offenheit und bieten Sie ein weiterführendes Gespräch nach der Kurseinheit an, indem Sie auf weiterführende Unterstützungsangebote für Eltern hinweisen.



Folgende Hinweise können helfen, auf Offenbarungen von Gewaltanwendungen sensibel zu reagieren und mit der Situation angemessen umzugehen:

- Hören Sie ruhig und freundlich zu, zeigen Sie Empathie und Respekt und verurteilen Sie die betroffene Person nicht.
- Wahren Sie Vertraulichkeit und verpflichten Sie die anderen Teilnehmer*innen zu Vertraulichkeit.
- Danken Sie der Person dafür, dass Sie die Geschichte mit Ihnen oder der Gruppe geteilt hat und betonen Sie, dass der Zweck der Elternkurse darin besteht, gewaltfreie Ansätze für die Erziehung von jugendlichen Kindern und den Umgang mit „Fehlverhalten“ von Jugendlichen zu lernen.
- Machen Sie die negativen Auswirkungen von Gewaltanwendungen gegen Kinder deutlich:
 - Der Jugendliche gehorcht im Zweifel, aber nur aus Angst vor erneuter Gewaltanwendung. Er lernt nicht, warum sein Verhalten falsch war. Dies kann zu weiterem Fehlverhalten führen, sowie zu Lügen und Racheverhalten.
 - Durch die Anwendung von Gewalt als Disziplinierungsmaßnahme zeigen Eltern, dass Gewalt ein akzeptabler Weg ist, um mit Frustration umzugehen. Dies kann bei Kindern und Jugendlichen zu aggressiverem Verhalten gegenüber Gleichaltrigen oder Geschwistern führen.
 - Jugendliche, die kontinuierlich Gewaltanwendungen durch ihre Eltern ausgesetzt sind, können toxische Stressreaktionen haben, die ihre Gehirnentwicklung negativ beeinflussen können. Bereits existierende Neuronen Verbindungen im Gehirn können dadurch zerstört werden. Toxischer Stress kann langfristig schädliche Auswirkungen auf das Vermögen haben neue Fähigkeiten zu erlernen.
- Betonen Sie, dass es andere, gewaltfreie Möglichkeiten gibt, um auf das Fehlverhalten von Jugendlichen zu reagieren, und sie zu disziplinieren. Diese sind Bestandteil des Kurses und werden noch detailliert besprochen und geübt.
- Sofern die Person für Ihre Argumente nicht offen ist, sollten Sie am Ende der Kurseinheit noch einmal das Gespräch mit ihr suchen. Versuchen Sie in einem Gespräch unter vier Augen herauszufinden, ob in der Familie Gewaltanwendungen gegen Kinder und Jugendliche häufiger vorkommen, und ob ein Verdacht auf Kindeswohlgefährdung naheliegt. Gefährden Sie aber unter keinen Umständen Ihr Vertrauensverhältnis zu der betroffenen Person.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an und betonen Sie, dass der Elternkurs insbesondere dafür gedacht ist, Eltern zu unterstützen, die sich bei der Erziehung ihrer jugendlichen Kinder manchmal überfordert fühlen, und aus diesem Grund manchmal nicht in der Lage sind, ihre Jugendlichen gewaltfrei zu erziehen. Machen Sie in dem Gespräch deutlich, dass die Anwendung von Gewalt in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



verboten ist. Eltern haben in Deutschland nicht das Recht, ihre Kinder oder Jugendlichen durch die Anwendung von körperlicher Gewalt zu bestrafen, nicht einmal leichte Schläge sind erlaubt.

- Versichern Sie der Person, dass Sie wissen, dass sie/er und ihr/e Partner*in ihre Kinder lieben, und nur das Beste für Sie wollen. Erklären Sie der Person, an welche Unterstützungsangebote sich Eltern, die sich mit der Kindererziehung überfordert fühlen oder selbst extremen Stress und Belastungen ausgesetzt sind, wenden können. Ermutigen Sie die Person dazu, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
- Sofern aufgrund der beschriebenen Situation der Verdacht aufkommt, dass das Wohl eines Kindes oder Jugendlichen gefährdet sein könnte, verfolgen Sie die unten aufgelisteten Schritte. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn die beschriebene Gewaltanwendung eine schwere Form von Gewalt war, wie sexueller Missbrauch, Verbrennungen, Schnitte, Schläge mit einem Gegenstand, Nahrungsentzug, Einsperren des Kindes oder Jugendlichen über einen längeren Zeitraum.

VERDACHT AUF KINDESWOHLGEFÄHRDUNG

Sollte bei der Kursleiter*in aufgrund der Offenbarung einer Gewaltanwendung gegen Kinder und Jugendliche durch eine oder einen der Teilnehmer*innen oder aufgrund von anderen Andeutungen oder Beobachtungen der Eindruck entstehen, dass das Wohl eines Kindes oder Jugendlichen gefährdet sein könnte, sollte die Kursleiter*in so schnell wie möglich gezielt handeln, um jegliche Art von Schaden oder Risiko für das Kind oder den Jugendlichen zu vermeiden. Gleichzeitig muss die oder der Kursleiter*in sicherstellen, dass das Vertrauen zu den betroffenen Eltern nicht zerstört wird.

Kursleiter*innen sind nicht gesetzlich dazu verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen oder bei Verdacht auf Gefährdung eines Kindes oder Jugendlichen an das Jugendamt oder die Polizei zu melden, es sei denn, sie sind Mitarbeiter*innen von Einrichtungen der Jugendhilfe in Deutschland und haben eine Handlungspflicht nach §§8a und b SGB VIII. Wenn Kursleiter*innen jedoch den Verdacht haben, dass ein Kind gefährdet sein könnte, müssen Sie sich umgehend an das Team von IRC Deutschland wenden, um den Fall zu besprechen. Gemeinsam wird dann entschieden, wie weiter vorgegangen, und an welchem Punkt das Jugendamt über den Fall informiert werden soll. Daneben kann die Kinderschutz Hotline eine erste Anlaufstelle für Kursleiter*innen sein, die deutschlandweit und 24 Stunden am Tag unter dieser Nummer erreichbar ist: 0800 - 19 210 00.





Schutzauftrag der Kinder- und Jugendhilfe nach §§ 8a und b SGB VIII

Es ist die Pflicht der Eltern, das Wohlergehen ihrer Kinder zu schützen. Nach den §§ 8a und b des Sozialgesetzbuches VIII und Artikel 6 des Grundgesetzes wird diese Verantwortung jedoch auch von Mitarbeiter*innen von Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe getragen.

Mitarbeiter*innen des Jugendhilfesystems sind zwar nicht verpflichtet, jeden Verdacht auf ein Kindeswohlgefährdung unverzüglich dem Jugendamt zu melden, sie müssen im Falle eines Verdachts aber Kolleg*innen oder Vorgesetzte hinzuziehen, den Fall mit ihnen besprechen und das Risiko gemeinsam anhand von Richtlinien zum Kinderschutz beurteilen. In besonders schwierigen Fällen sind sie dazu angehalten, eine Fachkraft für Kinderschutz heranzuziehen. Zudem müssen die Eltern, bzw. Erziehungsberechtigten des potentiell gefährdeten Kindes in die Beurteilung des weiteren Vorgehens einbezogen werden.

Die Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe sollten alle Möglichkeiten ausschöpfen, um darauf hinzuwirken, dass die Eltern/Erziehungsberechtigten externe Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen. Erst wenn die Eltern externe Hilfe oder Unterstützung verweigern, oder die Unterstützung nicht ausreicht, um das Risiko für das Kind zu minimieren, sind die Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe dazu verpflichtet, das Jugendamt zu informieren. Bei schwerwiegenden und dringenden Risiken für das Kind ist das Jugendamt jedoch unverzüglich zu informieren. Die Verpflichtung zum Handeln nach § 8a des Sozialgesetzbuches VIII führt nicht zu einer Verpflichtung, die Polizei zu benachrichtigen.

Für Personen, die nach § 8a SGB VIII handlungspflichtig sind, kann es arbeitsrechtliche Konsequenzen haben, wenn sie diesen Verpflichtungen nicht nachkommen.



2.6. Kinderbetreuung

Es ist wünschenswert, dass parallel zu allen Elternkursen gleichzeitig eine Betreuung für die Kinder der Teilnehmer*innen stattfindet, damit die Eltern sich keine Gedanken darüber machen müssen, wo sie ihre Kinder für den Zeitraum des Kurses lassen können. Idealerweise findet die Kinderbetreuung in einem Nebenraum statt, damit die Eltern regelmäßig nach ihren Kindern sehen können. Eltern mit Säuglingen, die diese nicht in die Betreuung abgeben wollen oder können, sollten diese in den Kurs mitbringen und entweder auf dem Schoß tragen, oder neben sich ablegen können. Die Kursleiter*innen sollten sich darauf einstellen, dass die Anwesenheit von Babys, bzw. das Hereinplatzen von Kindern den störungsfreien Verlauf des Kurses beeinträchtigen kann. Dies ist nicht schlimm, Kursleiter*innen sollten sich davon nicht stressen lassen, und gegebenenfalls zwischendurch kleine Pausen einlegen, damit die Eltern nach ihren Kindern sehen und sich um sie kümmern können. Die Kurse sollten flexibel und so gestaltet werden, dass die Eltern sich wohl fühlen und ihre Kinder gut versorgt wissen.



IRC / K. RIZVI



TEIL 3

Kurseinheiten

- 1** Fürsorgliche Erziehung in der Jugendphase S. 41
- 2** Stressbewältigung und Entspannung S. 59
- 3** Was passiert in der Pubertät? S. 77
- 4** Kommunikation, Konflikt und Regeln S. 95
- 5** Psychosoziale Bedarfe von Jugendlichen S. 113
- 6** Gesunde Entscheidungen und Problemlösungen S. 129
- 7** Jugendliche auf Identitätssuche S. 143
- 8** Schule – Ausbildung & Unterstützung S. 159





Kurseinheit 1

Fürsorgliche Erziehung in der Jugendphase

Die erste Kurseinheit dient dem Kennenlernen der Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen untereinander, sowie der Einführung in das Konzept der fürsorglichen, gewaltfreien, geschlechtergerechten Erziehung. Die Teilnehmer*innen sprechen über ihre Hoffnungen und Erwartungen an die Elterntreffen und stellen gemeinsam Regeln für die Teilnahme auf. Es soll eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen, in der die Eltern für ihre Stärken wertgeschätzt werden.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Ggf. Bild/Gefühlskarten für die Vorstellungsrunde
- Grüne und gelbe Moderationskarten
- Klebeband, Flipchart, Stifte

Zeitplan:

- | | |
|--|---------|
| ■ Begrüßung | 5 Min. |
| ■ Gemeinsamkeiten | 10 Min. |
| ■ Speed Dating | 10Min. |
| ■ Hoffnungen und Ziele der Eltern | 10 Min. |
| ■ Übersicht über die Kurseinheiten | 10 Min. |
| ■ Gruppenvereinbarungen | 10 Min. |
| ■ Fürsorgliche Unterstützung in der Jugendphase | 15 Min. |
| ■ Was bedeutet Geschlecht? | 15 Min. |
| ■ Vertrauensvolle Beziehungen und Räume für Dialog | 20 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 55 Minuten





Begrüßung

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Begrüßen Sie die Eltern:**

➔ **Sagen Sie:**

Herzlich Willkommen zu unserem Elternkurs für Eltern mit jugendlichen Kindern. Ich freue mich sehr, dass Sie heute hier sind!

Unsere Treffen sind eine große Chance für Sie als Eltern sich auszutauschen, über eigene Erfahrungen zu sprechen und voneinander zu lernen. Eltern wollen das Beste für Ihre Kinder: dass sie gut versorgt sind, zu starken Persönlichkeiten heranwachsen und ein gesundes Leben führen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns in 8 Kurseinheiten damit, wie Sie Ihre jugendlichen Kinder dabei unterstützen können. Wir werden gemeinsam Neues lernen und auch viel direkt ausprobieren. Ich freue mich, Sie alle kennenzulernen!

➔ **Stellen Sie sich selbst, Ihren Hintergrund und das Thema dieser ersten Kurseinheit vor.**

➔ **Sagen Sie:**

In der heutigen Kurseinheit wollen wir uns gegenseitig kennenlernen und unsere Wünsche und Erwartungen an diesen Elternkurs besprechen. Wir werden gemeinsam Regeln festlegen, an die wir uns während unserer Treffen halten. Danach steigen wir in die Grundlagen fürsorglicher Erziehung ein. Dabei begleiten uns zwei Fragen: Was bedeutet liebevolle, gewaltfreie und geschlechtergerechte Erziehung? Warum ist das wichtig? Und: Was kann ich tun, um eine fürsorgliche Beziehung zu meinem jugendlichen Kind zu stärken und den Vertrauensaufbau zu fördern?

➔ **Erklären Sie, dass die Teilnahme an dem Kurs freiwillig ist. Außerdem ist niemand verpflichtet, Fragen zu beantworten, wenn er oder sie dies nicht wünscht. Heben Sie hervor, dass der Elternkurs ein Ort sein soll, an dem die Eltern sich frei ausdrücken können und alles Gesagte vertraulich behandelt wird. Die Eltern dürfen jederzeit Fragen stellen. Dabei gibt es keine 'dummen' Fragen. Alles ist wichtig und häufig sind andere Eltern froh, wenn sich jemand traut eine Frage zu stellen, die er oder sie selbst gerade hatte. So können alle voneinander lernen.**

➔ **Bitte Sie die Eltern, sich kurz vorzustellen, indem sie ihre Namen nennen.**



Gemeinsamkeiten

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Bitte Sie die Eltern aufzustehen. Erklären Sie, dass Sie im Folgenden Fragen stellen werden. Die Eltern gehen nun im Raum umher und suchen andere Personen, die die Frage gleich beantworten. Die eigene Antwort darf gerne laut gerufen werden. Personen mit der gleichen Antwort stellen sich als Gruppe zusammen. Wer sich zu einer Frage nicht positionieren möchte, stellt sich einfach an die Seite**
- ➔ **Machen Sie ein Beispiel: Wie viele Kinder haben Sie? Die Teilnehmer*innen können sich durch Rufen oder Fingerzeigen darüber austauschen, wie viele Kinder sie haben. Alle, die 1 Kind haben, stellen sich zusammen, alle die 2 Kinder haben stellen sich zusammen, alle die 3 Kinder haben und so weiter.**
- ➔ **Gehen Sie als Interviewer*in zu den Gruppen oder einzelnen Personen und fragen Sie nach, sodass die anderen auch mitbekommen, wer wo steht und einander kennenlernen können.**

- ➔ **Haben alle Teilnehmer*innen die Übung verstanden, können Sie unterschiedliche Fragen stellen. Insgesamt sind 5 bis 7 Fragen meist ausreichend.**

Beispielfragen:

- Wie viele Geschwister haben Sie?
- Welche Jahreszeit mögen Sie am liebsten?
- Welches ist Ihre Lieblingsfarbe?
- In welchem Monat liegt ihr Geburtstag? (ggf. auch Jahresquartal fragen, wenn die Gruppe kleiner ist)
- In welchem Stadtteil wohnen Sie?
- Welche Augenfarbe haben Sie?
- Wenn Sie eine Superkraft hätten, welche wäre das? (Fliegen, Sehr stark sein, Zaubern)
- Welches Hobby hatten Sie als Jugendliche/r?

HINWEIS

Achten Sie beim Interviewen darauf, dass die Teilnehmer*innen freiwillig von sich erzählen. Wenn sich alle in Gruppen sortiert haben, können sie zum Beispiel fragen: Welche Gruppe sind Sie? Oder: Wer möchte von sich erzählen



Speed Dating

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Teilen Sie die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen ein. Die erste Gruppe bildet einen Kreis mit Blick nach außen. Die zweite Gruppe bildet einen Kreis um die erste Gruppe mit Blick nach innen. So stehen sich immer eine Person aus dem inneren Kreis mit einer Person aus dem äußeren Kreis gegenüber.
- ➔ Die Teilnehmer*innen haben jetzt 60 Sekunden Zeit ihr Gegenüber kennenzulernen. Sie können sich alle Fragen des Kennenlernens stellen zum Beispiel: Wie viele Kinder sie haben, wie alt die Kinder sind, wo sie wohnen, was sie gerne machen und so weiter.
- ➔ Nach 60 Sekunden wechseln die Personen im äußeren Kreis eine Person weiter, so dass nun jeder vor einer noch unbekanntem Person steht. Die 60 Sekunden starten erneut.
- ➔ Insgesamt sind meist 5 Runden ausreichend.



VORSICHT

Üben Sie keinen Druck auf Teilnehmer*innen aus, damit diese Informationen austauschen. Nicht alle Fragen müssen beantwortet werden. Stellen Sie sicher, dass sich die Eltern bei der Übung wohlfühlen.



HINWEIS

Falls Sie eine andere Kennenlernübung für besser geeignet halten, können Sie natürlich stattdessen auch diese umsetzen. Falls Sie über Bild- oder Gefühlskarten verfügen, können Sie sie auch für die Vorstellungsrunde nutzen. Wichtig ist, dass Sie sich für das gegenseitige Kennenlernen ausreichend Zeit nehmen, damit ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Ihnen und den Eltern untereinander entstehen kann.



Hoffnungen und Ziele der Eltern

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Malen Sie einen Baumstamm auf das Flipchart. Legen Sie grüne Moderationskarten und bunte Stifte in die Mitte des Kreises. Erklären Sie, dass diese Karten die Blätter und Blüten sind, die durch diesen Kurs an unserem Baum wachsen sollen.**

➔ **Fragen Sie:**

Was wünschen Sie sich von diesem Kurs?
Welche Dinge möchten Sie lernen?

➔ **Bitte Sie die Eltern, ihre Gedanken jeweils auf einem Blatt zu notieren und die Blätter dann am Baum zu befestigen. Betrachten Sie gemeinsam mit den Eltern die volle Baumkrone und gehen Sie ggf. auf einzelne Punkte ein**



HINWEIS

Falls den Teilnehmer*innen das Aufschreiben schwerfällt, sammeln Sie die Antworten mündlich und notieren Sie selbst die wichtigsten Stichpunkte auf den Moderationskarten. Wenn Sie keine Moderationskarten zur Verfügung haben, können Sie auch Din A4 Papiere vorbereiten und in zwei Hälften schneiden.

➔ **Legen Sie als nächstes gelbe Moderationskarten in der Kreismitte aus. Die „gelben Blätter“ lassen wir los, wie der Baum die Blätter im Herbst. Darauf werden die Antworten auf die folgenden Fragen notiert.**

➔ **Fragen Sie:**

- Gibt es Sorgen, die Sie sich um Ihre Kinder machen, die Sie in den Kurs mitbringen?
- Haben Sie irgendwelche Ängste, Bedenken oder Befürchtungen, an diesem Elternkurs teilzunehmen?

➔ **Nehmen Sie den Eltern ihre Sorgen und betonen Sie, dass dies ein sicherer Ort des Austauschs ist, an dem alle ihre Erfahrungen teilen und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen lernen können.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir haben nun über Erwartungen und Sorgen in Bezug auf diesen Kurs gesprochen. Nun wollen wir darauf eingehen, welche Wünsche und Hoffnungen Sie als Eltern für sich und Ihre Kinder haben.

➔ **Fragen Sie die Eltern:**

Welche Eigenschaften wünschen Sie sich für sich selbst als Eltern? Was für Wünsche haben Sie für Ihre Kinder oder die Beziehung zu Ihren Kindern?

Beispiele Eigenschaften von Eltern:

- Ein/e geduldige/r Mutter/Vater sein
- Der Wunsch, dass sich ihre Kinder geliebt fühlen
- Gute Zuhörer*innen sein
- In der Lage sein, konstruktiv mit der Wut oder Provokationen ihrer Kinder umzugehen



Beispiele Wünsche/Hoffnungen:

- Ich möchte, dass mein Kind in der Schule Freund*innen findet.
- Ich möchte, dass sich meine Kinder gut miteinander verstehen.
- Ich möchte, dass mein Kind verschiedene Traditionen aus Deutschland sowie unserem Heimatland kennt



HINWEIS

Eine Hoffnung ist nicht so etwas wie:
„Ich möchte, dass mein Kind Arzt oder Ärztin wird.“

- ➔ **Gehen Sie am Ende dieser Übung zum Bild des Baumes zurück und nehmen Sie für das Schlussbild die gelben Blätter weg. Es bleiben dadurch die Erwartungen und Wünsche liegen. Nehmen Sie sich nochmal Zeit, diese zu betrachten.**



Übersicht über die Kurseinheiten

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Erklären Sie:

Der Kurs besteht aus 8 Kurseinheiten und die Teilnehmer*innen werden ermutigt, an allen Kurseinheiten teilzunehmen. Die Informationen, die in den verschiedenen Kurseinheiten vermittelt und diskutiert werden, sind miteinander verknüpft und bauen aufeinander auf. Wenn Eltern eine Kurseinheit verpassen, kann es sein, dass Ihnen wichtige Informationen fehlen, um den Inhalt der weiteren Kurseinheiten zu verstehen.

Jede Kurseinheit dauert ca. 2 Stunden. Anschließend wird ein Elterncafé angeboten. Im Elterncafé gibt es Getränke und Snacks, und die Teilnehmer*innen können sich noch besser kennenlernen und austauschen. In der letzten Kurseinheit bekommen diejenigen, die regelmäßig an dem Kurs teilgenommen haben, ein Zertifikat.

Die Kurseinheiten wurden für eine geschlossene Gruppe entwickelt. Nach den ersten Kurseinheiten sollten möglichst keine weiteren Teilnehmer*innen dazukommen. Auf diese Weise soll die Vertraulichkeit gewahrt und Vertrauen innerhalb der Gruppe aufgebaut werden. Die Teilnehmer*innen werden dazu ermutigt:

- Sich gegenseitig über die Kurseinheiten hinaus zu unterstützen.
- Ideen und Gefühle miteinander zu teilen.
- Sich gegenseitig dazu zu motivieren, neue Erziehungstechniken auszuprobieren.
- Andere Eltern über die Kurseinhalte und das Gelernte zu informieren.

➔ Verteilen Sie das Handout „Kursübersicht“. Besprechen Sie die vorgesehenen Termine und bitten Sie die Eltern, falls Sie nicht teilnehmen können, sich frühzeitig abzumelden.

➔ Geben Sie eine kurze Übersicht über jede Kurseinheit und erklären Sie, worum es in den jeweiligen Kurseinheiten gehen wird. Fragen Sie die Eltern, ob es Themen gibt, die ihrer Meinung nach fehlen. Notieren Sie sich diese und überlegen Sie sich, ob und wie sie in den Kurs aufgenommen werden. Der Kurs ist zeitlich begrenzt, daher ist es nicht immer möglich, auf jedes Thema ausführlich einzugehen. Wenn Sie unsicher sind oder zu einem Wunschthema der Eltern mehr Informationen brauchen, wenden Sie sich an das Projektteam.

➔ Ermutigen Sie die Eltern dazu, eine WhatsApp-Gruppe zu gründen, um Informationen auszutauschen, Fragen zu stellen, einander um Unterstützung zu bitten und miteinander in Kontakt zu bleiben.

➔ Klären Sie gemeinsam mit den Eltern alle Fragen, die möglicherweise noch aufgekommen sind.

HINWEIS

Jugendliche Kinder zu haben ist nicht immer einfach. Es kann helfen, jemanden zu haben, mit der oder dem man sich beraten und gemeinsam Energie tanken kann. Ermutigen Sie die Eltern dazu, sich auch über die Treffen hinaus zu vernetzen. Vor allem auch für Alleinerziehende können diese Treffen eine Möglichkeit bieten, sich mit anderen Eltern, die Kinder im gleichen Alter haben, auszutauschen.



Gruppenvereinbarungen

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Teilen Sie den Eltern mit, dass es in jeder Gruppe sinnvoll ist, Vereinbarungen zum Umgang miteinander zu treffen**
 - ➔ **Fragen Sie die Eltern, welche Vereinbarungen ihrer Meinung nach für einen erfolgreichen Kurs, bei dem sich alle Teilnehmer*innen wohlfühlen, wichtig sind.**
 - ➔ **Notieren Sie die vorgeschlagenen Vereinbarungen auf einem Flipchart, oder bitten Sie eine oder einen der Teilnehmer*innen, Ihnen zu helfen, sie aufzuschreiben.**
- Ausreichend Fragen stellen (es gibt keine dummen Fragen!)
 - Vertraulichkeit: Informationen, die in der Gruppe geteilt werden, werden nicht außerhalb der Gruppe ausgetauscht
 - Jede*r Teilnehmer*in erlernt neue Fähigkeiten und wendet das Erlernte in ihrem oder seinem Rhythmus an. Es ist wichtig, die unterschiedlichen Lernprozesse der anderen zu respektieren.
- ➔ **Gehen Sie auf den Punkt „Vertraulichkeit“ ein. Damit ist gemeint, dass die Eltern niemals persönliche Erfahrungen anderer Teilnehmer*innen oder deren Namen und andere persönliche Daten an andere Personen weitergeben sollten. Kompetenzen, Ratschläge und Ansätze, welche die Eltern in diesem Kurs lernen, dürfen und sollen dagegen gern mit Personen außerhalb des Kurses geteilt werden.**

◀▶ ALTERNATIVE

Bei jeder angesprochenen Vereinbarung gehen die Teilnehmer*innen einen Schritt weiter, wenn sie mit dem Vorschlag einverstanden sind, oder bleiben an ihrer Stelle stehen, wenn sie nicht einverstanden sind. Diese Option eignet sich vor allem dann, wenn eine oder einer der Teilnehmenden nicht sicher im Lesen oder Schreiben ist.

Beispiele für Vereinbarungen:

- Pünktlichkeit und Anwesenheit
- Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung für unterschiedliche Fähigkeiten, Erfahrungen, Hintergründe und Ansichten
- Gegenseitiges Ausreden lassen und Zuhören
- Sachlich und beim Thema bleiben (keine tiefgehenden und ausufernde Diskussionen zu anderen Themen)
- Respektvoller Umgang mit den Kursmaterialien und Räumlichkeiten

HINWEIS

Hängen Sie die Vereinbarungen für den Verlauf des Kurses als Erinnerung gut sichtbar im Raum auf. Sie können jederzeit darauf verweisen (z. B. bei hitzigen Diskussionen) und die Eltern erinnern, welche Vereinbarungen abgemacht wurden.



Fürsorgliche Unterstützung in der Jugendphase

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, in Kleingruppen

➔ Erklären Sie den Eltern folgendes:

Die Jugendphase ist eine besondere Phase – Sie markiert den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein. Dabei sind Jugendliche weder Kinder noch Erwachsene.

Jugendliche durchleben eine besondere Entwicklung des Körpers und des Gehirns. Es ist die Entwicklungsphase, in der Kinder Selbstbestimmung suchen und sich damit die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ändert und entwickelt. Jugendlichen grenzen sich natürlicherweise von ihren Eltern ab, um nach ihrer eigenen, individuellen Identität zu suchen.

Derartig gravierende Veränderungen bleiben nicht ohne Folgen: Der Alltag mit Jugendlichen ist häufig geprägt von Konflikten, Ängsten der Eltern und Unverständnis (von Jugendlichen und Eltern).

Auf dem Weg zum Erwachsensein brauchen Jugendliche den Freiraum, sich zu entwickeln, gleichzeitig aber auch Sicherheit, Orientierung, Begleitung und Unterstützung durch ihre Eltern.

In den nächsten Wochen sprechen wir über:

- Die Entwicklung von Jugendlichen und ihre besonderen Bedürfnisse
- Wie Sie Ihre Kinder in dieser besonderen Lebensphase unterstützen können
- Aber auch darüber, was Sie für sich selbst tun können, für Ihre soziale, emotionale und körperliche Gesundheit – denn: um für die Jugendlichen da zu sein brauchen auch Sie Energie und Kraft.

➔ Schreiben Sie nun die Begriffe

„Vorhersehbare Erziehung“, „Fördernde Erziehung“, „Liebevolle und wertschätzende Erziehung“ und „Geschlechtergerechte Erziehung“ auf ein Flipchart.

➔ Teilen Sie den Kurs in Kleingruppen auf und teilen Sie jeder Kleingruppe einen der oberen Begriffe zu.

➔ Sagen Sie:

Finden Sie Beispiele, die den Begriff ihrer Gruppe besonders anschaulich beschreiben. Durch welche Worte oder Handlungen könnten Sie ihren Kindern gegenüber diese Art von Erziehung ausdrücken?

➔ Nach 5 Minuten nennt jede Kleingruppe ihr Beispiele, die die jeweiligen Begriffe beschreiben.

➔ Sie können die Kleingruppen mit folgenden Definitionen unterstützen:

- **Vorhersehbare Erziehung:** Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird. Es gibt klare Regeln und einen Alltag, der das Gefühl von Transparenz, Regelmäßigkeit und Sicherheit stärkt.
- **Fördernde Erziehung:** Die Eltern engagieren sich für ihre Kinder, sie stimulieren ihre körperlichen und kognitiven Fähigkeiten. Die Entwicklung der Persönlichkeit, gesunde Lebensentscheidungen und die eigenen Stärken werden von den Eltern unterstützt.



- **Liebevolle und wertschätzende Erziehung:**
Eltern zeigen ihren Kindern ihre Liebe und Zuneigung, sie kommunizieren einfühlsam, gehen auf die Bedürfnisse ihrer Kinder ein und wenden keine Gewalt (Körperlich, psychisch oder sexuell) an.
- **Geschlechtergerechte Erziehung:**
Eltern bieten ihren Kindern die gleichen Entwicklungschancen, egal, welches Geschlecht sie haben.



HINWEIS

Schon diese erste Übung kann viele Fragen aufwerfen und zu Diskussionen führen. Machen Sie die Eltern neugierig auf die nächsten Kurseinheiten, in denen all diese Themen noch intensiver besprochen werden.



Was bedeutet Geschlecht?

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Mit einer gemeinsamen Übung wollen wir den letzten Punkt – die geschlechtergerechte Beziehung – noch etwas weiter vertiefen. Wir wollen besser verstehen, wie Geschlechterrollen, d.h. die verschiedenen Erwartungen und Normen, die in der Gesellschaft an Mädchen versus Jungen gestellt werden, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beeinflussen können. Dazu unterscheiden wir zwischen zwei dem biologischen Geschlecht und dem sozialen Geschlecht. Beginnen wir mit dem biologischen Geschlecht: Es beschreibt alle biologischen Unterschiede und körperliche Merkmale.

➔ Fragen Sie:

Wer kann ein Beispiel für einen biologischen Unterschied zwischen den Geschlechtern nennen?

Beispiele:

- XY Chromosom oder XX Chromosom
- Geschlechtsorgane (Penis, Hoden / Vagina, Eierstöcke)
- Geschlechtshormone (Testosteron / Östrogen)
- Körperliche Merkmale (Bartwuchs / Brust)



HINWEIS

Falls Teilnehmer*innen körperliche Merkmale nennen, die nicht biologisch gegeben sind, sondern auf ästhetischen Entscheidungen beruhen, wie zum Beispiel lange vs. kurze Haare oder Muskeln, weisen Sie Sie auf diesen Unterschied hin. Erklären Sie, dass sowohl Männer als auch Frauen einen Zopf tragen oder einen trainierten Bizeps haben können, wenn Sie sich dazu entscheiden, diese Entscheidungen aber häufig von sozialen Erwartungen und Normen beeinflusst werden.

➔ Sagen Sie:

Das soziale Geschlecht, das oft mit dem englischen Begriff „Gender“ beschrieben wird, bezieht sich auf das soziale, das gelebte und das gefühlte Geschlecht. Das heißt: Werde ich von anderen als Mann oder Frau gesehen und welche Erwartungen an mein Verhalten und mein Handeln sind damit verbunden? Wie zeige ich mein Geschlecht in meinem Auftreten – drücke ich mich eher weiblich oder eher männlich aus? Und wie fühle ich mich: eher weiblich oder eher männlich, oder von beidem etwas?

Das soziale Geschlecht ist das, was entscheidend ist, wenn wir über Geschlechterrollen und traditionelle Rollenbilder sprechen.

Man kann sich Gender wie eine Skala vorstellen, auf der man sich bewegt. Jeder Mensch kann mal mehr „männlich“, mal mehr „weiblich“ sein oder sich als keines von beiden empfinden. Lassen Sie uns dazu eine Übung machen!



➔ **Bitte Sie die Teilnehmenden aufzustehen.**

➔ **Erklären Sie:**

Ich werde Ihnen gleich ein paar Aussagen zu Unterschieden zwischen den Geschlechtern vorlesen und Sie entscheiden, ob in den Aussagen von dem biologischen oder dem sozialen Geschlecht gesprochen wird.

Glauben Sie es ist das biologische Geschlecht gehen Sie an die eine Seite des Raumes (hinzeigen!) glauben Sie es ist das soziale Geschlecht gehen Sie an die andere Seite des Raumes. Fragen Sie sich bei jedem Satz: geht es hier um biologisch schwer zu verändernde Unterschiede oder um Vorurteile, die wir als normal annehmen, die sich aber durch Übung oder Willenskraft verändern lassen?

- Frauen können schwanger werden, Männer nicht (biologisches Geschlecht)
- Frauen verdienen im Durchschnitt weniger als Männer (soziales Geschlecht)
- Mädchen sind besser in der Schule als Jungen (soziales G.)
- Frauen können ihre Kinder stillen, Männer geben ihnen die Flasche (biologisches G.)
- Männer weinen weniger als Frauen (soziales G.)
- Frauen kochen besser als Männer (soziales G.)
- Männer machen mehr Sport als Frauen (soziales G.)
- Jungen kommen in den Stimmbruch, Mädchen nicht (biologisches G.)
- Mädchen mögen gerne pink, Jungen nicht (soziales G.)
- Mädchen menstruieren, Jungen nicht (biologisches G.)
- Jungen sind häufiger in technischen Berufen als Mädchen (soziales G.)

➔ **Sagen Sie:**

In der Jugendphase setzen sich Kinder damit auseinander, was von ihnen aufgrund ihres Geschlechts erwartet wird, wie sie ihr Geschlecht selbst definieren, ob sie den Rollenvorstellungen entsprechen und wie oder ob sie Geschlecht ausdrücken möchten.

➔ **Fragen Sie:**

Wie und wo lernen wir, was als männlich und was als weiblich definiert wird? Woher wissen wir, wie sich Jungen und Mädchen „typischerweise“ Verhalten sollen und was sie können?

Beispiele:

- Eltern, Bezugspersonen
- Freund*innen, Gleichaltrige
- Medien
- Schule

➔ **Erläutern Sie:**

Rollenbilder sind nicht per se schlecht. Sie bieten Menschen Orientierung, weil sie vorgeben, was von ihnen erwartet wird. Aber die Zuordnung zu einem Geschlecht und die daran geknüpften gesellschaftlichen Erwartungen können auch dazu führen, dass die Talente, Fähigkeiten und Entscheidungsräume eingeschränkt werden.

Es lohnt sich also die Frage: Fördern oder behindern diese Zuschreibungen unser Wohlbefinden und unseren Lebensweg?

Eine geschlechtergerechte Erziehung gibt Kindern, egal welchen Geschlechts, die selben Entwicklungsmöglichkeiten und reflektiert oder hinterfragt, welche Rollen Mädchen und Jungen zugeschrieben werden.



In jeder Kultur werden Geschlechterrollen geschaffen. Jungen und Mädchen werden zuhause oft dazu erzogen, sich diesen Geschlechterrollen anzupassen. Eltern behandeln und erziehen Jungen und Mädchen häufig unterschiedlich. Oft passiert das unbewusst und ohne die Absicht, unseren Töchtern und Söhnen Entwicklungsmöglichkeiten zu nehmen. Um eine Ungleichbehandlung zu vermeiden, hilft es, bewusst zu reflektieren. Fragen Sie sich zum Beispiel: Wenn ich Hilfe beim Kochen brauche, frage ich dann immer meine Tochter oder frage ich genauso häufig meinen Sohn? Bin ich ungeduldiger oder weniger verständnisvoll gegenüber meinem weinenden Sohn als meiner weinenden Tochter? Wenn meine Tochter Elektrikerin werden will, unterstütze ich sie genauso in dem Berufswunsch, als wenn mein Sohn den Wunsch geäußert hätte?



VORSICHT

Wenn die Diskussion über Geschlechternormen zu einer hitzigen Debatte wird, achten Sie darauf, dass die Gruppendynamik ruhige und respektvoll bleibt. Denken Sie daran, dass das Ziel der Elternkurse nicht darin besteht, Eltern von einer anderen Denkweise zu überzeugen oder ihnen das Gefühl zu geben, beurteilt zu werden. Die Gespräche sollen die Eltern zum Austausch untereinander anregen, in dem verschiedene Perspektiven und Meinungen Platz haben und einander zum Nachdenken anregen können.



Vertrauensvolle Beziehungen und Räume für Dialog

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** 2er Gruppen

➔ **Bitte Sie die Teilnehmer*innen, sich paarweise zusammen zu finden.**

➔ **Sagen Sie:**

Erinnern Sie sich an Erfahrungen, die Ihnen während Ihrer Zeit als Jugendlicher geholfen oder die Sie positiv beeinflusst haben. Denken Sie zum Beispiel über die folgenden Aussagen nach und vervollständigen Sie sie:

- Eine gute Erinnerung an meine Jugend ist ...
- Das positive Gefühl, das ich damals hatte, war ...

➔ **Sagen Sie:**

Stellen Sie sich vor, was Ihre Kinder einige Jahre später über Sie sagen könnten. Denken Sie über die folgende Aussage nach und vervollständigen Sie sie:

- Eine Erinnerung, die meine Kinder an mich haben sollen, ist ...

➔ **Geben Sie 5 Minuten Zeit, um sich ihre Antworten zu überlegen und sie zu besprechen. Bitten Sie sie im Anschluss, die Erinnerung, die Ihre Kinder an Sie haben sollen, mit der ganzen Gruppe zu teilen.**



VORSICHT

Konzentrieren Sie sich heute auf positive Aspekte. Bei diesem ersten Treffen sollten Sie sich nicht mit schmerzhaften Erinnerungen an Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt oder körperliche Bestrafung beschäftigen. Es ist wichtig, dass die Eltern in dieser ersten Kurseinheit eine positive Erfahrung machen. Heben Sie hervor, wie sie durch Unterstützung und Aufmerksamkeit zur gesunden Entwicklung ihrer Kinder beitragen können!

➔ **Sagen Sie:**

Um die Jugendlichen gut in ihrer Entwicklung zu unterstützen ist es wichtig, Vertrauen aufzubauen und an einer liebevollen Eltern-Kind-Beziehung zu arbeiten. Wir haben schon Beispiele für fürsorgliche und wertschätzende Erziehung gesammelt - unter anderem wurde „miteinander Zeit verbringen“ genannt.

➔ **Fragen Sie:**

Was bedeutet es, Zeit mit Ihren Teenagern zu verbringen? Warum ist es wichtig, Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen? Und was sind die Vorteile?

Beispielantworten:

- Jugendliche fühlen sich wertgeschätzt. Dies erhöht das Selbstvertrauen
- Weitergabe von Werten, Traditionen und Bräuche



- Vermittlung von Lebenskompetenzen, von eigenen Entscheidungen zu treffen bis zu Kochen oder handwerkliche Fähigkeiten
- Eltern haben die Möglichkeit, etwas über ihre Jugendlichen zu lernen und sie in schwierigen Situationen zu unterstützen

➔ Erklären Sie:

Sie sollten die Jugendlichen darüber sprechen lassen, was für sie wichtig ist. Finden Sie eine Aktivität, die für sie beide angenehm ist. Eine Aktivität bedeutet Zeit miteinander zu verbringen. Zum Beispiel kann eine Aktivität sein, einen Tee zusammen zu trinken. Welche Art von Aktivitäten machen Ihre Jugendlichen gerne, die Sie mit ihnen machen könnten?

Das wollen wir jetzt in Paaren besprechen.

➔ Teilen Sie die Gruppe in Paare auf.

➔ Fragen Sie:

Was sind Beispiele für gemeinsame Aktivitäten, die Eltern mit ihren jugendlichen Kindern unternehmen können? Besprechen Sie die Ideen mit der gesamten Gruppe.

Beispielantworten:

- Gemeinsam Kochen und zu Abend essen
- Spazieren gehen
- Gemeinsam einkaufen gehen
- Gemeinsam ein Fest vorbereiten

➔ Sagen Sie:

Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen, bedeutet nicht, pausenlos zu fragen, wie sie sich fühlen oder etwas von ihnen zu erwarten. Wenn Ihre Jugendlichen sprechen möchten, nutzen Sie die Gelegenheit, aber geben Sie ihnen die Chance etwas zu erzählen, wenn sie es wollen. so öffnen sie Räume für Dialog. Zeit miteinander zu verbringen bedeutet, anwesend und verfügbar zu sein und Kindern das Gefühl zu geben, dass sie in ihrem Leben wichtig sind.



HINWEIS

Der Wunsch, etwas zu erzählen, oder die Bitte um Unterstützung kann auch versteckt oder subtil geäußert werden. Das heißt, es ist nicht immer offensichtlich, dass der oder die Jugendliche das Gespräch sucht. Manchmal suchen sie Antworten auf eine bestimmte Frage, manchmal möchten sie etwas loswerden. Einige Jugendliche könnten zum Beispiel durch alberne Kommentare versuchen, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Hinter solchem Verhalten steckt manchmal nur das Bedürfnis nach einem Gespräch oder mehr Beachtung.



HINWEIS

In Kurseinheit 4 wird es weitere Informationen zum Thema Kommunikation mit Jugendlichen geben.



Hausaufgabe

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Dies ist die erste Kurseinheit, daher gibt es eine Hausaufgabe, die Ihnen hoffentlich einfach gelingt! Versuchen Sie bis zur nächsten Kurseinheit viel Zeit mit Ihren jugendlichen Kindern zu verbringen und diese Zeit mit ihnen zu genießen. Hören Sie Ihren Jugendlichen zu, zeigen Sie Interesse und Anerkennung. Nehmen Sie sich ganz bewusst die Zeit für ein Gespräch oder eine gemeinsame Unternehmung.



Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit.**

➔ **Fragen Sie:**

Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

➔ **Bitte Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit:**

➔ **Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir über Stress sprechen. Was sind die Auswirkungen von Stress und vor allem was hilft, um Stress zu bewältigen. Eltern zu sein ist nicht einfach und oft sehr stressig. Es kann noch schwieriger sein, wenn man wie Sie das Herkunftsland verlassen musste und auf eine neue Umgebung trifft. Wir werden uns zu diesen Herausforderungen austauschen und praktische Möglichkeiten diskutieren, wie Sie Stress entgegenwirken können.

➔ **Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Die Eltern stehen bei dieser Übung im Kreis.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein.

Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ **Geben Sie den Eltern einen Moment Zeit zum Überlegen. Anschließend können Sie, entweder alle gleichzeitig und gemeinsam oder auch der Reihe nach ihren schönen Gedanken in die Schale geben. Geben Sie den Eltern einen Moment Zeit zum Überlegen. Bei diesem ersten Treffen können Sie vormachen, wie die Übung aussehen könnte. Zeigen Sie, wie Sie ihren Gedanken halten und dann in die imaginäre Kristallschale befördern: Sie können ihn zum Beispiel vorsichtig hinlegen, oder weit ausholen und werfen, oder den unsichtbaren Gedanken wie einen großen Gegenstand schleppen und abstellen.**

➔ **Warten Sie, bis alle Eltern ihren Gedanken, ihre Idee oder ihre Erkenntnis in die Kristallschale gelegt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern zum „Elterncafé“ ein und dazu sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer*innen des Kurses auszutauschen.**



HINWEIS

Im Teil 4 dieses Handbuchs wird die Idee und die Durchführung des Elterncafés genauer beschrieben. Dort finden Sie auch einige Ideen, Aktivitäten und Übungen, die Sie während des Elterncafés ausprobieren können.



