



# «WISSE, WAS DU TUST!»

Eltern im Spannungsfeld zwischen  
«Zurückhalten-wollen» und «Gehenlassen-müssen»

Elternstamm Adligenswil, 21. November 2022

# Programm

- Input zu Pubertät
- Übung zum Thema Risiko
- Input zu Risikokompetenz und «Risflecting»
- Austausch
- Abschluss

# Jugendalter - Pubertät



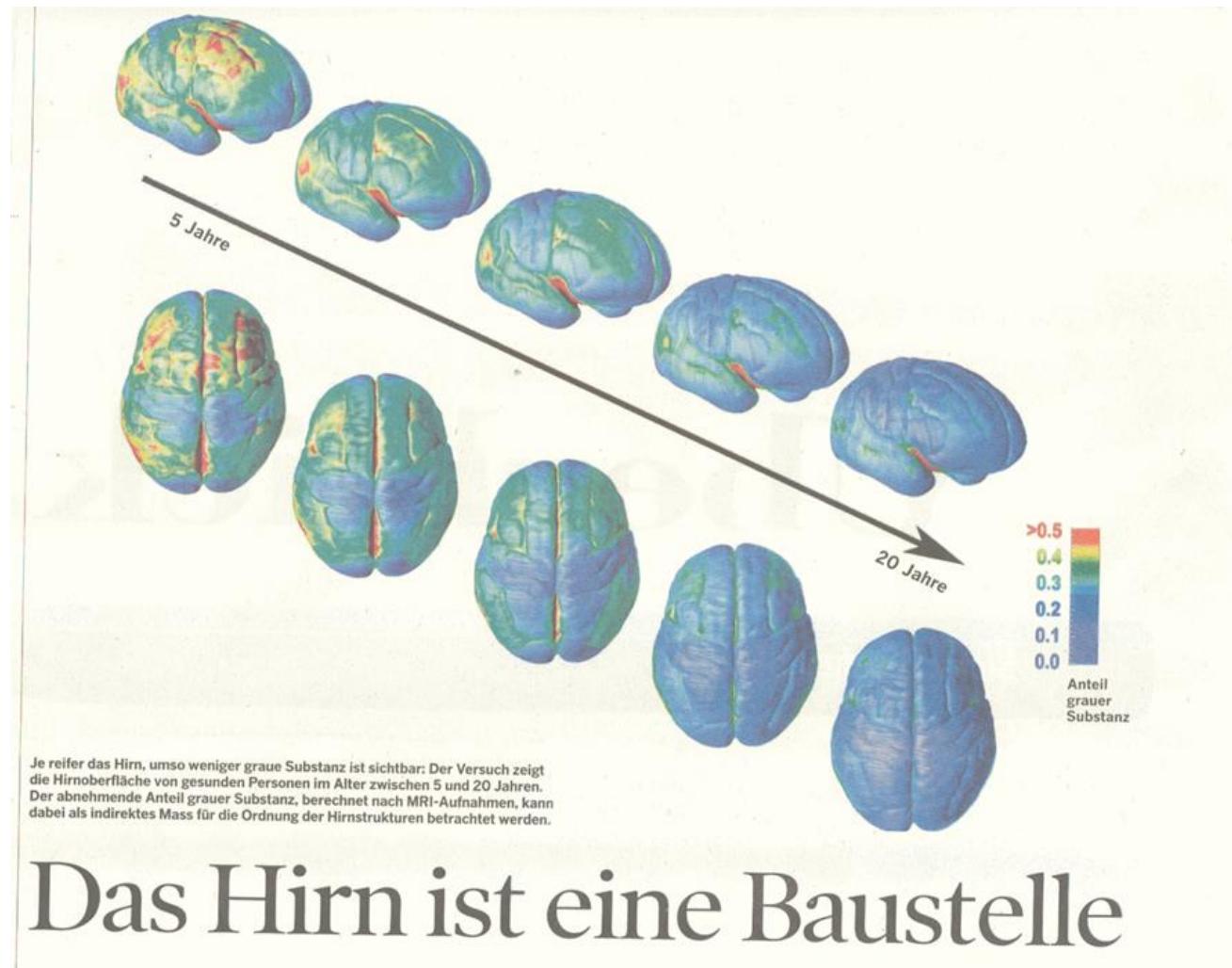
# Herausforderungen im Jugendalter

- Suche nach Identität
- Gleichaltrige als Referenz
- Experimentierphase
- Narzissmus
- Unsicherheiten, Ängste, Spannungen
- Gefühlsachterbahn
- Suche nach Anerkennung und Zuwendung
- Rasante Hirnentwicklung





# Pubertät – das Gehirn als Baustelle





# Pubertät, ein paar Fakten...

- Handlungsenergie reift früher als die Handlungskontrolle.
- Gefühle von Mitmenschen werden langsamer erkannt.
- Instinkt und Bauchgefühl werden zentraler.
- Melatonin wird später ausgeschüttet.
- In der Pubertät ist das Belohnungssystem aus dem Gleichgewicht.



# Mögliche problematische Verhaltensmuster im Jugendalter

- Rückzug, Isolation
- Gewalttätiges Auftreten
- Selbstverletzendes Verhalten
- Verlust des Realitätsbezuges
- Planloses Handeln, Kontrollverlust
- Konsum von Substanzen
- Flucht in die digitale Welt
- Risikoverhalten





# Was heisst das für die Eltern?

- Jugendliche machen es nicht böswillig.
- Appellieren an die Vernunft hat wenig Erfolg. Andere Erziehungsformen sind gefordert.
- Jugendliche sind auf klare Grenzen und Mitgefühl angewiesen.
- Lassen Sie sich auf Gespräche auf Augenhöhe ein.
- Hinterfragen Sie Ihre eigenen Ängste/Sorgen.
- Holen Sie Unterstützung.
- Sehen Sie auch die Stärken Ihres Kindes.
- Feiern Sie schöne Momente!



# Austausch - Selbstreflexion

- Was macht mir Mut, wenn ich an meine Tochter oder an meinen Sohn denke?
- Worin ist sie oder er stark?
- Wie habe ich diese Stärken gefördert?
- Wann haben wir schöne Momente?



# Risikokompetenz



# Begriffsklärung

- Was ist Rausch?

prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung von Eindrücken, Emotionen, Grenzen und Konventionen

- Was ist Risiko?