Kurseinheit 2

Stressbewältigung und Entspannung

In dieser Kurseinheit sprechen die Teilnehmer*innen über ihre eigenen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse und die verschiedenen Formen von Stress, den sie als Eltern erleben. Sie lernen, wie sich ihr eigener Stress negativ auch auf ihre jugendlichen Kinder auswirken kann, und was sie dagegen machen können. Die Teilnehmer*innen sprechen über verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und üben gemeinsam Entspannungstechniken ein.

Materialien:

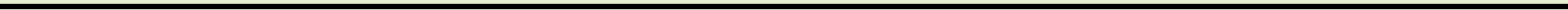
- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart und Marker
- Handouts „Anzeichen von Stress“, „Stressbarometer“ und „Entspannungstechniken“

Zeitplan:

- | | |
|---|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 5 Min. |
| ■ Atem-Rhythmus | 10 Min. |
| ■ Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse von Eltern | 15 Min. |
| ■ Stressreaktionen | 15 Min. |
| ■ Auswirkungen von elterlichem Stress auf Jugendliche | 10 Min. |
| ■ Stressbarometer-Interview | 10 Min. |
| ■ Energizer: Körperklopfen | 5 Min. |
| ■ Entspannungstechniken | 20 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 35 Minuten





Begrüßung und Einführung

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen oder Anmerkungen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte. Bitten Sie die Eltern, zu berichten, ob und wie es ihnen gelungen ist, mit ihren Kindern Zeit zu verbringen und ihnen gezielt Aufmerksamkeit zu schenken.**
- ➔ **Stimmen Sie die Eltern auf das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**

Heute geht es um das Thema Stressbewältigung und Entspannung. Elternsein hat viele großartige, aber auch viele anstrengende und herausfordernde Seiten. Häufig fühlen Eltern sich gestresst oder überfordert. Durch das Ankommen in einer neuen Umgebung mit einer anderen Kultur können diese Gefühle noch verstärkt werden. Wir wollen uns heute anschauen, was Sie für ihre eigene Stressbewältigung und Entspannung tun können.



Atem-Rhythmus

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Unser Atem begleitet uns, egal wo wir uns befinden und was wir machen. Daher können wir jederzeit auf unser Atmen zurückgreifen. Unsere Atmung ist direkt damit verbunden, ob wir uns entspannt oder gestresst fühlen. Flaches, schnelles Atmen ist zum Beispiel häufig ein Zeichen für Unruhe und Nervosität. Umgekehrt kann es uns in stressigen Momenten helfen, bewusst tief und langsam zu atmen. Wir machen nun eine kleine Atem-Übung.

Bitte setzen Sie sich bequem auf den Stuhl und schließen Sie die Augen. Wenn Sie sich mit geschlossenen Augen unwohl fühlen, können Sie Ihren Blick auch nach unten, auf Ihre Oberschenkel richten. Beginnen Sie nun den Rhythmus Ihres Atems wahrzunehmen.

Spüren Sie, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt.

Lassen Sie die Atmung tiefer werden. Atmen Sie tief durch die Nase ein und tief durch den Mund wieder aus. Wenn Sie durch die Nase einatmen, stellen Sie sich vor, dass Sie an einer Blume riechen und den Duft tief aufnehmen wollen. Bei der Ausatmung können Sie sich vorstellen, Sie würden eine Kerze auspusten. Machen Sie vor jedem Atemzug eine kurze Pause.

Nehmen Sie wahr, wie sich der Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Nehmen Sie wahr, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Legen Sie nun eine oder beide Hände auf den Brustkorb und spüren Sie das Ein- und Ausatmen.

Legen Sie nun eine oder beide Hände auf den Bauch und spüren Sie das Ein- und Ausatmen.

Zählen Sie nun bei jeder Ausatmung innerlich mit. Versuchen Sie, Ihre Atmung dabei erst einmal nicht zu verändern, sondern nur zu beobachten: Atmen Sie länger aus oder ein?

Wenn Sie möchten, versuchen Sie nun, Ihre Ein- und Ausatmung anzupassen. Zählen Sie dafür innerlich bis 6 und beginnen danach wieder bei 1.

Diese Übungen können Sie auch vor dem Einschlafen anwenden. Sie kann so lange durchgeführt werden, wie Sie möchten. Lassen Sie Gedanken, die Sie ablenken, vorbeiziehen wie die Wolken am Himmel.

➔ Fragen Sie die Eltern, wie sie sich fühlen und ob die Übung eine entspannende Wirkung auf sie hatte. Haben sie schon einmal eine solche Übung gemacht?



Die sozialen und emotionalen Bedürfnisse der Eltern

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, in Kleingruppen, Einzelarbeit

➔ Sagen Sie:

Die Beziehung zwischen Eltern und ihren jugendlichen Kindern ist nicht immer einfach. Jugendliche testen Grenzen, sind impulsiv und provozieren ihre Eltern hin und wieder ganz bewusst. Auf der anderen Seite sind Jugendliche häufig sensibel und unsicher. Manche beschreiben diese Lebensphase auch als einen heftigen Wirbelsturm: Ein passendes Bild, wenn man bedenkt, wie viel sich in dieser Zeit körperlich und emotional verändert. Es kann sehr aufreibend sein, wenn jugendliche Kinder beginnen, häufiger Diskussionen zu führen oder sich nicht an Regeln und Vereinbarungen halten. Es ist normal, dass Eltern in diesen Situationen manchmal die Geduld verlieren.

Alle Eltern mit jugendlichen Kindern kennen diese Situationen. Bei Eltern mit Fluchtgeschichte kommen noch weitere Herausforderungen dazu: Sie alle haben Ihr Umfeld, Ihre Häuser, Arbeitsplätze und Gemeinden verlassen und in Deutschland ganz von vorn anfangen müssen. Das Leben in einer unbekanntem Umgebung und Kultur kann sehr belastend sein. Vieles – zum Beispiel die Sprache, das Schulsystem oder die Jobsuche – ist neu und nicht immer einfach. Bei Familien, die in Gemeinschaftsunterkünften leben, ist zusätzlich die Privatsphäre eingeschränkt, wodurch leicht Spannungen auftreten können.

Es ist normal, sich in diesen Situationen gestresster zu fühlen als sonst.

➔ Fragen Sie, ob jemand seine Erfahrungen mit negativen Gefühlen und Stress mit der Gruppe teilen möchte.

➔ Fragen Sie nach: Wie sind Sie mit der Situation umgegangen?



HINWEIS

Wenn keine*r der Teilnehmenden von einer Stresssituation berichten möchte, erzählen Sie von einem kurzen Beispiel aus Ihrer Erinnerung oder von aktuellen Geschehnissen, mit dem sich die Eltern identifizieren können.



VORSICHT

Geben Sie den Eltern etwas Raum zum Erfahrungsaustausch, wenn sie dies möchten, aber verbringen Sie nicht zu viel Zeit mit negativen Gefühlen und Erfahrungen. Erinnern Sie die Gruppe an die Vereinbarung zu Vertraulichkeit und bieten Sie den Eltern auch die Möglichkeit an, ihre Erfahrungen aufzuschreiben, anstatt sie der Gruppe mitzuteilen.

➔ Sagen Sie:

All diese Veränderungen und Herausforderungen können die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen. Ein solcher Stress kann sich bei Menschen körperlich und seelisch bemerkbar machen. Körperliche und seelische Stressreaktionen sind völlig normal und bedeuten nicht, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt!



➔ **Erklären Sie, dass nicht jede Person im selben Ausmaß von belastenden Ereignissen betroffen ist und Menschen sehr unterschiedlich auf Stress reagieren. Es gibt eine Vielzahl von Reaktionen und Gefühlen, die Menschen in belastenden Situationen empfinden können. Wie jemand reagiert, hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich der Art der Ereignisse, die sie oder er erlebt, der Unterstützung, die sie oder er im Leben erfährt, der Lebenssituation, dem Alter sowie der körperlichen und geistigen Gesundheit**



VORSICHT

Am Kurs nehmen möglicherweise Personen (insbes. Frauen) teil, die (geschlechts-spezifische) Gewalt erfahren haben. Sie benötigen meist eine besondere Form der Unterstützung. Sollte jemand von Erfahrungen mit geschlechtsspezifischer Gewalt sprechen, können Sie der betroffenen Person anbieten, nach der Kurseinheit noch einmal persönlich mit ihr zu sprechen. Für Überlebende von geschlechtsspezifischer Gewalt ist es wichtig, gezielte Hilfe und Unterstützung von Expert*innen zu bekommen. Sprechen Sie mit der betroffenen Person über die Möglichkeit, sich an darauf spezialisierte Einrichtungen zu wenden.

Sprechen Sie vor allem die Frauen im Kurs an, da Frauen häufiger von Gewalt betroffen sind. Halten Sie gesonderte Unterstützungsangebote für Frauen, die Gewalt erfahren haben, bereit.

➔ **Sagen Sie:**

Gezielte Entspannungsübungen können in manchen Situationen eine simple Möglichkeit sein, einem steigenden Stresslevel entgegenzuwirken. Jedoch gibt es auch Stressfaktoren oder Probleme, die struktureller sind und nicht so schnell gelöst werden können. Einige von Ihnen haben möglicherweise Gewalterfahrungen oder andere negative Erfahrungen gemacht, die Sie weiterhin belasten. In solchen Fällen ist es normal, traurig oder erschöpft zu sein. Es kann viel Kraft kosten, an einer Gruppe wie dieser teilzunehmen. Mit der Zeit kann der Lebensmut aber zurückkehren. Oft ist es hilfreich, sich einer anderen Person anzuvertrauen und über die Erlebnisse zu sprechen. Vielen Menschen, die negative oder gewaltvolle Erfahrungen gemacht haben, fällt es schwer, mit anderen darüber zu sprechen. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl: man möchte sich nicht mit negativen Erinnerungen beschäftigen oder hat Schwierigkeiten, sie in Worte zu fassen. Ich möchte Sie ermutigen, sich dennoch jemandem anzuvertrauen: es kann Ihnen helfen, das Erlebte zu verarbeiten. Falls Sie mehr über Unterstützungsangebote erfahren möchten, vor allem über Angebote für Frauen, die Gewalt erfahren haben, können Sie mich gerne nach der Kurseinheit ansprechen.



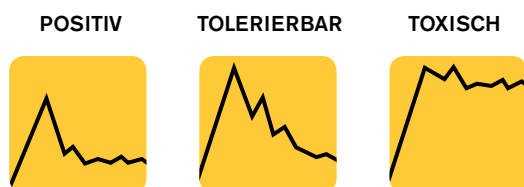
Stressreaktionen

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, in Kleingruppen

➔ Sagen Sie:

Wir schauen uns nun unterschiedliche Stressreaktionen an. Es gibt drei Arten von Stress: positiver Stress, tolerierbarer Stress und toxischer Stress. Diese Stresstufen gelten für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

➔ Verwenden Sie das Flipchart, um die folgenden Diagramme zu zeichnen, in denen die verschiedenen Arten von Stress abgebildet werden.



Eine **positive Stressreaktion** beinhaltet die kurzfristige Erhöhung der Herzfrequenz und eine leicht erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Art von Stress führt zu einer Leistungssteigerung. Wir sind konzentrierter und schneller und können herausfordernde Situationen so besser meistern. Positiver Stress ist daher ein normaler und wesentlicher Bestandteil einer gesunden Entwicklung. Situationen, die eine positive Stressreaktion auslösen können, sind beispielsweise eine Prüfung oder das Sprechen vor einem Publikum.

Eine **tolerierbare Stressreaktion** aktiviert die Warnsysteme des Körpers. Sie wird durch schwerwiegendere und länger andauernde belastende Ereignisse verursacht, wie etwa den Verlust eines geliebten Menschen, eine Naturkatastrophe oder eine schwerwiegende Verletzung.

Eine **toxische Stressreaktion** kann auftreten, wenn eine Person starken, häufig vorkommenden und/oder langfristigen Belastungen ausgesetzt ist, ohne, dass sie auf positive und unterstützende Beziehungen zurückgreifen können, die für die Stressabwehr und die Erholung von Stress unerlässlich sind. Dabei kann es sich beispielsweise um körperliche oder emotionale Misshandlungen, andere Formen von Gewalt und/oder anhaltende, existenzbedrohende wirtschaftliche Not handeln.

➔ Sagen Sie:

Stress ist für das Leben notwendig. Wir müssen jedoch zwischen gesundem Stress, der uns hilft, als Mensch zu überleben, und toxischem, wiederholtem oder intensivem Stress, unterscheiden. Toxischer Stress überfordert unseren Körper (insbesondere unser Nervensystem) und unsere Seele und ist schädlich für uns, unsere Kinder und unsere Umgebung. Stress ist nur dann schädlich, wenn er uns vollständig einnimmt und unser Leben beeinflusst. Wenn Stress Ihr Nervensystem aus dem Gleichgewicht bringt, können Entspannungstechniken es wieder in einen ausgeglichenen Zustand bringen. Entspannungsreaktion erzeugen einen Zustand tiefer Ruhe, der das Gegenteil der Stressreaktion ist.

Daher ist es im ersten Schritt wichtig, dass Sie sich Ihrem Stress bewusst werden. Nur dann können Sie etwas an Ihrem Zustand ändern!



➔ **Teilen Sie die Eltern in 4 Kleingruppen ein und geben Sie jeder Gruppe ein Flipchart-Papier und Textmarker. Weisen Sie jeder Gruppe eine Kategorie zu:**

- 1) Körperlich
- 2) Emotional
- 3) Mental
- 4) Verhaltensorientiert

➔ **Sagen Sie:**

Sie haben 5 Minuten Zeit, um in Ihren Gruppen so viele Anzeichen von Stress wie möglich in der Ihnen zugewiesenen Kategorie aufzulisten. Legen Sie die Flipcharts nach 5 Minuten auf den Boden. Danach haben Sie weitere 5 Minuten Zeit, um die Ergebnisse der anderen Gruppen zu lesen und zu ergänzen.

➔ **Verteilen Sie Kopien des Handouts „Anzeichen von Stress“ und ergänzen Sie die Flipcharts um fehlende Anzeichen.**

➔ **Fragen Sie die Eltern, warum es wichtig ist, die Anzeichen von Stress zu kennen.**

➔ **Sagen Sie:**

Es ist wichtig, die Anzeichen von Stress zu kennen. So können wir einschätzen, ob unser Verhalten oder die Gefühle, die wir empfinden, auf die Herausforderungen zurückzuführen sind, denen wir begegnen. Dies kann uns helfen, unseren Stress besser zu bewältigen, ohne uns selbst zu verurteilen. Außerdem können wir so nach Unterstützung suchen, wenn wir sie brauchen. Denn manchmal kann Stress so intensiv sein, dass er unseren Schlaf und unser tägliches Leben beeinträchtigt. Unter diesen Umständen ist es eine gute Idee, sich an eine Vertrauensperson zu wenden. Es ist keine Schande, Unterstützung anzufragen – tatsächlich braucht es dafür viel Stärke. Es zeigt zudem, dass wir verstehen, wie unser Stress unsere Familie negativ beeinflussen kann.



ANZEICHEN VON STRESS

<u>PHYSISCH</u>	<u>EMOTIONAL</u>
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Schlafstörungen</u> - <u>Magenschmerzen, Übelkeit oder Durchfall</u> - <u>Schnelle Herzfrequenz</u> - <u>Starke Müdigkeit</u> - <u>Muskelzittern und Verspannungen</u> - <u>Rücken- und Nackenschmerzen</u> - <u>Kopfschmerzen</u> - <u>Unfähigkeit zur Entspannung und Erholung</u> - <u>Ausbleiben der Periode bei Frauen</u> - <u>Häufigeres Kranksein</u> - <u>Gewichtszunahme oder -abnahme</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Starke Stimmungsschwanken (sich in einem Moment glücklich und im nächsten Moment traurig fühlen)</u> - <u>Gefühl der ‚Überemotionalität‘</u> - <u>Schnelle Gereiztheit</u> - <u>Wut</u> - <u>Entmutigt fühlen, Hoffnungsverlust</u> - <u>Depression und Traurigkeit</u> - <u>Mangelndes Vertrauen in andere Menschen</u> - <u>Angstzustände</u> - <u>Emotionslosigkeit / Gefühl der Leere</u> - <u>Entfremdung und Verlust des Verbindungsgefühls</u> - <u>Zunehmend negative Lebenseinstellung</u> - <u>Bedeutungsverlust (Zweifel oder Wut auf Gott)</u>
<u>MENTAL</u>	<u>VERHALTENSORIENTIERT</u>
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Konzentrationsschwierigkeiten</u> - <u>Verwirrung</u> - <u>Vergesslichkeit</u> - <u>Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung</u> - <u>Träume oder Alpträume</u> - <u>Aufdringliche und unwillkürliche Gedanken</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Risikobereitschaft (z. B. rücksichtsloses Autofahren)</u> - <u>Zu viel oder zu wenig essen</u> - <u>Verstärktes Rauchen</u> - <u>Energielosigkeit</u> - <u>Große Anspannung</u> - <u>Unruhe</u> - <u>Aggression und verbale Ausbrüche</u> - <u>Alkohol- oder Drogenkonsum</u> - <u>Zwanghaftes Verhalten (z. B. Nägelkauen) oder nervöse Ticks</u> - <u>Rückzug und Isolierung</u>



Auswirkung von elterlichem Stress auf Jugendliche

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie glauben, dass der Stress einer Person sich auf die Menschen in ihrer Umgebung auswirken kann. Wenn ja, wie? Sammeln Sie Antworten aus der Gruppe.

➔ Sagen Sie:

Der Stress eines Elternteils hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Wenn sich die Eltern ruhig und entspannt fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass auch die Kinder und Partner entspannt sind. Wenn sich die Eltern gestresst fühlen, ist es wahrscheinlicher, dass sich die ganze Familie gestresst fühlt.

➔ Erklären Sie, wie sich der Stress der Eltern auf die Kinder auswirkt. Wenn Eltern gestresst und unglücklich sind, merken ihre Kinder dies, egal wie alt sie sind. Jugendliche reagieren auf den Stress der Eltern oft mit negativem Verhalten wie Vorwürfen und Respektlosigkeit oder negativen Gefühlen wie Wut und Enttäuschung. Dies kann dazu führen, dass sich die Eltern noch gestresster und unglücklicher fühlen – es ist ein Teufelskreis!

➔ Fragen Sie, ob jemand dies schon einmal erlebt hat.

➔ Zeichnen Sie dieses Diagramm auf das Flipchart, um die Informationen zusammenzufassen:



HINWEIS

Sie können die Metapher eines Schwammes verwenden, und erklären, dass Kinder und Jugendliche wie Schwämme sind, welche die Emotionen und Gefühle ihrer Eltern aufsaugen.

➔ Fragen Sie:

Welche Gefühle oder Verhaltensweisen können Jugendliche zeigen, wenn sie von dem Stress ihrer Eltern betroffen sind?



➔ **Schreiben Sie die Antworten der Eltern auf ein Flipchart.**

Beispielantworten:

- Aggressivität
- Respektlosigkeit
- Angst
- Weigerung, das Haus zu verlassen/Isolation
- Lustlosigkeit
- Häufiges Weinen

➔ **Sagen Sie:**

Natürlich können wir als Eltern nicht immer glücklich und entspannt sein. Sie haben nicht nur schöne Erfahrungen gemacht und das neue Umfeld, in dem Sie leben, stellt Sie vor viele Herausforderungen. Eltern dürfen sich traurig, gestresst oder verärgert fühlen und sollten sich nicht selbst die Schuld für die negativen Reaktionen ihrer Kinder geben. Es gibt Möglichkeiten, mit Stress auf eine Art und Weise umzugehen, die verhindert, dass er sich negativ auf die Familie auswirkt. Dazu gehört auch, mit Kindern und Jugendlichen altersgerecht darüber zu sprechen, warum Sie sich gestresst fühlen oder was Sie belastet. Wie Sie einfühlsam und altersgerecht mit ihren Kindern auch über schwierige Themen kommunizieren können, darüber sprechen wir bei unserem vierten Treffen noch einmal genauer.



Stressbarometer-Interview

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Paararbeit

➔ Zeichnen Sie die Tabelle „Stressbarometer“ auf oder teilen Sie das Handout „Stressbarometer“ aus. Teilen Sie die Gruppe in Zweiertteams auf. Erklären Sie die Reflexionsübung.

➔ **Sagen Sie:**

Sie haben jetzt 5–10 Minuten Zeit, um die andere Person anhand der Tabelle „Stressbarometer“ zu interviewen. Bitten Sie ihr Gegenüber, sich eine Stresssituation zu überlegen und fragen Sie dann, wann er oder sie diesen Stress empfunden hat oder welche Anzeichen von Stress er oder sie erlebt hat. Fragen Sie einfühlsam, wie stressig diese Situation war (eine 1 bedeutet, dass der Stress sehr gering war, eine 10 bedeutet, dass das Stresslevel kaum aushaltbar war). Fragen Sie ihre/ihren Partner*in, wie er oder sie sich gefühlt und was er oder sie dann getan hat? – Die Antwort muss nicht „positiv“ ausfallen: jedes Elternteil kennt Situationen, in denen er oder sie rückblickend vielleicht anders reagiert oder gehandelt hätte. Fragen Sie nach, ob und wie sich die Gefühle und Handlungen auf das Verhalten des Kindes von Ihrem Gegenüber ausgewirkt haben könnten.

➔ Die Antworten können in der Tabelle „Stressbarometer“ eingetragen werden.

➔ **Fragen Sie:**

Wie war es für Sie, diese Situationen von Stress und Ihre Gefühle zu reflektieren und einer anderen Person zu erzählen?

➔ Erklären Sie, dass es helfen kann, sich bewusst zu machen, in welchen Situationen man Stress erlebt, wann man Anzeichen von Stress zeigt, wie man sich dann fühlt und wie man bisher damit umgegangen ist. Es kann auch helfen, die Gedanken und Gefühle, die sich auf Stresssituationen beziehen, auszusprechen und mit jemandem zu teilen. So kann man sich bewusst für eine Entspannung entscheiden und überlegen, wie man mit der Stresssituation umgehen kann, sodass sie weniger belastend ist.

➔ Manchmal gibt es jedoch Situationen im Alltag, die Stress auslösen, die wir selbst verändern können. Es kann zum Beispiel helfen, Routinen oder Regeln im Alltag einzuführen, um immer neue Diskussionen und Konflikte zu wiederkehrenden Themen zu vermeiden.

STRESSBAROMETER				
Stresssituation	Stresslevel (1–10)	Was habe ich gefühlt?	Was habe ich getan?	Auswirkung auf mein Kind?



Energizer: Körperklopfen

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Dieser Energizer kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Ziel ist es, den ganzen Körper entweder mit der flachen Handinnenfläche oder mit einer lockeren Faust abzuklopfen.
- ➔ Das Klopfen soll sich angenehm, wie eine Massage, anfühlen und keinesfalls Schmerzen bereiten.
- ➔ Angefangen wird bei den Füßen und Beinen. Zuerst wird das eine, dann das andere Bein von unten nach oben abgeklopft. Danach geht es über den Rücken und Bauch Richtung Brustkorb.
- ➔ Es folgen abwechslungsweise die Arme und Hände. Bevor das Klopfen Richtung Kopf geht, wird bewusst auf das Schlüsselbein geklopft. Beim Kopf soll besonders vorsichtig geklopft werden, jedoch soll der Nacken und das Gesicht nicht ausgelassen werden.
- ➔ Wurden alle Körperteile mit einer Klopfmassage verwöhnt, schütteln wir die Beine, Arme und den Rumpf und lockern den ganzen Körper.
- ➔ Die Gruppe kann es gemeinsam durchführen, jede*r soll aber sein oder ihr optimales Tempo finden.
- ➔ Diese kurze Übung soll die Durchblutung in unserem Körper anregen und negative Gedanken abschütteln.



Entspannungstechniken

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, welche Möglichkeiten der Entspannung sie kennen und nutzen. Welche Aktivitäten helfen Ihnen und ihren Kindern, sich zu entspannen und besser zu fühlen?**



HINWEIS

Die Antworten der anderen Teilnehmenden sind oft für alle bereichernd. Daher ist es eine gute Idee, die Eltern reihum nach ihren Entspannungstechniken zu fragen. So stellen Sie sicher, dass jede*r zu Wort kommt.

- ➔ **Schreiben Sie die Antworten auf das Flipchart.**

Beispiele:

- Lesen
- Probleme aufschreiben
- Etwas essen oder trinken, was sie gern mögen
- Freunde treffen, Ablenkung
- Mit einer Vertrauensperson sprechen
- Gebete
- Singen, Tanzen
- Musik hören
- Sport treiben
- Sich an Gemeinschaftsaktivitäten beteiligen
- Spazieren/in die Natur gehen
- Auf fließendes Wasser schauen
- Dinge sortieren / Ordnung machen
- Weinen, Gefühle rauslassen
- Körperkontakt, Umarmungen und Massagen

- Wellness
- Entspannungstechniken anwenden

- ➔ **Sagen Sie:**

Es gibt Entspannungstechniken, die Sie allein oder mit Ihren Kindern zusammen machen können. Für Sie und Ihr jugendliches Kind kann es ein positives Erlebnis sein, gemeinsam etwas Gutes für sich zu tun.

Auf dem Handout, das es zu dieser Kurseinheit gibt, sind ganz verschiedene Arten von Entspannungstechniken gesammelt. Probieren Sie aus, welche davon sich für Sie am besten eignen.

Bewusstes Atmen

- ➔ **Atemübungen gehören zu den effektivsten und einfachsten Möglichkeiten, sich zu entspannen. Durch tiefes Einatmen erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Körper, dies verlangsamt die Herzfrequenz und ein Gefühl von Entspannung und Ruhe wird erzeugt.**

- ➔ **Sagen Sie:**

Gelassenheit und das Gleichgewicht eines gesunden Körpers beginnen mit dem Atem! Wir atmen den ganzen Tag und die ganze Nacht ohne, dass wir unserer Atmung besondere Beachtung schenken.

Atmen Sie zunächst durch die Nase ein. Zählen Sie dabei innerlich bis vier: eins – zwei – drei – vier und atmen Sie dann bis vier wieder aus: eins – zwei – drei – vier.. Wir werden das fünf Mal wiederholen. Achten Sie darauf, tief in den Bauch zu atmen.



Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Jetzt entspannen Sie sich für eine Minute.

➔ **Fragen Sie:**

Wie hat sich das angefühlt? Fühlte es sich seltsam an? War es angenehm?

- ➔ **Erklären Sie, dass dies eine gute Übung ist, wenn Menschen sich gestresst oder wütend fühlen. Es hilft Körper und Geist zu beruhigen.**

Kurze Kopfmassage

- ➔ **Diese kurze Massage wirkt beruhigend und kann dabei helfen, sich zu entspannen und die Gesichtsmuskeln zu lockern – oft merken wir gar nicht, dass wir auch im Gesicht angespannt sein können! Falls Sie ein Kopftuch tragen, machen Sie sich keine Sorgen, auch dann können Sie die Kopfmassage wie beschrieben durchführen. Achten Sie in dem Fall darauf, besonders sanften Druck auszuüben.**
- ➔ **Konzentrieren Sie sich in den wenigen Minuten, in denen Sie sich massieren, ganz auf sich. Es kann angenehm sein, dabei die Augen zu schließen.**
- ➔ **Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße sollten ungefähr hüftbreit auseinander auf dem Boden stehen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem: Das Ein und Aus des Atemrhythmus. Vielleicht spüren Sie das Heben und Senken Ihres Bauches.**
- ➔ **Legen Sie Ihre Hände an die Stirn und spreizen Sie dabei Ihre Finger. Die Fingerspitzen berühren den oberen Haaransatz. Nun fahren Sie mit Ihren Fingern langsam über Ihren Kopf oder durch Ihre Haare zum Hinterkopf, als wenn Sie sich kämmen wollten. Der Druck sollte dabei sanft sein. Ziehen Sie die Hände anschließend mit**

leichtem Druck über die Ohren wieder nach vorne. Wiederholen Sie diese Massage ca. 10-mal.

- ➔ **Stellen Sie sich nun vor, Sie würden Shampoo auf Ihrem Kopf verteilen und es mit sanftem Druck einmassieren. Bewegen Sie dabei mit leicht kreisenden Bewegungen Ihre Fingerspitzen.**
- ➔ **Weiter geht es mit einer Massage der Schläfen. Legen Sie dazu Ihren Zeige- und Mittelfinger auf die Schläfen und massieren Sie diese mit kleinen kreisförmigen Bewegungen. Diese Massage kann ca. 10-mal im Uhrzeigersinn und 10-mal gegen den Uhrzeigersinn durchgeführt werden.**
- ➔ **Auch dem Nacken tut eine kurze Massage gut. Tasten Sie dazu Ihre Halswirbelsäule nach einem hervorspringenden Wirbel ab. Legen Sie dann eine Hand neben diesen Wirbel. Nun streichen Sie mit sanftem Druck von diesem Punkt entlang des Nackenmuskels vor zum Schlüsselbein. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, wechseln Sie dann zur anderen Hand und wiederholen Sie die Übung weitere zehn Mal. Versuchen Sie, Ihre Schultern währenddessen zu entspannen.**



Schreiben

➔ Sagen Sie:

Eine weitere Möglichkeit, mit stressigen Ereignissen und negativen Erinnerungen umzugehen, ist, sie aufzuschreiben. Rechtschreibung und Grammatik spielen keine Rolle. Das Wichtigste ist, alle Details der Stresssituation oder des Ereignisses festzuhalten. Positive Erfahrungen können ebenfalls festgehalten werden. Es können auch Dinge gezeichnet werden.

Reden

➔ Sagen Sie:

Reden kann genauso wie das Schreiben Menschen, helfen, mit stressigen Ereignissen oder negativen Erinnerungen umzugehen. Das Teilen von Problemen mit anderen kann helfen, Stress abzubauen und emotionale Unterstützung zu erhalten.

➔ Fragen Sie die Eltern was ihrer Ansicht nach positiven Folgen davon sein können, Probleme mit anderen Personen zu teilen, und welche Ängste sie möglicherweise davon abhalten.

Beispiele für Hoffnungen:

- Gibt mir ein besseres Gefühl
- Ich kann mir das Problem „von der Seele reden“
- Hilft mir, zu sortieren und zu klären, was passiert ist
- Ich kann herausfinden, ob die Erfahrungen anderer gleich oder ähnlich sind
- Die andere Person kann konkrete Ratschläge geben und Unterstützung anbieten

Beispiele für Ängste:

- Andere Person nehmen das eigene Problem nicht ernst
- Man weiß nicht, wie man sich ausdrücken soll und findet nicht die richtigen Worte
- Manchmal findet man niemanden, mit dem man reden kann
- Es kann schwierig sein, über Gefühle zu reden, man kann andere Personen verärgern
- Mangel an Vertrauen, Probleme könnten an andere weitererzählt werden.

➔ Sagen Sie:

Manchmal kann es schwierig sein, über Probleme zu sprechen oder sich Leuten anzuvertrauen, die ihre eigenen Probleme haben, oder die man nicht gut kennt. Es kann schwierig sein, aber es hilft meistens, wenn man der Person vertrauen kann, mit der man spricht. Manche finden es einfacher, ihre Gedanken mit jemandem zu teilen, den sie sehr gut kennen. Andere finden es einfacher, mit einem Fremden zu sprechen oder jemandem, der nicht Mitglied ihrer Gemeinschaft ist.

Es wäre schön, wenn Sie als Gruppe einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen. Dabei können Sie Ihre Gedanken, Ideen und die Herausforderungen, mit denen Sie täglich konfrontiert sind, mit anderen aus der Gruppe teilen. Natürlich sind Sie nicht gezwungen, das zu tun. Die Unterstützung, die Sie sich gegenseitig geben, könnte auch ganz praktisch sein, z. B. indem Sie sich gegenseitig bei der Organisation der Betreuung Ihrer Kinder helfen. So könnten Sie dafür sorgen, dass Sie alle etwas mehr Zeit für sich selbst haben.



Zeit für sich nehmen

➔ Sagen Sie:

Für jeden Menschen ist es wichtig, sich etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Dies kann ein Moment mit Freunden sein, einen Film ansehen, ein Buch oder eine Zeitschrift lesen oder sich einfach eine halbe Stunde Zeit nehmen, um einen Kaffee oder Tee in der Sonne zu trinken, ohne von jemandem gestört zu werden. Es kann manchmal schwierig sein, diese Zeit zu finden, aber wir können besser mit Stress umgehen, wenn wir täglich ein paar Momente damit verbringen, etwas zu genießen und uns über die Dinge im Leben zu freuen, die gut laufen.

- ➔ **Erinnern Sie abschließend die Eltern daran, dass wie sie sich körperlich fühlen, Einfluss auf ihre Emotionen und Gedanken hat und ihre Emotionen und Gedanken wiederum beeinflussen, wie sie sich körperlich fühlen. Deshalb ist es hilfreich, den Körper zur Ruhe zu bringen, um Emotionen und Gedanken zu beruhigen und umgekehrt. Die Übungen zum Atmen, das Reden mit anderen Personen und das Aufschreiben von Gedanken können helfen, den Kreislauf des Stresses zu durchbrechen und Körper und Geist zu beruhigen.**

- ➔ **Verteilen Sie das Handout „Entspannungstechniken“. Mit den Beschreibungen auf dem Handout können die Eltern die Übungen zu Hause umsetzen. Alternativ können die Übungen auch während des „Elterncafés“ gemeinsam ausprobiert werden.**



HINWEIS

Die Entspannungstechniken können nicht nur für die Eltern hilfreich sein, auch ihre jugendlichen Kinder können davon profitieren. Ermutigen Sie die Eltern, die verschiedenen Möglichkeiten zur Stressminimierung auch mit ihren Kindern auszuprobieren.



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Als Hausaufgabe für die nächste Woche möchte ich Sie dazu ermutigen, mindestens einmal täglich eine der von uns diskutierten

Entspannungstechniken auszuprobieren und zu üben. Sie können sich auch andere Aktivitäten oder Techniken einfallen lassen, um Stress abzubauen und Ihre Erfahrungen nächste Woche mit der Gruppe teilen.

Feedback und Abschluss

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Bitten Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Fragen Sie:

Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.

➔ Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, was genau in der Pubertät im Gehirn und Körper der Jugendlichen passiert. Wir werden erfahren, wie sich diese Veränderungen auf ihre Fähigkeiten und ihr Verhalten auswirken.

➔ Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Sagen Sie:

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ Warten Sie, bis alle Eltern ihren Gedanken, ihre Idee oder ihre Erkenntnis in die Kristallschale gelegt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern zum „Elterncafé“ ein, bei dem sie sich bei Tee und Snacks mit den anderen Teilnehmer*innen des Kurses austauschen können.



Kurseinheit 3

Was passiert in der Pubertät?

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmer*innen, wie sich die Gehirne von Jugendlichen entwickeln, und warum sich gravierender, langanhaltender (sog. toxischer) Stress negativ auf die Gehirnentwicklung von Kindern auswirken kann. Sie lernen mit Bedürfnissen und Ängsten von Jugendlichen in der Pubertät umzugehen und wie sie toxischen Stress bei ihren Kindern verhindern. Außerdem erarbeiten sie Methoden, um die Gesundheit ihrer Jugendlichen zu unterstützen.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart und Textmarker
- Abbildungen zum Gehirn

Zeitplan:

- | | |
|---|--------------------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 10 Min. |
| ■ Gehirngymnastik (Teil I) | 5 Min. |
| ■ Was passiert im Gehirn unseres Teenagers? | 25 Min. |
| ■ Gehirngymnastik (Teil II) | 5 Min. |
| ■ Zurück zum Gehirn! (Fortsetzung) | 20 Min. |
| ■ Gehirngymnastik (Teil III) | 5 Min. |
| ■ Körperliche Veränderungen in der Pubertät
+ <i>Möglicher Exkurs: Sexuelle Aufklärung</i> | 30 Min.
10 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 55 Minuten (*Exkurs +10 Min.*)





Begrüßung und Einführung

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern, zu berichten, welche Entspannungstechniken sie in der letzten Woche ausprobiert und geübt haben und welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben. Haben die Übungen ihnen geholfen, besser mit Stress umzugehen? Ist es ihnen in der letzten Woche gelungen, sich genügend Zeit für sich selbst zu nehmen?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**
Heute werden wir darüber sprechen, was während der Pubertät im Gehirn und Körper von Teenagern passiert. Wir schauen uns an, wie soziale, emotionale und kognitive Fähigkeiten von Jugendlichen dadurch beeinflusst werden. Unser Ziel ist, gemeinsam mehr Wissen zur Gehirnentwicklung in der Pubertät zu sammeln und so auch mehr Verständnis für das Verhalten und die Bedarfe von Jugendlichen aufzubringen.



Gehirngymnastik (Teil I)

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Wir probieren einmal eine Übung, die unsere Synapsen in Aktion bringt.

Nehmen Sie beide Hände vor sich. Strecken sie den Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand aus. (Sieht aus wie das Friedenszeichen). Bei der rechten Hand strecken Sie den Daumen und Zeigefinger aus.

Ich zähle jetzt bis drei. Und bei drei wechseln sie bei beiden Händen gleichzeitig die Finger. Das heißt die linke Hand streckt dann Daumen und Zeigefinger aus und die rechte Hand streckt Zeigefinger und Mittelfinger aus.

Das ist gar nicht so einfach! Üben Sie es ein paar Mal. Sie können auch mit der Zeit schneller werden.

➔ Diese Übung kann auch mit anderen Bewegungsmuster durchgeführt werden.



Was passiert im Gehirn unseres Teenagers?

Zeit: 25 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Die Gehirne der Jugendlichen sind noch im Wachstum.

Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bezieht sich auf die biologischen, sozialen und psychologischen Veränderungen, die Kinder bis zum Erwachsenenalter durchlaufen. Diese Veränderungen beeinflussen die körperlichen, sozialen, emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten von Kindern.

Die Gehirne von Kleinkindern entwickeln sich sehr schnell – doch auch bei Jugendlichen ist das Gehirn noch nicht vollständig ausgebildet! Wir schauen uns nun gemeinsam genauer an, welche Gehirnveränderungen während und nach der Pubertät stattfinden.

➔ **Sagen Sie:**

Übrigens: auch wenn sich in der Pubertät körperliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen zeigen, entwickeln sich ihre Gehirne genau gleich.

Das heißt: alle Jugendlichen, Jungen und Mädchen, haben die Gehirnkapazität zu lernen, intelligent zu sein, freundlich zu sein, sanft zu sein. Ihre Fähigkeiten werden davon abhängen, wie ihre Entwicklung von ihren Eltern und ihrer Umgebung gefördert wird.

➔ **Zeigen Sie den Eltern die Bilder des Gehirns auf den folgenden Seiten, um die Gehirnentwicklung bei Jugendlichen zu erklären. Alle Bilder im Großformat finden Sie auf S. 206–208.**



Zeigen Sie diese Abbildungen:

Sagen Sie:

Das Gehirn

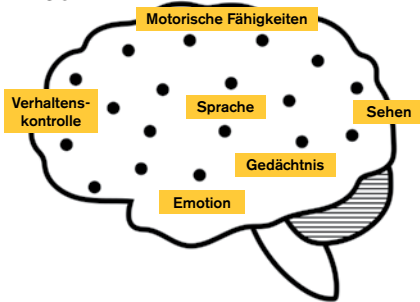


Bild 1: Das Gehirn mit Neuronen

Das Gehirn

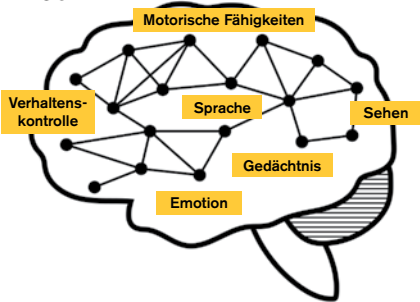


Bild 2: Das Gehirn mit Verbindungen über Synapsen

Das Gehirn

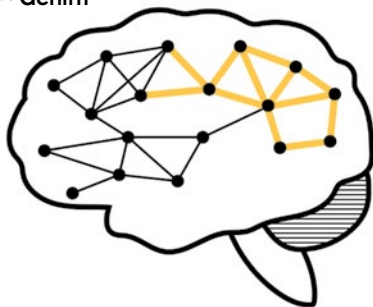


Bild 3: Das Gehirn mit stärkeren Verbindungen dank Liebe und Zuneigung

In allen Bereichen des Gehirns befinden sich Nervenzellen, die Neuronen genannt werden.

Wenn sich das Gehirn eines (Klein-)kinds entwickelt, bilden sich Verbindungen zwischen diesen Neuronen.

Über diese Verbindungen, die Synapsen genannt werden, kommunizieren die Zellen miteinander.

Die Kommunikation, die so entsteht, ermöglicht es Menschen, zu sprechen, zu denken, zu gehen, zu schreiben, neue Dinge zu lernen, anderen zu vertrauen und Emotionen zu regulieren.

Sie sind wie elektrische Kabel, die, wenn sie angeschlossen sind, das Einschalten der Lichter ermöglichen.

Wenn die Synapsen zwischen den Neuronen immer wieder verwendet werden, werden sie stärker – wie ein Muskel, der trainiert wird. Kinder lernen also viel durch Wiederholung!

Liebe, Unterstützung, Ermutigung und positive verlässliche Beziehungen fördern eine gesunde Entwicklung des Gehirns.

Es bilden sich starke Synapsen, die es uns ermöglichen Sprache zu lernen, zu denken, zu gehen, anderen zu Vertrauen und mit unseren Gefühlen umzugehen.



Zeigen Sie diese Abbildungen:

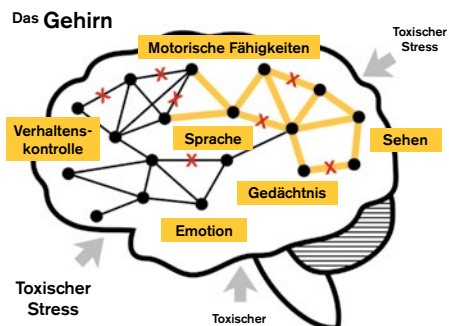


Bild 4: Die Verbindungen im Gehirn werden durch toxischen Stress und Gewalterfahrungen zerstört

Sagen Sie:

Wenn Kinder über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, kann die Entwicklung ihrer Gehirne beeinträchtigt werden.

Diese Art von Stress, den man auch als toxischen, also giftigen Stress bezeichnet, kann dazu führen, dass sich die Verbindung zwischen Nervenzellen wieder lösen.

Dies kann zu Lern- und Konzentrationsschwäche führen, das Schließen von Freundschaften erschweren, Verhaltensauffälligkeiten verursachen und verhindern, dass Jugendliche gesunde und sichere Entscheidungen treffen.

Darüber hinaus können auch bleibende körperliche und geistige Schäden eintreten.

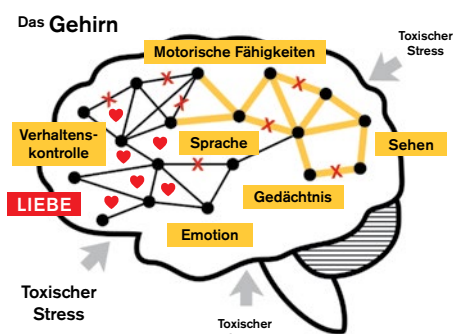


Bild 5: Die Verbindungen im Gehirn werden durch liebevolle, fürsorgliche und vorhersehbare Beziehungen erneuert

Je mehr Liebe, Fürsorge und positive Aufmerksamkeit Eltern ihren Kindern schenken, desto stärker werden die Verbindungen zwischen den Neuronen.

Selbst, wenn ein Kind sehr belastende Situationen durchlebt hat, kann eine liebevolle und fürsorgliche Umgebung, die Widerstandsfähigkeit des Kindes stärken.

Es sind diese starken Verbindungen, die es Ihren Kindern ermöglichen gesund und glücklich zu sein und verantwortungsvoll zu handeln.



Gehirngymnastik (Teil II)

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Wir probieren nun eine zweite Übung, die unsere Gehirnverbindungen stärken soll.

Führen Sie mit dem linken Arm eine Bewegung durch, die eine liegende acht abbilden soll.

Nun probieren Sie mit dem rechten Fuß eine Kreisbewegung zu machen.

Als nächstes versuchen Sie beide Bewegungsmuster gleichzeitig zu machen. Die Kombination kann am Anfang schwierig sein. Mit der Zeit wird es aber einfacher!

➔ **Diese Übung kann auch mit dem rechten Arm und dem linken Fuß ausprobiert werden.**



Zurück zum Gehirn! (Fortsetzung)

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe, Kleingruppen

➔ Erklären Sie:

Wir haben zuvor diskutiert, wie Zellen im Gehirn miteinander kommunizieren – und dass sich beim Lernen von neuen Bewegungen, Fähigkeiten oder Erkenntnissen neue Kommunikationswege bilden, die Synapsen heißen. Neugeborene und auch Kleinkinder wissen noch sehr wenig über die Welt – deshalb ist ihr Gehirn maximal plastisch, das heißt, es ist leicht veränderbar. Neue Synapsen können sich sehr schnell und einfach bilden. Ihre Gehirne verändern sich die ganze Zeit! Je älter wir werden, desto mehr wissen und können wir. Es macht Sinn, das Wissen, das sich bewährt hat, zu speichern. Die Plastizität, also die Veränderbarkeit unseres Gehirns, nimmt daher ab: unsere Lernfähigkeit sinkt. Das heißt aber nicht, dass sich das Gehirn von Jugendlichen nicht mehr entwickelt: im Gegenteil! Manche Forscher sprechen von dem zweiten Entwicklungsfenster, das sich während der Pubertät öffnet. Unser Gehirn ist erst vollständig ausgebildet, wenn wir Anfang bis Mitte 20 sind! Wir lernen zwar keine grundlegend neuen Fähigkeiten wie krabbeln, laufen oder sprechen mehr, dafür erforschen wir die Welt und unseren Platz darin.

Verschiedene Bereiche unseres Gehirns entwickeln sich und reifen zu unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Bei jedem Menschen ist das Entwicklungstempo anders – genau, wie manche Jugendliche die Pubertät früher oder später als andere erleben, ist es auch ganz normal, dass die Gehirnentwicklung bei jeder Person etwas anders abläuft. Allgemein kann man aber sagen, dass die Bereiche unseres Gehirns, die Impulse kontrollieren und es uns ermöglichen gutes Urteilsvermögen

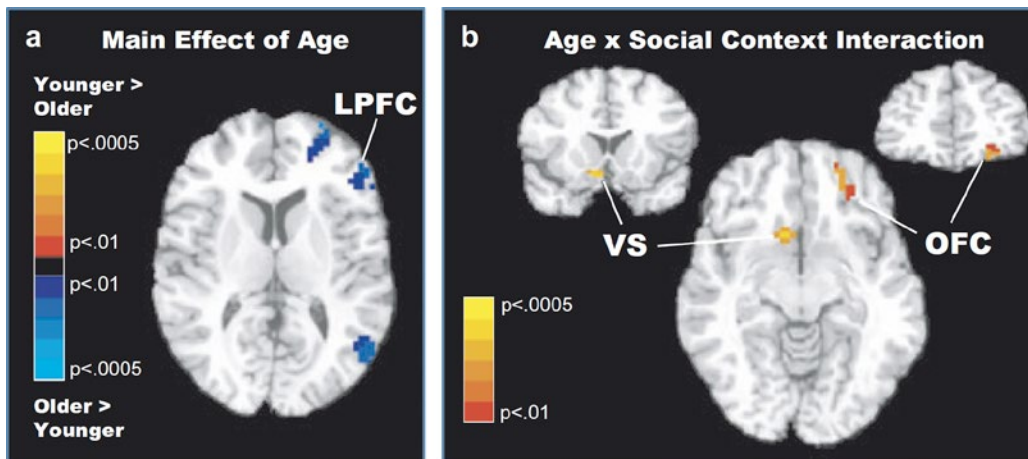
anzuwenden, die letzten sind, die reifen. Dieser Teil unseres Gehirns wird präfrontaler Kortex genannt und sitzt vorn, sozusagen gleich hinter unserer Stirn. Er ermöglicht es uns langfristig zu planen, komplizierte Probleme zu lösen, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, sich an Anweisungen zu erinnern und mehrere Aufgaben gleichzeitig zu jonglieren.

Andere Teile des Gehirns sind dazu da, die verschiedenen Folgen unserer Handlungsmöglichkeiten abzuschätzen und zu bewerten. Im Laufe der Zeit lernen wir, welche Handlungen zu welchen positiven oder negativen Konsequenzen führen können. Zum Beispiel wissen wir, dass Rauchen süchtig machen kann, viel Geld kostet und schlecht für unsere Lungen ist. Wir wissen aber auch, dass Rauchen oft eine soziale Aktivität ist – beispielsweise, wenn man gemeinsam mit Kolleg*innen eine „Raucherpause“ macht, bei der man als Nichtraucher*in nicht dabei wäre.

Wenn wir die Entscheidung, ob wir Zigaretten rauchen wollen, oder nicht, rational betrachten, ist es für uns leicht, zu sagen: Nichtraucher ist die bessere Entscheidung. Für Jugendliche ist diese Entscheidung schwerer zu treffen! Und das lässt sich biologisch begründen.

Denn das Gehirn von Heranwachsenden reagiert besonders stark auf soziale Anreize. Ob eine Handlung „cool“ ist, also bei Gleichaltrigen angesehen, ist für Jugendliche sehr wichtig. Der Teil des Gehirns, der bei allen Menschen auf soziale Belohnung reagiert, ist bei Heranwachsenden viel aktiver als bei uns- vor allem, wenn Gleichaltrige dabei sind!





Auf den beiden Bildern oben¹ sieht man Gehirne, die in einem Videospiel Auto fahren. Forscher*innen haben gemessen, welche Teile aktiv waren, während die Teilnehmenden Entscheidungen getroffen haben und wie häufig diese Entscheidungen riskant waren. Riskant ist zum Beispiel (zu) schnelles Fahren, Abbiegen, ohne den Blinker zu nutzen, oder nicht auf den entgegen kommenden Verkehr zu achten. Generell haben sie beobachtet, dass Jugendliche häufiger risikoreiche Entscheidungen treffen. Dieser Effekt war besonders stark, wenn ihnen Freund*innen beim Spielen zugesehen haben!

Auf dem linken Bild sieht man, dass die Teile im Präfrontalen Kortex, die Impulse unterdrücken, rational abwägen und langfristig planen, bei den erwachsenen Teilnehmer*innen deutlich aktiver waren. Das zeigt uns die blaue Einfärbung. Rechts sehen wir die Teile des Gehirns, die bei den Jugendlichen aktiver waren – besonders dann, wenn Freund*innen zugesehen haben. Das sind die Areale, die vor allem auf den Reiz

des Neuen, aber auch soziale Belohnungen bzw. soziale „Strafen“ (z. B. „Angstphase“ genannt zu werden) reagieren.

Durch starke Aktivität signalisiert das Gehirn den Jugendlichen, dass die Akzeptanz in einer Gruppe oder die Bewunderung von anderen ein wichtiges Kriterium ist. Ihre Handlungen richten sich deshalb stark nach sozialen Empfindungen und Gruppendynamiken. Auch alles, was neu und unbekannt ist, hat eine stärkere Wirkung auf Jugendliche. Im Vergleich dazu gewichtet ihr Gehirn rationale Risiken in ihren Entscheidungsprozessen nicht so stark.

➔ Fragen Sie:

Erinnern Sie sich an spontane Entscheidungen, die Sie als Teenager getroffen haben, die nicht gut durchdacht waren? Diskutieren Sie die Frage einmal mit ihrer oder ihrem Sitznachbar*in.

1 Quelle der Grafik: Chein, J.; Albert, D.; O'Brien, Lia, Uckert, K. & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. In: *Developmental Science*, Vol.14(2), pp F1-F10



➔ **Bitten Sie ein paar Eltern, ihre Antworten mit dem Rest der Gruppe zu teilen.**

➔ **Sagen Sie:**

Jugendliche und junge Erwachsene sind, generell gesprochen, risikofreudiger als Erwachsene. In typischem Risikoverhalten (etwa zu schnelles Autofahren, Rauchen) sind sie daher überrepräsentiert. Es wirkt manchmal auf uns, als würden Jugendliche sich unverwundbar fühlen. Dies hat, wie wir besprochen haben, biologische Gründe: ein junges Gehirn bewertet Entscheidungen und ihre Folgen anders als unseres. Auch wir erinnern uns an Situationen in unserer Jugend, in der wir anders gehandelt und entschieden haben, als wir das heute tun würden. Impulse zu unterdrücken, muss erst gelernt werden. Forscher sind zu der Erkenntnis gelangt, dass das impulsive und risikobereite Verhalten von Jugendlichen tatsächlich auch evolutionäre Vorteile hat: der Reiz des Neuen und starker Gruppenzusammenhalt tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei und führen zu notwendigen Lernprozessen und neuen Entdeckungen.

Damit diese Lernprozesse geschützt ablaufen und Jugendliche sich sicher in ihren Entscheidungen fühlen, können Eltern ihnen dabei helfen, weiterhin Verbindungen zwischen Neuronen in den relevanten Bereichen des Gehirns herzustellen. Sie können Jugendliche unterstützen, indem sie gemeinsam Alternativen abwägen und diskutieren, was gesunde Entscheidungen sind. Wie wir das genau tun können, werden wir in Kurseinheit 6 üben.

Die Gehirn- und Hormonveränderungen in der Jugend beeinflussen auch, wie sie soziale Situationen wahrnehmen und wie sie Informationen verarbeiten, die sie aus sozialen Interaktionen erhalten.

Deswegen kann es für Jugendliche manchmal schwierig sein, die Perspektive anderer einzunehmen. Für eine gute Kommunikation ist das allerdings entscheidend.

➔ **Fragen Sie:**

Haben Sie bemerkt, dass Ihr Teenager an einem Tag einfühlend und sozial sein kann und an einem anderen Tag plötzlich unfreundlich ist oder allein sein möchte?

➔ **Sammeln Sie ein paar Beispiele aus dem Alltag der Eltern mit ihren Jugendlichen.**

➔ **Sagen Sie:**

Dies ist ein typisches jugendliches Verhalten! Zu wissen, dass das Gehirn unserer Jugendlichen noch in der Entwicklung ist, wird uns helfen, ihr Handeln besser zu verstehen.

Wissenschaftler*innen haben herausgefunden, dass Jugendliche in der Pubertät lernen können, Impulse zu kontrollieren, ihre Gedanken zu ordnen und gutes Urteilsvermögen zu verwenden, wenn das Gehirn mit positiven Erfahrungen trainiert wird.

➔ **Fragen Sie:**

Was glauben Sie, welche Fähigkeiten ihr Kind in der Jugend entwickeln sollte, um als Erwachsene*r ein glückliches und gesundes Leben zu führen?



Sammeln Sie Ideen in der Gruppe und notieren Sie die Ideen auf einem Flipchart.

Beispielantworten:

- die Fähigkeit zu lernen
- die Fähigkeit Verantwortung zu übernehmen
- die Fähigkeit soziale Beziehungen aufzubauen
- die Fähigkeit sich zu konzentrieren

➔ **Sagen Sie:**

Wie können Sie als Eltern bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten unterstützen? Finden Sie Sich in Kleingruppen zusammen und diskutieren Sie für 5 Minuten Möglichkeiten der Unterstützung.

Sammeln Sie von jeder Kleingruppe ein Beispiel für Unterstützungsmöglichkeiten. Sie können diese auch auf einem Flipchart notieren.

➔ **Sagen Sie:**

In den nächsten Kurseinheiten sprechen wir darüber, wie wir unsere Jugendlichen dabei unterstützen können, die Fähigkeiten zu entwickeln, die sie brauchen, um ein gesundes und glückliches Leben als Erwachsene zu führen. Dazu gehört vor allem vorhersehbare, liebevolle und fördernde Erziehung, das heißt zum Beispiel:

- Interesse am Leben ihrer Jugendlichen zu zeigen
- Ehrlich und direkt zu sein – auch bei sensiblen Themen
- Zu unterstützen, gesunde Entscheidungen zu treffen
- Die Gedanken und Meinungen der Jugendlichen respektieren und ihnen Entwicklungsräume geben



Gehirngymnastik (Teil III)

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Nun wollen wir unsere Synapsen erneut in Aktion bringen. Damit mit unserem Gehirn auch unser Körper wieder in Schwung kommt, machen wir noch eine kleine Übung mit noch mehr Bewegung als bei unserem ersten Spiel.

Stehen Sie bitte auf (die Übung ist auch im Sitzen möglich, falls jemand nicht aufstehen möchte)

Gehen Sie auf der Stelle und ziehen sie ihre Knie etwas hoch (soweit es den Teilnehmer*innen möglich ist).

Jetzt nehmen wir die Arme hinzu. Berühren sie ihren rechten Oberschenkel mit ihrer rechten Handfläche, wenn sie das rechte Bein anheben. Berühren Sie Ihren linken Oberschenkel mit Ihrer linken Handfläche, wenn Sie das linke Bein anheben. Machen Sie das 6 Mal.

Jetzt wechseln wir überkreuz: Das nächste Mal, wenn das linke Bein nach oben geht, berühren wir unseren linken Oberschenkel mit der rechten Handfläche. Wenn das rechte Bein nach oben geht berühren wir unseren rechten Oberschenkel mit der linken Handfläche. Machen Sie das auch 6 Mal und wechseln sie dann wieder zurück zum gleichseitigen Bewegen von Arm und Bein (siehe Punkt 3.)

Probieren Sie die Wechsel zwischen überkreuz und gleichseitig so lange, bis sie besser funktionieren.

Wenn Sie sich in der Bewegungsabfolge sicher fühlen, können Sie jeweils von 5 runterzählen und dann zwischen gleichseitig und gekreuzt hin- und herwechseln.

Schütteln Sie zum Schluss gemeinsam Arme und Beine aus.



Körperliche Veränderungen in der Pubertät

Zeit: 30 Minuten | **Anordnung:** die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Wir haben heute schon einiges über die Entwicklung des Gehirns bei Jugendlichen gelernt. Welche Veränderungen sehen Sie bei Ihren Jugendlichen noch?

➔ Sie können die folgenden Fragen verwenden, um ein Gespräch zu beginnen, wenn die Eltern keine Ideen äußern:

- Haben Sie Veränderungen in ihren Einstellungen und Überzeugungen bemerkt?
- Haben Sie Veränderungen in ihren Körpern bemerkt?
- Haben Sie Veränderungen in ihren Beziehungen zu Gleichaltrigen und Eltern bemerkt?

➔ Sagen Sie:

Wir reden nicht täglich in einer großen Gruppe über die Themen wie körperliche Entwicklung. Das kann möglicherweise etwas unangenehm oder seltsam sein. Aber wir sind hier an einem sicheren Ort, wo wir gemeinsam darüber reden können. Wir wollen, dass die Jugendlichen gesund und geschützt sind, und dafür brauchen Sie auch Informationen zu den körperlichen Veränderungen, die sie erleben. Als Eltern können wir eine Vertrauensperson sein, an die sich die Jugendlichen mit Fragen wenden.

➔ Erklären Sie:

Die Pubertät ist eine erstaunliche und herausfordernde Zeit! Kinder gehen kognitiv (in ihrem Denken und Lernen) und körperlich durch viele Veränderungen.

Jugendliche verlassen sich in der Regel mehr auf Gleichaltrige und identifizieren sich mit ihnen.

Sie werden vielleicht bemerken, dass ihre Kinder hin und her schwanken zwischen Autonomie (selbstständig sein und selbst bestimmen) und Hilfesuche.

Jugendliche haben oft das Gefühl, dass ihre Erfahrungen einzigartig sind und dass niemand verstehen kann, wie sie sich fühlen.

Während der Pubertät gibt es viele körperliche Veränderungen. Einige Veränderungen sind direkt sichtbar, andere laufen unsichtbar im Inneren des Körpers ab. Mit Beginn der Pubertät produziert der Körper mehr Hormone. Diese Hormone verursachen die körperlichen Veränderungen, sie beeinflussen gleichzeitig unsere Stimmung und unsere sexuelle Funktion und Wünsche.

Tauschen Sie sich in Kleingruppen darüber aus, welche Veränderungen sich in der Pubertät bei Mädchen und Jungen zeigen.

Sammeln Sie Ideen. Ergänzen Sie diese gegebenenfalls um die folgenden Punkte:

➔ Sagen Sie:

Bei Jungen sorgt das Hormon Testosteron, das in den Hoden produziert wird, für körperliche Veränderungen.

Beispiele sind:

- Stärkerer Haarwuchs (Achseln / Bart)
- Stimmbruch
- Breitere Schultern
- Stärkeres Schwitzen
- Pickel und fettige Haut



- Produktion von Spermien, erster Samenerguss
- Möchten weniger Zeit mit Familie und mehr Zeit mit Freund*innen verbringen
- Mögliches Interesse an Geschlechtsverkehr

Bei den Mädchen sind die Hormone Östrogen und Gestagen, die in den Eierstöcken produziert werden, für körperliche Veränderungen in der Pubertät verantwortlich.

Beispiele sind:

- Stärkere Körperbehaarung (Achsel- und Schamhaare)
- Mädchen bekommen eine Taille
- Brustwachstum
- Stärkeres Schwitzen
- Pickel und fettige Haut
- Eizellenreife in den Eierstöcken
- Einsetzen der Regelblutung
- Möchten weniger Zeit mit Familie und mehr Zeit mit Freunden verbringen
- Mögliches Interesse an Geschlechtsverkehr

➔ Sagen Sie:

Gewisse Veränderungen treten sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen auf (z.B. stärkeres Schwitzen, stärkere Körperbehaarung oder Pickel und fettige Haut). Die Jugendlichen benötigen, vor allem, weil sie mehr schwitzen, eine vermehrte Körperhygiene. Außerdem ist es wichtig, dass sie selbst die körperlichen Veränderungen wahrnehmen können. Es kann also sein, dass ihr Jugendlicher lange Zeit im Badezimmer verbringt. Das ist völlig normal und gesund!

VORSICHT

Die körperlichen Veränderungen können ein heikles Thema sein! Bitte beachten Sie, bei einer gemischt geschlechtlichen Elterngruppe besonders umsichtig vorzugehen. Teilen Sie die Gruppen dann gegebenenfalls so auf, dass Frauen mit Frauen und Männer mit Männern arbeiten. Nennen Sie im Zweifel nicht alle Beispiele. Wenn Sie merken, dass die Eltern zögerlich sind und/oder große Bedenken dabei haben, über das Thema körperlicher Veränderung zu sprechen, können Sie gegebenenfalls mit den Eltern Gründe für diese Bedenken sammeln.

➔ Fragen Sie:

Warum ist es wichtig, mit Teenagern über die Pubertät zu sprechen? Was sind mögliche Vorteile für Jugendliche, wenn sie die körperlichen Veränderungen verstehen?

➔ Nachdem die Eltern ihre Antworten geteilt haben, fügen Sie die folgenden Punkte der Liste hinzu, falls sie noch nicht genannt wurden:

- Jugendliche wissen, dass etwas mit ihrem Körper passiert, und sie werden selbst nach Informationen suchen. Als vertrauenswürdiger Erwachsener liegt es an Ihnen, die richtigen Informationen an ihre Jugendlichen weiterzugeben, um Mythen und Fehlinformationen zu vermeiden.
- Kommunikation schafft Vertrauen und stärkt eine positive Beziehung zu Ihren Teenagern. Sie laden ihr jugendliches Kind so ein, bei Fragen und Problemen mit Ihnen zu sprechen.
- Die Pubertät kann eine Herausforderung sein. Einen liebevollen Elternteil zu haben, der Verständnis zeigt und Trost gibt, kann helfen und die schwierige Zeit erleichtern.



➔ **Sagen Sie:**

Es ist wichtig, dass Jungen und Mädchen die Veränderungen ihres Körpers kennen und verstehen. Es wird sie sicherer machen, weniger ängstlich und sie besser in die Lage versetzen, sich zu schützen. Sie können das Risiko von Fehlinformationen verringern, wenn Sie mit ihren Kindern über körperliche Veränderungen, Hygiene und auch Verhütung sprechen.

➔ **Sagen Sie:**

So ein Gespräch zu führen ist nicht immer ganz einfach. Deswegen wollen wir einmal gemeinsam Ideen sammeln. Was könnten Sie Ihren Jugendlichen sagen:

- Über die Pubertät und körperliche Veränderungen?
- Über Körperpflege?
- Darüber, wie man gesunde Entscheidungen über seinen eigenen Körper trifft?

Beispielantworten:

- Regelmäßiges baden und waschen
- Richtiges Waschen des Intimbereichs für Mädchen und Jungen
- Regelmäßiges Wechseln von Hygieneartikeln, wenn Mädchen ihre Periode haben und Hände waschen nach dem Wechsel
- Regelmäßig Gesicht waschen, um bei Pickeln zu helfen.
- Ausreichend Schlaf (besonders wichtig, weil das Gehirn noch in Entwicklung ist)
- Gesundes Essen

- Bewegung ist wichtig
- Kein anderer darf über deinen Körper bestimmen – du entscheidest selbst
- Was passiert beim Gynäkologen/Urologen?
- Wie kann man sich vor Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten schützen



HINWEIS

Wenn die Eltern Interesse zeigen das Thema zu vertiefen, können Sie auch das Elterncafé für eine Fragerunde und weiteren Austausch nutzen. Sie können auch ein zusätzliches Treffen mit den Eltern vereinbaren, um weitere Informationen zur sexuellen Aufklärung von Jugendlichen zu diskutieren.

➔ **Sagen Sie:**

Jede Pubertät verläuft anders. Die körperlichen Veränderungen fangen zu verschiedenen Jahren an. Manche Jugendliche haben es in der Pubertät schwerer, andere möglicherweise leichter. Das ist ganz normal. Sie als Eltern können wichtige Unterstützung und Kraftquelle für Ihre Jugendlichen sein. Manchmal scheinen die Jugendlichen in der Pubertät eine völlig andere Person zu sein, aber denken Sie an all die Veränderungen, die in der Zeit passieren, über die wir heute gesprochen haben. Die Pubertät ist eine Phase im Leben, die auch wieder zu Ende geht. Sie ist wichtig, damit sich Ihre Kinder zu Erwachsenen entwickeln.





EXKURS: SEXUELLE AUFKLÄRUNG

➔ **Ein Gespräch über die sexuelle Aufklärung der jugendlichen Kinder der Eltern wird nicht mit jeder Gruppe möglich oder sinnvoll sein. Falls das Interesse und die Bereitschaft da sind, kann die oder der Kursleiter*in folgende Informationen bereitstellen:**

➔ **Sagen Sie:**

Jugendliche werden mit den hormonellen Veränderungen geschlechtsreif, erleben Verliebtsein und entdecken ihre eigene Sexualität. Sie fühlen sich vom anderen/gleichen Geschlecht angezogen und machen vielleicht schon ihre ersten sexuellen Erfahrungen.

Wissen über Gefühle der Anziehung, Sex und Verhütung können Jugendlichen helfen sich zu schützen, „Nein“ zu sagen und gesunde Beziehungen einzugehen. Man kann Jugendlichen Aufklärungsbücher zur Verfügung stellen oder mit ihnen ungezwungen ins Gespräch kommen. Ein Gespräch über Sexualität sollte jedoch behutsam und in einem vertrauten Rahmen stattfinden.

Mögliche Themen in der Aufklärung von Mädchen und Jungen:

- Wissen über die (erste) Menstruation (Beispiele: Wann bekommen Mädchen ihre Tage? Wie werden Binden oder Tampons richtig benutzt und entsorgt? Wie können Menstruationsbeschwerden gelindert werden? Warum menstruieren Frauen?)
- Der erste Samenerguss
- Bartwuchs, Wachstum der Geschlechtsteile, Behaarung (Beispiele: Wann rasiere ich mich? Ist meine körperliche Entwicklung normal?)

- Brustwachstum (Beispiele: Ab wann wird ein BH getragen?)
- Gesundheitsvorsorge (Beispiele: Wann gehe ich zum ersten Mal zum Frauenarzt/-ärztin oder zur Urologin / zum Urologen? Was passiert da bei einer Untersuchung? Wie wasche ich meinen Intimbereich richtig?)
- Verhütung (Beispiele: Wie benutzt man ein Kondom? Was ist die „Pille“? Wie kann man sich vor Krankheiten schützen? Wie kann man schwanger werden?)
- Verliebtsein und sexuelle Erfahrungen (Beispiele: Wie ist es verliebt zu sein? Wie ist das erste Mal?)

➔ **Jedes dieser Themen wirft möglicherweise eine Vielzahl an Fragen auf. Wenn Sie merken, dass die Eltern weiterführende Informationen benötigen und/oder manche Themen ungern in der Gruppe besprechen, können Sie auf vertrauliche oder anonyme Beratungsstellen bzw. auf kostenloses, einfach zugängliches (Online-)Material verweisen.**

➔ **Wenn das Vertrauen der Gruppe und die Offenheit schon stark genug gewachsen sind können sie die obigen Themen mit einfließen lassen und folgende Fragen zur Diskussion stellen:**

- Haben Sie schon einmal ein Gespräch über Themen der Sexualität mit ihrem Kind geführt? Wenn ja, wie war ihre Erfahrung? Wenn nein, was hat sie davon abgehalten?
- Welche Informationen brauchen Jugendliche über ihre körperliche Entwicklung und Sexualität, um sich schützen zu können und gesunde Entscheidungen zu treffen?



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

In dieser Kurseinheit haben Sie etwas über die Gehirnentwicklung im Jugendalter gelernt. Liebe und Zuneigung haben positiven Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns in der Pubertät. Gewalt, Misshandlungen und Vernachlässigung schaden dem Gehirn und der Entwicklung.

Versuchen Sie in der nächsten Woche, Ihren Jugendlichen jeden Tag ganz gezielt positive Aufmerksamkeit zu schenken, zum Beispiel durch ein gemeinsames Gespräch oder interessiert Fragen stellen. Bedenken Sie, dass Stimmungsschwankungen entwicklungsbedingt sind und die Jugendlichen dies nicht tun, um Sie zu kränken.

Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Bitten Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Fragen Sie:

Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

➔ Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.

➔ Geben Sie einen Ausblick für die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:

In der nächsten Kurseinheit sprechen wir über Kommunikation mit Jugendlichen. Es ist nicht immer einfach überhaupt ein Gespräch mit Jugendlichen aufzubauen. Es kann in der Phase der Pubertät immer wieder zu Konflikten zwischen Eltern und Jugendlichen kommen. Wir sprechen darüber, wie wir klar und empathisch mit unseren Jugendlichen kommunizieren

können, wie Konflikte entstehen, was mögliche Wege aus der Konfliktspirale sind und wie klare Regeln und Konsequenzen kommuniziert werden können.

➔ Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Sagen Sie:

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ Wenn alle Eltern etwas gesagt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben.



Kurseinheit 4

Kommunikation, Konflikt und Regeln

In dieser Kurseinheit lernen die Eltern Techniken für eine empathische, respektvolle und lösungsorientierte Kommunikation mit ihren jugendlichen Kindern. Sie diskutieren gemeinsam darüber, wie Konflikte entstehen, welche Emotionen eine Rolle spielen, was Wege aus der „Konfliktspirale“ sein können und wie klare Regeln und Konsequenzen kommuniziert werden können. Zudem besprechen die Eltern, wie sie reagieren können, wenn Jugendliche gegen Regeln verstoßen oder sich nicht an Vereinbarungen halten.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Moderationskarten und Stifte
- Handouts „Familientreffen“ und „Bedürfnispyramide“

Zeitplan:

- | | |
|---|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 10 Min. |
| ■ Jugendsprache | 10 Min. |
| ■ Einfühlsame Kommunikation | 25 Min. |
| ■ Mit Konflikten umgehen | 25 Min. |
| + <i>Möglicher Exkurs: Streit zwischen Geschwistern</i> | 10 Min. |
| ■ Energizer: Die Ente und das Krokodil | 5 Min. |
| ■ Regeln, Grenzen und Konsequenzen + Rollenspiel | 25 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 55 Minuten (*Exkurs +10 Min.*)





Begrüßung und Einführung

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
 - ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
 - ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
 - ➔ **Bitten Sie die Eltern, zu berichten, wie sie ihre Jugendlichen seit dem letzten Treffen wahrgenommen haben und welchen Einfluss das neu gewonnene Wissen zu der Gehirnentwicklung dabei hatte. Fiel es Ihnen leicht, Ihren Kindern zuzuhören und ihnen positive Aufmerksamkeit zu schenken?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein. Sagen Sie:**
Heute sprechen wir über Kommunikation zwischen Eltern und Jugendlichen. Dazu gehört, Empathie und Respekt für Meinungen, Gedanken und Gefühle der Jugendlichen zu entwickeln. Wir werden heute mit gemeinsamen Übungen klare und liebevolle Kommunikation kennenlernen und trainieren. Zudem werden wir über Konflikte sprechen und überlegen, wie wir diese konstruktiv lösen können. Wir werden auch über Regeln sprechen – wie Sie sie aufstellen und wie Sie sich verhalten können, wenn Ihre jugendlichen Kinder gegen Regeln verstoßen.



Jugendsprache

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Hier geht es um alle Wörter, Ausdrücke und Gesten, die jugendliche Kinder benutzen und cool finden, die Eltern jedoch nicht verwenden würden. Bitten Sie die Eltern diese auf einzelne Moderationskarten zu schreiben und zu zeichnen. Die Karten sollen anschließend in die Mitte gelegt werden. Nehmen Sie sich kurz Zeit, um mit der Gruppe die verschiedenen Wörter, Ausdrücke und Gestern gemeinsam anzuschauen, sich auszutauschen und ggf. die einzelnen Bedeutungen zu erklären.

➔ Wiederholen Sie die Übung, dieses Mal sollen die Eltern jedoch Wörter, Ausdrücke oder Gesten, die sie in ihrer Jugend benutzt haben, aufschreiben oder aufzeichnen. Die Karten sollen wiederum in die Mitte gelegt werden. Die ganze Gruppe schaut sich nun die verschiedenen Karten an, tauscht sich dazu aus und erklärt ggf. die einzelnen Bedeutungen.

➔ **Sagen Sie:**

Untereinander benutzen viele Jugendliche eine eigene Sprache. Die Wörter sind bewusst so gewählt, dass Erwachsene sie nicht verstehen können. Das zeigt, wie eigenständig die Jugendlichen sind und sein wollen. Sie grenzen sich mehr und mehr von ihren Eltern ab.

Wichtig ist dennoch, dass Sie den Kontakt zu ihren Kindern halten und ihn zulassen, wann immer er möglich und von den Jugendlichen gewollt ist.



Einfühlsame Kommunikation mit Jugendlichen

Zeit: 25 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Fragen Sie:

Denken Sie an die Kommunikation zwischen Eltern und Jugendlichen. Was, glauben Sie, ist wichtig, wenn wir mit Jugendlichen reden?

➔ Sammeln Sie die Antworten und ergänzen Sie, wenn nötig:

- Den richtigen Zeitpunkt finden: Wenn Jugendliche und/oder die Eltern sehr aufgebracht oder verärgert sind, kann es helfen, abzuwarten. Wenn beide sich beruhigt haben, ist es oft leichter, dem Gegenüber zuzuhören und ein konstruktives Gespräch zu führen.
- Eltern sollten ihren Kindern offene Fragen stellen und auch Bedenken äußern, die sie möglicherweise haben. Dabei sollten Jugendliche nicht das Gefühl haben, verurteilt oder angegriffen zu werden.
- Verhaltensänderungen, die Eltern beobachten, benennen und ansprechen, ohne sie zu verurteilen.
- Das Bedürfnis der Jugendlichen nach Privatsphäre respektieren.
- Die Meinungen und Gedanken der Jugendlichen anhören, bevor die Eltern ihre eigenen teilen.
- Unterstützung der Jugendlichen, um Lösungen für ihre Probleme zu finden.
- Jugendlichen ernst nehmen und in herausfordernden oder unangenehmen Situationen mit Gleichaltrigen unterstützen



HINWEIS

In der Kommunikation mit Jugendlichen ist es wichtig, eigene Fehler anzuerkennen, Verantwortung zu übernehmen und sich bei Bedarf zu entschuldigen. So begegnen Sie den Jugendlichen auf Augenhöhe – was den Respekt vor Ihnen als Elternteil fördert und den oder die Jugendliche ermutigt, genauso zu handeln. Denken Sie daran, dass die Eltern Vorbilder für Ihre Kinder sind.



➔ Schreiben Sie das Wort **EMPATHIE** auf das Flipchart oder ein Blatt Papier, damit die Eltern das Wort sehen können.

➔ Fragen Sie die Eltern, ob sie wissen, was Empathie bedeutet. Sammeln Sie Gedanken und Ideen der Eltern. Fragen Sie, warum es wichtig ist, Empathie für Ihre Kinder zu zeigen.

➔ Sagen Sie:

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen und die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der anderen Person nachzuvollziehen.

Für Eltern bedeutet dies, die Emotionen, Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder wahrzunehmen und auf fürsorgliche und liebevolle Weise auf sie zu reagieren. Indem die Eltern ihren Kindern zuhören und sich in sie hineinversetzen, tragen sie zur gesunden Psyche und Entwicklung ihrer Kinder bei.

Empathische Kommunikation ist eine liebevolle und fürsorgliche Erziehungspraxis, durch die Jugendliche sich verstanden fühlen und sich ihren Eltern gegenüber eher öffnen.

Die vier Schritte empathischer Kommunikation sind eine einfache Methode, die Eltern hilft, die Gefühle und Handlungen ihres Kindes besser zu verstehen und auf sie zu reagieren.



HINWEIS

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass sie keinen Unterschied zwischen ihren Kindern machen sollten. Empathische Kommunikation ist eine gute Methode für Kinder jeden Alters und Geschlechts.

➔ Schreiben Sie die 4 Schritte empathischer Kommunikation auf ein Flipchart:

Schritt 1: Das Gefühl erkennen

Schritt 2: Den Grund für das Gefühl herausfinden

Schritt 3: Das Gefühl respektieren und bestätigen

Schritt 4: Die*den Jugendliche*n im Umgang mit ihren/seinen Gefühlen unterstützen

➔ Erklären Sie:

Der erste Schritt besteht darin, dem/der Jugendlichen zuzuhören und die Gefühle der oder des Jugendlichen zu identifizieren. Die Eltern können zum Beispiel direkt fragen, was los ist oder wie er/sie sich fühlt.

Forschung hat gezeigt, dass es Jugendlichen häufig schwerer fällt, ihre Gefühle selbst zu erkennen und zu benennen. Die Eltern können dann unterstützen und zum Beispiel sagen: „Du siehst traurig aus, bist du traurig?“ Je häufiger Eltern mit ihren jugendlichen Kindern über Gefühle sprechen und diese gemeinsam erkunden und benennen, desto schneller können die Jugendlichen ihre Emotionen selbst einordnen, begreifen und verarbeiten.



HINWEIS

Wichtig ist, dass Eltern nicht einfach die Gefühle der Jugendlichen festlegen, also zum Beispiel sagen: „Du bist traurig.“ Es sollte als Frage formuliert sein, um den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben in sich reinzuhören und zu prüfen, ob der Begriff zu ihrem Gefühl passt. Mit einem „Du siehst traurig aus, bist du traurig?“ kann das Kind antworten „Ja, stimmt.“ Oder vielleicht „Nein, ich bin ...“



Der zweite Schritt besteht darin zu verstehen, warum der oder die Jugendliche diese Gefühle hat, also zum Beispiel traurig ist. Sie können zum Beispiel sagen: „Warum bist du traurig? Ich möchte dir wirklich gerne helfen, wenn ich kann.“ Ihr Kind kann dann entscheiden, ob es Ihnen den Grund, warum es traurig ist, mitteilen möchte. Wenn es das nicht möchte, ist es wichtig, es nicht zu sehr zu drängen. Sie können das Schweigen akzeptieren, aber weiterhin Nähe und Hilfe anbieten, indem Sie sagen: „Wenn du es dir anders überlegst, kannst du auch später gerne zu mir kommen und mit mir reden, wenn du bereit bist.“

Der dritte Schritt ist das Respektieren und Anerkennen der Gefühle Ihres jugendlichen Kindes. Sie sollten den Grund für das Gefühl Ihres Kindes nicht außer Acht lassen, verharmlosen oder als unwichtig abtun. Es ist ganz entscheidend, das „Warum“ anzuerkennen und zu respektieren. Das ist umso wichtiger, wenn Jugendliche Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle auszudrücken. Wenn Eltern die Gefühle ihre Kinder herabsetzen oder zurückweisen, kann das dazu führen, dass die Kinder sich ihnen danach nicht mehr so oft anvertrauen möchten. Wenn Ihr Kind nicht weiß, warum es traurig ist, sollten Sie seine Verwirrung anerkennen und sagen: „Ich weiß, dass du traurig bist, und es ist OK, traurig zu sein. Ich bin hier, um dir zu helfen, wenn du etwas brauchst.“

Der vierte Schritt besteht darin, die Jugendlichen im Umgang mit ihren Gefühlen zu unterstützen oder gemeinsam über eine Lösung des Problems nachzudenken. So können Eltern und Jugendliche beispielsweise gemeinsam mögliche Maßnahmen besprechen, die helfen könnten. Eltern können sagen: „Lass uns herausfinden, was wir tun können, damit du dich besser fühlst.“ Manchmal ist es aber auch ausreichend, Trost zu spenden, sich mit ihrem Kind zu freuen, es zu umarmen oder etwas Liebes zu sagen.



VORSICHT

Eltern sollten sich nicht zurückgewiesen fühlen, wenn ihr Kind nach einer Aussprache keinen Körperkontakt möchte. Eine Umarmung zuzulassen, können oder wollen manche Jugendlichen in solchen Situationen nicht. Dennoch wird ihr Kind Ihnen dankbar für Ihre Zuwendung sein!



HINWEIS

Auch Eltern können den die vier Schritte befolgen, um ihre eigenen Gefühle zu verstehen: Was fühle ich? Warum? Die Art, wie ich mich fühle, ist in Ordnung und ich kann meine Gefühle akzeptieren. Ich werde sicher und konstruktiv mit diesen Gefühlen umgehen.

➔ Sagen Sie:

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Von ihren Eltern lernen sie wie sie mit anderen kommunizieren. Wenn Sie empathisch mit Ihren Jugendlichen kommunizieren, dann lernen sie dadurch selbst Empathie für andere zu zeigen. Beispielsweise auch für ihre Geschwister.



Mit Konflikten umgehen

Zeit: 25 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Wie wir in der letzten Kurseinheit gelernt haben, ist die Pubertät eine einflussreiche Zeit, in der viele körperliche Veränderungen eintreten, die sich für Jugendliche verwirrend oder anstrengend anfühlen können. Auch ihr Gehirn entwickelt sich weiter: Jugendliche sind sozusagen darauf programmiert, neue Erfahrungen zu machen, sich auszuprobieren, und sich von ihren Eltern abzugrenzen und einen eigenen, engen Kreis von Bezugspersonen außerhalb der Familie aufzubauen. Jugendliche verhalten sich in der Pubertät oft impulsiver, launische und können Bedürfnisse anderer schlechter einschätzen. Dass es dabei auch zu Konflikten mit den Eltern oder zwischen Geschwistern kommen kann, ist verständlich und normal!

Konflikte und Streit sind notwendig für eine gesunde Entwicklung Ihrer Kinder. Im Streit lernen Jugendliche zum Beispiel ihre Meinung zu vertreten, Konflikte zu lösen oder mit Frust und Wut umzugehen.

Natürlich stören ständige, sich wiederholende Konflikte den friedlichen Umgang miteinander genauso wie Konflikte, die eskalieren oder für die man keine Lösung zu finden scheint.

➔ Fragen Sie:

Was sind Themen, um die es bei Ihnen zu Hause immer wieder Konflikte gibt? Wie entstehen diese Konflikte?

Beispielantworten:

- Unterschiedliche Perspektiven auf eine Sache
- Unterschiedliche/nicht vereinbare Ziele oder Wünsche
- Unterschiedlicher Zugang zu Ressourcen (einer bekommt/darf/hat mehr als der andere)
- Persönliche Verletzung



HINWEIS

Streitkultur und Verhalten im Konflikt lernen Jugendliche auch durch die Beobachtung ihrer Eltern im Streit.

➔ Sagen Sie:

Konflikte können eskalieren, wenn es zu Schuldzuweisungen, Beleidigungen, Niedermachen, Demütigen kommt oder unfair empfundene Urteile gefällt werden. Manchmal wirkt ein Konflikt so festgefahren, dass es keine offensichtlichen Lösungen gibt.

Wir wollen gemeinsam überlegen, was helfen kann, Konflikte und scheinbar ausweglose Situationen zu lösen.

➔ Fragen Sie:

Erinnern Sie sich an einen Konflikt mit Ihren Kindern oder zwischen den Kindern selbst, der immer wieder entsteht. Diskutieren Sie paarweise folgende Fragen:

- Womit beginnt der Konflikt meistens?
Was sind die Auslöser?
- Was ist – aus Ihrer Sicht – das Problem?



- Versuchen Sie nun, in die Perspektive des/ der Anderen zu schlüpfen: Wie würde Ihr Kind (oder Ihre Kinder) das Problem aus seiner/ ihrer Sicht schildern? Welche Worte würde es benutzen?

➔ **Zeichnen Sie einen Eisberg an das Flipchart.**

➔ **Erklären Sie:**

Das Modell des Eisbergs zeigt, dass das, was wir hören und sehen, nur ein kleiner Teil der gesamten Gefühlswelt unseres Gegenübers ist. Die anderen 80%, also der weitaus größere Teil des Eisbergs, befinden sich dagegen unsichtbar unter der Wasseroberfläche. Bedürfnisse und Gefühle bleiben oft unausgesprochen und damit für uns „unsichtbar“, so wie der große Teil des Eisbergs, der unter der „Wasseroberfläche“ schwimmt.

➔ **Sagen Sie:**

Hinter vielen Konflikten stehen unterschiedliche Bedürfnisse der Konfliktparteien. Sie können besser mit Konflikten umgehen und sie lösen, wenn Sie die Bedürfnisse dahinter erkennen.

➔ **Fragen Sie:**

Was sind Beispiele für Bedürfnisse, die ein Mensch haben kann?

Beispiele: Bedürfnis nach ...

- Harmonie
- Ehrlichkeit
- Unterstützung
- Geborgenheit
- Nähe
- Distanz
- Aufmerksamkeit
- Zuneigung
- Ruhe
- Sicherheit

➔ **Teilen Sie das Handout „Bedürfnispyramide“ aus.**

➔ **Sagen Sie:**

Schauen Sie sich noch einmal den Konflikt an, den Sie gerade notiert haben. Überlegen Sie, welches Ihrer Bedürfnisse hinter Ihrer Position stehen könnte. Versetzen Sie sich auch noch einmal in die Sichtweise Ihres Kindes. Welches Bedürfnis könnte hinter seinem/ihrem Verhalten oder den Worten stecken?

➔ **Fragen Sie:**

Was hilft noch, um Konflikte zu deeskalieren?

➔ **Nachdem Sie die Fragen mit den Eltern diskutiert haben, können Sie ergänzen:**

- Abwarten und Wut abdampfen lassen, bevor man miteinander redet.
- Jugendliche sind impulsiv und werden vielleicht beleidigend. Fühlen Sie sich davon nicht zu schnell persönlich angegriffen. Häufig tut es ihnen im Nachhinein leid. Machen Sie aber deutlich, wenn Grenzen übertreten wurden.
- Vermeiden Sie Machtkämpfe, also Kräftemessen, in denen es mehr um das Prinzip als um die Sache selbst geht.
- Bleiben Sie authentisch. Sagen Sie ruhig, dass Sie wütend sind, wenn Sie sich so fühlen.
- Werden Sie nicht persönlich. Achten Sie darauf, das konkrete Verhalten oder die Handlungen des oder der Jugendlichen zu kritisieren und keine Charakterzüge oder Eigenschaften des oder der Jugendlichen.





EXKURS: STREIT ZWISCHEN GESCHWISTERN

- ➔ **Streit zwischen Geschwistern ist normal und trägt auch zu einer gesunden Entwicklung bei. Kinder üben sich im sicheren Rahmen der Familie im Lösen von Konflikten, die sie so oder so ähnlich auch mit Gleichaltrigen austragen. Sie lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen und mit Frust und Wut umzugehen.**
- ➔ **Nehmen Sie sich aus dem Streit der Kinder zurück, das heißt ermutigen Sie ihre Kinder, so oft es geht, eigene Lösungen zu finden. So lernen ihre Kinder Konflikt- und Problemlösung. Sie sollten jedoch unbedingt eingreifen, wenn Kinder Gewalt gegeneinander anwenden.**
- ➔ **Wenn es Ihnen notwendig erscheint, können Sie ihre Kinder bei der Konfliktlösung begleiten/unterstützen:**
 - Bitten Sie jedes Kind, den Konflikt aus seiner/ihrer Sicht zu erzählen und achten Sie darauf, dass das andere zuhört und nicht unterbricht.
 - Unterstützen Sie die Kinder dabei, ihre Empfindungen und Bedürfnisse zu formulieren (Was stört dich? Was brauchst du?)
 - Fordern sie die Kinder auf, Lösungen zu finden (Wie könnte ein Kompromiss aussehen, der die Wünsche von euch beiden erfüllt?)

Verstärker von Geschwisterstreit

- ➔ **Streitereien zwischen Geschwister sind normal und fördern die Fähigkeit Konflikte auszutragen. Es gibt jedoch Faktoren, die Geschwisterstreitigkeiten und die**

Konkurrenz zwischen den Geschwistern unnötig verstärken. Diese sollen vermieden werden. Beispiele:

- Geschwister miteinander vergleichen:
„Nimm dir ein Beispiel an deiner Schwester, die lernt immer für die Schule!“
- Ein Kind dem anderen vorziehen; und dadurch den Eindruck von Ungerechtigkeit erwecken (zum Beispiel durch verschiedene Regeln für (fast) gleichaltrige Kinder)
- Liebe und Aufmerksamkeit ungleich verteilen (Wie häufig geben Sie Ihrem Kind positive Aufmerksamkeit, zum Beispiel durch Lob? Gibt es Unterschiede zu den anderen?)



HINWEIS

Wenn Teilnehmer*innen von immer wiederkehrenden Konflikten berichten, die nicht zu lösen sind und Sie nicht weiterwissen, können Sie Sie auf die Möglichkeit externer Hilfe aufmerksam machen (z. B. bei der Familienberatung). Eine neutrale Person kann vermitteln und mit neuen Impulsen oder Lösungsvorschlägen helfen. Betonen Sie, dass Hilfe in Anspruch zu nehmen nicht bedeutet, dass die Eltern zu wenig getan haben oder gar „schlechte“ Eltern sind. Im Gegenteil: Hilfe von außen zu holen ist in manchen Situationen das Beste, was getan werden kann, um eine Eskalation des Konflikts zu verhindern. Weisen Sie die Eltern bei Interesse auf die Kontaktdaten von lokalen Organisationen und Anlaufstellen hin.



Energizer: Die Ente und das Krokodil

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Teilnehmenden aufzustehen und sich in einen Kreis zu stellen. In diesem Spiel geht es darum, verschiedene Impulse weiterzugeben. Die Impulse werden innerhalb des Kreises an die nächste Person weitergegeben. Alle Impulse werden pantomimisch dargestellt und teilweise mit Geräuschen oder kurzen Sätzen ergänzt. Erzählen Sie nun die nachfolgende kurze Geschichte und geben sie die Impulse in die Runde.**

➔ **Sagen Sie:**

Unsere Gruppe befindet sich am Ufer eines Flusses. Wir sehen eine junge Ente, die über den Fluss schwimmt. Damit die Ente vorwärtskommt, paddelt sie mit den Füßen. Den Impuls „Paddeln mit den Füßen“ machen wir mit unseren Händen nach und geben ihm dem Uhrzeigersinn durch die Gruppe.

Die Ente wird jedoch verfolgt. Ein Krokodil taucht auf und versucht die Ente zu schnappen. Der Impuls ist ein beißendes Krokodil (gestreckte Arme auf und zu bewegen). Das Krokodil schwimmt der Ente hinterher, daher geben wir auch diesen Impuls dem Uhrzeigersinn durch den Kreis. Wir starten mit dem Enten-Impuls, der Krokodil-Impuls folgt.

➔ **Hat die Gruppe es geschafft, beide Impulse einmal bis zum Ausgangspunkt durchgehen zu lassen, folgt der dritte und vierte Impuls. Üben Sie diese zwei Impulse auch erst separat mit der Gruppe.**

Eine Fotografin verfolgt die Szene und will unbedingt ein Foto davon machen. Damit das Foto perfekt wird, geht sie auf die Ente und das Krokodil zu. Der Impuls „Hände zu einer Kamera geformt und die Nachahmung eines Klick-Geräusch“ geht daher gegen den Uhrzeigersinn durch die Gruppe.

Nun wird aber ein Tierschützer auf die Szene aufmerksam und verfolgt die Fotografin. Denn Fotografieren ist hier verboten. Er sagt „Hier ist Fotografieren verboten“. Dieser Impuls wird nach dem Impuls der Fotografin auch gegen den Uhrzeigersinn losgeschickt.

➔ **Lassen Sie nun alle Impulse nacheinander starten. Wenn die Übung gut funktioniert, kann die Geschwindigkeit gesteigert werden. Zusätzlich können auch Teilnehmende, die unaufmerksam sind oder Fehler machen, ausscheiden. Der Kreis wird so immer kleiner, bis nur noch ein paar Personen im Kreis verbleiben. Diese haben das Spiel gewonnen.**



Regeln, Grenzen und Konsequenzen

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Neben Empathie, Zuneigung und Aufmerksamkeit sind auch Regeln ein wichtiger Teil eines verlässlichen, fürsorglichen Familienalltags. Diese gilt es einzuhalten, jedoch sollten Sie offen dafür sein, bestehende Regeln hin und wieder neu zu diskutieren und anzupassen. Strukturen und Grenzen helfen Jugendlichen, sich sicher zu fühlen. So wissen sie, was von ihnen erwartet wird. Regeln können Orientierung bieten, Jugendliche vor Gefahren schützen, die sie selbst nicht abschätzen können.

➔ Regen Sie eine Diskussion über Regeln an, indem Sie einige der folgenden Fragen stellen.

- Warum sind Grenzen und Regeln sinnvoll und wichtig?
- Welche Regeln haben Sie für das Familienleben zu Hause eingeführt?
- Was hat Sie dazu veranlasst, diese Regeln aufzustellen?
- Warum ist es wichtig, dass für Jungen und Mädchen die gleichen Regeln gelten?
- Was könnte passieren, wenn es diese Regeln nicht gäbe?



VORSICHT

Das Thema Regeln kann hitzige Diskussionen auslösen, weil Regeln stark mit den Werten verbunden ist, die Eltern an ihre Kinder weitergeben möchten. Machen Sie in der Diskussion zwischen den Eltern deutlich, dass es kein pauschales „Richtig“ und „Falsch“ gibt. Alle Kinder sind unterschiedlich, und so auch jede Familienstruktur. Es ist daher verständlich, dass auch die Regeln nicht in jeder Familie dieselben sind. Erinnern Sie die Eltern aber daran, warum es wichtig ist, dass Mädchen und Jungen gleichberechtigt und mit denselben Chancen aufwachsen sollen.



HINWEIS

Weniger ist mehr! Ermutigen Sie die Eltern, sich eine Handvoll Regeln zu überlegen, die ihnen wirklich wichtig sind. Diese sollten mit den Jugendlichen besprochen und auch konsequent umgesetzt werden. Es hilft eine Art innerliches Ampelsystem: Welche der Regeln ist mir wichtig und muss von Jugendlichen und Erwachsenen eingehalten werden (rot), welche Regeln können je nach Situation diskutiert werden (gelb) und was kann das jugendliche Kind selbst entscheiden (grün)?



➔ **Sagen Sie:**

Eine der Entwicklungsaufgaben der Jugend ist die Eigenständigkeit bzw. die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und eigene Entscheidungen zu treffen. Dies können Jugendliche nur dann lernen, wenn sie die Möglichkeit dazu haben. Regeln, Grenzen und Vereinbarung sind wichtig. Gleichzeitig brauchen Jugendliche aber auch Freiräume und das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen Fähigkeiten.



HINWEIS

Mehr zu dem Thema „gesunde Entscheidungen treffen“ gibt es in Kurseinheit 6.

➔ **Sagen Sie:**

Jugendliche sind keine Kinder mehr! Das heißt auch, dass sie in das Aufstellen von Regeln einbezogen werden können. Wenn die Jugendlichen die Gründe für Regeln kennen, die Möglichkeit haben, ihren Standpunkt einzubringen und die Regel dadurch aktiv mitgestalten, wird es ihnen leichter fallen, sie zu akzeptieren und einzuhalten.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob und wie sie ihre jugendlichen Kinder in das Aufstellen von Regeln einbinden. Was sind Ihre Erfahrungen? Was hat schon einmal gut funktioniert? Was hat nicht gut funktioniert?**

➔ **Erläutern Sie:**

Beim Aufstellen von Regeln kann es so ablaufen:

Schritt 1: Der Jugendliche drückt seinen Standpunkt und seine Ziele aus. Eltern hören mit gutem Willen zu, um den Standpunkt des Kindes zu verstehen (bevor Sie sprechen!)

Schritt 2: Die Eltern teilen ihren Standpunkt und ihre Ziele mit.

Schritt 3: Wenn die Ziele und Erwartungen sehr unterschiedlich sind, können gemeinsam Lösungen diskutiert werden, die von allen akzeptiert werden. Verhandlungen und Kompromisse sind für diesen Schritt unerlässlich.

Schritt 4: Eltern und Jugendliche einigen sich auf eine Lösung, die sie auch gleich umsetzen können.

Schritt 5: Nachbesprechung: Hat die Vereinbarung funktioniert? Wurden die Verpflichtungen eingehalten?



HINWEIS

Wenn Vereinbarungen getroffen werden, sollten diese von beiden Seiten eingehalten werden. Wenn dies nicht oder nicht konsequent passiert, wenn Sie also häufig Ausnahmen machen, lernen die Jugendlichen, dass sie ihre Verpflichtungen nicht einhalten müssen.

➔ **Laden Sie die Eltern ein, sich an ihre Jugend zu erinnern: Welche Regeln gab es für Sie? Wann konnten Sie Regeln in Ihrer Jugend gut annehmen und welche haben Sie nicht akzeptiert? Haben Sie selbst einmal gegen Vereinbarungen verstoßen oder als Jugendliche/r Fehler gemacht?**

➔ **Sagen Sie:**

Wenn Familienregeln aufgestellt und vereinbart werden, sollten Sie nicht drohen, schreien oder gar Gewalt anwenden, weil Ihr Kind gegen die Regeln verstoßen oder einen Fehler gemacht hat. Das ist ein normaler Teil der Jugend und Teil des Lernprozesses!

Fehler sind Gelegenheiten zum Lernen, daher ist es wichtig, dass Sie Ruhe bewahren und Ihren Teenager helfen, aus ihren Fehlern zu lernen.





HINWEIS

Ein regelmäßig stattfindendes Familientreffen kann auch bei anderen Themen hilfreich sein, da die einzelnen Familienmitglieder so die Möglichkeit erhalten, in einem sicheren Rahmen Probleme anzusprechen und gemeinsam eine Lösung gefunden werden kann. Wie Familientreffen ablaufen können, ist im Handout „Familientreffen“ aufgezeigt. Verteilen Sie dies bei Interesse an die Eltern!

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob die Regeln, die sie in ihrem Haus aufgestellt haben, Konsequenzen nach sich ziehen, wenn sie nicht eingehalten werden.**



VORSICHT

Wenn Eltern aggressives Verhalten wie Anschreien oder Schlagen als Konsequenz von Regelverstößen von Kindern erwähnen, betonen Sie, dass derartige Reaktionen der Entwicklung von Kindern schaden. Erinnern Sie die Eltern an die Kurseinheit 3 und den Einfluss von Gewalt auf die Entwicklung. Verfolgen Sie zudem die im Einleitungsteil dieses Handbuchs genannten Schritte zum Verhalten bei Offenbarungen von Gewalt gegen Kinder (S. 34).

➔ Sagen Sie:

Konsequenzen bei Regelverstößen sollten nachvollziehbar, angemessen und vorhersehbar sein. Es ist wichtig, dass die Regeln vorher gemeinsam beschlossen wurden und dem oder der Jugendlichen die Gründe für die Regeln klar sind. Um positive Verhaltensweisen lernen zu können, müssen sie die Auswirkungen ihrer negativen Verhaltensweisen verstehen. Das Verständnis dieser Beziehung zwischen der Ursache („Fehlverhalten“) und der Wirkung (Konsequenz) ist der Schlüssel zur Verhaltensänderung. Folgende Regeln sollten bei der Wahl von Konsequenzen bei „Fehlverhalten“ von Jugendlichen befolgt werden.

Die Konsequenzen sollten:

- **Respektvoll sein.** Die Jugendlichen sollten sich durch die „Strafe“ nicht gedemütigt fühlen
- **Im direkten Zusammenhang mit dem „Fehlverhalten“ stehen**
- **In der Dauer und Härte angemessen sein** und unmittelbar nach dem „Fehlverhalten“ folgen
- **Vorhersehbar sein.** Eltern und Jugendliche sollten sich vorher gemeinsam auf Regeln und Konsequenzen bei Regelverstößen einigen, sodass Jugendliche genau wissen, welche Folgen ihr Handeln haben wird
- **Verständlich sein.** Eltern sollte ihre Kinder bitten, Regeln und Konsequenzen zu wiederholen, damit der oder die Jugendliche ein Gefühl von Kontrolle behält



➔ **Bitte Sie die Eltern um Beispiele für angemessene Reaktionen auf diese „Fehlverhalten“ von Kindern:**

- Zu spät nach Hause kommen
Beispielantwort: das nächste Mal früher kommen müssen
- Zu viel Zeit vor dem Computer verbringen
Beispielantwort: erst an den Computer gehen dürfen, wenn alle anderen Aufgaben erledigt sind
- Geschwister wurden beleidigt
Beispielantwort: sich entschuldigen und eine Aufgabe für die Geschwister übernehmen

➔ **Sagen Sie:**

Angenommen, Sie haben mit Ihrem Kind vereinbart, dass es vor Einbruch der Dunkelheit nach Hause kommen sollte. An einem Freitagabend hält sich ihr Kind jedoch nicht an diese Abmachung: Es ist schon seit einigen Stunden dunkel, als er/sie nach Hause kommt. Wie können Sie reagieren?

Beispielantworten:

- Sprechen Sie mit ihrem oder ihrer Jugendlichen – fragen Sie, warum er oder sie zu spät gekommen ist. Gab es einen guten Grund dafür?
- Sagen Sie ihm oder ihr, dass Sie sich Sorgen gemacht haben und erinnern Sie an die Vereinbarung, die sie gemeinsam getroffen haben.
- Sprechen Sie darüber, wie sie für das zukünftige Einhalten der Regel treffen können. Sagen Sie ihm oder ihr klar und deutlich, aber ohne laut zu werden, welche Konsequenz folgen wird, wenn er oder sie noch einmal gegen die Vereinbarung verstößt.

➔ **Die Regeln, die Sie gemeinsam mit ihren Kindern aufstellen, sollten auch konsequent eingehalten werden. Das fällt Eltern nicht immer leicht. Wenn die Teilnehmer*innen ähnliche Schwierigkeiten äußern, stellen Sie die folgenden drei Schritte vor, die dabei helfen können, vereinbarte Konsequenzen sinnvoll umzusetzen:**

1. Schritt: An Vereinbarung/Regel erinnern, wenn sie nicht eingehalten wird (kurz, einfach und respektvoll) Wichtig: Eigenes Bedürfnis klar formulieren: Ich möchte sicher wissen, dass du zu Hause bist, weil ich mir sonst Sorgen um dich mache!

2. Schritt: Ankündigen, dass beim nächsten Verstoß eine Konsequenz folgt

3. Schritt: Bei wiederholten Nichteinhalten Konsequenz folgen lassen; gleichzeitig aber auch daran denken, dem oder der Jugendlichen zu danken oder ihre Freude auszudrücken, wenn Abmachungen eingehalten werden und gut klappen.



Rollenspiel: Regeln, Grenzen und Konsequenzen

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die ganze Gruppe

➔ Sagen Sie:

Lassen Sie uns üben, einem Teenager dabei zu helfen, aus „Fehlern“ zu lernen. Wir machen dazu ein kurzes Rollenspiel.

➔ Bitten Sie zwei Freiwillige die Rollen zu übernehmen und das Rollenspiel vor der Gruppe zu präsentieren.



HINWEIS

Sollten sich keine Freiwilligen finden, das Rollenspiel vor der gesamten Gruppe zu präsentieren, können Sie das Rollenspiel auch wie in den Kurseinheiten zuvor in Kleingruppen machen.

➔ Präsentieren Sie das Szenario: Ein Elternteil spricht den Teenager darauf an, dass eine Vereinbarung nicht eingehalten wurde.

Beispielszenarios:

- Jugendliche*r kommt am Freitagabend später als vereinbart nach Hause
- Jugendliche*r überzieht die ausgemachte Handyzeit
- Jugendliche*r erledigt die Haushaltsaufgaben (z. B. Wäsche waschen) nicht

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, dieses Rollenspiel vor der Gruppe zu spielen? Wie ging es denen, die gespielt haben? Was haben diejenigen, die zugeschaut haben, bemerkt?



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Versuchen Sie die Methoden der gewaltfreien oder empathischen Kommunikation bei Diskussionen oder Konflikten mit ihren Kindern einzubauen. Versuchen Sie die einzelnen Punkte und Schritte anzuwenden und beobachten Sie die Reaktionen ihres Kindes.



Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?**

➔ **Bitte Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, wie wir Jugendliche in Zeiten von Krisen unterstützen und ihnen helfen können, psychisch stark und gesund zu bleiben.

➔ **Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Die Eltern stehen dabei im Kreis. Sagen Sie:**

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ **Wenn alle Eltern etwas gesagt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben.**



Kurseinheit 5

Psychosoziale Bedarfe von Jugendlichen

In dieser Kurseinheit erhalten die Teilnehmenden Informationen über die psychosozialen Bedarfe von Jugendlichen und die besonderen Auswirkungen von Flucht und anderen traumatischen Ereignissen. Außerdem lernen sie, wie sie im Falle einer Krisensituation Unterstützung bieten können. Die Teilnehmenden lernen Symptome und Auswirkungen von (pubertären) Krisen kennen. Neben Methoden zur Unterstützung wird auch thematisiert, wo und wie sie selbst psychosoziale Unterstützung in Anspruch nehmen können.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart / Marker
- Papier (DIN A4) und Stifte

Zeitplan:

- | | |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 10 Min. |
| ■ Stille Post | 10 Min. |
| ■ Auswirkungen von Krisensituationen auf Jugendliche | 30 Min. |
| ■ 1-2-3 – Gehirn wach auf! | 10 Min. |
| ■ Über Krisensituationen reden und zuhören + Rollenspiel | 30 Min. |
| ■ Jugendliche psychisch stärken | 10 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 55 Minuten





Begrüßung und Einführung

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern zu erzählen, ob es Konflikte gab und sie diese nach dem letzten Kurs anders erlebt haben? Fragen Sie auch, wie es geklappt hat, ihren Jugendlichen Aufmerksamkeit zu schenken und über ihre Bedürfnisse zu reden. Haben Sie neue Regeln eingeführt? Wie hat das funktioniert?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**

➔ **Sagen Sie:**

Heute werden wir darüber sprechen, wie sich belastende Ereignisse auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken. Wir erkunden gemeinsam, welche Arten von Unterstützung und familiärer Umgebung eine gesunde Psyche fördern und welche Rolle Sie als Elternteil dabei spielen können. Wir schauen uns an, wie Sie als Eltern in besonders belastenden Situationen oder Krisen für Ihre Kinder da sein können und auch, wie und wo Sie für sich selbst und Ihre Kinder Unterstützung bekommen.



HINWEIS

Als besonders belastende Situation begreifen wir in dieser Kurseinheit neben den Erfahrungen der Flucht selbst und die möglicherweise traumatisierenden Umstände im Herkunftsland (Krieg, Konflikte, Vertreibung, wirtschaftliche Not) auch rassistische Anfeindungen, Angst vor Abschiebungen, mehrfache Ortswechsel in Deutschland oder wiederkehrende Konflikte innerhalb der Gemeinschaftsunterbringung, Schule oder der Familie. Ziel dieser Kurseinheit ist es, Anzeichen von Stress und Krisen ihrer Kinder zu erkennen, anstatt sie zu übersehen, nicht deuten zu können oder aus Hilflosigkeit zu ignorieren.



Stille Post

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitten Sie die Eltern sich in einer Reihe hintereinander aufzustellen. Jede Person sieht der nächsten Person auf den Rücken und hat eine halbe Armlänge Abstand zu ihr. Die hinterste Person zeichnet der Person vor ihr ein lautloses Muster (die stille Post) auf den Rücken. Diese merkt sich das Muster und zeichnet es wiederum der vor ihr stehenden Person auf den Rücken. So geht es weiter, bis die vorderste Person das Muster empfängt. Diese zeichnet das Muster auf ein leeres Blatt Papier. Die hinterste Person kann nun überprüfen, ob das richtige Muster bis ganz nach vorne durchgekommen ist. Bei einer erneuten Durchführung kann die Reihenfolge geändert werden, damit eine neue Person das Muster vorgeben kann.**

◀▶ ALTERNATIVE

Wenn es (einigen) Eltern unangenehm ist, sich gegenseitig zu berühren, kann alternativ auch ein Bewegungsmuster als stille Post weitergegeben werden. Dafür dreht sich die vordere Person jeweils um und empfängt die Bewegung der hinteren Person. Dieses Bewegungsmuster gibt sie anschließend an den die vor ihr stehende*n Teilnehmenden weiter; die vorderste Person schließlich zeigt das empfangene Bewegungsmuster der ganzen Gruppe.



Auswirkungen von Krisensituationen auf Jugendliche

Zeit: 30 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe



HINWEIS

Die (möglichen) Auswirkung von Krisensituationen auf ihre Kinder sind für viele Eltern sehr sensible und emotionale Themen, die möglicherweise Erinnerungen und Flashbacks an eigene traumatisierende Erfahrungen auslösen können. Behalten Sie die körperlichen und emotionalen Reaktionen der Teilnehmenden im Auge. Machen Sie Pausen, wenn es nötig wird, und achten Sie besonders auf die Freiwilligkeit der Antworten.

➔ Sagen Sie:

In der zweiten Kurseinheit haben wir von Stress und dem Einfluss von Stress auf unseren Körper und unsere Psyche gesprochen. Heute beschäftigen wir uns damit, wie sich besonders traumatische Erlebnisse oder Krisen auf Jugendliche auswirken.

➔ Erläutern Sie:

Traumatisierende Erlebnisse oder belastende Situationen können Jugendliche genauso betreffen wie Erwachsene. Der größte Unterschied ist, dass sich Jugendliche in einer sensiblen Entwicklungsphase befinden, in der Stressfaktoren jeder Art schneller und größeren Einfluss auf ihr Gehirn oder ihre soziale Entwicklung nehmen können.

➔ **Erinnern Sie die Eltern an die negativen Auswirkungen von toxischem Stress auf die Gehirnentwicklung (s. Kurseinheit 2 & 3)**

➔ Sagen Sie:

Jugendliche sind immer noch auf die Fürsorge, das Einfühlungsvermögen und die Aufmerksamkeit von Erwachsenen, die sie lieben, angewiesen. Das tiefgehende, emotionale Band zwischen Kindern und ihren engsten Bezugspersonen nennt man in der Psychologie „Bindung“. Die Bindungen, d.h. die Beziehungen von Kindern zu ihren Eltern und anderen prägenden Personen, werden in Krisenzeiten und auf der Flucht häufig unterbrochen. Das kann nicht nur durch den Verlust der Eltern, sondern auch durch andauernde, emotionale Nichtverfügbarkeit depressiver oder abgelenkter Eltern geschehen, die in extreme Sorge um den Schutz der Familie oder von der Suche nach einer Lebensgrundlage eingenommen sind.

Traumatische Erlebnisse auf der Flucht, aber auch (dauerhaft) belastende Situationen hier in Deutschland können sich auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen auswirken. Als Eltern können Sie die Jugendlichen dabei unterstützen, Erlebnisse zu verarbeiten, psychische Widerstandskraft zu stärken oder sich, wenn nötig, weitere Hilfe zu holen.

Forschung hat gezeigt, dass der Entwicklung von ernsthaften psychischen Problemen umso besser vorgebeugt werden kann, je früher Jugendliche dabei unterstützt werden, traumatische Ereignisse zu verarbeiten.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass Jugendliche oft auch den Stress und die Belastungen der Eltern spüren. Jugendliche zu unterstützen, bedeutet also auch, immer für sich



selbst zu sorgen – wie wir schon in Kurseinheit 2 thematisiert haben.

➔ **Fragen Sie:**

Was können besonders belastende oder sogar traumatische Erlebnisse sein, die Jugendliche im Herkunftsland, auf dem (Flucht-)Weg oder hier in Deutschland erlebt haben?

➔ **Ergänzen Sie folgende Beispiele:**

Vor oder während der Flucht

- Eine nahestehende Person zu verlieren
- Krankheit oder Verletzung einer nahestehenden Person
- Das eigene Lebensumfeld verlassen zu müssen
- Erfahrungen von Gewalt
- Anhaltendes Gefühl der Bedrohung, Unsicherheit oder Angst
- Wahrnehmung von Angst und Verzweiflung bei Eltern oder Bezugspersonen
- Trennung von wichtigen Bezugspersonen/ Familie/ Freunden
- Wenig oder keine Rückzugsräume und Privatsphäre
- Stress und Anspannung aufgrund neuer oder erhöhter Verantwortung innerhalb der Familie
- Mangel an positiven Erfahrungen

Belastungen in Deutschland

- Erfahrungen von Rassismus, Diskriminierung oder Benachteiligung
- Schwierigkeiten beim Ankommen im deutschen Schulsystem, etwa Sprachschwierigkeiten, Rückstufung und damit verbunden Altersunterschied zu den Mitschüler*innen, etc.
- Schwierigkeiten im Übergang von Schule in das Arbeitsleben oder von Grundschule auf Gymnasium/Real-/Gemeinschaftsschule
- Evtl. keine (permanente) Wohnung

- Verlust von Alltag, Routine und vertrauten Personen
- Fremde Umgebung und Menschen
- Wenig(er) Aufmerksamkeit von den Eltern
- Leben in der Gemeinschaftsunterkunft (keine oder wenig Privatsphäre, schlechte hygienische Bedingungen, ängstliche oder aggressive Stimmung)



VORSICHT

Kinder, die eine lange Fluchtgeschichte hinter sich und/oder kriegsartige Handlungen im Herkunftsland erlebt haben, sind meist besonders belastet. Sie haben oft über einen längeren Zeitraum keine Schule besucht, mussten vielleicht sogar arbeiten, um zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen, haben unter schlechten hygienischen Bedingungen gelebt und konnten zeitweise nur schwierig oder einseitig ernährt werden. Viele von ihnen haben Gewalterfahrungen gemacht und wurden von Freund*innen und/oder Familienmitgliedern getrennt. Über solche Erfahrungen zu sprechen kann sehr emotional und schwierig sein, vor allem, wenn die traumatischen Erfahrungen noch nicht lange zurückliegen. Machen Sie deutlich, dass es wichtig ist, dass Eltern sich mit diesen Belastungen auseinandersetzen, um ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen. Innerhalb der Elterntreffen steht es den Eltern aber frei, die eigenen Geschichte(n) zu erzählen oder nicht. Niemand sollte sich dazu gezwungen fühlen, Privates zu teilen, wenn er oder sie nicht bereit dazu sind. Es soll kein Druck auf die Teilnehmer*innen ausgeübt werden. Behalten Sie die Atmosphäre und das Wohlbefinden der Teilnehmenden im Auge.



➔ **Fragen Sie:**

Was könnten die Folgen solcher Erlebnisse sein? Welche Anzeichen für psychosoziale Belastungen können bei Kindern und Jugendlichen aufgrund dieser Erfahrungen auftreten?

➔ **Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen ein, um über die Frage zu diskutieren und Ideen zu sammeln.**

➔ **Bitten Sie die Gruppen, ihre wichtigsten Diskussionspunkte zu präsentieren.**

Beispiele:

- Häufiges Weinen
- Depressionen
- Körperliche Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängstliches oder aggressives Verhalten
- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Albträume
- Essstörungen (zu viel oder zu wenig essen)
- Körperliche Symptome wie Hautausschläge und Krankheitsgefühle
- Energielosigkeit
- Rückzug und Isolation
- Fehlende Empathie
- Aggressives Verhalten gegenüber Geschwistern
- Sorgen über die eigene Zukunft
- Sorgen über die eigene Sicherheit und die der Familienmitglieder
- Angst verrückt zu werden/vor den eigenen Reaktionen

➔ **Fragen Sie:**

Haben Sie ein oder mehrere von den eben genannten Anzeichen schon einmal bei Ihren Jugendlichen erlebt?

➔ **Sagen Sie:**

Was Sie beschreiben sind typische Reaktionen, von denen sich Kinder und Jugendliche wieder erholen können. Jede*r Mensch, auch Jugendliche, reagiert unterschiedlich auf Erfahrungen, die er oder sie gemacht hat. Die Reaktionen sind abhängig von dem Alter, Geschlecht, den eigenen Lebenserfahrungen, Charaktereigenschaften und Temperament. Es kann also durchaus sein, dass ihre Kinder unterschiedlich auf dieselben Ereignisse reagieren. Auch das ist völlig normal: es gibt keine richtigen oder falschen Reaktionen auf belastende Ereignisse!



HINWEIS

Für die Eltern kann es erleichternd sein, zu hören, dass sie nicht die Einzigen sind, deren Kinder von bestimmten Erlebnissen psychisch belastet sind. Sie werden die körperlichen und emotionalen Reaktionen ihrer Kinder besser verstehen und anfangen, sie mit den Reaktionen von Erwachsenen in Verbindung zu setzen.

➔ **Sagen Sie:**

Wenn sich das Verhalten der Jugendlichen ändert, bemerken Eltern das oft schnell. Schwerer ist es, die innere Gefühlslage der Jugendlichen zu verstehen. Obwohl uns als Familie oft zunächst die Veränderungen im Verhalten auf, sind es Gefühle und Gedanken, die diesen Handlungen vorausgehen.

Es kann helfen, den eigenen Stress und Belastungen zu reflektieren, um dann zu überlegen, ob die Jugendlichen möglicherweise ähnlich empfinden.

Sprechen Sie auch mit anderen Eltern und suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Veränderungen im Verhalten Ihrer Kinder bemerken, die Ihnen Sorgen bereiten.



➔ **Zeichnen Sie einen Eisberg an das Flipchart.**

➔ **Erklären Sie:**

Das Modell des Eisbergs zeigt, dass es in unserer Interaktion oder Kommunikation mit anderen viele Dinge gibt, die wir nicht sehen können. Selbst bei unseren engsten Bezugspersonen und Kindern kennen wir nur einen Teil ihrer inneren Gefühlswelt.

Von unserem Eisberg schwimmt lediglich ein kleiner Teil über der Wasseroberfläche, nämlich ca. 20 %, und ist damit sichtbar. Die anderen 80 %, also der weitaus größere Teil des Eisberges, befinden sich dagegen unter Wasser und bleibt unsichtbar.

Das **Eisbergmodell** soll veranschaulichen, dass das, was unsere Jugendlichen uns sagen oder durch ihr Verhalten ausdrücken, nur ein kleiner Teil ihrer gesamten Gefühlswelt ist. Vieles wird unausgesprochen oder auch gar nicht kommuniziert und bleibt damit, bildlich gesprochen, „unter der Wasseroberfläche“.

Personen, die belastende Erfahrungen erlebt haben, fühlen sich manchmal, als würde eine Spirale negativer Gedanken und belastender Erinnerungen sie hinunterziehen. Um negative Gefühle zu vermeiden oder sich im Alltag konzentrieren und funktionieren zu können, verdrängen manche Betroffenen alle Gedanken und Erinnerungen an belastende Ereignisse.

➔ **Fragen Sie:**

Haben Sie diese Verdrängungsreaktion bei Ihren Jugendlichen schon einmal beobachtet? Was könnten mögliche Folgen sein, wenn Menschen ihre belastende Erfahrung mit niemanden teilen und nicht verarbeiten?

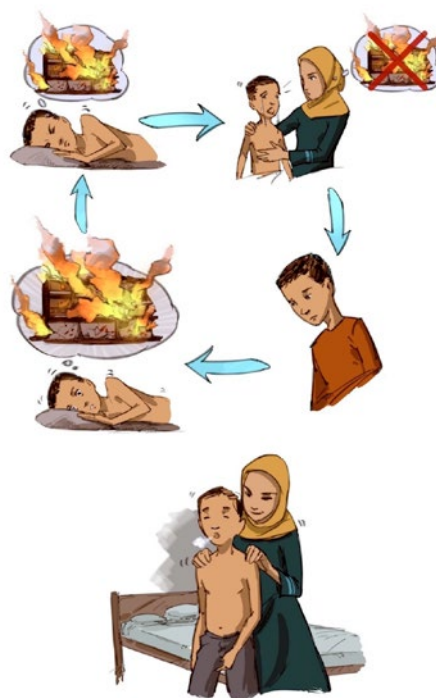
➔ **Sagen Sie:**

Wenn Jugendliche Stress und negative Erinnerungen immer wieder ignorieren oder wegdrängen, kann es auch zu einem sich wiederholenden negativen Kreislauf kommen:

Zwar geht es den Betroffenen durch das Ignorieren negativer Empfindungen für kurze Zeit besser. Allerdings können die verdrängten Gedanken sich zum Beispiel in Alpträumen äußern oder in Form von wiederkehrenden negativen Erinnerungen zu Konzentrationsschwierigkeiten oder dauerhaften Gefühlen von Stress führen.

Das heißt: die Auswirkungen des Stresses können durch das Verdrängen sogar verstärkt werden! Belastende Erlebnisse und schlimme Erinnerungen aus der Kindheit, die verdrängt werden, können Menschen bis ins Erwachsenenalter hinein belasten und das Risiko für Depressionen und andere gesundheitliche Probleme erhöhen.

Zeigen Sie den Teilnehmenden, die folgende Illustration dessen, was Sie eben beschrieben haben. Bitten Sie einen oder eine Teilnehmer*in, den Teufelskreis anhand der des Bildes noch einmal zu erklären. Helfen Sie mit den Informationen aus der schriftlichen Grafik weiter, wenn der- oder diejenige Schwierigkeiten hat.



1-2-3 – Gehirn wach auf!

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Bei diesem Energizer stehen sich jeweils zwei Gruppenmitglieder gegenüber. Jetzt wird gemeinsam abwechselnd bis Drei gezählt.
 1. Spieler A: „Eins“
 2. Spieler B: „Zwei“
 3. Spieler A: „Drei“
 4. Spieler B: „Eins“... und so weiter.
- ➔ Sobald das funktioniert, wird die „1“ durch eine Geste ersetzt, die sich Spieler A aussucht. Dies wird wieder ca. eine Minute durchgeführt. Danach wird auch die „2“ durch eine weitere Geste ersetzt, die dieses Mal von Spieler B bestimmt wird. Wiederum wird dies eine Minute (oder bis es klappt) durchgeführt. Letztendlich wird auch noch die „3“ durch eine weitere Geste ersetzt. Wenn die Durchläufe gut klappen, ermutigen sie die Teilnehmenden, immer schneller zu werden!
- ➔ So entsteht eine Menge Gelächter, gelöste Stimmung und die Gehirne sind ein wenig entkrampft worden.



Über Krisensituationen reden und zuhören

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Jugendliche brauchen, genau wie (Klein-) Kinder, Empathie, Aufmerksamkeit und Liebe von ihren Eltern. Um den negativen Kreislauf des Verdrängens zu unterbrechen ist es wichtig, ihnen die Möglichkeit zu geben, über das Erlebte zu sprechen. Durch das Erzählen können sie selbst besser verstehen und verarbeiten, was passiert ist. Möglicherweise hat ihr Kind unbegründete Sorgen, die sie ihm oder ihr nehmen können, wenn sie von ihnen wissen. Doch selbst, wenn nicht, können schmerzhaft Erinnerungen und Sorgen weniger belastend sein, wenn man nicht mit ihnen allein ist.

Wenn Sie mit Ihren Kindern über belastende Erfahrungen reden, ist es wichtig, sensibel und sanft zuzuhören! Das bedeutet:

- Achten Sie auf den richtigen Zeitpunkt: **zwingen Sie Ihre Kinder nicht** zum Erzählen
- Haben Sie **Geduld** und lassen Sie Ihren Jugendlichen Zeit, die richtigen Worte zu finden
- Hören Sie aufmerksam und aktiv zu! Das bedeutet zum Beispiel, dass sie Fragen stellen ermutigende Kommentare machen oder Interesse durch Körpersprache und Stimmlage zeigen können)
- **Akzeptieren Sie alle Gefühle** als natürlich und normal. Auch, wenn es für Sie schwer ist, von negativen Gefühlen ihrer Kinder zu hören oder Sie manche Reaktionen nicht nachvollziehen können, ist es wichtig, Verständnis und Akzeptanz auszudrücken.
- Es kann sein, dass ihr Kind sie anspricht und ein Gespräch führen möchte, wenn Sie dazu nicht bereit oder in der Lage sind. Anstatt darauf abweisend zu reagieren (z. B. „Weine nicht“, „Denk da jetzt nicht drüber nach“ oder „Darüber brauchen wir jetzt nicht reden“), **signalisieren Sie Interesse und Bereitschaft, zuzuhören**. Es ist wichtig, Jugendlichen die Gelegenheit zu geben, sich zu öffnen. Falls es sich in dem Moment auf keinen Fall einrichten lässt, schlagen Sie einen konkreten anderen Zeitpunkt vor, an dem Sie sich Zeit nehmen können, um zuzuhören. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Darüber würde ich sehr gern mit dir reden und mehr darüber hören, wie es dir geht. Es tut mir leid, dass es gerade nicht passt. Wie wäre es, wenn wir uns vor dem Abendessen zusammensetzen?“
- **Nehmen Sie die Sorgen Ihres Jugendlichen im Gespräch ernst** und ermutigen Sie sie, über Gefühle zu reden. Versuchen Sie, ihre/ seine Probleme nachzuvollziehen und sich in ihre/seine Situation zu versetzen, anstatt eine schnelle Lösung anzubieten. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie immer ein offenes Ohr für die Themen und Dinge haben, die es bewegt.



➔ **Fragen Sie:**

Haben Sie mit Ihrem Kind schon einmal über Situationen oder Erlebnisse gesprochen, die das Kind möglicherweise belasten? Wie war die Reaktion des Kindes, als Sie diese Situation oder Erlebnisse angesprochen haben? Haben Sie schon einmal erlebt, dass Ihr Kind nicht bereit war, mit ihnen zu reden, und ihre Gesprächsangebote abgelehnt hat?

➔ **Sagen Sie:**

Manchmal wollen oder können Jugendliche über bestimmte Dinge nicht reden. Man sollte sie dazu auch nicht zwingen! Aber man kann ihnen zeigen und sagen, dass man für sie da ist, wenn sie reden wollen oder Hilfe brauchen. Vielleicht hilft auch schon eine Umarmung.

Für manche Jugendliche ist es hilfreich, ein Tagebuch zu führen, in dem sie ihre Gefühle und Gedanken, über die sie (noch) nicht reden können oder wollen, schriftlich verarbeiten.

➔ **Schreiben Sie die vier folgenden Fragen auf ein Flipchart:**

- Warum ist es wichtig, mit Jugendlichen zu reden?
- Was können Gründe dafür sein, dass Jugendliche nicht immer mit ihren Eltern über Sorgen und Nöte reden möchten oder können?
- Warum kann es für Eltern manchmal schwer sein, zuzuhören?
- Was können Sie tun, wenn Ihr Kind schweigt?

➔ **Teilen Sie die Gruppe in drei bis vier kleine Gruppen ein. Jeder Kleingruppe wird eine Frage zugewiesen, die sie für 10 Minuten besprechen kann. Anschließend versammeln sich alle Teilnehmer*innen wieder in einem gemeinsamen, großen Gesprächskreis und jede Kleingruppe präsentiert ihre Diskussionsergebnisse.**

Beispielantworten für die Frage: „Warum ist es wichtig, mit Jugendlichen zu reden?“

- Eltern verstehen ihre Kinder besser
- Baut Vertrauen zwischen Eltern und Kindern auf
- Das Kind fühlt sich besser
- Das Sprechen über und Teilen von schmerzhaften Erinnerungen oder Sorgen macht es leichter, sie zu verarbeiten
- Kinder und Jugendliche können beginnen, sich von schmerzhaften Erinnerungen zu distanzieren
- Darüber sprechen zu können bedeutet, dass sie das Erlebte nicht verdrängen
- Wenn Sie die Sorgen und Probleme Ihrer Kinder hören, können Sie sie besser unterstützen
- Hin und wieder können Eltern ihren Kindern eine neue Perspektive auf die Vergangenheit oder belastende Situationen aufzeigen, die Ängste mitunter lösen
- Zu hören, dass ihre Gefühle und Reaktionen normal und verständlich sind, kann Jugendliche bestätigen und beruhigen

Beispielantworten für die Frage: „Was können Gründe dafür sein, dass Jugendliche nicht immer mit ihren Eltern über Sorgen und Nöte reden möchten oder können?“:

- Es ist zu schmerzhaft
- Die Jugendlichen finden nicht die richtigen Worte, können ihre Gefühle nicht ausdrücken
- Sie fühlen sich schuldig und verwirrt
- Sie haben Angst, nicht gehört oder verstanden zu werden
- Sie haben Angst, die Kontrolle zu verlieren oder als „schwach“ oder „ängstlich“ gesehen zu werden
- Sie haben nicht das Bedürfnis zu reden
- Sie sprechen mit anderen, wie zum Beispiel ihren Freunden



Beispielantworten für die Frage "Warum kann es für Eltern manchmal schwer sein, zuzuhören?":

- Es ist zu schmerzhaft, die Not ihres Kindes zu hören
- Sie befürchten, dass ein Gespräch alte Wunden aufreißen und dazu führen könnte, dass das Kind sich schlechter fühlt
- Sie befürchten, selbst emotional zu werden
- Sie wissen nicht, was sie dem Kind sagen oder wie sie ihm/ihr helfen können
- Es erinnert sie an ihre eigenen traumatischen Erfahrungen
- Es braucht zu viel Energie
- Sie haben keine Zeit

Beispielantworten für die Frage „Was können wir tun, wenn unser Kind schweigt?“:

- Ihre Stille respektieren; nichts erzwingen
- Geduldig sein und nach geeigneten Anlässen suchen, um ein Gespräch zu beginnen
- Gemeinsame Zeit mit den Jugendlichen verbringen
- Andere Wege als das Sprechen finden, um zu kommunizieren, wie z. B. schreiben, malen oder etwas zusammen unternehmen



Rollenspiel – Über Krisensituationen reden und zuhören

Zeit: 15 Minuten | Anordnung: 3er Gruppen



HINWEIS

Erinnern Sie die Eltern an die Übungen der letzten Kurseinheit zum aktiven Zuhören und gewaltfreier Kommunikation.

➔ Sagen Sie:

Mit Jugendlichen über belastende Situationen zu reden und zuzuhören ist nicht einfach. Deswegen wollen wir das jetzt einmal gemeinsam in einem Rollenspiel üben.

➔ Teilen Sie die Eltern in 3er Gruppen ein.

➔ Eine Person in der Gruppe soll die „Eltern“ und eine Person den „Jugendlichen“ spielen. Die dritte Person soll beobachten und notieren, was eine gute Kommunikation zwischen den beiden gefördert hat und was sie verhindert hat.

➔ Thema des Rollenspiels: Sie haben eine Veränderung im Verhalten Ihres Kindes bemerkt, das Ihnen Sorgen macht. Sie denken, es könnte ein Anzeichen von Stress und Belastung sein und Sie suchen ein Gespräch mit Ihrem Kind.

Beispielsituationen:

- Sie haben bemerkt, dass Ihr Kind immer länger wach bleibt und morgens vielleicht schwerer aufstehen kann.
- Sie hören, dass Ihr Kind in seinem oder ihrem Zimmer weint.
- Seit einigen Tagen isst ihr Kind viel weniger / weigert sich, zu essen.

➔ **Selbstverständlich können die Eltern auch eine ganz andere Szene spielen, die ihnen einfällt.**

➔ **Nach dem Rollenspiel sollen die Personen, die in die Rollen geschlüpft sind, erzählen, wie sie sich als „Eltern“ oder als „Jugendliche“ in dem Gespräch gefühlt haben. Erst dann ergänzt die Beobachter*in, wie er oder sie das Gespräch wahrgenommen hat.**



Jugendliche psychisch stärken

Zeit: 10 Minuten | Anordnung: Kleingruppen

➔ Sagen Sie:

Es gibt einen Entwicklungsprozess, bei dem die Fähigkeit zur Bewältigung von Krisen erworben wird. Psycholog*innen nennen diese Fähigkeit Resilienz. Sie hilft uns dabei, mit belastenden Situationen oder Stress umzugehen und aus solchen, schwierigen Momenten zu lernen. Resilienz ist also psychische Widerstandskraft und damit sozusagen die Gegenspielerin von Stress.

➔ Fragen Sie:

Was können Sie als Bezugspersonen tun, um Ihre Kinder zu stärken und zur Entwicklung von Resilienz?

Sie als Eltern können als Bezugspersonen:

- Innerlich präsent sein und zur Verfügung stehen
- Den Fokus auf schöne Dinge oder positive Entwicklungen legen - selbst, wenn es sich dabei um Kleinigkeiten handelt
- Probleme als Herausforderungen und Lernchancen sehen
- Ermutigungen aussprechen und ihren Jugendlichen Erfolgsmeldungen geben
- Im Kontakt bleiben, was auch passiert
- Verständnis und Parallelen zur eigenen Jugendphase aufzeigen
- Eigene Bewältigungsstrategien teilen
- Jugendlichen Vertrauen schenken

➔ Fragen Sie:

Was hilft Jugendlichen noch dabei, ihren Geist und ihr Wohlbefinden zu stärken?

Mögliche Antworten, die die Eltern nennen bzw. die Sie ergänzen könnten, sind:

- Bewegung

Wir Menschen müssen uns regelmäßig bewegen, am besten draußen, an der frischen Luft! Mit regelmäßiger Bewegung steigt nachweislich das psychische Wohlbefinden. Außerdem werden Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung angeregt - das hilft auch einer gesunden Gehirnentwicklung.

- Freunde Treffen

Sich mit Gleichaltrigen und Freunden zu treffen ist wichtig für die Entwicklungsphase der Jugend und für eine psychische Gesundheit.

- Organisierte Gruppenaktivitäten

Ermöglichen Sie Ihren Teenagern, an organisierten und strukturierten Aktivitäten teilzunehmen (Beispiele: Angebote des Jugendclubs, der Sportvereine). Dies schafft Struktur, Ablenkung und neue soziale Kontakte.

- Kreativität

... kann viele Formen annehmen: malen, nähen, Musik machen, tanzen usw. Dabei können wir, unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche ausdrücken; Kunst kann aber auch helfen, den Kopf auszuschalten und zu entspannen.

- „In der Ruhe liegt die Kraft“

Zur Ruhe zu kommen und ganz im Hier und Jetzt zu sein: Achtsamkeit kann einen großen Unterschied machen und zur Erholung und Regenerierung unseres Körpers und Geists beitragen.



– **Stärken stärken**

Sich seiner eigenen Stärken bewusst zu sein und positive Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen, hilft dabei, negative Gedanken zu unterbrechen und ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Fragen Sie sich zum Beispiel: Was hat heute gut funktioniert? Welche meiner Stärken hat dazu beigetragen, dass es gut gelaufen ist?

– **Professionelle Unterstützung**

Nehmen Eltern trotz aller Bemühungen weiterhin starke Anzeichen von psychischer Belastung bei Ihren Jugendlichen wahr, sollten Sie zusätzliche, externe Unterstützung in Erwägung ziehen. Bei professionellen Unterstützungsangeboten arbeiten Personen, die viel Erfahrung in diesem Bereich mitbringen und über Methoden und Ansätze verfügen, die Jugendliche zusätzlich unterstützen können. Auch, wenn Eltern selbst stark psychisch belastet sind und die Methoden zur Stressbewältigung nicht ausreichen, sollen sie sich nicht davon scheuen Hilfen in Anspruch zu nehmen! Zu erkennen, dass eine Situation professioneller Unterstützung bedarf, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt Stärke! Es zeigt, dass Eltern die Situation einschätzen können und ihr Kind so gut wie möglich unterstützen möchten.

➔ **Zeigt ein Kind wiederholt eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen, ist es ratsam, eine professionelle Beratung aufzusuchen:**

- Selbstmordgedanken
- Selbstverletzungen
- Gewalt und/oder starke Aggression gegen andere
- Sprachverlust
- Ohnmacht
- Änderungen des Essverhaltens (z. B. nicht essen wollen, nach dem Essen erbrechen)



HINWEIS

Halten Sie für die Eltern Adressen von unterschiedlichen Unterstützungsangeboten bereit. Diese können Sie beim Elterncafé besprechen oder auf Nachfrage verteilen. Für zusätzliche Adressen oder spezifische Angebote können Sie sich jederzeit an das IRC-Projektteam wenden.

➔ **Sagen Sie:**

Wie wir in der Kurseinheit 2 gelernt haben, sind Jugendliche häufig sensibel für das, was ihre Eltern fühlen: ihren Stress, ihre Emotionen und so weiter. Das bedeutet, dass Sie als Eltern sich auch um Ihre eigene psychische Gesundheit kümmern müssen, damit es Ihren Kindern und deren Psyche gut geht. Erinnern Sie sich noch, welche Strategien und Aktivitäten zur Entspannung Sie bei unserem zweiten Treffen genannt haben? Überlegen Sie, wie oft Sie diese Dinge in der letzten Woche getan haben. Wie können Sie diese Kraftquellen noch häufiger in Ihren Alltag integrieren?



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Ich bitte Sie, sich in der kommenden Woche einmal bewusst Zeit zu nehmen, um sich Ihre eigenen sowie die Stärken ihres Kindes bewusst zu machen. Stellen Sie sich, in dem Sie sich

zum Beispiel die Frage: Was hat heute gut funktioniert und welche meiner Stärken hat dazu beigetragen, dass es gut gelaufen ist? Das kann auch etwas ganz Alltägliches sein.

Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitten Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?**

➔ **Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit:**

➔ **Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, was Eltern tun können, um ihren Kindern in Entscheidungsprozessen zu unterstützen. Es wird darum gehen, die Selbstbestimmung Ihrer Jugendlichen zu fördern können und ihnen zu einem gesunden Urteilsvermögen zu verhelfen. Außerdem thematisieren wir, welche Entscheidungen

Jugendliche rechtlich gesehen schon allein treffen dürfen.

➔ **Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Die Eltern stehen dabei im Kreis.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ **Wenn alle Eltern etwas gesagt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben.**



Kurseinheit 6

Gesunde Entscheidungen und Problemlösungen

Die Jugend ist eine Zeit, in der sich viele Weichen für das Erwachsenenleben stellen. Jugendliche treffen Entscheidungen, die längerfristige Konsequenzen haben könnten. Dies ist oft mit doppeltem Druck verbunden: dem eigenen und dem vermeintlichen Erwartungsdruck anderer. In dieser Kurseinheit sprechen wir daher darüber, wie Eltern ihre jugendlichen Kinder in Entscheidungsprozessen unterstützen können. Sie diskutieren gemeinsam darüber, wie sie ihre Jugendlichen auf dem Weg, eine unabhängige und starke Persönlichkeit auszubilden, bestärken können.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart / Marker
- Handout „Entscheidungsmethoden“

Zeitplan:

- | | |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 5 Min. |
| ■ Ich packe meinen Koffer | 10 Min. |
| ■ Einführung: Gesunde Entscheidungen fördern | 20 Min. |
| ■ Entscheidungsstrategien | 20 Min. |
| ■ Energizer: Entweder oder?! | 10 Min. |
| ■ Rechte von Jugendlichen und Elternpflichten | 10 Min. |
| + <i>Möglicher Exkurs: Das deutsche Jugendschutzgesetz</i> | 15 Min. |
| ■ Honigdusche | 10 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 45 Minuten (*Exkurs +15 Min.*)





Begrüßung und Einführung

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern zu erzählen, ob sich seit der letzten Kurseinheit neue Gespräche mit ihren Jugendlichen ergeben haben. Konnten Sie jeden Tag einen positiven Moment festhalten, gedanklich oder sogar auf dem Papier? Wie war das? Konnten Sie sich Zeit dafür nehmen, das eigene Wohlbefinden zu stärken?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**
Heute werden wir darüber sprechen, wie wir unsere Jugendlichen bei Entscheidungen unterstützen und begleiten können. Wir werden diskutieren, wie es ist, wenn Jugendliche Entscheidungen treffen, die uns nicht gefallen und welche Möglichkeiten wir haben unsere Jugendlichen bei Fehlentscheidungen zu begleiten. Und wir werden gemeinsam überlegen, wie wir Jugendliche auf dem Weg, eine unabhängige und starke Persönlichkeit auszubilden, bestärken können.



Ich packe in meinen Koffer

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Bitte Sie die Eltern in einen Kreis zu stellen. Diese Übung ist eine Abwandlung der normalen „ich packe in meinen Koffer“-Übung. Es werden nicht Gegenstände in den Koffer gepackt, sondern es sollen vielmehr verschiedene Bewegungen eingepackt werden. Dazu beginnt eine Person mit dem Satz: „Ich packe in meinen Koffer ...“ und fügt eine selbst gewählte Bewegung an. Die nächste Person wiederholt den Satz („Ich packe in meinen Koffer ...“) und die Bewegung der ersten Person und fügt eine neue Bewegung hinzu. Die darauffolgende Person wiederholt erneut den kompletten Satz sowie die zwei vorgezeigten Bewegungen und ergänzt eine neue Bewegung. So geht das Spiel immer weiter. Jede Person wiederholt die Bewegungen aus dem Koffer und die Gruppe kontrolliert, ob es vollständig war.**
- ➔ **Die Gruppe kann vor Beginn des Spiels vereinbaren, ob jeweils auf die genaue Reihenfolge der Bewegungen Wert gelegt wird oder ob lediglich auf die Richtigkeit des Inhaltes zählt. Spielen Sie ein paar Runden, bis sich alle an das Spiel gewohnt haben. Personen, die nun einen Fehler machen oder sich nicht an alle Bewegungen erinnern, scheiden aus und müssen einen Schritt zurückmachen. Wenn nur noch wenige Eltern im Kreis stehen, können Sie das Spiel beenden und diese Gruppe hat gewonnen.**



Einführung: Gesunde Entscheidungen fördern

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Alle Eltern möchten ihre Kinder beschützen und für sie da sein. Manchmal führt das dazu, dass sie ihnen Entscheidungen abnehmen, wenn sie sich sicher sind, als Elternteil zu wissen, was das Beste für sie ist. Das ist verständlich – allerdings sind Jugendliche sind keine Kinder mehr. Es ist wichtig, dass sie lernen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, eine individuelle Persönlichkeit ausbilden können und so ihren Lebensweg mitbestimmen.

Das bedeutet auch, dass Teenager manche Entscheidungen anders treffen werden, als die Eltern es sich möglicherweise wünschen. Wenn Kinder sich in ihren Augen „falsch“ entscheiden, ist das für Eltern manchmal schwer zu ertragen, weil sie sie am liebsten vor jeder Enttäuschung beschützen wollen. Für eine gesunde Entwicklung und Reife ist es aber ungemein wichtig, dass Jugendliche ihre eigenen „Fehler“ machen und aus ihren Handlungen lernen.

Für Eltern wiederum ist es wichtig, anzuerkennen, dass sie mit der Pubertät beginnen, eher eine Begleiter*innenrolle für ihre Kinder einzunehmen. Trotzdem sind Jugendliche auch noch keine Erwachsenen und brauchen elterliche Begleitung in Form von z. B. Rat und Unterstützung – auch wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen.

Jugendliche stehen immer häufiger vor Entscheidungen, die auch ihren Lebensweg stark beeinflussen und prägen können. Wie lange gehe ich zur Schule, und wie sehr lerne ich dafür? Welche Beziehungen baue ich auf? Für welche Freunde entscheide ich mich? Welche Erfahrungen möchte ich machen?

➔ Sagen Sie:

Erinnern wir uns noch einmal zurück an das dritte Treffen unseres Kurses, in dem wir über die Besonderheiten in der Gehirnentwicklung von Jugendlichen gesprochen haben. Diese Entwicklungen haben auch Auswirkungen darauf, wie Jugendliche Entscheidungen treffen.

➔ Fragen Sie:

Erinnern Sie sich noch - wie wirken sich die Entwicklung des Gehirns und die Hormone darauf aus, wie Jugendliche Entscheidungen treffen?

➔ Ergänzen Sie gegebenenfalls:

- Im präfrontalen Kortex, dem Teil des Gehirns hinter der Stirn, sind Fähigkeiten wie Urteilsvermögen bzw. das Gegen-einander-Abwägen von verschiedenen Handlungsmöglichkeiten und ihren Folgen, aber auch Impulskontrolle und Organisation verortet. Dieser Bereich erfährt in der Jugendphase einen zweiten Wachstumsschub und ist erst mit ca. dem 20. Lebensjahr vollständig ausgebildet.
- Jugendliche treffen Entscheidungen nicht nur rein rational, sondern sie sind auch von ihren Gefühlen beeinflusst. Das ist bei uns Erwachsenen auch noch oft so! Allerdings gibt es, wie wir gelernt haben, biologische Ursachen dafür, dass Jugendliche Entscheidungen anders treffen und Risiken anders bewerten.



- Dazu kommt, dass aufgrund der hormonalen Veränderungen in der Pubertät ein ganz schönes Gefühlschaos herrscht. Jugendlichen fällt es daher manchmal schwerer, Situationen oder Gefühle nicht richtig deuten oder ihre eigenen Gefühle zu kontrollieren. Sie können die Konsequenzen ihres Verhaltens noch nicht ganz abschätzen und handeln häufiger aus dem Bauch heraus.

➔ **Sagen Sie:**

Jugendliche sollten dennoch mit- oder selbst über ihr Leben bestimmen können, um die Fähigkeit zu trainieren, gesunde Entscheidungen zu treffen. Sie brauchen dabei das Vertrauen und Zutrauen ihrer Eltern – und hin und wieder auch ihre Unterstützung oder eine Begleitung in den Entscheidungsprozessen.

➔ **Fragen Sie:**

Was können wir also tun, um Jugendliche in ihren Entscheidungen zu unterstützen?



Entscheidungsstrategien

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, Kleingruppen

➔ **Fragen Sie:**

Denken Sie zurück an die Zeit, in der Sie jung waren: Wurden Sie schon einmal in einer Entscheidung von anderen beeinflusst oder haben Sie etwas (zu) impulsiv entschieden? Was hätte Ihnen in diesen Situationen geholfen?

➔ **Sagen Sie:**

Entscheidungen treffen ist nicht einfach. Manchmal brauchen wir dafür unsere kognitiven oder rationalen Fähigkeiten. Wir müssen überlegen, welche Handlungsoptionen wir haben, und diese dann miteinander vergleichen und abwägen. Manchmal fühlt sich aber auch das Gegenteil richtig und gut an: auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition oder unsere innere Stimme zu hören, auch, wenn dies der rationalen Entscheidung widerspricht. Dieses Bauchgefühl entwickelt sich im Laufe unseres Lebens aufgrund der individuellen Erfahrungen, die wir sammeln.

➔ **Fragen Sie:**

Wie gehen Sie damit um, wenn Sie sich mit einer Entscheidung unsicher sind oder nicht wissen, wie Sie eine Situation zu deuten oder zu beurteilen haben?

➔ **Sammeln Sie die Entscheidungsstrategien, die die Teilnehmenden nennen, auf einem Whiteboard oder einem Flipchart.**

➔ **Fragen Sie:**

Was brauchen Jugendliche, um ein gutes Urteil über eine Situation fällen zu können?

Ergänzen Sie gegebenenfalls:

- Ausreichend Wissen/Informationen zu der Situation
- Verständnis für die möglichen Konsequenzen der Situation bzw. ihres Handelns
- Wissen, welche möglichen Entscheidungen ihnen offenstehen, Lösungsalternativen
- Ansätze, Strategien und Methoden, mit denen sie unterschiedliche Optionen gegeneinander abwägen und die für sie richtige bestimmen zu können

➔ **Erläutern Sie:**

In all diesen Bereichen können wir Jugendlichen in ihren Entscheidungen unterstützen: Indem wir ihnen mehr Informationen zu einer Situation geben, mögliche Konsequenzen ihres Handelns mit ihnen durchsprechen, Alternativen aufzeigen, an die sie selbst nicht gedacht haben, oder ihnen von einer Methode erzählen, die sie bei Entscheidungsprozessen unterstützt.

➔ **Verteilen Sie das Handout mit den zwei weiteren Entscheidungsmethoden. Besprechen Sie gemeinsam mögliche Fragen dazu.**

➔ **Sagen Sie:**

Wichtig ist, dass man Jugendlichen keine fertige Lösung für ihr Problem liefert oder einfache Ratschläge gibt, die ihrer Situation nicht entsprechen. Stattdessen wollen wir versuchen, sie in ihren Gedankenprozess zu dem Problem oder der anstehenden Entscheidung



begleiten. Dabei hilft uns, was wir letzte Woche besprochen haben, als es um Kommunikation ging. Durch aktives Zuhören und Empathie können wir das Problem aus Sicht des oder der Jugendlichen verstehen. Dabei müssen wir offen dafür bleiben, dass seine oder ihre Sicht oder Bewertung von einer Situation ganz anders sein kann als unsere „erwachsene“ Sicht.



HINWEIS

Manchmal ist auch ein Ratschlag wichtig. Er gibt Jugendlichen Sicherheit und unterstützt sie Situationen besser einzuschätzen. Jedoch sollten diese erklärt werden, damit die Jugendlichen den Gedanken dazu verstehen. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Darf ich dir sagen, was ich dazu denke?“ oder: „Darf ich dir einen Rat geben? Ich denke Verhalten X hat die Konsequenz Y, daher rate ich dir, X nicht zu tun.“

➔ Sagen Sie:

Kinder und Jugendliche lernen viel von ihren ersten Vorbildern: den Eltern. Auch, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Ihr eigener Umgang mit Entscheidungen kann Jugendlichen Orientierung und neue Ideen für Vorgänge in ihrem eigenen Leben geben. Erzählen Sie also von den Entscheidungen, die Sie treffen! Sprechen Sie das nächste Mal offen darüber, wie und warum sie zu einer Entscheidung gekommen sind.

➔ Sagen Sie:

Nicht immer vertrauen sich Jugendliche uns an, fragen nach Rat oder beziehen uns in ihre Überlegungen zu Entscheidungen mit ein.

Entscheidungsmomente sind nicht immer ruhig und mit Gesprächen zu lösen. Jugendliche können sich in Situationen wiederfinden, in denen sie spontan und im Moment selbst entscheiden müssen.

Wie wir schon besprochen haben, ist die Jugend eine Zeit starker Gefühle und eher impulsiver Entscheidungen. Neues ausprobieren und Freund*innen oder anderen gefallen zu wollen spielt für Jugendliche oft eine wichtige Rolle.

Es kann Jugendlichen viel Sicherheit und Kraft geben, zu wissen, dass sie jederzeit um Rat oder Unterstützung bitten können, wenn sie unsicher oder überfordert sind.

Wenn Jugendliche sich in einer Situation unwohl oder unter Druck gesetzt fühlen, können Strategien helfen, die Zeit verschaffen oder mit denen er/sie sich temporär aus der Situation herausziehen kann. So lässt sich Zeit gewinnen, um eine Entscheidung oder Lösung zu finden, indem man z. B. kurz auf der Toilette verschwindet.



Energizer: Entweder oder?!

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** 2er Gruppen

- ➔ Die Eltern sollen sich mit einem oder einer Partner*in zusammenfinden. Abwechselnd stellen sie sich dann Fragen, die ohne lange Nachzudenken von der anderen Person beantwortet werden sollen. Bei den Fragen handelt es sich um „Entweder-Oder“ Fragen (z. B. „Tag oder Nacht?“). Die Person, die die Frage beantwortet, muss sich für einen der beiden Begriffe entscheiden. Sie muss ihre Entscheidung nicht zwingend erklären, kann aber eine kurze Begründung abgeben. Wichtig ist, dass die Frage möglichst schnell beantwortet wird.
- ➔ Nach ein paar Minuten können die Paare auch gewechselt werden.
- ➔ Die Eltern können sich an den folgenden Beispielfragen orientieren, aber nach demselben Schema auch weitere Fragen erfinden:
 - Hund oder Katze?
 - Tee oder Kaffee?
 - Restaurant oder selbst kochen?
 - Singen oder Tanzen?
 - Berge oder Meer?
 - Unsichtbar sein oder Gedanken lesen?
 - Süßes oder salziges Popcorn?
 - Früher Vogel oder Nachtaktiv?
 - Reis oder Kartoffeln?
 - Kopf oder Herz?
 - Sommer oder Winter?
 - Theater oder Kino?
 - Socken oder barfuß?
 - Träumer*in oder Realist*in?
 - Chaos oder Ordnung?
 - Nur noch lügen oder nur noch die Wahrheit sagen?



Rechte von Jugendlichen und Elternpflichten

Zeit: 5 Minuten | Anordnung: Paare, die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Was Jugendliche selbst bestimmen können und welche Freiräume sie haben, ist gerahmt von Gesetzen und rechtlichen Vorschriften und den Regeln und Absprachen der Familie.

➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie wissen, welche Themenbereiche durch Rechte und Pflichten für Jugendliche im Gesetz festgelegt werden.**

➔ **Ergänzen Sie ggf. die verschiedenen Themenbereiche:**

- Arbeiten
- Verträge, Kaufhandlungen
- Schuld(un)fähigkeit, Bestrafbarkeit
- Führerschein
- Kauf von Alkohol und Zigaretten
- Besuch von Clubs, Bars, Kino

➔ **Falls die Eltern mehr zu dem Thema erfahren möchten oder spezifische Fragen auftauchen, kann auf den Exkurs zu Rechten im Jugendschutzgesetz zurückgegriffen werden.**

➔ **Sagen Sie:**

In Deutschland gibt es auch ganz konkrete Gesetze und Regeln, die Eltern betreffen, und ihnen bestimmte Rechte einräumen oder Pflichten auferlegen. Wissen sie, welche Pflichten Eltern in Deutschland auferlegt werden?

Beispiele:

- Eltern müssen die Grundbedürfnisse ihrer Kinder erfüllen. Dazu gehören regelmäßige und ausreichende Ernährung, angemessene Kleidung, ein sauberes und behütetes Umfeld,

Förderung der Gesundheit sowie emotionale Zuwendung

- Eltern müssen ihre Kinder vor schädlichen Einflüssen und Gefahren schützen
- Eltern müssen minderjährige Kinder ihrem Alter entsprechend beaufsichtigen (sog. Aufsichtspflicht), um ihre Kinder, aber auch andere Personen, vor Schäden, die ein Kind anrichten könnte, zu bewahren
- Eltern müssen ihre Kinder optimal fördern und ihnen eine angemessene Schul- und Berufsausbildung ermöglichen
- Eltern müssen ihre Kinder frei von Gewalt erziehen und als Individuen mit einer eigenen Meinung respektieren

➔ **Sagen Sie:**

Die Pflichten der Eltern ergeben sich in Deutschland aus dem Grundgesetz, dem Bürgerlichen Gesetzbuch, und aus den Kinderrechten, die in der UN-Konvention über die Rechte des Kindes festgeschrieben sind.





EXKURS: DAS DEUTSCHE JUGENDSCHUTZGESETZ

Rechte, die im sogenannten Jugend-schutzgesetz festgelegt sind, betreffen:

Wann und wie lange Jugendliche **arbeiten** dürfen:

- Kinder, die jünger als 13 Jahre alt sind, dürfen nicht arbeiten.
- Mit 13 dürfen Jugendlichen anfangen, durch „leichte“ Arbeiten – etwa Babysitten oder Zeitungen austragen – ihr Taschengeld zu verbessern.
- Während der Schulzeit dürfen Kinder und Jugendliche maximal zwei Stunden pro Tag und nur zwischen 8 Uhr morgens und 18 Uhr Geld verdienen.
- Schüler ab 15 Jahren können dagegen insgesamt bis zu vier Wochen im Jahr, also 20 Arbeitstage zu jeweils acht Stunden, einem Ferienjob nachgehen.

Welche Verträge Jugendliche abschließen, d. h. was sie **kaufen** dürfen:

- Kinder im Alter von sieben Jahren oder jünger sind „geschäftsunfähig“, das bedeutet, sie dürfen allein keine Verträge abschließen.
- Jugendliche im Alter von 7–17 Jahren sind „beschränkt geschäftsfähig“. Sie dürfen Verträge abschließen, jedoch nur solche, aus denen sich einmalige Zahlungen ergeben, also keine Handyverträge, bei denen monatliche Summen anfallen. Rechtlich wird jeder Vertrag mit Jugendlichen jedoch erst wirksam, wenn die Eltern bereits vorher eingewilligt oder ihn nachträglich genehmigt haben. Stimmen Eltern einem Kauf ihrer Jugendlichen nicht zu, ist das Geschäft nicht wirksam und der gekaufte Gegenstand muss von dem Laden zurückgenommen werden.

- Eine Ausnahme ist der „Taschengeld-paragraph“. Jugendliche dürfen über Geld, das ihnen in Form von monatlichem oder wöchentlichem Taschengeld erhalten haben oder das ihnen geschenkt wurde (z. B. zum Geburtstag, oder beim Besuch der Tante/des Großvaters), frei verfügen. Eine Einwilligung oder Genehmigung der Eltern ist für Verträge dann nicht nötig.

Wann Jugendliche **vor Gericht bestraft** werden dürfen:

- Kinder unter 14 Jahre sind „schuldunfähig“, das bedeutet, dass sie nicht strafrechtlich belangt werden können. In manchen Fällen können Familiengerichte aber dafür sorgen, dass Eltern oder Familien bestimmte Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Anspruch nehmen müssen, wenn ihre Kinder gegen Gesetze verstoßen haben.
- Für Jugendliche im Alter von 14–18 Jahren gibt es keine einheitlichen Regelungen. Wenn sie gegen Gesetze verstoßen, dann entscheiden
- Richter*innen in jedem einzelnen Fall neu darüber, ob sie als schuldunfähig (und damit sozusagen als Kind) oder als schuldfähig (und damit als Jugendliche/r) angesehen wird. Falls Jugendliche in diesem Alter als schuldfähig gesehen, das heißt vor Gericht bestraft werden, dann gilt für sie ein anderes, milderer Strafrecht als für Erwachsene.
- Auch junge Erwachsene im Alter von 18–21 kann, in Einzelfällen, noch das Jugendstrafrecht gelten. Wie bei Jugendlichen wird dies im Einzelfall entschieden. Ab dem 21. Geburtstag gilt jedoch Erwachsenenstrafrecht.



Wann Jugendliche einen **Führerschein** machen dürfen:

- Mit 15 Jahren dürfen Jugendliche ein Mofa oder einen Motorroller fahren, mit 16 Jahren bestimmte, leichtgewichtige Motorräder.
- Die Möglichkeit, einen Autoführerschein zu machen, gibt es bereits ab 17 Jahren; bis zum 18. Geburtstag darf der oder die Fahrer*in allerdings nicht allein, sondern nur in Begleitung einer registrierten Aufsichtsperson fahren.

Wann Jugendliche legale Drogen wie **Alkohol und Zigaretten** kaufen dürfen:

- Bier, Wein, und Mixgetränke, die Bier oder Wein enthalten, dürfen von Jugendlichen ab dem Alter von 16 Jahren gekauft werden. Hochprozentige Spirituosen oder Mixgetränke, die solche enthalten, aber erst mit 18 Jahren.
- Für Energydrinks wie Redbull gibt es keine Einschränkungen.

Ab wann und wie lange Jugendliche alleine in **Clubs, Bars, oder Kinos** gehen dürfen:

- Jugendliche, die jünger als 16 Jahre alt sind, dürfen nicht allein Diskotheken. 16 und 17-Jährige dürfen zwar ohne Begleitung eingelassen werden, aber nur bis 24 Uhr bleiben
- Für Bars und Restaurant gilt, dass Jugendliche im Alter zwischen 14–16 Jahren allein bis 23 Uhr bleiben dürfen. 16–18 Jährige dürfen sich wiederum eine Stunde länger, bis 24 Uhr, ohne Begleitung in Gastronomien aufhalten.
- In Kinos dürfen 6–14 Jährige bis 20 Uhr, 14–16 Jährige bis 22 Uhr und 16–18 Jährige bis 24 Uhr ohne Begleitung Filme schauen. Einzelne Filme sind aufgrund sensibler Inhalte ebenfalls nur für bestimmte Altersgruppen freigegeben. Um zu verhindern, dass Kinder und Jugendliche Filme schauen können, die für ihr Alter nicht geeignet sind, laufen diese oft zu Zeiten, zu denen sie sich nicht mehr im Kino aufhalten dürfen.



Honigdusche

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Unser Selbstbewusstsein wird auch dann gestärkt, wenn wir von Anderen Wertschätzung erfahren. Andere anzuerkennen, also zu loben oder Komplimente zu machen, aber auch die Anerkennung von anderen anzunehmen, fällt manchmal gar nicht so leicht! Deswegen möchten wir dies jetzt gemeinsam üben.

➔ **Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf.**

➔ **Beginnen Sie als Kursleiter*in. Geben Sie sich selbst eine Anerkennung für etwas, was Sie in den letzten Stunden gemacht haben. Wofür möchten Sie sich selbst anerkennen? Ich bin stolz darauf, dass ...**

➔ **Jetzt erkennen Sie eine Person aus der Gruppe für etwas an, was sie beobachtet haben, was die Person in den letzten Stunden gemacht hat:**

„Ich finde, du (NAME) hast ... toll gemacht / gelöst / beschrieben / ...“

➔ **Klatschen Sie nach jedem Lob oder jeder Anerkennung gemeinsam mit allen Teilnehmenden (auch der Person, die gelobt wurde!) Der Applaus bewirkt, dass die Anerkennung noch stärker in unsere Körper übergeht.**

➔ **Nun ist die Person an der Reihe, der Sie Ihre Anerkennung geschickt haben.**

➔ **Die Person beginnt auch damit, eine eigene positive Handlung der letzten Stunden zu benennen. „Ich bin stolz darauf, dass ...“. Im Anschluss spricht er oder sie einer anderen Person aus der Gruppe Anerkennung aus.**

➔ **Achten Sie während der Übung darauf, dass jede Person einmal anerkannt wird, damit sich der Kreis am Ende schließt und jedem/r Anerkennung ausgesprochen wurde.**



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Zeigen Sie Ihren Jugendlichen in konkreten Situationen Anerkennung, in denen Sie verantwortungsbewusstes Verhalten

beobachten. Wenn Sie Gespräche in oder zu Entscheidungssituationen führen, versuchen Sie Ihre/n Jugendlichen in der Problemlösung und Entscheidungsfindung zu begleiten.

Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitte Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?**

➔ **Bitte Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit:**

➔ **Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir darüber sprechen, was Jugendlichen in ihrer Lebenswelt wichtig ist und was das mit der besonderen Entwicklungsphase der Jugend zu tun hat. Die Jugendphase ist geprägt von Identitätssuche. Wie Sie als Eltern ihre Jugendlichen in dieser aufregenden, aber auch verunsichernden Zeit begleiten können, darüber sprechen wir im nächsten Kurstreffen.

➔ **Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Die Eltern stehen dabei im Kreis.**

➔ **Sagen Sie:**

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ **Wenn alle Eltern etwas gesagt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben.**



Kurseinheit 7

Jugendliche auf Identitätssuche

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmenden, wie die Lebenswelt ihres Jugendlichen in etwa aussieht. Sie lernen die Rollen kennen, die in einem Freund*innenkreis typischerweise vertreten sind und diskutieren, welche Risiken es für Jugendliche in Beziehungen und in der Gesellschaft gibt. Außerdem beschäftigen sich die Eltern in dieser Einheit mit Geschlechterrollen und den Besonderheiten, die es mit sich bringt, jugendliche Kinder in einem neuen kulturellen Umfeld aufzuziehen. Die Eltern versetzen sich gemeinsam in die Lebenswelt ihres Kindes hinein und versuchen dadurch deren Identitätssuche besser nachzuvollziehen.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Flipchart / Marker
- Moderationskarten / Klebestreifen

Zeitplan:

- | | |
|---|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 5 Min. |
| ■ Spiegelbild | 10 Min. |
| ■ Einführung: Jugendphase als Identitätssuche | 10 Min. |
| ■ Identität und Gleichaltrige | 25 Min. |
| ■ Identität und Kultur | 20 Min. |
| ■ Lebenswelt der Jugendlichen | 10 Min. |
| + <i>Möglicher Exkurs: Medienkonsum</i> | 15 Min. |
| ■ Hausaufgaben | 5 Min. |
| ■ Feedback und Abschluss | 10 Min. |

Gesamtdauer: 1 Stunde 40 Minuten (*Exkurs +15 Min.*)





Begrüßung und Einführung

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Bitten Sie die Eltern zu erzählen, ob sie in ihrer Familie ausprobiert haben Anerkennung zu schenken. Wie hat sich das für Sie angefühlt? Was hat es bewirkt?**
- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**
- ➔ **Sagen Sie:**
Heute werden wir über eine der wichtigsten Entwicklungsschritte von Jugendlichen sprechen: das Bilden einer eigenen Identität. Welche Rolle spielen dabei Freund*innen und Gleichaltrige, welche Rolle das Geschlecht, und welche die Kultur? Außerdem tauchen wir gemeinsam in die Lebenswelt der Jugendlichen ein. Was beschäftigt sie? Wie können Sie als Eltern die Phase der Identitätsentwicklung unterstützen?



Spiegelbild

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** In Kleingruppen

➔ **Für diese Übung stellen sich die Teilnehmenden paarweise gegenüber und stellen sich vor, dass sich ein Spiegel zwischen ihnen befindet.**

➔ **Sagen Sie:**

Es gibt nun zwei Rollen: Eine Person macht verschiedene Bewegungen vor und die andere Person spiegelt die Bewegungen. Bestimmen Sie, wer von Ihnen welche Rolle einnimmt.

Die vormachende Person fängt an und macht eine Bewegung. Die spiegelnde Person macht diese Bewegung nach und agiert somit als Spiegelbild. Beispielsweise hebt die vormachende Person den linken Fuß, die spiegelnde Person hebt demnach den rechten Fuß.

Nach einer Einübungsphase kann die vormachende Person auch komplexere Bewegungsmuster vormachen, die die andere Person als Spiegelbild nachzumachen versucht. Die Bewegungen können am Anfang noch langsam sein, mit ein bisschen Übung kann die Geschwindigkeit aber gesteigert werden.

Nach 2–3 Minuten sollten die Rollen getauscht werden und die andere Person zeigt die Bewegungen vor.

Als weitere Option kann ein Zweierteam die Spiegel-Übung vorzeigen und alle anderen Teilnehmenden schauen zu. Nur die vorzeigende Zweiergruppe weiß, wer die Bewegungen vormacht und wer als Spiegelbild reagiert. Die restliche Gruppe muss nun erraten, wer welche Rolle eingenommen hat.



Einführung: Jugendphase als Identitätssuche

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Fragen Sie:

Welche Vorbilder hatten Sie in Ihrer Jugendzeit?

➔ Geben Sie allen Teilnehmenden der Reihe nach die Möglichkeit, zu antworten, damit jede*r sich beteiligt.

➔ Schreiben Sie „Suche nach Identität“ auf ein Flipchart.

➔ Sagen Sie:

Bei der Suche nach Identität spielen Vorbilder eine wichtige Rolle. Vorbilder können nicht nur berühmte Persönlichkeiten aus den Medien sein, vielmehr orientieren sich Jugendliche auch an den Eltern, Geschwistern, Bezugspersonen (z. B. Tante, Onkel oder Trainer*in beim Sportverein) oder Gleichaltrigen. Die Suche nach Identität ist ein zentrales Thema in der Jugend.

➔ Erläutern Sie:

Identität ist die Konstruktion bzw. die Vorstellung davon, wer man ist oder wie man ist, wie man sein will und wie nicht und wovon man sich abgrenzt. Bei der Konstruktion seiner eigenen Identität setzt man sich mit Fragen wie „Wer bin ich?“, „Wer möchte ich sein?“, „Was ist morgen?“ und „Wie sehen mich andere?“ auseinander.

Die Entwicklung unserer Identität und die Suche nach Antworten auf diese Fragen ist nicht mit dem Erwachsenenalter abgeschlossen. Wir müssen uns auch als Erwachsene immer wieder an Veränderungen in unserer Umgebung anpassen – vielleicht wandeln sich unsere Rollen, vielleicht unsere Einstellungen.

Wir entwickeln unsere Identität in Auseinandersetzung mit unserem Selbst- und Fremdbild.

Das Selbstbild ist unsere eigene Einschätzung unserer Person, unserer Merkmale und Eigenschaften. Das Fremdbild dagegen ist das, von dem wir glauben, das andere es von uns haben. Das Fremdbild schließt Erwartungen mit ein, von denen wir glauben, dass wir sie zu erfüllen haben.

Ein zentraler Versuch bei der Konstruktion unserer Identität ist es, diese verschiedenen Bilder miteinander zu verknüpfen und zu organisieren.



HINWEIS

Wenn es sich anbietet, können Sie ergänzen, was die Entwicklungsaufgaben der Jugendphase sind. Sie sind alle mit dem Thema Identität verknüpft. Beispiele sind den eigenen Körper zu akzeptieren, eigenständig und unabhängiger zu werden, ein Bewusstsein für Gerechtigkeit bzw. „richtig“ und „falsch“ zu entwickeln oder den eigenen Beruf und Lebensweg zu gestalten.



Identität und Gleichaltrige

Zeit: 25 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Erläutern Sie:

Jugendliche orientieren sich stark an ihren Freund*innen und anderen Gleichaltrigen. Sie suchen Akzeptanz und Gruppenzugehörigkeit, die ihnen Sicherheit gibt. Gleichzeitig wollen Jugendliche auch ihre Einzigartigkeit und Individualität ausdrücken. Beides geschieht häufig über ganz alltägliche Dinge, z. B. über Kleidung, Musik, Frisuren oder neue, sprachliche Ausdrucksweisen.

Jugendliche sind noch dabei herauszufinden, wer sie sind. Die eigene Identität aufzubauen und auszutesten kann auch bedeuten, sich von den Eltern und der Familie abzugrenzen – sich ganz bewusst anders zu verhalten als sie.

Jugendliche haben oft Angst davor, Ablehnung zu erfahren oder ausgeschlossen zu werden, wenn sie ihre wahre Identität zeigen. Ihre Handlungen werden häufig von dem geleitet, wovon sie denken, dass es anderen Menschen gefällt. Wie wir in der Kurseinheit 3 besprochen haben, zählt hier vor allem die Meinung ihrer Freund*innen und Gleichartigen. Es ist daher wichtig, das Selbstbewusstsein der Jugendlichen zu stärken. Zu wissen, dass sie sich immer auf den Rückhalt ihrer Familie verlassen können, kann Jugendliche darin bestärken, Gruppendruck in Entscheidungssituationen, in denen sie sich unwohl fühlen, zu widerstehen.

Jugendliche gehen andere Beziehungen ein als Kinder – ihre Beziehungen zu Freunden werden „reifer“.

Jugendliche haben vielleicht ihren ersten Schwarm oder Gefühle von Verliebtheit.

➔ Fragen Sie:

Was sind Merkmale einer gesunden Freundschaft? Was sind Merkmale einer ungesunden Freundschaft?

Beispielantworten:

- Gesunde Freundschaften sind nicht einseitig. Beide Menschen profitieren davon, sich zu kennen. In ungesunden Freundschaften scheint eine Person immer viel mehr zu geben als die andere.
- Gesunde Freundschaften basieren auf gegenseitigem Respekt. In ungesunden Freundschaften verspotten sich Menschen gegenseitig, verbreiten Gerüchte über einander oder sind gemein zueinander.
- Gesunde Freundschaften ermöglichen es einander, zu wachsen und sich zu verändern. Ungesunde Freundschaften sind bedroht/ geraten ins Wanken/können zerbrechen, wenn eine Person wächst oder sich verändert.
- Gesunde Freundschaften sind nicht besitzergreifend. Ungesunde Freundschaften sind oft geprägt von unverhältnismäßiger Eifersucht.
- In gesunden Freundschaften werden Sie als das akzeptiert, was Sie sind. Bei ungesunden Freundschaften müssen Sie, um akzeptiert zu werden, so handeln, wie es jemand anderes möchte.
- Das gilt auch für Gefühle: Gesunde Freundschaften ermöglichen es Ihnen, Ihre Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. In ungesunden Freundschaften sind nur bestimmte Gefühle und Ausdrucksweisen akzeptabel, während andere belächelt oder abgelehnt werden.



- Gesunde Freundschaften respektieren Unterschiede. Ungesunde Freundschaften erfordern Konformität.

➔ **Sagen Sie:**

Die meisten Menschen machen in ihrem Leben die Erfahrung, in einer für sie ungesunden Freundschaft zu sein. Erinnern Sie sich an Ihre Jugend. Gab es rückblickend Freundschaften, die eher ungesund waren?

Denken Sie noch einmal an die eher ungesunde Freundschaft, die Sie selbst einmal erlebt haben. Auch Ihre Jugendlichen können diese Erfahrungen machen und aus diesen Erfahrungen lernen.

Manchmal bereiten die Freund*innen des Kindes Eltern auch Sorgen.

➔ **Fragen Sie:**

Welche Sorgen könnten das sein? Was bereitet Ihnen vielleicht auch selbst Sorgen?

Mögliche Sorgen von Eltern:

- Freund*innen trinken Alkohol, rauchen, nehmen Drogen
- Freund*innen halten vom Lernen ab
- Freund*innen dürfen Dinge, die Eltern ihrem Kind nicht erlauben möchten/die ich meinem Kind nicht erlauben möchte
- Freund*innen behandeln mein Kind nicht gut

➔ **Sagen Sie:**

Jugendliche finden es häufig spannend, Einblicke in andere Welten zu bekommen und Freund*innen zu haben, die anders aufgewachsen sind als sie und eine andere Normalität erleben als das, was sie selbst von zuhause kennen. Welche Freund*innen man wählt, kann für Jugendliche auch ein Ausdruck von Rebellion gegen das eigene Elternhaus sein. Freundschaften oder Kontakte zu verbieten kann dann bei Jugendlichen den Reiz wecken, sich über eben diese Verbote hinwegzusetzen.

➔ **Bitte Sie die Eltern, sich in Paaren zusammenzufinden und sich kurz über die Sorgen auszutauschen, die sie eben für sich überlegt haben. Bitte Sie jede Zweiergruppe, eine der möglichen Sorgen auszuwählen. Vielleicht haben ja beide Partner*innen eine ähnliche Sorge, über die sie gemeinsam sprechen und sich dazu beraten können, was sie als Eltern gegen diese Sorge tun bzw. wie sie ihre Kinder stärken könnten.**

➔ **Sammeln Sie die Ideen mit der gesamten Gruppe.**

Beispielantworten:

- Reden Sie mit jemanden über Ihre Sorgen, der Ihre Jugendlichen gut kennt.
- Fragen Sie Ihre Jugendlichen, was sie an den Freund*innen mögen.
- Lernen Sie die Freund*innen, wenn möglich, kennen.
- Wenn Ihr Kind leidet: Stärken Sie Ihr Kind. Reden Sie mit ihm oder ihr und helfen Sie ihm oder ihr die eigene Position zu verändern oder sich ggf. aus einer ungesunden Freundschaft zu lösen.
- Reden Sie mit ihrem Kind über die Risiken von Drogenkonsum.
- Setzen Sie klare Grenzen, wenn es um Kriminalität geht.

➔ **Sagen Sie:**

Denken Sie an unsere Anfangsübung zurück. In dem Aufbau von Beziehungen und Partnerschaften sind Sie als Eltern wieder ein wichtiges Vorbild; Sie leben etwas vor, das Ihre Kinder häufig bewusst oder unbewusst nachahmen. Erleben die Kinder häufig Gewalt oder Streit in der Familie, auch unter Erwachsenen, so wirkt sich das negativ auf ihre Entwicklung aus.





VORSICHT

Bedenken Sie, dass Personen aus der Gruppe selbst oder auch ihre Bekannten oder Familienmitglieder von einer unsicheren, ungesunden oder sogar gefährlichen Beziehung betroffen sein könnten. Betonen Sie, dass es Unterstützungsangebote für betroffene Personen gibt und Sie gern nach dem Kurs mit Kontaktdaten weiterhelfen.

➔ Sagen Sie:

Es braucht starkes Selbstvertrauen, um in einer Gruppensituation „Nein“ zu sagen oder anders zu entscheiden als die anderen. Auch hier können wir die Jugendlichen stärken.

➔ Fragen Sie:

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie selbst als Jugendliche*r Gruppendruck erfahren und sich vielleicht anders entschieden haben, als Sie es im Nachhinein getan hätten?

Wenn eine*r der Teilnehmenden möchte, kann er oder sie diese Erinnerung mit der ganzen Gruppe teilen. Sich an Situationen zurückzuerinnern, in denen sie selbst jung waren, kann den Eltern helfen, sich besser in ihre Kinder hineinzusetzen.

➔ Sagen Sie:

Ein starkes Selbstbewusstsein ist eine wichtige Grundlage, damit Jugendliche für sich gute und gesunde Entscheidungen treffen und selbstbestimmt handeln können.

Gerade in der Jugend durchleben unsere Kinder viele emotionale und körperliche Veränderungen. Sie stehen vor neuen Herausforderungen. Was andere von ihnen denken, wird ihnen wichtiger; das kann sie verunsichern und ihr Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.

➔ Fragen Sie:

Was bedeutet es, ein starkes Selbstbewusstsein zu haben?

Beispielantworten:

- Die eigenen Stärken und Schwächen und damit auch Grenzen kennen → Ich weiß, was ich kann und was ich nicht kann.
- Sich geliebt und akzeptiert fühlen → Ich bin wertvoll.
- Sich selbst vor ungesunden Einflüssen schützen; auf sich aufpassen → Ich passe auf mich auf.
- Motiviert sein und Neues ausprobieren → Ich traue mir etwas zu.
- Rückschläge oder Enttäuschungen akzeptieren können → Das hat nicht geklappt, aber ich lerne daraus.
- Optimistisch in die Zukunft blicken → Ich freue mich auf/ bin bereit für das, was kommt.

➔ Fragen Sie:

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass mein Kind an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt? Wie kann ich es stärken?

➔ Sammeln Sie Ideen.

Beispielantworten:

- Wenn Jugendliche in pessimistische Sichtweisen verfallen („Das wird doch eh nie etwas!“), kann es helfen, sie an eine Situation zu erinnern, in der sie ein ähnliches Problem schon einmal gut gelöst haben. Sie können z.B. sagen: „Erinnerst du dich als du XY gemacht hast, das hast du auch ganz alleine geschafft“ oder „Du bist sehr gut in XY. Das kann man daran sehen, wie du XY machst.“
- Machen Sie ihre Kinder darauf aufmerksam, wenn sie sich zu stark mit anderen vergleichen. Achten Sie darauf, ob die Leistungsziele, die das Kind für sich selbst gesetzt hat, oder die Sie für ihr Kind haben, realistisch sind. Wenn ihr Kind enttäuscht



ist, sagen Sie zum Beispiel: „Wenn deine Freundin/dein Freund so über sich reden würde, was würdest du ihm/ihr dann sagen?“. Unsere Freundin*innen würden wir vielleicht ermutigen oder trösten: „Genau und das verdienst du auch!“

- Lassen Sie Ihr Kind aufschreiben, was es an sich mag und worin es gut ist. Eltern können ergänzen und das Kind mit einer „Dusche“ Anerkennung stärken – so ähnlich, wie wir es letzte Woche in unserer gemeinsamen Anerkennungsrunde getan haben.
- Seien Sie ein Vorbild! Ständige eigene Selbstzweifel wie „Das schaff ich eh nicht – dafür bin ich nicht gut genug“ können auch die Jugendlichen negativ beeinflussen. Versuchen Sie, mit gutem Beispiel voranzugehen, sodass Ihre Kinder durch Beobachtung von Ihnen lernen können.



Identität und Kultur

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Lesen Sie den Eltern die folgende Geschichte vor, oder bitten Sie einen oder eine Teilnehmende*n, die Geschichte vorzulesen.**

Es war einmal ein Mädchen, das spielte am liebsten den ganzen Tag lang Fußball. In ihrer Heimatstadt Mogadischu spielten sie und ihre Freund*innen gemeinsam in den Straßen – sogar, wenn sie keinen richtigen Ball auftreiben konnten und mit einer Kartoffel üben mussten. Auch, als das Mädchen und ihre Familie ihr Land wegen des Bürgerkriegs verlassen mussten und nach England zogen, ließ ihre Fußballleidenschaft nicht nach. Das Mädchen hieß Jawahir, aber auf dem Platz wurde sie nur „JJ“ (sprich: Jayjay) genannt. Ihre Eltern waren anfangs nicht begeistert, dass JJ auch als Jugendliche nicht von ihrem Hobby abzubringen war. Aber der Teenagerin bot sich eine völlig unerwartete Gelegenheit: sie wurde gebeten, als Schiedsrichterin bei einem Juniorinnenspiel anzutreten. Die neue Rolle macht JJ Spaß: sie musste blitzschnell denken, aufmerksam, selbstsicher und fair sein. Aus der zufälligen Chance wurde JJ's Karriere. Sie ist heute die erste schwarze Muslima, die ein Hijab und ausschließlich lange Kleidung trägt und in England Schiedsrichterin ist. Obwohl sie auf ihrem Weg Vorurteile und Rassismus ertragen musste, hat sie sich nicht beirren lassen. Ihr Traum ist es, 2023 bei der Weltmeisterschaft im Frauenfußball als Schiedsrichterin dabei zu sein. Sie hat einige Preise für ihre Arbeit erhalten und setzt sich dafür ein, dass mehr junge, muslimische Mädchen sich trauen, genau das zu machen, was ihnen am meisten Spaß bringt.



HINWEIS

Die Geschichte ist wahr – Jawahir „Jewels“ Roble wurde 1995 in Somalia geboren, kam als Kind mit ihrer Familie nach England und ist dort heute Schiedsrichterin. Sie wird unter anderem in dem Buch „Good Night Stories for Rebel Girls – 100 Migrantinnen, die die Welt verändern“ von Elena Favilli porträtiert, das auf Deutsch im Hanser Literaturverlag erschienen ist.

➔ **Fragen Sie:**

Was denken Sie, wenn Sie diese Geschichte hören? Macht Sie Ihnen Hoffnung – oder vielleicht eher Sorgen?

Beispielantwort:

- Die Geschichte macht Mut – JJ ist erfolgreich in einem Beruf, der nicht typisch für Frauen ist. Sie bleibt sich treu, erkennt ihre Stärken und hat sich in einem neuen Land und trotz vieler Hindernisse, die muslimischen Frauen in den Weg gestellt werden, durchgesetzt.
- JJ's Geschichte ist schön, weil sie erfolgreich ist, aber sie macht mir auch Sorgen: ich möchte nicht, dass meine Tochter Fußballerin wird oder nicht auf den Rat ihrer Eltern hört. Sie sollte nicht in einem Umfeld leben müssen, in dem sie Anfeindungen erlebt, weil sie ein Hijab trägt.





VORSICHT

Es kann sein, dass einige Eltern reagieren wie in der zweiten Beispielantwort. Dass Kinder die Herkunftsländer und Kulturen ihrer Eltern nicht oder nicht so gut kennen und mit vielen neuen Einflüssen aufwachsen, die sie stattdessen prägen, kann bei manchen Eltern zu Sorgen führen. Es ist verständlich, dass sie sich wünschen, dass ihre Kinder einen Bezug zu ihrem Herkunftsland haben, zum Beispiel die Sprache sprechen, Feiertage kennen und vielleicht Werte übernehmen, die den Eltern wichtig sind. Betonen Sie, dass diese Sorgen normal sind – versuchen Sie aber gleichzeitig, den Fokus der folgenden Übungen und Gespräche auf die vielen Vorteile und Stärken zu legen, die das Aufwachsen mit ganz verschiedenen sprachlichen, kulturellen oder religiösen Prägungen hat.

➔ Sagen Sie:

Dass Jugendliche es schaffen, zwei Kulturen in sich zu vereinen, in beiden Kulturen zu leben und ihre eigene Identität und Verständnis von den Kulturen auszubilden, ist eine besondere Stärke.

➔ Fragen Sie:

Welche Vorteile hat es für Jugendliche, Einflüsse verschiedener Kulturen zu erleben? Erkennen Sie welche aus der Geschichte, oder können Sie Beispiele aus Ihrer Familie nennen?

Beispielantworten:

- Mehrere Sprachen
- Sensibilität für andere Kulturen (interkulturelle Fähigkeiten)
- Erweitertes Bewusstsein für die Welt und die Vielfältigkeit von Gemeinschaften und Lebensweisen
- Bessere Kommunikationsfähigkeiten

- Erhöhte Anpassungsfähigkeit
- Selbstständigkeit
- „das Beste aus beiden Welten“

➔ Sagen Sie:

Auch die Auseinandersetzung mit Werten, Kultur und Religion ist Teil der Identitätssuche. Werte sind tiefverwurzelte Überzeugungen, Haltungen, Ideale oder Bedürfnisse. Sie werden häufig mit der Kultur über Generationen weitergegeben.

Jugendliche, die nicht in Deutschland geboren sind oder deren Eltern aus einem anderen Land kommen, sind in der besonderen Situation, Einflüsse und Werte aus verschiedenen Kulturen in die Konstruktion ihrer Identität einfließen lassen zu können. Einerseits spielt die Kultur, die sie in ihrem Herkunftsland erfahren haben bzw. die Art und Weise, wie diese Kultur in ihrer Familie weitergetragen und gelebt wird, eine Rolle. Zum anderen erleben sie tägliche die Kultur, die Traditionen und Wertevorstellung der deutschen Gesellschaft und wie diese in der Schule oder in den Familien von anderen Gleichaltrigen gelebt werden.

Jugendliche werden sich im Zuge der Identitätssuche mit beiden Kulturen auseinandersetzen. Beide sind Teil ihrer Lebenswelt, sie können sich also nicht für die eine oder für die andere entscheiden, sondern werden einen Weg finden, sich in beiden zu „bewegen“. Je mehr sich diese Lebenswelten voneinander unterscheiden, desto mehr müssen Jugendliche ihre Rollen innerhalb der jeweiligen Erfahrungswelten „ausbalancieren“. Fragen, die sie sich stellen, können sein: Wie sehe ich mich selbst? Welche Erwartungen werden in welchem Kontext an mich gestellt? Verhalte ich mich unterschiedlich, je nachdem, mit wem ich Zeit verbringe? Wie reagiert mein Umfeld jeweils auf meine Entscheidungen? Welche Werte, Regeln, Religionen oder Erziehungsmethoden gelten wo?





VORSICHT

Rassismus- oder Diskriminierungserfahrungen zu thematisieren kann sehr emotional sein, vor allem auch, speziell über die der Kinder zu sprechen. Natürlich möchten Eltern ihre Kinder beschützen; sie können sich traurig, wütend oder hilflos fühlen, wenn über dieses Thema gesprochen wird. Wenn einzelne Teilnehmer*innen davon berichten, dass ihre Kinder besonders schwere Rassismus- oder Diskriminierungserfahrungen gemacht haben und/oder sie sehr darunter leiden, bieten Sie diesen Teilnehmer*innen ein Gespräch nach der Kurseinheit an. Es gibt sehr gute Anlaufstellen für Jugendliche, um sich gegen Erfahrungen von Rassismus zu empoweren und mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen. Hilfreich ist, wenn Sie den Kontakt einer Anlaufstelle in Ihrer Region vor dem Kurs recherchieren und mitbringen. Mögliche Erfahrungen von Rassismus und Diskriminierung in Deutschland können einen großen Einfluss darauf haben, wie zugehörig sich Jugendliche fühlen. Selbst wenn die Rassismuserfahrungen nicht explizit sind, wird nicht-weißen, nicht-christlichen Kindern häufig das Gefühl gegeben, nicht dazu zu gehören, anders zu sein, anders auszusehen. Ständig als „fremd“ gelesen zu werden und sich erklären zu müssen, kann in der sensiblen Jugendphase einen großen Einfluss auf die Gefühlswelt und die Identitätssuche haben.

- ➔ **Bitte Sie die Eltern, sich mit einem oder einer Partner*in darüber auszutauschen, dass ihre Kinder mit verschiedenen kulturellen Einflüssen aufwachsen. Haben Sie diesbezüglich Befürchtungen? Haben Sie positive Erfahrungen gemacht?**

➔ **Sagen Sie:**

Wir wollen jetzt in Partner*innenarbeit reflektieren, welche Werte uns selbst wichtig sind und wie wir diese in unserem Alltag leben.

Finden Sie sich mit einer oder einem anderen Teilnehmenden zusammen und überlegen Sie gemeinsam: Welche Werte sind Ihnen wichtig? Geben Sie den Eltern dafür einige Minuten Zeit.

➔ **Fragen Sie:**

Wenn Sie von diesen Werten die drei wichtigsten auswählen müssten – welche wären das?

Wenn Sie möchten, können Sie die drei wichtigsten aufschreiben. Wie fühlt es sich an, sich auf diese drei Werte zu konzentrieren? Steigen in Ihnen positive Bilder auf? Erinnern Sie diese Werte an eine bestimmte Person, von der Sie diese übernommen haben oder eine Situation, die Sie besonders geprägt hat?

Überlegen Sie jetzt: Werden diese Werte in Ihrer Familie oder Ihrem Alltag gelebt?



Lebenswelt der Jugendlichen

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Fragen Sie:**

Erinnern Sie sich an die Zeit, in der Sie selbst jugendlich waren. Was war Ihnen wichtig? Was passierte in Ihrem Leben? Worüber haben Sie sich vor allem Gedanken gemacht?

➔ **Sammeln Sie die Antworten auf einem Flipchart.**

➔ **Fragen Sie:**

Was ist Ihnen Jugendlichen wichtig? Was machen sie in ihrer freien Zeit?

➔ **Sammeln Sie die Antworten auf einem weiteren Flipchart.**

Beispiele:

- Musik hören
- Freund*innen treffen
- Videos auf TikTok, Instagram oder Youtube gucken oder erstellen
- Weitere soziale Medien – Whats App, Snapchat, etc.
- Faulenzen oder chillen
- Computerspiele
- Lesen
- Filme oder Serien schauen
- Trainieren oder Sport machen
- Stylingprodukte ausprobieren
- Mode, Äußeres verändern/ Einzigartigkeit suchen

➔ **Sagen Sie:**

Basierend darauf, was wir über Identitätsbildung gelernt haben, ist es verständlich, dass die Interessen von Jugendlichen anders sind als die von uns Erwachsenen. Jugendliche probieren sich aus. Sie wollen in Aushandlung mit anderen gehen, sie suchen Aufmerksamkeit und Rückmeldung. Gleichzeitig grenzen sie sich von ihrer Familie ab oder setzen sich bewusst über Grenzen hinweg, die ihnen von Eltern oder anderen Autoritätspersonen gesetzt werden.

➔ **Fragen Sie:**

Wie können Sie Interesse an der Lebenswelt Ihres Teenagers zeigen?

Beispielantworten:

- Zuhören, ohne zu unterbrechen
- Gefühle bestätigen und Verständnis zeigen. Zum Beispiel: „Ich verstehe, warum du darüber verärgert bist.“
- Bei Bedarf Unterstützung anbieten
- Gute Entscheidungen, Handlungen und Charaktereigenschaften loben
- Anwesend sein (das heißt: wenig Ablenkungen, mit Gedanken und Herz bei Ihren Jugendlichen sein, Ihre eigene Aktivität unterbrechen und zuhören)





EXKURS: MEDIENKONSUM

Digitale Medien gehören zum Alltag von Kindern und Jugendlichen.

In Apps oder auf Internetseiten finden sich Kinder und Jugendliche meist einfacher zurecht als ihre Eltern. Die Bildung oder Lebenserfahrung der Eltern ermöglicht es ihnen aber zum Teil, Quellen oder Inhalte besser einzuschätzen. Versuchen Sie, Inhalte aus sozialen Netzwerken oder Websites gemeinsam mit Ihren Kindern kritisch einzuordnen, wenn diese etwas mit Ihnen teilen, das Ihnen nicht gefällt. Fragen Sie sich: Ist das, was gezeigt wird, wahr? In welchem Kontext ist es zu sehen – wer hat das veröffentlicht und mit welcher Agenda? Gibt es auch andere Perspektiven? Was wird nicht gezeigt?

Welche Medien konsumieren Jugendliche häufig?

In soziale Medien vernetzen sich Menschen mit Freund*innen und präsentieren in ihren Profilen oft eine ideale, inszenierte Version ihrer Selbst. Mit eigenen Beiträgen, aber auch Reaktionen auf Beiträge anderer können Jugendliche ihren individuellen Geschmack und ihre Präferenzen ausdrücken und Inspiration finden. Letzteres läuft vor allem über die Beiträge sogenannter Influencer*innen, also Menschen, die ein großes Publikum mit ihren Profilen erreichen und häufig durch gesponsorte Aktivitäten auf sozialen Medien Geld verdienen.

Jugendliche schauen besonders häufig Videos an, in denen es um das Leben, Liebe, Essen, Fitness, Tanzen, Make-Up, Konsum und viele weitere Themen gehen kann. Manche Videos sind witzig, andere geben Tipps oder Inspiration; häufig gehen soziale Medien und Werbung für Produkte oder Marken Hand in Hand.

Was können Risiken sein?

Jugendliche können verstörende oder nicht altersangemessene Videos oder Fotos sehen, die z. B. extreme Gewalt oder pornographische Inhalte zeigen. Wie im echten Leben kann es auch im Internet zu Mobbingvorfällen kommen: man spricht dann von Cybermobbing. Das kann z. B. bedeuten, dass falsche oder beleidigende Informationen über jemanden im Internet verbreitet werden, bzw. jemand online beleidigt, diskriminiert oder ausgeschlossen wird. Außerdem gehen viele Menschen im Internet sorglos mit ihren eigenen Daten oder Fotos um. Für Jugendliche, die generell zu Risikoverhalten neigen und für die das Internet eine Selbstverständlichkeit ist, der sie oft nicht kritisch genug gegenüberstehen, kann das in besonderem Maße zutreffen.

Elterliche Begleitung

Als Eltern können Sie gemeinsam mit den Jugendlichen die Medien anschauen und nutzen, um Aufmerksamkeit und Interesse für die Aktivitäten Ihrer Kinder zu zeigen. Da soziale Medien aber häufig für die Kommunikation mit Gleichaltrigen genutzt wird, kann es sein, dass Jugendliche nicht immer bereit sind, ihren Eltern für sie alltäglich gewordene Funktionen oder Witze zu „erklären“.

Wenn Sie sich Sorgen darüber machen, wie oder wie lange Ihre Kinder ihre Handys benutzen, sind strikte Verbote oft keine Lösung. Medien und digitale Kommunikation sind dafür zu sehr in den Alltag der Jugendlichen integriert. Eine bessere Idee ist es, gemeinsam mit Ihren Kindern Vereinbarungen zur Mediennutzung aufzustellen, die Sie konsequent umsetzen. Sie können zum Beispiel Regeln darüber aufstellen, bis wann oder zu welchen Zeiten das Handy genutzt werden darf.



Reden Sie mit Ihren Kindern über die Privatsphäre und die Sicherheit im Internet. Raten Sie ihnen z. B. die folgenden Punkte:

- Persönliche Fotos oder Dateien sollten nicht an unbekannte Personen geschickt werden.
- Intime Fotos oder Informationen sollten nicht online geteilt werden.
- Profileinstellungen sollten bei allen Kanälen auf privat gesetzt werden.
- Um Werbung zu minimieren, können Sie einen Ad Blocker einstellen.

- Wenn Ihr Kind sich online mit jemandem austauscht und diese Person zum ersten Mal persönlich treffen möchte, sollte das an einem öffentlichen Ort geschehen. Dritte Personen sollten über die Zeit und den Ort informiert oder sogar dabei sein.

Geben Sie den Eltern am Schluss der Diskussion den Gedanken mit, dass eine gesunde Neugierde bei Kindern nicht gleich ein Grund zur Sorge sein muss. Die Eltern sollen aufmerksam und für ihre Kinder da sein.



Hausaufgaben

Zeit: 5 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Sagen Sie:**

Lassen Sie sich von Ihren Jugendlichen einmal zeigen, welche Apps sie nutzen, was die aktuellen Videos zum Beispiel auf You Tube

oder Tik Tok sind. Versuchen Sie dabei, nicht kontrollierend oder zu skeptisch zu sein, sondern interessiert und neugierig auf die Interessen Ihres Kindes einzugehen.

Feedback und Abschluss

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Bitten Sie die Eltern um Feedback für die Kurseinheit. Fragen Sie:**

Was hat Ihnen am besten gefallen? Haben Sie noch offene Fragen? Welche Elemente der Kurseinheit waren hilfreich und welche nicht? Haben Sie Kommentare oder Vorschläge, um die Kurseinheit zu verbessern?

wiederholen. Überlegen Sie deshalb zuhause schon einmal, welche Kursinhalte für Sie besonders wichtig waren und welche Punkte Sie aus dem Kurs mitnehmen. Anschließend wollen wir den Abschluss des Kurses feiern! Sie können zu dieser Abschlussfeier gerne Gäste mitbringen, zum Beispiel Ihre Partner*innen, Freund*innen oder weitere Familienmitglieder.

➔ **Bitten Sie die Eltern, ihre Namen in die Anwesenheitsliste einzutragen, um die Teilnahme zu dokumentieren.**

➔ **Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Kurseinheit. Sagen Sie:**

In der nächsten Kurseinheit werden wir uns zu dem Thema Schule austauschen: Wie können Sie als Eltern den Bildungsweg ihrer Jugendlichen unterstützen und sie bei der Berufswahl begleiten? Wir werden auch über Unterstützungsangebote für Familien in Deutschland sprechen. Zudem wird die nächste Einheit schon unser letztes Treffen sein! Wir werden den Kurs gemeinsam abschließen, indem wir auf das zurückschauen, was wir zusammen besprochen und erarbeitet haben. Wir werden den Inhalt der einzelnen Treffen kurz

➔ **Leiten Sie die Abschlussübung „Kristallschale“ an. Die Eltern stehen dabei im Kreis. Sagen Sie:**

Wir stellen uns hier in der Mitte eine große, schöne, blaue Kristallschale vor. Wir werden jetzt, jede*r für sich, einen positiven Gedanken fassen, den wir mit der heutigen Kurseinheit verbinden. Das kann auch einfach ein schönes Gefühl oder gute Energie sein. Anschließend legen wir diesen Gedanken, diese Energie in einer gemeinsamen, symbolischen Geste in unsere Kristallschale.

➔ **Wenn alle Eltern etwas gesagt haben, beenden Sie die Einheit und bedanken Sie sich herzlich für die Teilnahme und die vielen Wortmeldungen. Laden Sie die Eltern dazu ein, noch zum „Elterncafé“ zu bleiben.**



Kurseinheit 8

Schule – Ausbildung und Unterstützung

In dieser Kurseinheit werden die Grundlagen des deutschen Schulsystems thematisiert. Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam, wie sie ihre Jugendlichen auf ihrem Bildungsweg unterstützen können und zu starken Begleiter*innen ihrer Jugendlichen in der Berufswahl werden. Die Eltern besprechen außerdem, welche Vorteile es haben kann, zusätzliche Unterstützung von Menschen außerhalb ihrer Familie zu erhalten. Diese letzte Kurseinheit dient zudem der Zusammenfassung der bisherigen Inhalte, der Wiederholung der diskutierten Themen und der Übergabe des Zertifikates.

Materialien:

- Unterlagen zur Kursdokumentation
- Informationsmaterialien und Broschüren zu Unterstützungsangeboten in der Region
- Flipchart / Marker / Moderationskarten
- Urkunden für Teilnehmer*innen
- Handout „Kursübersicht“

Zeitplan:

- | | |
|--|---------|
| ■ Begrüßung und Einführung | 10 Min. |
| ■ Elfe, Hexe und Riese | 10 Min. |
| ■ Jugendliche auf dem Bildungsweg unterstützen | 15 Min. |
| ■ Begleiter*innen in der Berufswahl | 20 Min. |
| ■ Keine Lust auf Schule – Was kann ich tun? | 15 Min. |
| ■ Unterstützung in Anspruch nehmen | 10 Min. |
| + <i>Möglicher Exkurs: Aufgaben des Jugendamts</i> | 10 Min. |
| ■ Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs | 30 Min. |
| ■ Verleihen von Urkunden | 10 Min. |

Gesamtdauer: 2 Stunden (*Exkurs +10 Min.*)





Begrüßung und Einführung

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie die Eltern und fragen Sie sie, wie es ihnen und ihren Kindern/Familien geht.**



HINWEIS

Die Eltern haben die Möglichkeit, Partner*innen, Freund*innen oder andere Familienmitglieder als Gäste für die zweite Hälfte des Kurses mitzubringen. Falls alle Teilnehmenden einverstanden sind, können die Gäste auch schon an der ersten Hälfte des Kurses teilnehmen. In diesem Fall können sie auch in die Übungen eingebunden werden. Achten Sie aber auf die Stimmung im Kurs: Falls Sie den Eindruck haben, dass sich einzelne Eltern mit der Anwesenheit und Einbeziehung der Gäste nicht wohlfühlen, können Sie darauf reagieren, indem Sie Übungen abwandeln oder verkürzen. Sie können die Gäste auch bitten, kurz draußen zu warten.

- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie Fragen zu der letzten Kurseinheit haben.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob jemand eine positive Erfahrung aus der letzten Woche teilen möchte.**
- ➔ **Fragen Sie die Eltern, ob sie sich von ihren jugendlichen Kindern eine App oder ein Video zeigen ließen. Haben sie dadurch etwas Neues über ihre Jugendlichen und ihre Erfahrungswelt erfahren? Wie haben die Jugendlichen darauf reagiert?**

- ➔ **Führen Sie die Eltern in das Thema der heutigen Kurseinheit ein:**

- ➔ **Sagen Sie:**

Heute wollen wir uns mit dem wichtigen Thema der Schulbildung und der späteren Berufsausbildung Ihrer Kinder beschäftigen. Wie können Sie Ihre Kinder in ihrem Schulleben und im Übergang zu einer Ausbildung, einem Studium oder dem Beruf unterstützen. Wie und wo finden Sie als Eltern hier in Deutschland Unterstützung? Außerdem wollen wir gemeinsam auf unsere Treffen zurückblicken und reflektieren, was wir mitnehmen konnte.



VORSICHT

Einige Teilnehmende sind es möglicherweise nicht gewohnt, Hilfe von außerhalb der Familie zu suchen. Das Unterstützungssystem in Deutschland ist außerdem relativ kompliziert. Diese Kurseinheit stellt deshalb nur eine Einführung in diese Strukturen dar. Für jeden Standort sollten die Eltern eine Liste mit verschiedenen Unterstützungsangeboten erhalten. Denken Sie daran, dass der Kurs nicht dafür geeignet ist, einzelne Familien zu betreuen! Der Fokus sollte darauf liegen, die Eltern zu ermutigen, bei Bedarf spezialisierte Angebote in Anspruch zu nehmen.



Elfe, Hexe und Riese

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ Die Eltern bilden zwei Reihen und platzieren sich dabei so, dass sich immer zwei Personen gegenüberstehen. Definieren Sie ein Oben und ein Unten der Doppelreihe.
- ➔ Auf ein Kommando wählt jede Person eine der folgenden Figuren aus – Elfe, Hexe oder Riese. Um die Elfe darzustellen, legt die Person ihre Hände an die Ohren, damit diese spitzig aussehen. Als Hexe wird ein imaginärer Zauberstab geschwungen. Der Riese steht auf den Zehenspitzen und macht sich ganz groß.
- ➔ Die sich gegenüberstehenden Personen vergleichen ihre Figur und küren die oder den Gewinner*in. Dafür gilt: Elfe schlägt die Hexe, weil sie flinker ist, die Hexe schlägt den Riesen, weil sie ihn verzaubert und der Riese besiegt die Elfe durch seine Größe.
- ➔ Die Person, die das Duell gewinnt, rückt eins nach „oben“ und die oder der Verlierer*in macht einen Schritt nach „unten“. Falls in einem Duell beide Personen die gleiche Figur auswählen, wird so lange weitergespielt, bis eine oder ein Gewinner*in feststeht.
- ➔ Spielen Sie mehrere Runden, damit alle Teilnehmenden die Chance haben, ganz oben zu sein. Küren Sie am Schluss das Gewinnerpaar.



Jugendliche auf dem Bildungsweg unterstützen

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Erläutern Sie:

Jugendliche verbringen viel Zeit in der Schule. Unterricht, Lehrer*innen und Lernen, aber auch die sozialen Kontakte mit den Freund*innen und Klassenkamerad*innen sind daher immer präsente Themen.

Sich in einem neuen Schul- bzw. Ausbildungssystem zurechtzufinden, ist eine besondere Herausforderung für Jugendliche, die aus einem anderen Land nach Deutschland gekommen sind. Veränderte Erwartungshaltungen, neue Sozialgefüge, eine fremde Sprache, die in kurzer Zeit gelernt werden muss.

Und das alles leisten sie neben den Herausforderungen, die ihnen im Alltag in Deutschland begegnen und nachdem sie eine starke Belastung wie die Flucht durchlebt haben, Vorurteile oder Diskriminierungserfahrungen: Ihr Umfeld sollte anerkennen, dass sie hier große Anstrengung leisten.

Es gilt also, wie wir bereits in vorherigen Treffen besprochen haben: Ermutigen Sie Ihre Jugendlichen und erkennen Sie die vielschichtigen Herausforderungen an, denen sie begegnen.

➔ Fragen Sie:

Was wissen Sie schon von dem deutschen Schulsystem? Wie funktioniert das?

➔ Sagen Sie:

Ob Jugendliche lernen wollen oder nicht, liegt letztendlich in ihrer eigenen Verantwortung. Kein/e Jugendliche*r kann zum Lernen gezwungen werden. Aber Sie können Ihrem Kind das Lernen erleichtern und ein Umfeld schaffen, das Ihr Kind beim Lernen unterstützt.

➔ Fragen Sie:

Wie können Sie Ihre Jugendlichen beim Lernen für die Schule unterstützen? Warum ist diese Unterstützung wichtig?

- **Schaffen Sie zuhause eine angenehme Lernatmosphäre**, d.h. vor allem einen ruhigen und ordentlichen Arbeitsplatz. Wenn es an Ihrem jetzigen Wohnort nicht möglich ist, so einen Arbeitsplatz einzurichten, dann können öffentlich und kostenlos zugängliche Büchereien in Ihrer Nähe eine Option sein. Häufig gibt es auch Hausaufgabengruppen, in denen sich Kinder zum gemeinsamen Lernen treffen können. Fragen Sie dazu am besten eine der lokalen Beratungs- oder Anlaufstellen, die wir gleich noch detaillierter besprechen werden.
- **Stellen Sie, wenn nötig, die Regel auf, dass Handys beim Lernen weggelegt werden**. Es gibt immer tausend Dinge, die für Jugendliche interessanter sind, als Hausaufgaben zu machen. Es hilft, feste Lernzeiten zu vereinbaren. Versuchen Sie, diese Lernzeiten konsequent einzuhalten und Ihr Kind währenddessen mit einer guten Lernatmosphäre, d.h. wenig Ablenkung, zu unterstützen. Die Lernzeiten konsequent einzuhalten bedeutet auch, Ihrem Kind davor oder danach Freiräume zu geben, die es für eigene Aktivitäten und Interessen nutzen kann.
- **Seien Sie ansprechbar, wenn die Kinder Fragen haben**. Auch, wenn Sie nicht alle Fragen beantworten können: Bleiben Sie als Unterstützer*in ansprechbar und suchen Sie die Antwort(en) auf die Frage gemeinsam, z.B. im Internet.



- **Holen Sie sich Unterstützung** für Ihr Kind, wenn nötig. Die Herausforderungen, die das deutsche Schulsystem für Jugendliche mitbringt, sind vielfältig. Es gibt viele Angebote, die Ihren Kindern den Einstieg oder Übergang leichter machen. Die kostenlosen Möglichkeiten reichen oft von Hausaufgabengruppen über Nachhilfe in bestimmten Fächern bis hin zu zusätzlichen Sprachkursen.

HINWEIS

Unterstützungsmöglichkeiten können sein:

- Kostenlose Nachhilfeangebote oder Mentor*innen-Programme von gemeinnützigen Vereinen
 - Hilfe durch die Schulpsycholog*innen oder Angebote der Schulsozialarbeiter*innen/ Schulsozialpädagog*innen
 - Das Jugendamt kann weiterhelfen
 - Kostenlose Sprachkurse für Jugendliche mit Fluchterfahrungen
 - Informieren Sie sich zu Angeboten in Ihrer Stadt/Kommune, an die Sie die Eltern verweisen können.
- Das Kind braucht Anerkennung und Bestätigung, nicht nur für Erfolge in der Schule oder gute Noten, sondern auch Unterstützung bei Misserfolgen und schlechten Noten. Machen Sie Ihrem Kind Mut und signalisieren Sie, dass Sie vor allem die Bemühungen und Leistungen Ihres Kindes honorieren, nicht so sehr das Ergebnis oder die Note. Dabei sollte Anerkennung hauptsächlich mit Worten und Gesten ausgedrückt werden und nicht oder sehr selten durch Geschenke oder materielle Belohnung. Statt sie für Geschenke arbeiten zu lassen, ist es sinnvoller, Ihren Kindern durch Lob, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu vermitteln, dass Neugier, Lernen und Bildung an sich wertvoll sind.

- Fragen Sie nach – interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind in der Schule macht. Gibt es Hausaufgaben? Bis wann müssen die erledigt sein? Was hast du gelernt? Wie ist es für dich in der Schule? Wie kann ich dir helfen, damit es für dich in der Schule einfacher ist?
- Bleiben Sie, wenn möglich, in regelmäßigen **Kontakt mit den Lehrpersonen oder anderen Ansprechpersonen** der Schule. Dieser Kontakt ist nicht immer einfach und kann sich von Lehrperson zu Lehrperson unterscheiden. Die Verständigung in Deutsch kann schwierig sein, es können Vorurteile aufkommen oder die Erwartungen der Lehrperson und der Eltern kann sich unterscheiden. In manchen Fällen kann es sich lohnen, wenn Sie sich an andere Ansprechpersonen der Schule wenden oder externe Unterstützung suchen.

HINWEIS

Erinnern Sie die Eltern daran, dass Schule zwar sehr wichtig ist und auch im Alltag eine hohe Priorität haben sollte, dass Jugendliche aber auch freie Zeit brauchen, um sich gesund zu entwickeln. Diese Zeit sollten die Jugendlichen selbstbestimmt gestalten können – ohne Vorgaben und Ziele. Manche Jugendliche sind sehr ehrgeizig und versuchen Ziele und Erwartungen zu erfüllen, von denen sie glauben, dass sie sie erreichen sollen und nehmen sich vielleicht zu wenig Zeit für sich.



Begleiter*innen in der Berufswahl

Zeit: 20 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe, Paare

➔ Erläutern Sie:

In Deutschland sind eine gute Schulbildung häufig Voraussetzung, um Zugang zum Ausbildungs- und später dem Arbeitsmarkt zu bekommen. Daher ist es sehr wichtig, für die Kinder in die Schule zu gehen.

Jugendliche sind in einem Alter, in dem sie sich mit der Frage, was sie nach der Schule machen werden, beschäftigen. Eine Ausbildung, ein Studium, ein direkter Berufseinstieg?

Es ist gut und wichtig, über die Zukunft nachzudenken und mit einem Ziel kann die Motivation in der Schule steigen. Eltern sind ein wichtiger Bezugspunkt, wenn es um die Wahl eines Berufs geht.

➔ Fragen Sie:

Haben Sie Sorgen, wenn Sie an die Schulbildung und den Übergang in den Beruf denken?

➔ Bitten Sie die Eltern, sich in Paaren zusammenzufinden und Ideen zu sammeln, wie sie ihre Jugendlichen bei der Berufswahl unterstützen können.

➔ Sammeln Sie die Ergebnisse der Gruppenarbeit auf einem Flipchart.

➔ Ergänzen Sie gegebenenfalls folgendes:

Stärken erforschen

- Mit den Jugendlichen über ihre eigenen Stärken und Begabungen sprechen und ihnen Anregungen für mögliche Berufsfelder mitgeben, in denen diese Talente wichtig sind.
- Wenn Jugendliche unsicher sind, was ihre Stärken und Interessen sind, können sie allein oder gemeinsam mit Ihnen professionelle und

kostenlose Onlinetests machen. Solche und andere Fragen können Ihnen dabei gestellt werden:

- Was sind meine Eigenschaften?
Mit welchen Adjektiven würde ich mich beschreiben?
- Was kann ich besonders gut?
Wofür bekomme ich Anerkennung?
- Was interessiert mich besonders?
- Was motiviert mich? Unter welchen Umständen mache ich eine Aufgabe besonders gerne? (Beispiele: Wettbewerb, alleine arbeiten, Publikum, Bewegung)

Gemeinsam informieren und Rat suchen

- Es gibt verschiedene Anlaufstellen, bei denen Jugendliche sich über mögliche Berufe und Ausbildungen informieren können, wie die Messen zur Berufsorientierung.
- Machen Sie sich frei von den Vorstellungen, was Berufe für Mädchen oder Jungen sind oder welche Berufe gute oder schlechte Berufe sind.

Ausprobieren

- Neue Aktivitäten auszuprobieren, auch besonders in der Form von Hobbies, also im Sportverein oder im Jugendzentrum, kann Jugendlichen helfen. Durch solche Erfahrungen, allein oder im Team, fällt es ihnen leichter zu erkennen, wo ihre besonderen Interessen und Fähigkeiten liegen.
- Wenn es einen Beruf gibt, für den sich die Jugendlichen interessieren, besteht oft die Möglichkeit, ein Praktikum oder eine Hospitation in diesem Bereich zu machen. Eine Hospitation ist meist kürzer – Interessierte haben



die Möglichkeiten, ein paar Stunden oder Tage lang in den Berufsalltag hineinzuschnuppern. Sie können in Unternehmen, Organisationen oder Institutionen nachfragen, ob Hospitationen angeboten werden können. Praktika sind dagegen meist öffentlich ausgeschrieben und in der Regel länger: Sie dauern ein paar Wochen oder Monate. Dabei arbeiten Praktikant*innen oft auch in Vollzeit und bekommen auch eigene Aufgaben übertragen.

Planung

- Welche Wege führen zum Wunschberuf? Was sind Voraussetzungen, die man mitbringen muss?
- Manche Berufe sind vielleicht nur schwierig oder nicht direkt zu erreichen. Auf ein hohes Ziel hinarbeiten kann aber auch eine Motivation sein. Unterstützen Sie Ihr Kind in einem solchen Fall dabei, einen Beruf zu wählen, der dem Traumberuf ähnlich ist oder einen Einstieg in das Arbeitsfeld bietet. Oft kann man sich anschließend mit zusätzlichen Aus- und Weiterbildungen dem Traumberuf annähern.

Pläne umsetzen

- Unterstützen Sie Ihre Kinder bei Bewerbungsprozessen. Oft sind Motivations- oder Anschreiben gefordert. Für die besonderen sprachlichen, inhaltlichen oder formellen Anforderungen solcher Schreiben kann es hilfreich sein, sich mit Expert*innen zu besprechen. Überlegen Sie gemeinsam, wer geeignete Ansprechpersonen sein können. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie mit der Schule oder Lehrpersonal in Kontakt treten, um Unterstützung von jemandem zu bekommen.
- Ein weiterer Weg, Ihr Kind bei Bewerbungen zu unterstützen, ist das gemeinsame Erstellen von Zeitplänen, damit Bewerbungsfristen im Blick behalten werden. Auch das gemeinsame Strukturieren von Gedanken und Ausformulieren der Motivation kann helfen.

➔ **Erläutern Sie:**

Als Eltern sind Sie Begleiter*innen. Es ist wichtig, dass die Jugendlichen selbst aktiv werden, denn Eltern können und sollten die Berufswahl nicht für sie übernehmen. Die Rolle von Elternteilen ist es eher, sie dazu anzuregen, sich mit dem Thema zu beschäftigen und sie bei Fragen zu unterstützen.

Wenn wir Jugendliche unbedingt dazu bringen wollen, einen bestimmten Beruf zu ergreifen, oder aber bestimmte Berufsgruppen bzw. Ausbildungswege von vornherein auszuschließen, kann das zur Folge haben, dass Kinder später mit wenig Engagement in die Ausbildung gehen oder unzufrieden und unglücklich sind.

Hinterfragen Sie sich: Passt das, was ich mir wünsche zu den Eigenschaften, Stärken und Interessen meines Kindes? Oder handelt es sich um ein Ideal, hinter dem eigentlich andere Bedürfnisse stehen – zum Beispiel finanzielle Sicherheit oder gesellschaftliche Anerkennung? Oder versuche ich meinem Kind einen Weg aufzuzeigen, den ich eigentlich gern selbst gegangen wäre?



HINWEIS

Es gibt Unterschiede zwischen den Ländern zu Aufstiegschancen und Bezahlung bei Berufsfeldern. Was in einem Land vielleicht ein gering bezahlter Beruf ist, kann in Deutschland eine zukunftsreiche Perspektive haben. Die Aussichten auf dem Arbeitsmarkt können sich immer wieder verändern. Zudem sind Berufe in der heutigen Zeit nicht immer für ewig gesetzt. Den Beruf, den man lernt, muss man also nicht zwingend sein Leben lang ausführen. Es gibt immer Möglichkeiten, seine Ausbildung zu erweitern, nochmal eine andere anzufangen oder in neue Berufsfelder quer einzusteigen.



Keine Lust auf Schule – Was kann ich tun?

Zeit: 15 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ Erklären Sie:

Es ist sehr häufig, dass mit der Pubertät auch eine Unlust für Schule einhergeht, die Kinder weniger motiviert sind und ihre Leistung in der Schule abnimmt. Wenn wir uns daran erinnern, was für ein Hormon- und Gefühlschaos die Jugend mit sich bringt und welche Prioritäten Jugendliche haben, kann man sich das gut vorstellen.

Jugendliche sind in der Pubertät zudem häufig müde und sehr sensibel, was der Schule oder dem Lernen vielleicht im Wege stehen kann.

Aber: Wenn es sich einschleicht, dass das Kind nicht mehr zur Schule geht oder *ausschließlich* Konflikte in der Schule entstehen oder *ausschließlich* schlechte Noten erbracht werden, ist es Zeit, genauer hinzusehen.

➔ Fragen Sie:

Was können Sie als Eltern tun, wenn Ihr Kind nicht motiviert ist, Aufgaben für die Schule zu lösen?

➔ Teilen Sie in Zweier- oder Dreierpaare ein und bitten Sie die Gruppen, Ideen und Strategien zu sammeln, die helfen können, wenn Kinder keine Lust mehr auf Schule und Lernen haben.

➔ Sammeln Sie die Ergebnisse, indem jeweils ein/e Vertreter*in jeder Gruppe die gesammelten Punkte vorstellt.

➔ Ergänzen Sie gegebenenfalls:

- Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem Kind – fragen Sie nach, seien Sie interessiert, bleiben Sie da und ansprechbar, auch wenn Ihr Kind Ihre Fragen oder Versuche zunächst abblockt.
- Erzählen Sie Ihrem Kind ruhig Ihre eigene Perspektive: Was Ihnen wichtig ist und warum die fehlende Motivation in der Schule Ihnen Sorgen bereitet.
- Treffen Sie feste Vereinbarungen mit Ihrem Kind z. B. zu regelmäßigen Zeiten für Hausaufgaben.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Ziele für die Zukunft – das kann eine Motivation sein.
- Stellen Sie Fragen und versuchen Sie, zuzuhören und die möglichen Gründe zu verstehen, ohne zu verurteilen.
- Mögliche Gründe können sein:
 - Angst
 - Ungelöster Konflikt mit Mitschüler*innen oder Lehrer*innen
 - Anerkennung bei Gleichaltrigen (Freund*innen gehen auch nicht zur Schule)
 - Erlebte Misserfolge und keinen Sinn in der Schulbildung sehen
 - Langeweile, Unterforderung oder Überforderung
 - Psychische Belastungen
 - Mobbing



➔ **Sagen Sie:**

Es kann auch passieren, dass Ihr Kind nicht mehr zur Schule geht oder gehen will. Je häufiger das Kind nicht zur Schule geht, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich diese Muster verfestigen. Das bedeutet: Es wird immer schwieriger für das Kind, zurück in die Schule zu gehen. Daher ist es wichtig, dass die Eltern schnell reagieren, ihren Kindern zuhören und vor allem versuchen, die möglichen Gründe für ihr Fernbleiben zu verstehen. Bei Schulverweigerung können die Eltern Unterstützung von Einrichtungen der Jugendhilfe in Anspruch nehmen. Auch Schulsozialarbeiter*innen können zu zusätzlichen Beratungsstellen und Unterstützungsangeboten verweisen.

➔ **Erinnern Sie die Eltern daran, welche Methoden sie vorher besprochen haben, um ihr Kind auf dem Bildungsweg zu unterstützen.**



VORSICHT

Die Schule ist für Kinder nicht immer ein angenehmer Ort. Es kann zu Mobbing und/oder Rassismus und Diskriminierungserfahrungen kommen. Unter Mobbing versteht man die wiederholte, vorwiegend seelische Verletzung und Quälerei eines einzelnen Menschen durch eine oder einen (etwa) Gleichaltrigen oder einer Gruppe. Betonen Sie, dass Eltern ihre Kinder ernst nehmen sollten, wenn diese von Mobbingfällen berichten. Die Eltern sollten in solchen Fällen das Gespräch mit der Schule suchen und die Vorfälle schildern. Alternativ können sich die Eltern auch an Organisationen wenden, die auf Mobbing spezialisiert sind.



Unterstützung in Anspruch nehmen

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** 2er Gruppen, Die gesamte Gruppe

➔ Sagen Sie:

Jeder Mensch braucht manchmal Unterstützung und Hilfe von anderen. Um Hilfe zu bitten bedeutet nicht, dass man schwach ist oder als Mutter oder Vater versagt. Vielmehr braucht es Mut, andere um Hilfe zu bitten. Eltern sind wichtige Bezugspersonen für ihre Kinder und können durch ihre Kommunikation, Erziehung und Vorbildfunktion vieles erreichen. Eltern können und müssen jedoch nicht alles allein schaffen – gerade im Kontext der Pubertät, in der Kinder eigenständiger werden, ist es normal und gut, externe Unterstützung anzunehmen oder aufzusuchen. So beweisen Sie, dass Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder wahrnehmen und Ihnen das Wohl Ihrer Kinder am Herzen liegt. Die Inanspruchnahme von Hilfe zeigt, dass Sie versuchen, die besten Eltern zu sein, die Sie sein können.

➔ Fragen Sie:

An einigen Stellen im Kurs haben wir bereits darüber gesprochen, wieso es hilfreich sein kann, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Fallen Ihnen noch Beispiele ein? Oder kennen Sie mögliche Ängste, die Familien daran hindern könnten, dies zu tun?



HINWEIS

Halten Sie für die Eltern eine Liste mit Unterstützungsangeboten in der Gegend bereit. Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass Sie auch gemeinsam passende Angebote raussuchen können. Die Eltern können sich auch untereinander austauschen und auf hilfreiche Angebote aufmerksam machen.



EXKURS: DAS JUGENDAMT

Das Jugendamt kann von den Eltern in Zusammenhang mit den Unterstützungsangeboten genannt werden. Ergänzen Sie bitte gegebenenfalls folgende Informationen dazu:

Das Jugendamt ist die zentrale Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien. Es hat die Aufgabe, Eltern bei der Erziehung, Betreuung und Bildung ihrer Kinder zu unterstützen.

In folgenden Bereichen bietet das Jugendamt Unterstützung an:

- Förderung der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit, beispielsweise durch das Bereitstellen

von Freizeit- und Kulturangeboten durch Jugendliche

- Allgemeine Beratung und Familienförderung
- Informationen und Unterstützung in Krisen- und Konfliktsituationen, beispielsweise durch Beratungsgespräche und Weitervermittlung an geeignete psychosoziale Unterstützungsangebote in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung und bei der Ausübung der Sorge für ihre Kinder
- Bereitstellen von Informationen zu Angeboten der Tagesbetreuung für Kinder in Kindertageseinrichtungen und in der Kindertagespflege



- Hilfe zur Erziehung, Eingliederungshilfe für seelisch behinderte Kinder und Jugendliche und der Hilfen für junge Volljährige beispielsweise durch Beratungsgespräche und Hausbesuche durch Sozialpädagog*innen
- Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung und bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen
- Mitwirkung in Verfahren vor den Familiengerichten (z. B. bei der Regelung der elterlichen Sorge oder des Umgangsrechts)
- Übernahme einer gesetzlichen Vertretung (z. B. Vormundschaften), wenn hierfür Einzelpersonen nicht zur Verfügung stehen
- Beteiligung an Gerichtsverfahren, bei denen es um Straftaten von Jugendlichen geht
- Weitere Leistungen: Bereitstellung von Spielplätzen und Spielgeräten für Kinder und Jugendliche in der Kommune

Hinweis zum Thema Inobhutnahme des Jugendamts:

Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit. In erster Linie liegt es natürlich in der Verantwortung der Eltern, dies sicherzustellen, da die Erziehung ihrer Kinder das Recht und die Pflicht von Eltern ist. Es ist die Aufgabe der Kinder- und Jugendhilfe, die Eltern dabei zu unterstützen.

Nur als allerletzten Ausweg und im Fall einer akuten Gefahr hat das Jugendamt die Pflicht, das Kind in seine Obhut zu nehmen. Die Inobhutnahme bedeutet, dass das Kind vorläufig in einer Pflegefamilie oder in einer Einrichtung untergebracht wird. Bis es dazu kommt, werden die Fälle jedoch sorgfältig geprüft und ausführliche Gespräche mit den Eltern und Kindern geführt. Häufig entwickeln die Mitarbeiter*innen der Jugendämter gemeinsam mit den Eltern Lösungen. Die Jugendämter verfügen über qualifiziertes Personal, das unter Berücksichtigung des Wohls des Kindes und der Rechte der Eltern ausgewogen entscheidet.




HINWEIS


Bitte betonen Sie, dass es für die Stadt bzw. die Kommune ein kompliziertes und teures Verfahren ist, Kinder aus ihren Familien herauszunehmen. Die Mitarbeiter*innen des Jugendamts ordnen die Inobhutnahme gegen den Willen der Eltern nur dann an, wenn die Eltern nicht ausreichend mitwirken, die Gefährdung des Kindes zu verhindern.



Gemeinsamer Rückblick auf den Kurs

Zeit: 30 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

- ➔ **Begrüßen Sie, falls anwesend, die mitgebrachten Gäste, und bitten Sie die Gäste, sich der Gruppe kurz vorzustellen.**
 - ➔ **Sagen Sie:**
Dies ist die letzte Kurseinheit unseres „Families Make the Difference“ Elternkurses. Wir wollen deshalb noch einmal auf den Kurs zurückschauen und gemeinsam zusammenfassen, was wir in den einzelnen Kurseinheiten gelernt und diskutiert haben.
 - ➔ **Teilen Sie die Kursteilnehmenden in Kleingruppen ein. Teilen Sie an jede Gruppe das Handout „Kursübersicht“ aus. Jede Gruppe ist für zwei der Einheiten „zuständig“.**
 - ➔ **Bitten Sie die Eltern in ihren Gruppen, die Beschreibungen zu lesen und eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse der Kurseinheit vorzubereiten. Geben Sie den Eltern dafür 10 Minuten Zeit sowie Flipcharts und Marker.**
 - ➔ **Während die Eltern sich besprechen, schreiben Sie die Zahlen 1 bis 8 auf Moderationskarten und legen Sie diese verteilt im Raum aus.**
 - ➔ **Gehen Sie, wenn die Gruppenarbeit abgeschlossen ist, gemeinsam zur 1 und hören die Zusammenfassung der Gruppe, die sich mit der ersten Kurseinheit beschäftigt hat, und so weiter.**
 - ➔ **Laden Sie die anderen Eltern an jeder Station ein, mit Beispielen zu ergänzen, wie sie neue Praktiken und Strategien zu Hause angewendet haben und welche positiven Wirkungen dies auf ihre Kinder und das Familienleben hatte.**
 - ➔ **Nachdem Sie alle acht Stationen abgegangen sind, können Sie mit der gesamten Gruppe sammeln, was den Eltern am meisten Spaß gemacht hat, welche Übungen Sie am liebsten mochten und wo sie am meisten gelacht haben.**
-  **HINWEIS**

Achten Sie darauf, dass sich hierbei alle Eltern einbringen. Bitten Sie die Eltern ggf. darum, der Reihe nach etwas beizutragen.
- ➔ **Falls Gäste anwesend sind, fragen Sie diese, ob sie bei den Teilnehmenden des Kurses positive Veränderungen im Erziehungsstil oder Umgang mit Stress festgestellt haben. Fragen Sie die Gäste auch, mit welchen Methoden und Beiträgen zu einem positiven Familienleben sie besonders gute Erfahrungen gemacht haben?**
 - ➔ **Betonen Sie gegenüber allen Eltern (und Gästen) wie wichtig es ist, dass sich alle Familienmitglieder um ein harmonisches Familienleben bemühen und Eltern sich gegenseitig bei ihren positiven Bemühungen zur Erziehung glücklicher und gesunder Kinder unterstützen.**
-  **HINWEIS**

Wenn Sie möchten und Zeit haben, können Sie als Abschluss noch einmal die Übung „Honigdusche“ für die ganze Gruppe anleiten.



Verleihung von Urkunden

Zeit: 10 Minuten | **Anordnung:** Die gesamte Gruppe

➔ **Rufen Sie jede*n Teilnehmer*in des Kurses einzeln nach vorne, um ihr oder ihm zu gratulieren und ihr oder ihm die Urkunde über die Teilnahme am Kurs zu überreichen. Applaudieren Sie gemeinsam für jede Person!**

➔ **Sagen Sie:**

Laden Sie die Eltern und Gäste dazu ein, ein letztes Mal zum gemeinsamen Elterncafé zusammenzukommen und den Abschluss des Kurses gemeinsam zu feiern.



HINWEIS

Wenn Sie möchten, können Sie den Eltern auch anbieten, weiterhin als Ansprechperson für Themen der Erziehung zur Verfügung zu stehen. Dies sollten Sie aber nur tun, wenn Sie Lust darauf haben, die Eltern auch über den Kurs hinaus ehrenamtlich zu unterstützen. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie das tun.



TEIL 4

Elterncafé





Ansatz

Im Anschluss an jede Kurseinheit soll, wenn es für die Kursleiter*innen möglich ist, für eine weitere Stunde ein Elterncafé angeboten werden. Das Elterncafé bietet den teilnehmenden Eltern einen Raum, in dem sie sich bei Tee, Kaffee und Snacks und in einem informellen Rahmen austauschen können. Die Themen, die während des Elterncafés besprochen oder diskutiert werden, können von den Eltern frei gewählt werden. Die Kursleiter*innen vermitteln keine weiteren Inhalte, können jedoch Themen oder Fragen aus den einzelnen Kurseinheiten aufgreifen, falls dies gewünscht wird. Das Elterncafé bietet so auch eine Möglichkeit, Diskussionen, die während des Treffens aufgetreten sind und nicht vollständig besprochen werden konnten, weiterzuführen. Dabei sollten die Kursleiter*innen aber darauf achten, dass die Fortführung der Diskussionen nicht zu einer Verlängerung des Kurses führt, sondern in einem lockeren Rahmen stattfindet.

Ziel des Elterncafés ist es, das Vertrauen zwischen den Eltern untereinander, aber auch zwischen den Eltern und dem oder der Kursleiter*in zu vertiefen und so die Gruppendynamik zu stärken. Auf diese Weise können auch Freundschaften zwischen den Kursteilnehmer*innen entstehen, sodass unterstützende Netzwerke zwischen den Eltern, die auch über die Dauer des Kurses hinweg bestehen, gefördert werden.

Das Elterncafé kann für die Teilnehmenden auch eine Gelegenheit sein, sich mit persönlichen Fragen oder individuellen Herausforderungen an den oder die Kursleiter*in zu wenden und Informationen zu weiterführenden Unterstützungsangeboten einzuholen. Gleichzeitig kann der oder die Kursleiter*in im Rahmen des Elterncafés auch weitere Rückmeldungen der Teilnehmer*innen zu dem Kurs einzuholen und die



IRC / J. WAITE



Bedarfe und Interessen der Gruppe abzufragen. Falls bei den Eltern Wünsche nach anderen Themen und zusätzlichen Informationen bestehen, können diese geäußert und in den folgenden Kurseinheiten berücksichtigt werden. Sollten die Teilnehmenden sich Informationen zu einer Frage oder einem Gebiet wünschen, in dem der oder die Kursleiter*in noch nicht viel Erfahrung hat, kann er oder sie sich jederzeit an das Projektteam wenden, um bei der Vorbereitung Unterstützung zu erhalten.

ROLLE DER KURSLEITER*INNEN WÄHREND DES ELTERNCAFÉS

Die Kursleiter*innen nehmen während des Elterncafés keine aktive, leitende Rolle ein, stehen aber als Ansprechpartner*innen für Fragen und Gespräche in kleineren Gruppen oder mit Einzelpersonen zur Verfügung. Dabei übernehmen die Kursleiter*innen jedoch keine individuelle Fallbetreuung, sondern geben bei Bedarf Informationen zu möglichen Unterstützungsangeboten weiter und ermutigen die Eltern, diese in Anspruch zu nehmen. Sowohl Kursleiter*innen als auch Eltern können sich diesbezüglich natürlich jederzeit ratsuchend an die IRC Projektkoordinator*innen wenden.

VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG

Im Elterncafé herrscht eine gemütliche Atmosphäre. Das Ziel ist es, den Bedürfnissen und Interessen der teilnehmenden Eltern gerecht werden. Um zu einer positiven Stimmung beizutragen, stellt IRC für das Elterncafé Getränke und Snacks bereit, die die Kursleiter*innen vorab vorbereitet werden. Tische und Stühle können für das Elterncafé zur Seite geschoben oder neu arrangiert werden. So wird die Atmosphäre nach dem Kurs aufgelockert und den Eltern die Möglichkeit gegeben, sich in neuen Konstellationen zusammensetzen. Je nach den Bedürfnissen der Familien können Kinder am Elterncafé teilnehmen, oder weiterhin von dem Angebot der parallelen Kinderbetreuung Gebrauch machen.

IDEEN FÜR AKTIVITÄTEN UND ENERGIZER

Falls bei den Teilnehmenden Interesse besteht, können die Kursleiter*innen das Elterncafé auch durch weitere Aktivitäten und/oder Energizer ergänzen und ausgestalten. Auch die Eltern können Vorschläge machen, Ideen einbringen und diese selbst anleiten.

Die Aktivitäten während des Elterncafés können an die im Kurs vermittelten Inhalte anknüpfen und sie vertiefen, es können aber auch völlig neue Aspekte eingebracht werden. Beispielsweise können während des Elterncafés gemeinsam Lieder gesungen, Spiele gespielt oder Entspannungstechniken geübt werden. Im nachfolgenden Abschnitt werden einige konkrete Ideen für die Ausgestaltung des Elterncafés vorgestellt.





Elterncafé – Energizer

Passt zu: allen Kurseinheiten

Energizer sind kurze Übungen, die den Körper und den Geist auflockern und entspannen. Besonders nach oder auch während Treffen, die für die Teilnehmenden besonders viel neue Informationen bereithalten oder emotional anstrengend sind, können Energizer gut tun. Es hilft dem Wohlbefinden und oft auch der Konzentration, sich kurz zu bewegen, die Muskeln auszuschütteln oder ein kurzes, lustiges Spiel zu spielen. Hier sind einige mögliche Energizer gesammelt, die die Kursleiter*innen während des Elterncafés, bei Bedarf aber auch jederzeit in eine reguläre Kurseinheit einbauen könnte – zum Beispiel, wenn Kursleiter*innen merken, dass die Atmosphäre angespannt oder niedergeschlagen ist oder den Teilnehmenden die Energie ausgeht. Jede Übung sollte etwa 5–10 Minuten dauern.

Lieder raten

- ➔ Eine Person in der Mitte beginnt ein Lied zu singen (wenn der Text nicht parat ist, lalala singen), die anderen versuchen mit einzustimmen. Jeder oder jedem, dem ein Lied einfällt, geht in die Mitte und singt sein/ihr Lied. Wichtig dabei ist, dass die Person in der Mitte nicht hängen gelassen, sondern zügig abgelöst, wird

Wisch, Boing, Pow!

- ➔ Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Die Kursleiter*in beginnt beide Arme mit einer Wischbewegung nach rechts oder links zu bewegen und dabei „Wisch“ zu sagen. Die Person daneben bei dem der „Wisch“ gelandet ist, gibt ihn jetzt wieder an seine*n linke*n oder rechte*n Nachbar*in weiter.

- ➔ Als nächstes kommt das Kommando „Boing!“ hinzu. Hält man beide Arme hoch und sagt „Boing!“ blockiert man das „Wisch“, das von der oder dem Nachbar*in kommt und es geht wieder zurück zu der Person, die das „Wisch“ geschickt hat.
- ➔ Das dritte Kommando ist „Pow!“. Ist ein „Wisch“ bei einem angekommen zeigt man mit beiden Armen auf eine beliebige Person und sagt „Pow!“ So kann das „Wisch“ jetzt auch mehrere Personen überspringen. Ziel ist es einen andauernden Rhythmus zu bekommen und danach das Tempo zu steigern.

Stab Absenken

- ➔ Die Teilnehmenden stehen in zwei Reihen gegenüber. Alle strecken den rechten Zeigefinger aus. Die beiden gegenüberstehenden Personen legen die Innenflächen der beiden Zeigefinger aneinander. Nun legt die oder der Kursleiter*in eine dünne leichte Holzstange (Zollstock oder Bambusstab) auf die ausgestreckten Zeigefinger der Teilnehmenden oben auf. Die Aufgabe der Gruppe ist es zusammen zu arbeiten und den Stock auf den Boden zu legen. Wichtig ist, dass dabei niemand, zu keiner Zeit den Kontakt zwischen Zeigefinger und Holz verlieren darf.
- ➔ Option: zweiter Durchgang mit geschlossenen Augen



Regenschauer

➔ Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Die oder der Kursleiter*in startet mit einer Bewegung, die ein Regengeräusch macht und gibt dies von Teilnehmer*in zu Teilnehmer*in weiter, sodass irgendwann alle die Bewegung machen. In der nächsten Runde wird das Geräusch ersetzt durch ein zweites, ein drittes usw. Dadurch entsteht ein „Konzert“, das einem Regenschauer ähnelt.

1. Runde: Handflächen aneinander reiben.
2. Runde: Finger schnipsen
3. Runde: Auf Beine trommeln
4. Runde: Finger schnipsen
5. Runde: Handflächen aneinander reiben
5. Runde: Stille

Stühle-Hip-Hop

➔ Beim Stühle Hip-Hop steht jeder hinter seinem Stuhl im Stuhlkreis und hält seinen nach vorne gekippten Stuhl mit der rechten Hand fest. Der Stuhl wird „auf die Kante“ nach vorne gekippt, so dass er umfallen würden, wenn man ihn loslässt.

➔ Nun gibt es zwei Kommandos:

- Bei „Hip“ macht jeder einen Schritt nach rechts, lässt den eigenen Stuhl los und greift den Stuhl seiner/seines rechten Nachbar*in.
- Bei „Hop“ geht es in die andere Richtung.

➔ Ziel des Spiels ist es, dass es die Gruppe schafft, drei Kommandos in Folge lang keinen Stuhl umfallen zu lassen.

Impulsweitergabe Klatschen – Ducken

➔ Klatschen-Ducken ist ein Spiel, während dem ein Impuls weitergegeben wird. Es funktioniert folgendermaßen: Der Impuls wird in eine Richtung durch ein einfaches Klatschen weitergegeben. Ziel ist es keine Fehler zu machen. Duckt sich ein*e Teilnehmer*in, geht der Impuls über sie/ihn hinweg direkt zur/zum nächsten Teilnehmer*in. Klatscht eine Person zweimal in die Hände, wechselt der Impuls die Richtung.

➔ Zusätzlich zum ersten Klatschen kann ein zweiter Klatschimpuls von der oder dem Spielleiter*in in die andere Richtung auf die Reise geschickt werden.





Elterncafé – Aktivitäten

Passt zu: allen Kurseinheiten

Getränke zubereiten

- ➔ Wenn gewünscht, kann ein Teil der Eltern den Tee zubereiten

Gebäck mitbringen

- ➔ Die Eltern werden eingeladen, ihre eigenen Gebäcke etc. mitzubringen und mit den anderen Eltern zu teilen und gegebenenfalls zu erklären, wie es gemacht wird.

Lieder summen

- ➔ Es werden ein oder mehrere Lieder gemeinsam gehört. Die Eltern haben die Aufgabe, dieses Lied zu summen und sich dabei im Raum zu bewegen. Sie müssen genau hinhören, wer das gleiche Lied summt, um die anderen Teammitglieder zu finden.

Handarbeiten oder Werke mitbringen

- ➔ Die Eltern zeigen sich gegenseitig Handarbeiten/ Werke oder bringen sich ggf. bei, wie man sie erstellt. Das fördert einen kreativen Austausch untereinander und kann Gespräche anregen.

Musik und Tanz


- ➔ Gemeinsames Singen von Liedern oder sogar Tanzen zu Musik befreit von Stress und fördert den Teamgeist.





Teezeremonie

Passt gut zu: Kurseinheit 1

 **Material:** Teekocher, Teekannen und Gläser, verschiedene Teesorten, Gebäck

In jedem Land, in jeder Familie gibt es verschiedene Eigenheiten Tee zuzubereiten. Bereiten Sie eine kleine Teezeremonie vor.

- ➔ Die Eltern können gemeinsam Teekochen und Trinken, das fördert den Austausch und das Wir-Gefühl.
- ➔ Regen Sie einen Austausch dazu an, wie sie „ihren“ Tee zubereiten.
- ➔ Gemeinsames Trinken und vergleichen des Tees – gibt es Unterschiede oder Ähnlichkeiten?
- ➔ Wann trinken die Eltern Tee? Welche Tageszeiten oder Momente sind das, was fühlen sie dabei, wie geht es ihnen dann?



HINWEIS

Teetrinken kann auch eine Achtsamkeitsübung praktiziert werden, also als eine ganz bewusste Handlung, die zum Stressabbau beiträgt.





Entspannung & Energieübungen

Passt gut zu: Kurseinheit 2

✂ **Material:** Tee und Zubehör, Kekse, Bodenkissen und Decken für Meditation, Karteikarten, Stifte

- ➔ Einige hilfreiche Übungen zur Stressbewältigung haben die Eltern in der Kurseinheit kennen gelernt. Belebende und auflockernde Übungen heben das Energieniveau. Schlagen Sie der Gruppe ein Bewegungsspiel vor oder zeigen Sie eine einfache Meditationsübung.
- ➔ Sie können sich auch in einem Gespräch im Kreis über Entspannungsübungen, welche die Eltern kennen, austauschen. Werden Übungen vorgestellt können Sie von der Gruppe ausprobiert werden. Das müssen keine angeleiteten Übungen sein, sondern einfach Ideen aus dem Leben. Vielleicht sagt auch einer der Eltern: „Wenn ich Stress abbauen will, dann mache ich laute Musik und tanze.“ Das könnten Sie dann auch gemeinsam als Gruppe ausprobieren.



HINWEIS

Achten Sie auf die Stimmung der Gruppe – es sollte gelöst und fröhlich sein. Die Eltern sollten nicht das Gefühl haben, dass die Kurseinheit noch weiter geht.

Manchmal ist es schwer, sich in Situationen von Stress daran zu erinnern, was gut tut. Sie können das Elterncafé auch nutzen, um gemeinsam eigene „Entspannungskarten“ zu basteln:

- ➔ Verteilen Sie dafür einige Karteikarten und Stifte an jedes Elternteil.
- ➔ Die Teilnehmenden können die Karten gestalten, beschriften oder bemalen, wie sie möchten. Ziel ist es, dass die Karten sie in schwierigen oder belastenden Momenten an positive Momente und Quellen innere Stärke erinnern. Sich auf schöne, entspannende und wohltuende Gedanken zu besinnen, kann helfen, sich aus einer möglichen Spirale negativer Gedanken zu befreien.
- ➔ Betonen Sie, dass es dafür nicht wichtig ist, dass die Karten ganz besonders schön aussehen. Sie sollten aber schöne Erinnerungen oder Gefühle hervorrufen und leicht mitzunehmen sein (etwa im Geldbeutel).
- ➔ Womit die Karten gefüllt werden, kann ganz individuell und frei entschieden werden. Beispiele können sein: Zeichnungen von Blumen oder Bäumen können, die an Ruhe und Natur erinnern; eine Liste ruhiger oder fröhlicher Lieblingslieder; eine Atemübung; ein Zitat; die Geburtsdaten ihrer Kinder; oder die Beschreibung eines ganz bestimmten Geruchs – zum Beispiel frisch gebackenes Brot.





Austausch zur Pubertät

Passt gut zu: Kurseinheit 3

✂ **Material:** Tee und Zubehör, Kekse, Literatur und Broschüren zum Thema Pubertät und sexuelle Aufklärung

- ➔ Legen Sie einen Markt mit einfacher Literatur und Broschüren zum Thema Pubertät bereit. Die Broschüren können Eltern zum Nachfragen anregen.
- ➔ Fördern Sie weiterhin den Austausch zum Thema Pubertät. Bieten Sie den Eltern die Möglichkeit sich an einem Büchertisch ausgewählte Bücher oder Broschüren zu dem Thema anzusehen und diese auch für zuhause zu bestellen.



HINWEIS

Gestalten Sie mit Hilfe von unterschiedlichen Sitzgelegenheiten (Stühlen, Decken, Kissen) mehrere Lesecken im Raum. So erhalten die Eltern Gelegenheit sich die Literatur auch ungestört anzusehen.





Theater und Spiel

Passt gut zu: Kurseinheit 4

✂ **Material:** Tee und Zubehör, Kekse, Requisiten wie Basecap und Perücke, Sonnenbrillen, Schuhe, je ausgefallener umso besser

Option 1: Rollenspiele

Wenn die Gruppe Spaß an den Rollenspielen während der Kurseinheiten hat, können Sie diese auch im Elterncafé fortführen. Diese sollten aber mehr spielerisch und locker sein.

- ➔ Die Eltern können mit den mitgebrachten Requisiten kleine Sketche aus dem Leben mit ihren Jugendlichen entwickeln und vorspielen
- ➔ Lassen Sie die Eltern mal in die Elternrolle und mal in die Rolle eines Jugendlichen schlüpfen. Greifen Sie Themen aus dem Alltag der Eltern auf.
- ➔ Es können auch typische Kommunikations-Missverständnisse nachgespielt werden

Option 2: Improvisationstheater

Übungen aus dem Improvisationstheater, bei denen die Schauspielenden sich nicht vorbereiten sondern schnell auf Ideen und Impulse von anderen reagieren müssen, können auch großen Spaß machen. Sie können die Eltern auflockern und ablenken, sodass sie sich ganz auf das improvisierte Spielen konzentrieren.

Beispiel: „Ich bin ein Baum“ (Übung)

- ➔ Alle Personen stehen im Kreis. Eine*r geht in die Mitte stellt pantomimisch etwas dar und sagt gleichzeitig was sie/er darstellt. Beispiel: Die Person stellt sich gerade in die Mitte des Kreises, streckt beide Arme über den Kopf und sagt „Ich bin ein Baum“.
- ➔ Nun darf jede*r, der oder dem etwas zu dem Baum einfällt zu Person A in die Mitte treten. Beispiel: Person B kommt in die Mitte läuft um den Baum und sagt „Ich bin eine Biene“
- ➔ Eine weitere Person darf dazu kommen. Beispiel: Person C kommt in die Mitte macht die Arme nach oben und schwingt ein Bein nach vorne und nach hinten und sagt „Ich bin eine Schaukel unter dem Baum.“
- ➔ Person A darf nun entscheiden, welche Idee ihr besser gefallen hat, die von Person B oder Person C. Beispiel: Person A wählt die Idee von Person B. Dann treten Person A und B zurück in den Kreis und Person C denkt sich eine neue Pantomime aus.





Kraftkarten

Passt gut zu: Kurseinheit 5

✂ **Material:** Tee und Zubehör, Kekse, Literatur, Flyer und Broschüren zu Unterstützungsangeboten bei Krisen, Umschlag, weißes Papier, leere Karteikarten, Stifte, Sachen zum Dekorieren, Kleber, Schere

- ➔ Wählen Sie Broschüren und Flyer zu diversen Anlaufstellen, die in Krisenfällen aufgesucht werden können. Ermöglichen Sie offenen Austausch, seien Sie gut informiert zu den Anlaufstellen.
- ➔ Das Kraft-Kartenset ist ein selbstgebasteltes Set an Karten, die positive Emotionen und Erinnerungen hervorrufen sollen. In stressigen und schwierigen Momenten können die Eltern auf dieses Set zurückgreifen und sich durch das Anschauen der Karten an schöne Momente erinnern und auf diese Weise Kraft schöpfen. Die Karten werden somit als Stütze eingesetzt, um positive Emotionen hervorzurufen. Ein solches Kartenset kann den Eltern ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, weil sie jederzeit darauf zurückgreifen können.
- ➔ Für die Herstellung eines eigenen Kraft-Kartensets werden ein paar Materialien benötigt – leere Kartei- oder Pappkarten, Umschläge, Stifte und verschiedene Sachen, die zum Dekorieren benutzt werden können. Der Umschlag dient als Behälter des Kartensets und soll so gestaltet und dekoriert werden, dass es bei den Eltern positive Emotionen hervorruft, wenn sie ihn zu einem späteren Zeitpunkt in die Hand nehmen.
- ➔ Jede der Karteikarten wird einer Kategorie zugeteilt und bekommt einen entsprechenden Titel. Beispiele für die Kategorien sind unten aufgelistet. Auf den einzelnen Karten werden Begriffe aufgeschrieben oder dargestellt, die ein gutes Gefühl vermitteln, einem gefallen und Spaß und Freude bringen. Jede der Karten kann mit zusätzlichen Informationen oder Zeichnungen personalisiert werden. Zusätzlich kann auf die Karten die persönliche Entscheidung vermerkt werden, weshalb genau dieser Begriff oder Gegenstand ausgewählt wurde.



Beispiele für Kategorien:

Nicht alle Teilnehmenden müssen die gleichen Kategorien wählen, die Eltern sollen die einzelnen Kategorien individuell aussuchen. Es können auch Kategorien weggelassen oder neue Kategorien hinzugefügt werden.

- **Mein Lieblingssort** – ein Bild oder eine Beschreibung eines Ortes (Vergangenheit, Gegenwart oder Vorstellung), an dem Sie ein großes Gefühl von Frieden und Sicherheit verspüren oder verspürt haben
- **Dankbarkeitsliste** – Dinge, für die ich dankbar bin (z. B. „Meine Gesundheit“ oder „das Lächeln meiner Tochter“)
- **Getränke oder Lebensmittel, die mir schmecken** – Die Sachen sollten leicht zu bekommen sein.
- **Meine Lieblingsbücher** – Bücher, die meine Stimmung heben (Auslassen, wenn die Teilnehmenden nicht lesen und schreiben können).
- **Meine Lieblingsmusik** – Musik, die meine Stimmung hebt – nicht traurige Musik
- **Humorvolle oder positive Sprüche oder Bilder**
- **Glückliche Momente und Erinnerungen** aus der Vergangenheit
- **Lustige Aktivitäten**, die mir Spaß machen
- **Meine Unterstützer*innen** – eine Liste von Menschen, die ich besuchen oder anrufen kann und die für mich da sind und mich aufmuntern können
- **Aktivitäten, um Stress abzubauen** – die Methoden sollten einfach umsetzbar sein.
- **Entspannungsübungen**, die bei Ihnen funktionieren – z. B. Durchatmen, Fokussierung auf sich selbst, Muskelentspannung, Gebete etc.

⟷ **ALTERNATIVE**

Anstelle der Kraftkarten kann auch eine „Gute Laune Box“ mit Gegenständen angefertigt werden, wie z. B. Fotos, die einen aufmuntern, ein Beutel vom Lieblingstee, ein Gedicht, ein schöner Stein oder ein kleines Fläschchen gut riechendes Öl, dessen Duft einen auf positive Gedanken bringt. Solche Gegenstände können positive Gedanken teilweise schneller wecken als geschriebene Worte. Die Kursleiter*innen können die Eltern auch zu Beginn des Kurses dazu ermutigen, eine solche Box anzulegen, und diese über den Kurszeitraum nach und nach mit Gegenständen und aufgeschriebenen Tipps an sich selbst zu füllen.





Stärkenbaum

Passt gut zu: Kurseinheit 6

✂ **Material:** Tee und Zubehör, Kekse, Informationsmaterialien zum Jugendschutzgesetz und Kinderrechten, Papier und Stifte

- ➔ Legen Sie Informationsmaterialien zu Kinderrechten und dem Jugendschutzgesetz aus, in denen die Eltern noch einmal stöbern können
- ➔ Die Eltern können ihren eigenen „Stärkenbaum“ erstellen
- ➔ Sie malen einen Baum mit Wurzeln auf ein Papier.
 - **Wurzeln:** Zu den Wurzeln schreiben oder zeichnen sie symbolisch auf, was ihnen Kraft gibt – „Das gibt mir Kraft“
 - **Baumstamm:** Zu dem Baumstamm schreiben oder zeichnen sie symbolisch auf, was ihre Stärken sind – „Darin bin ich stark“
 - **Baumkrone:** Zu der Baumkrone schreiben oder zeichnen sie Symbole für besondere Erfolge oder Meilensteine im Leben – „Das habe ich schon geschafft“

- ➔ Wenn gewünscht, können Sie auch am Ende des Elterncafés noch einmal die Übung Anerkennungsrunde wiederholen.



HINWEIS


Es gibt ein Spiel „Das Spiel des Lebens“ auch als Kartenspiel. Dabei müssen die Spieler immer wieder Entscheidungen in unterschiedlichen Lebensphasen treffen. Sollte es Ihnen möglich sein das Spiel auszuleihen oder Fragen daraus aus dem Internet zu nehmen könnte das gut zur Kurseinheit passen.





Apps und Co entdecken

Passt gut zu: Kurseinheit 7

 **Material:** Smartphone oder Tablet, Tee, Kekse

- ➔ Mediennutzung ist ein wichtiges Thema zwischen Eltern und Jugendlichen. Mit mehr Wissen zur Mediennutzung können Eltern ihre Jugendlichen darin besser begleiten.
- ➔ Sie können zum Beispiel fragen:
 - Welche Apps die Eltern kennen, welche die Jugendlichen gerade benutzen
 - Welche Sozialen Medien gerade von Jugendlichen genutzt werden (Snapchat, Whats App, Instagram etc.)
- ➔ Regen Sie die Eltern an, sich gegenseitig die Apps zu zeigen und zu erklären. Sie können auch gemeinsam mal einige Videos von You Tube oder Tik Tok ansehen, die von Jugendlichen viel gesehen werden.
- ➔ Vielleicht finden sich sogar ein oder zwei Jugendliche/Kinder, die den Eltern einen kleinen Medienkurs geben wollen.

 **HINWEIS**

Achten Sie darauf, dass es eine lockere Runde bleibt und das Ausprobieren der Apps und Videos allen Spaß macht.

- ➔ Sie können auch mit Fragen einen Austausch zu der Lebenswelt der Jugendlichen anregen.
 - Was hat Sie am meisten überrascht, was Sie über die Lebenswelt der Jugendlichen erfahren haben?
 - Gibt es etwas was Ihre Jugendlichen machen, das Sie heimlich selbst gerne einmal ausprobieren würden?

 **HINWEIS**

Auf der informativen Website von „Schau Hin“ gibt es viele Erklärungen für Eltern zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen. Dort gibt es auch ein Quiz, das sie mit den Eltern machen könnten.





Gemeinsam Essen und Informieren

Passt gut zu: Kurseinheit 8

✂ Material: Back- und Kochutensilien und Lebensmittel, Materialien zum Thema aus allen Kurseinheiten für stillen Infostand

- ➔ Bereiten Sie für heute einen stillen Infostand mit Materialien vor, die zu den Themen aus allen Kurseinheiten passen. Legen Sie ruhig Materialien aus, welche die Eltern schon kennen und fügen Sie auch neue hinzu.
- ➔ Gemeinsame Mahlzeiten, sowie die gemeinsame Zubereitung von Essen verbinden. Sofern sich die Räumlichkeiten dafür eignen, kann während des Elterncafés auch gemeinsam gekocht oder gebacken werden. Die begrenzte Zeit während des Elterncafés eignet sich jedoch eher für die Zubereitung von schnellen Kleinigkeiten.
- ➔ Den Eltern bringt es sicher Spaß, gemeinsam Spezialitäten aus ihren Herkunftsländern zu kochen. Die Kursleiter*innen können die Eltern dazu ermutigen, Vorschläge zu machen und eigene Rezepte mitzubringen.
- ➔ Dabei sollten die Kursleiter*innen aber darauf achten, dass das gemeinsame Kochen oder Backen bei den Eltern eine positive Stimmung erzeugt, und Gefühle von Heimweh oder andere negative Emotionen abgefangen werden können.

- ➔ Während des Kochens und Backens können die Kursleiter*innen Themen zur gesunden Ernährung oder Essensritualen aufgreifen und mit den Teilnehmenden diskutieren.
- ➔ Anwesende Kinder, die schon alt genug sind, können beim Zubereiten mithelfen.



HINWEIS

Erinnern Sie die Eltern daran, dass nicht nur Mädchen beim Kochen und Backen helfen können, sondern auch Jungs Lust und Spaß an solchen Aktivitäten haben und gleichermaßen in die Zubereitung eingebunden werden sollten.



TEIL 5

Handouts







Handout: „Anzeichen von Stress“

(Kurseinheit 2)

ANZEICHEN VON STRESS	
PHYSISCH	EMOTIONAL
<ul style="list-style-type: none">– Schlafstörungen– Magenschmerzen, Übelkeit oder Durchfall– Schnelle Herzfrequenz– Starke Müdigkeit– Muskelzittern und Verspannungen– Rücken- und Nackenschmerzen– Kopfschmerzen– Unfähigkeit zur Entspannung und Erholung– Ausbleiben der Periode bei Frauen– Häufigeres Kranksein– Gewichtszunahme oder -abnahme	<ul style="list-style-type: none">– Starke Stimmungsschwanken (sich in einem Moment glücklich und im nächsten Moment traurig fühlen)– Gefühl der ‚Überemotionalität‘– Schnelle Gereiztheit– Wut– Entmutigt fühlen, Hoffnungsverlust– Depression und Traurigkeit– Mangelndes Vertrauen in andere Menschen– Angstzustände– Emotionslosigkeit / Gefühl der Leere– Entfremdung und Verlust des Verbindungsgefühls– Zunehmend negative Lebenseinstellung– Bedeutungsverlust (Zweifel oder Wut auf Gott)
MENTAL	VERHALTENSORIENTIERT
<ul style="list-style-type: none">– Konzentrationsschwierigkeiten– Verwirrung– Vergesslichkeit– Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung– Träume oder Alpträume– Aufdringliche und unwillkürliche Gedanken	<ul style="list-style-type: none">– Risikobereitschaft (z. B. rücksichtsloses Autofahren)– Zu viel oder zu wenig essen– Verstärktes Rauchen– Energielosigkeit– Große Anspannung– Unruhe– Aggression und verbale Ausbrüche– Alkohol- oder Drogenkonsum– Zwanghaftes Verhalten (z. B. Nägelkauen) oder nervöse Ticks– Rückzug und Isolierung





Handout: „Stressbarometer“

(Kurseinheit 2)

Auswirkung auf mein Kind?							
Was habe ich getan?							
Was habe ich gefühlt?							
Stresslevel (1-10)							
Stresssituation							





Handout: „Entspannungstechniken & Achtsamkeitsübungen“

(Kurseinheit 2)

Entspannung und Energie

In dieser Übung wird neue Energie für unseren Körper und unser Gehirn gesammelt.

- ➔ Wir beginnen mit dem Körper. Stellen Sie sich gerade hin. Nehmen Sie die Schultern zurück. Stellen Sie sich vor, dass ein Faden, der an Ihrem Scheitelpunkt am Kopf ausgeht, Sie nach oben zieht.
- ➔ Atmen Sie drei Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- ➔ Beim nächsten Einatmen nehmen Sie beide Hände nach oben über Ihren Kopf. Wenden Sie den Blick an die Decke. Halten Sie den Atem für eine Sekunde und lassen Sie die Arme beim Ausatmen wieder langsam neben Ihren Körper sinken.
- ➔ Greifen Sie mit der rechten Hand Ihre linke Schulter. Atmen Sie aus. Drehen Sie langsam den Kopf zur linken Schulter. Atmen Sie aus. Drehen Sie den Kopf zur Mitte und neigen Sie das Kinn zur Brust. Atmen Sie aus. Wechseln Sie nun die Seite. Greifen Sie mit der linken Hand die rechte Schulter und wiederholen Sie die drei Atemzüge.
- ➔ Nun schütteln wir einmal Arme, Beine und dann den ganzen Körper aus.

Die Fünf Finger Übung

- ➔ Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, ohne sich anzulehnen. Atmen Sie in den Bauch ein und wieder aus. Wiederholen Sie die Atemzüge und Spüren Sie, wie Sie langsam entspannen.
- ➔ Reiben Sie Ihre beiden Handflächen aneinander, bis sie aufgewärmt und aktiviert sind. Öffnen Sie eine Handfläche und massieren Sie die Handinnenfläche mit dem Daumen der anderen Hand. Fangen Sie unten an und massieren Sie bis in jede Fingerspitze. Dann wechseln Sie die Hände.
- ➔ Wenn Sie möchten, können Sie jetzt die Augen schließen oder den Blick zum Boden oder auf Ihre Hände richten.
- ➔ Bringen Sie nun Daumen und Zeigefinger zusammen.
- ➔ Stellen Sie sich eine Situation oder einen Moment in Ihrem Leben vor, in dem Sie besonders geliebt und beschützt waren. Halten Sie die Vorstellung für einen Moment und genießen Sie sie.
- ➔ Bringen Sie nun Daumen und Mittelfinger zusammen.
- ➔ Stellen Sie sich eine Situation oder einen Moment in Ihrem Leben vor, in dem Sie besonderen Erfolg hatten. Halten Sie die Vorstellung für einen Moment und genießen Sie sie.
- ➔ Bringen Sie nun Daumen und Ringfinger zusammen.



- ➔ Denken Sie an eine Person, die Sie lieben und an einen schönen Moment in Ihrem Leben mit der Person.
- ➔ Bringen Sie nun Daumen und den kleinen Finger zusammen.
- ➔ Erinnern Sie sich an etwas, dass Sie getan haben, dass jemand anderem geholfen hat. Erinnern Sie sich an Ihre Stärke und die Freude der Person, die Sie unterstützt haben.
- ➔ Bringen Sie nun beide Handflächen zusammen.
- ➔ Denken Sie an etwas, für das Sie dankbar sind, es in Ihrem Leben zu haben.

Körperreise

- ➔ Für diese Übung dürfen Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Augen können Sie, wenn Sie möchten, schließen. Überprüfen Sie, ob Sie bequem und gerade sitzen, ihr Rücken machen Sie lang und den Kopf halten Sie gerade. Bitte lehnen Sie sich nicht an.
- ➔ Beginnen Sie mit der Atmung. Atmen Sie tief bis in den Bauch ein und wieder aus. Hören Sie in sich hinein.
- ➔ Nehmen Sie zunächst alle Gedanken an, die Ihnen in den Kopf kommen. Lassen Sie die Gedanken kommen und wieder gehen. Schauen Sie zu, wie sie an Ihnen vorbeiziehen.
- ➔ Lassen Sie nun Ihren Atem kommen und gehen. Erzwingen Sie keinen bestimmten Rhythmus. Alles ist gut, so wie es ist.
- ➔ Spüren Sie nun in Ihren Hals, entlang der Wirbelsäule. Möchten Sie den Kopf nach links oder rechts bewegen? Nicken Sie oder schütteln Sie vorsichtig den Kopf.
- ➔ Spüren Sie nun in Ihre Schultern. Hängen Sie locker herunter? Fühlt sich die rechte wie die linke Schulter an? Nehmen Sie alles wahr, ohne es zu bewerten. Alles ist gut, so wie es ist.

- ➔ Spüren Sie jetzt in Ihre Wirbelsäule. Sitzen Sie aufrecht? Sie Ihr Kinn auf die Brust und rollen Sie den Oberkörper vorsichtig und langsam in Richtung Ihrer Beine ein. Rollen Sie sich dann Wirbel für Wirbel wieder auf, bis Sie aufrecht sitzen. Spüren Sie einen Moment nach.
- ➔ Dann kontrollieren Sie, ob Ihre Muskulatur im unteren Rücken und im Gesäß wirklich entspannt ist. Sitzen Sie gerade oder etwas zu einer Seite gekippt?
- ➔ Sind Ihre Oberschenkel entspannt? Wie fühlen sich die Knie an? Ist der Winkel angenehm oder möchten Sie Ihre Füße anders stellen? Tun Sie es ruhig, wenn es sich bequemer anfühlt.
- ➔ Gehen Sie nun von den Knien aus, die Unterschenkel entlang bis zu Ihren Füßen. Bewegen Sie die Zehen und stellen Sie sich vor, Sie könnten Wurzeln aus Ihren Füßen in den Boden wachsen lassen.
- ➔ Zum Abschluss gehen wir noch einmal zu Ihrem Kopf. Stellen Sie sich vor, ein kleiner farbiger Wassertropfen läuft einmal von oben bis nach unten. Wo landet er? In den Knien? In den Füßen? Im Becken?
- ➔ Kehren Sie nun zurück zur Außenwelt. Hören Sie Geräusche im Raum oder Draußen? Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie sich noch ein paar Sekunden Zeit.

Der Tresor

- ➔ Stellen Sie sich einen Aufbewahrungsort für Ihre negativen, unangenehmen Erinnerungen, Bilder und Gefühle vor. Das kann ein Tresor sein, eine sichere Kiste oder große Truhe, tief im Meer oder versteckt im Keller.
- ➔ Nehmen Sie sich Zeit, einen Ort mit einem fest verschließbaren Gegenstand zu finden. Stellen Sie sich das Material, die Größe und die Form vor. Wo befindet sich dieser Tresor und wie lässt



er sich verschließen? Bekommen Sie ein klares Bild von diesem Ort und dem Tresor, der Kiste oder der Truhe.

- ➔ Wenn bei Ihnen nun schlimmen Bilder oder negative Gedanken aufkommen, können Sie mit diesen Vorstellungen zu dem Ort gehen und sie in den Tresor oder in die Kiste packen. Sagen Sie: „Gerade stört ihr mich! Ich packe euch weg und entscheide selbst, wann ich an euch denke!“
- ➔ Stellen Sie sich vor, wie Sie das Behältnis öffnen und all diese unangenehmen Gefühle und Bilder hineinlegen und wieder verschließen.
- ➔ Falls weitere negative Gefühle oder Bilder auftauchen, können Sie den Tresor, die Kiste oder Truhe erneut öffnen und die sie hineinlegen. Nur Sie ganz alleine entscheiden wann Sie dieses Behältnis öffnen und wieder verschließen. Sie haben den Schlüssel und Sie haben jederzeit den Zugang zu diesem Ort.

- ➔ Seien Sie bereit, Ihren Verstand davon abzuhalten, abzudriften (weil er das wird) und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken, wenn er das tut.
- ➔ Denken Sie daran, dass diese Übung kein Wettbewerb oder eine persönliche Herausforderung ist.
- ➔ Sie können bei dieser Übung nicht versagen; Sie können sie nur durchleben.
- ➔ Nutzen Sie diese Übung mehrmals am Tag, um Ihren Geist im gegenwärtigen Moment wiederherzustellen und Ihren Geist zu Klarheit und Frieden zu finden

Eine Minute, um den Geist zu konzentrieren

Die Konzentration des Geistes hilft Ihnen, sich zu konzentrieren, mehr Aufmerksamkeit auf das zu richten, was um Sie herum ist, und verhindert, dass Ihr Geist herumirrt. Es hilft Ihrem Gehirn, besser zu funktionieren, senkt Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutdruck. Dies ist eine einfache Übung, die Sie jederzeit den ganzen Tag über machen können.

- ➔ Überprüfen Sie Ihre Uhr und notieren Sie die Uhrzeit.
- ➔ Für die nächsten 60 Sekunden ist es Ihre Aufgabe, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu richten.
- ➔ Es ist nur für eine Minute, aber es kann sich wie eine Ewigkeit anfühlen. Halten Sie Ihre Augen geöffnet und atmen Sie normal.





Handout: „Familientreffen“

(Kurseinheit 4)

Warum ist es wichtig, Familientreffen durchzuführen?

Regelmäßige Familientreffen sind eine großartige Möglichkeit, die Eltern-Kind-Beziehung zu pflegen sowie die Kommunikationswege offen zu halten. Bei Familientreffen werden Räume für den Dialog und Diskussionen geschaffen. Bei Kindern fördert dies Fähigkeiten zur Problemlösung. Konflikte können ggf. besprochen werden, bevor sie eskalieren.

Als Familie können Sie gemeinsam Vereinbarungen aufstellen – so, wie wir es bei unserem ersten gemeinsamen Treffen in der Gruppe gemacht haben. Die Vereinbarungen können regelmäßig bzw. nach Bedarf besprochen oder neu verhandelt werden.

Familientreffen versammeln alle Familienmitglieder. Die Idee hinter Familientreffen ist es, Teenagern und Kindern Raum zu geben, um ihre sich ändernden Entwicklungsbedürfnisse zu äußern, zu besprechen, wer wofür im Haushalt Verantwortung übernimmt und Lösungen für mögliche Konflikte oder Reibungen zu finden. Familientreffen stärken das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Familie; die Familienmitglieder fühlen sich geschätzt und geliebt, wenn ihre Wünsche gehört und berücksichtigt werden.

Wann sind gute Zeiten, um ein Familientreffen durchzuführen?

- Nachmittags oder abends an einem Wochentag (Mo–Fr), an dem alle Familienmitglieder keine anderen Verpflichtungen haben
- Gleich nach dem gemeinsamen Abendessen
- Vor oder nach einem gemeinsamen Familienritual (nach einem Spaziergang, einem gemeinsamen Gebet, etc.)
- An einem Wochenende, an dem alle zu Hause sind

Wann sind Familientreffen effektiver?

Wenn ...

- sie regelmäßig stattfinden (und nicht nur in einer besonders angespannten Situation, z. B. für die Bewältigung einer Familienkrise)
- die Diskussion offen bleibt, bis eine gemeinsame Position gefunden ist, auf die sich alle einigen können (auch, wenn mehr als ein Meeting erforderlich ist)
- Anliegen und Fragen von allen Familienmitgliedern willkommen sind
- die Treffen nicht zu lang sind (30 Minuten etwa; 1 Stunde ist oft zu lang)
- keine Hierarchien spürbar und keine Belehrungen notwendig sind



Wie kann ein Familientreffen konkret ablaufen?

Schritt 1:

Familientreffen beginnen immer am besten mit einer Runde positiver Rückmeldungen zum Familienleben. Im Idealfall hat jedes Familienmitglied die Möglichkeit, etwas Positives über jedes Familienmitglied zu sagen. So werden die Jugendlichen angeregt, Dankbarkeit auszudrücken und herauszufinden welche Verhaltensweisen sie an den anderen Familienmitgliedern schätzen.

Beispiel:

Ich danke dir, dass du gestern das Abendessen vorbereitet hast, und ich habe es sehr geschätzt, wie du dich um deine jüngeren Brüder gekümmert hast, als ich einkaufen war.

Schritt 2:

Die Familie bespricht die Vereinbarungen, die seit dem letzten Treffen umgesetzt wurden.

Beispiel:

Wir waren uns bei unserem letzten Treffen einig, dass alle bis 18 Uhr zu Hause sein sollten. Wie hat es diese Woche funktioniert? Waren alle pünktlich zu Hause?

Schritt 3:

Es wird festgelegt worüber im heutigen Familientreffen gesprochen werden soll. Jeder hat die Möglichkeit zu sagen, worüber er sprechen möchte. Alle Konflikte und Probleme können nicht gelöst werden, aber jedem soll die Gelegenheit gegeben werden, diese miteinander zu teilen und einander zuzuhören. Zuhören bedeutet nicht, dass wir uns einig sind, aber es gibt uns die Chance die Perspektive des anderen besser zu verstehen. Thema des Familientreffens können auch gemeinsame Familienprojekte sein.

Schritt 4:

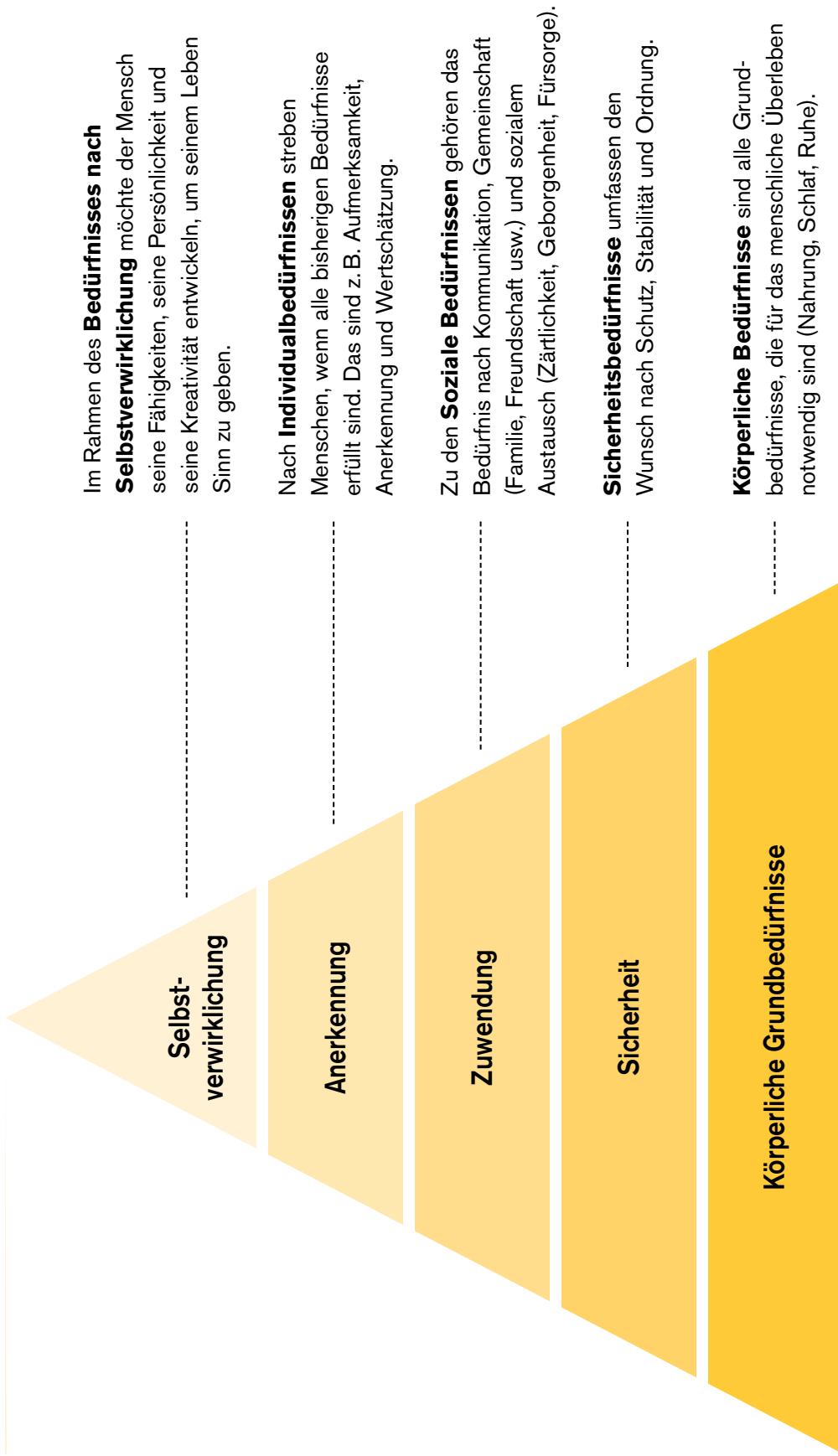
Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit der Familie. Machen Sie etwas, das allen Spaß bereitet. Planen Sie ein nächstes gemeinsames Familientreffen.





Handout: „Bedürfnispyramide“

(Kurseinheit 4)





Handout: „Entscheidungsmethoden“

(Kurseinheit 6)

Die schrittweise Problemlösung

- ➔ Stellen Sie sich oder ihren Jugendlichen folgende Fragen:
 - Was ist das Problem? (möglichst konkret)
 - Welche möglichen Lösungen könnte es dafür geben?
 - Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Lösungen?
 - Für welche Lösung will ich mich entscheiden?

Entscheidungsstühle

Hilft sich zwischen verschiedenen Optionen zu entscheiden und die Gefühle zu jeder Option wahrzunehmen und zu ergründen.

- ➔ Stellen Sie drei Stühle auf. (Alternativ: drei Zettel/Punkte auf dem Boden verteilen)
- ➔ Stuhl 1 symbolisiert Option A, Stuhl 2 Option B und Stuhl drei die Option „keins von beidem“
- ➔ Nun setzt man sich auf den Stuhl 1 und versetzt sich in die Situation. Stell dir vor, du hast Option A gewählt. Wie fühlt es sich an? Was denkst du? Wie fühlt sich dein Körper dabei an? Ebenso wird Option B auf Stuhl 2 nachgespürt und die Option „keins von beidem“ auf dem 3.





Handout: „Kursübersicht“

(Kurseinheiten 1 bis 8)

Kurseinheit 1:

Fürsorgliche Erziehung in der Jugendphase

Die erste Kurseinheit dient dem Kennenlernen der Teilnehmenden und Kursleiter*innen untereinander, sowie der Einführung in das Konzept der fürsorglichen, gewaltfreien, geschlechtergerechten Erziehung. Die Teilnehmenden sprechen über ihre Hoffnungen und Erwartungen an den Elternkurs und stellen gemeinsam Regeln für die Teilnahme an dem Kurs auf. Es soll Vertrauen aufgebaut werden und die Eltern erfahren mit ihren Stärken Wertschätzung.

Kurseinheit 3:

Was passiert in der Pubertät?

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmenden, wie sich die Gehirne von Jugendlichen entwickeln, und warum sich gravierender, langanhaltender (sog. toxischer) Stress negativ auf die Gehirnentwicklung von Kindern auswirken kann. Sie lernen mit Bedürfnissen und Ängsten von Jugendlichen in der Pubertät umzugehen und toxischen Stress bei ihren Kindern zu verhindern. Außerdem erarbeiten sie Methoden, um die Gesundheit ihrer Jugendlichen zu unterstützen.

Kurseinheit 2:

Stressbewältigung und Entspannung

In dieser Kurseinheit sprechen die Teilnehmenden über ihre eigenen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse und den Stress, dem sie als Eltern in einem neuen Umfeld ausgesetzt sind. Sie lernen, wie sich ihr eigener Stress negativ auf ihre Kinder auswirken kann, und wie sie dagegenwirken können. Die Teilnehmenden sprechen über verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung und üben gemeinsam Entspannungstechniken ein.

Kurseinheit 4:

Kommunikation, Konflikt und Regeln

In dieser Kurseinheit lernen die Eltern Techniken für eine empathische Kommunikation mit ihren Jugendlichen. Sie lernen wie Konflikte entstehen, was möglicherweise Wege aus der Konfliktspirale sind und wie klare Regeln und Konsequenzen kommuniziert werden können.



Kurseinheit 5:

Psychosoziale Bedarfe von Jugendlichen

In dieser Kurseinheit erhalten die Teilnehmenden Informationen über die psychosozialen Bedürfnisse von Jugendlichen und die besonderen Auswirkungen von Flucht und anderen traumatischen Ereignissen. Außerdem lernen sie, wie sie im Falle einer Krise Unterstützung bieten können. Die Teilnehmenden lernen Symptome von Krisen und deren Auswirkungen kennen. Neben Methoden zur Unterstützung wird auch thematisiert, wo und wie sie selbst psychosoziale Unterstützung in Anspruch nehmen können.

Kurseinheit 7:

Jugendliche auf Identitätssuche

In dieser Kurseinheit erfahren die Teilnehmenden, wie die Lebenswelt ihres Jugendlichen in etwa aussieht. Sie lernen die Rollen in einer Peergruppe kennen und welche Risiken es für Jugendliche in Beziehungen und in der Gesellschaft gibt. Außerdem beschäftigt sich diese Einheit mit Geschlechterrollen und dem Rollenkonflikt aufgrund kultureller Unterschiede. Die Eltern sollen die Möglichkeit erhalten, sich in die Lebenswelt ihres Kindes hineinzusetzen und dadurch deren Identitätssuche besser nachvollziehen zu können.

Kurseinheit 6:

Gesunde Entscheidungen und Problemlösungen

Die Jugend ist eine Zeit, in der sich viele Weichen für das Erwachsenenleben stellen. Jugendliche treffen Entscheidungen, die längerfristige Konsequenzen haben könnten. Dies ist oft mit doppeltem Druck verbunden: dem eigenen und dem vermeintlichen Erwartungsdruck anderer. In dieser Kurseinheit sprechen wir daher darüber, wie Eltern ihre jugendlichen Kinder in Entscheidungsprozessen unterstützen können. Sie diskutieren gemeinsam darüber, wie sie ihre Jugendlichen auf dem Weg, eine unabhängige und starke Persönlichkeit auszubilden, bestärken können.

Kurseinheit 8:

Schule – Ausbildung & Unterstützung

In dieser Kurseinheit werden die Grundlagen des deutschen Schulsystems thematisiert. Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam, wie sie ihre Jugendlichen auf ihrem Bildungsweg unterstützen können und zu starken Begleiter*innen ihrer Jugendlichen in der Berufswahl werden. Die Eltern besprechen außerdem, welche Vorteile es haben kann, zusätzliche Unterstützung von Menschen außerhalb ihrer Familie zu erhalten. Diese letzte Kurseinheit dient zudem der Zusammenfassung der bisherigen Inhalte, der Wiederholung der diskutierten Themen und der Übergabe des Zertifikates.





TEIL 6

Illustrationen





Kurseinheit 2: Stressbewältigung und Entspannung

Illustration: Verschiedene Arten von Stress



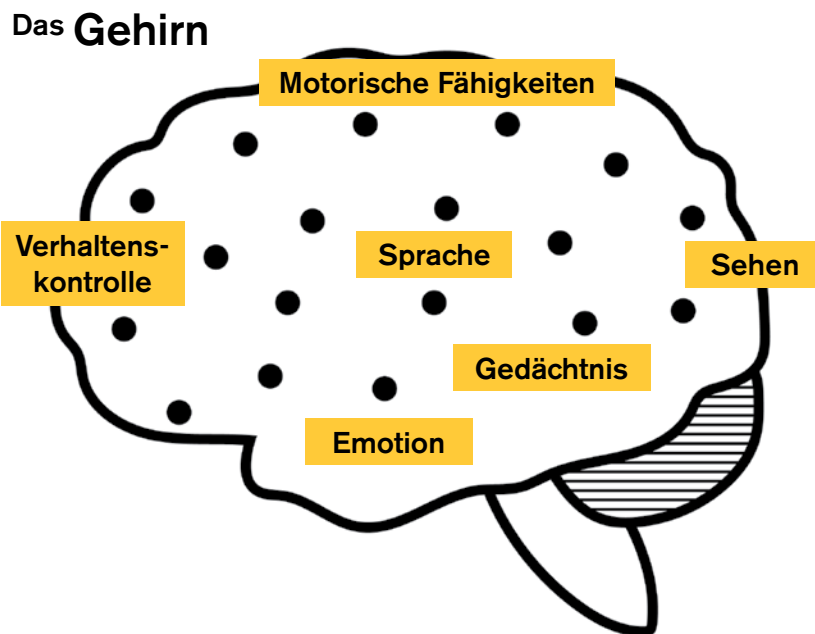
Kurseinheit 2: Stressbewältigung und Entspannung

Illustration: Auswirkungen des Stresses von Eltern auf ihre Kinder



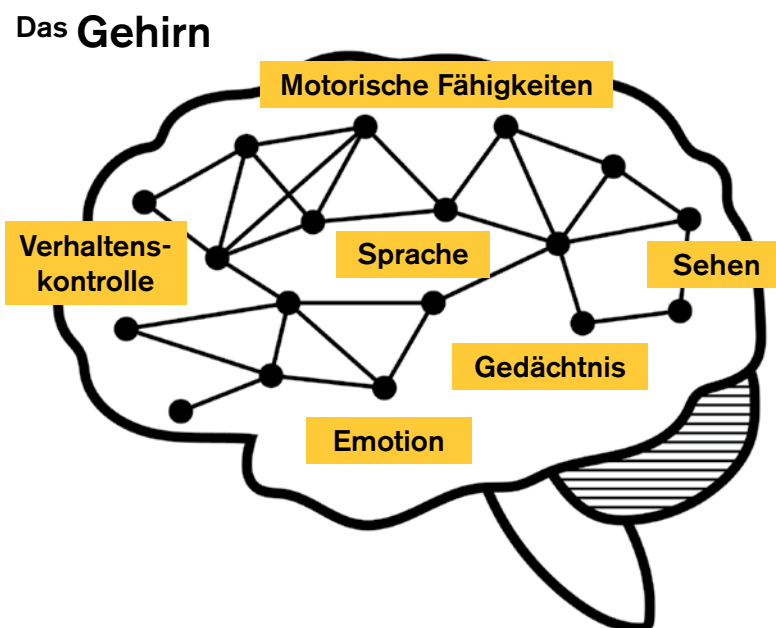
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Illustration: Das Gehirn mit Neuronen



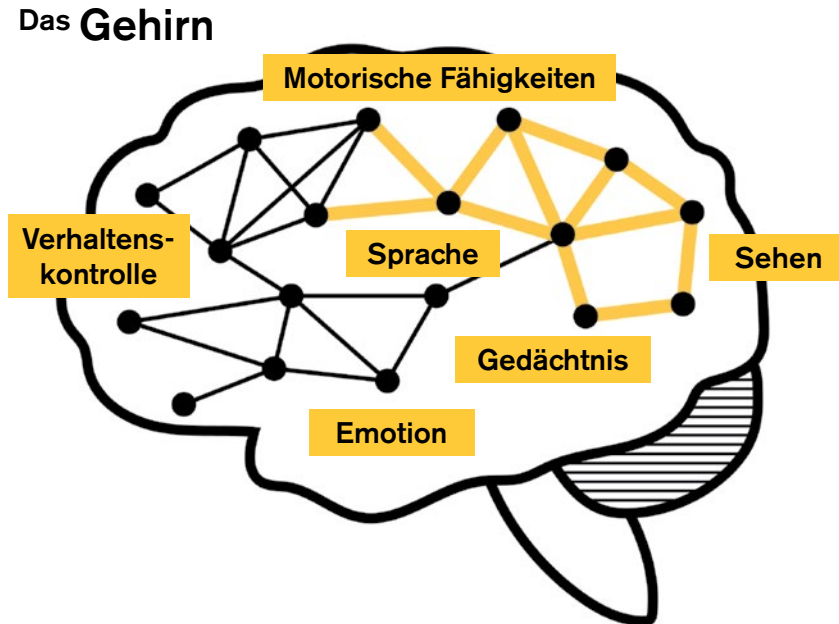
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Illustration: Das Gehirn mit Verbindungen über Synapsen



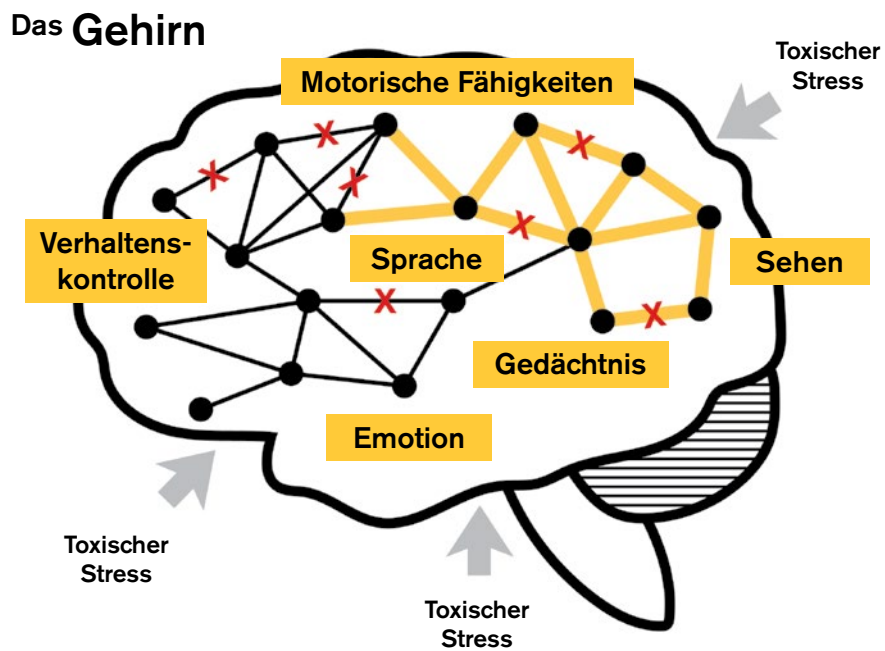
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Illustration: Das Gehirn mit stärkeren Verbindungen dank Liebe und Zuneigung



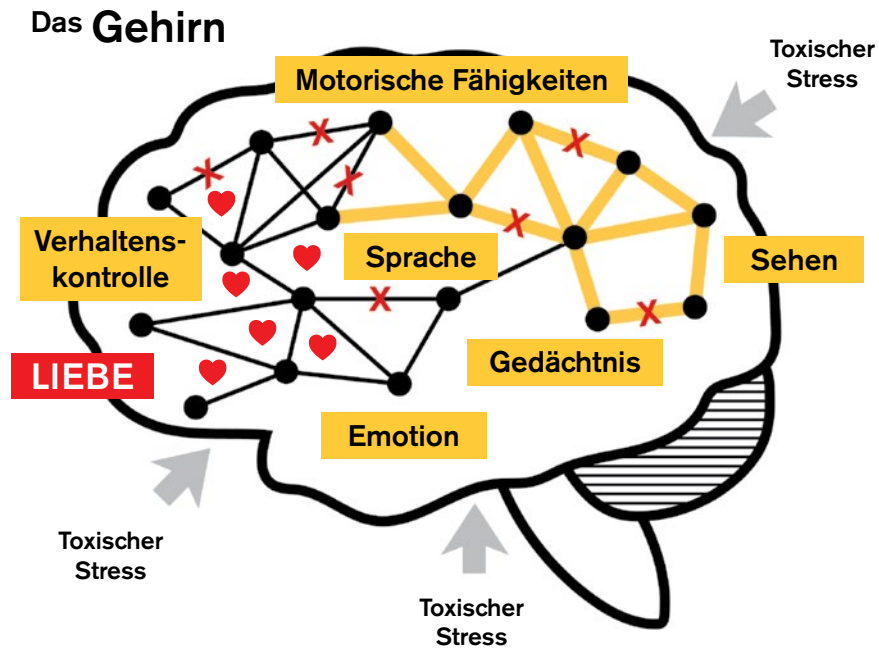
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Illustration: Die Verbindungen im Gehirn werden durch toxischen Stress und Gewalterfahrungen zerstört



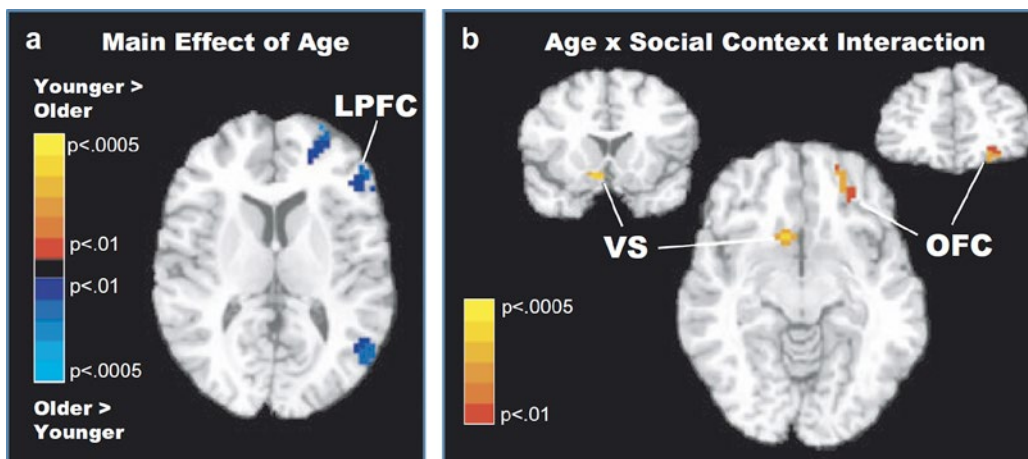
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Illustration: Die Verbindungen im Gehirn werden durch liebevolle, fürsorgliche und vorhersehbare Beziehungen erneuert



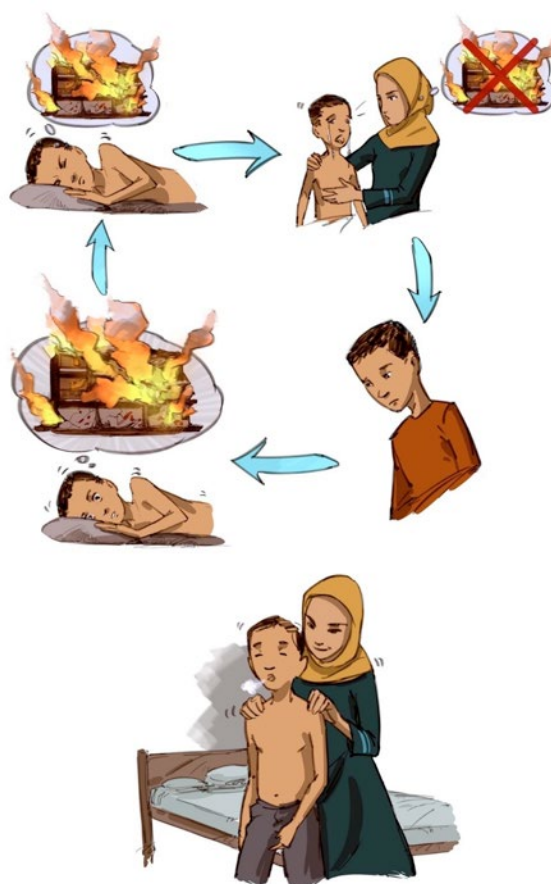
Kurseinheit 3: Was passiert in der Pubertät?

Grafik: Gehirnschan



Kurseinheit 5: Psychosoziale Bedürfnisse von Jugendlichen

Illustration: Ignorieren von Stresssymptomen



Kurseinheit 6: Gesunde Entscheidungen und Problemlösungen

Bild: Kinder haben Rechte



TEIL 7

Anhang

Leseempfehlungen S. 213

IRC-Quellen S. 215

Danksagungen S. 216

Impressum S. 217





Leseempfehlungen

- Betancourt, T. S. (2015): We left one war and came to another: resource loss, acculturative stress, and caregivers-child relationships in Somali refugee families. APA Psyc Net. URL: https://www.researchgate.net/publication/264462100_We_Left_One_War_and_Came_to_Another_Resource_Loss_Acculturative_Stress_and_Caregiver-Child_Relationships_in_Somali_Refugee_Families [Stand: 16.04.2020]
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: Bzga. URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/> [Stand: 16.04.2020]
- Bundesfachverband unbegleitete minderjährige Flüchtlinge e.V, Jugendliche ohne Grenzen (2018). Neu anfangen. Tipps für geflüchtete Jugendliche, die mit ihren Eltern in Deutschland leben. URL: <https://staging.b-umf.de/material/neu-anfangen/>
- Deutsches Komitee für UNICEF e. V. (2014). In erster Linie Kinder. Flüchtlingskinder in Deutschland, Hrsg.: Thomas Berthold. URL: <https://www.unicef.de/blob/56282/fa13c2eefcd41dfca5d89d44c72e72e3/fluechtlingskinder-in-deutschland-unicef-studie-2014-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Dinkmeyer Sr., D., McKay, G. D., Dinkmeyer Jr., D. / McKay, J. (10. Auflage 2017). Step – Das Elternbuch, Leben mit Teenagern. Hrsg.: Beltz Verlag.
- Fazel, M. (2017): Psychological and psychosocial interventions for refugee children resettled in high-income countries. Hrsg.: Cambridge University Press.
- Fegert, J. M. et al (2017): Aus Kriegsgebieten geflüchtete Familien und ihre Kinder: Entwicklungsrisiken, Behandlungsangebote, Versorgungsdefizite. Hrsg.: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. URL: <https://www.bmfsfj.de/blob/119734/9715f720b0090d71d4cbe797586a9cec/kurzgutachtengefluechtete-familien-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Internationale Gesellschaft für Erzieherische Hilfen (2018). Junge Geflüchtete und erzieherische Hilfen. Hrsg.: Beltz Verlag
- Issmer, C., Drewes, S. (2016): Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung. In: Psychologische Rundschau, 67, 42–44.



- Lewek, M. & Naber, A., Deutsches Komitee für UNICES e.V. (2017). Kindheit im Wartezustand. Studie zur Situation von Kindern und Jugendlichen in Flüchtlingsunterkünften in Deutschland. URL: <https://www.unicef.de/blob/137704/053ab16048c3f443736c4047694cc5d1/studie--kindheit-im-wartezustand-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]
- Murray, J. S. (2018): Toxic stress and child refugees. In: Journal for Specialists in Pediatric Nursing.
- National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. Working Paper 3. Updated Edition. URL: https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf [Stand: 11.05.2018].
- Plafky, C. S. (2017). Familien mit Fluchterfahrung im Kontext Sozialer Arbeit. In: Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft, S. 539-550.
- Williams, N. (2012): Child Welfare and the UNHCR: A case for pre-settlement refugee parenting education. In: Development in Practice, 22(1), S. 110–122.
- Witt, A. et al (2015): Hilfebedarf und Hilfsangebote in der Versorgung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Eine systematische Übersicht. In: Kindheit und Entwicklung, 24(4), S. 209–224.
- Wir empfehlen zudem die Website des Centers on the Developing Child der Harvard University. Verschiedene Schlüsselkonzepte, wie etwa toxischer Stress, werden näher erläutert und wissenschaftliche Publikationen und Neuigkeiten werden zusammengefasst



IRC-Quellen

Dieses Kurshandbuch für Eltern von Kindern im Alter von 12–18 Jahren basiert auf Materialien, die für die internationale Arbeit von IRC entwickelt wurden. Für die Umsetzung der Elternkurse mit jugendlichen Kindern in Deutschland wurden die englischsprachigen Materialien übersetzt und an den deutschen Kontext angepasst. Das bereits für die Arbeit in Deutschland angepasste Handbuch für Eltern von Kindern im Alter von 0–11 Jahren, die Original-Versionen der Videos und der für die Jugendarbeit konzipierten Kurshandbücher und Videos sind hier angegeben, ebenso wie Studien zur Evaluation der Elternkurse in verschiedenen nationalen Kontexten:

- IRC (2014). Building happy families: IRC Research brief. URL: <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/703/buildinghappyfamiliesbrief.pdf>
- IRC (2014). Parents Make the Difference: Findings from a randomized impact evaluation of a parents' program in rural Liberia. URL: <https://rescue.org/sites/default/files/document/704/parentsmakedifferencereportfinal18nov14.pdf>
- IRC (2016). Parenting Skills Intervention. Curriculum for Caregivers of Adolescents. URL: <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/>
- IRC. Families Make the Difference. Adolescent Curriculum: Syria Response Region. (nicht veröffentlicht, bei Bedarf bitte anfragen)
- IRC (2019). Families Make the Difference: Muttersprachliche Elternkurse für Familien mit Fluchtgeschichte. Handbuch für Kursleiter*innen. Für Eltern von Kindern im Alter von 0-11 Jahren. URL: https://de.rescue.org/sites/default/files/2020-09/IRC_Families%20Make%20the%20Difference_Handbuch%202020.pdf
- IRC (2017). Families Make the Difference: Parenting Skills Videos (English). URL: <https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248607>
- Puffer, E., Annan, J., Sim, A., Salhi, C. & Betancourt, T. (2017). The impact of a family skills training intervention among Burmese migrant families in Thailand: A randomized controlled trial. PLoS One, 12(3). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172611>



Danksagungen



IRC / E. HOCKSTEIN

Wir bedanken uns bei der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration für die finanzielle Unterstützung bei der Entwicklung, der Übersetzung, des Layouts und des Drucks dieses Handbuchs für Kursleiter*innen und Kooperationspartner*innen; daneben danken wir ebenfalls der Deutschen Postcode Lotterie für die finanzielle Unterstützung, die den Versand an Interessierte sowie den Druck der übersetzten Handbücher ermöglicht hat.

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Mit Unterstützung von:



Impressum

© 2021

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Niederlassung Bonn:

Friedrichstraße 57, 53111 Bonn

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragungsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Geschäftsführer: Ralph Achenbach (V. i. S. d. P.), Hans Van de Weerd

Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek

<https://de.rescue.org>

E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Übersetzung, inhaltliche Expertise und Redaktion: Lisa Opel (www.lisaopel.com)

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)

Druckerei: Umweltdruckerei Lokay (www.lokay.de)

Titelfotos (v. l. n. r.): P. Pacheco, A. Oberstadt, A. Wade

Fotos Buchrückseite (v. l. n. r.): M. Reichert, N. Colt, E. Robinson

Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung

folgender IRC-Mitarbeitenden und Honorarkräften: Marina Gysin,

Charlotte Prokop, Laura Timm, Zeina Salah, Barış Altındağ, Karolina Prasad,

Amélie Siegel, Bassima Saidi, Hanan Jamil, Marziye Hosseini

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC

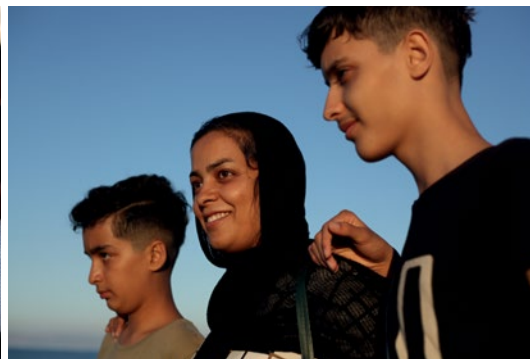
Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger

Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.



Notizen





Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration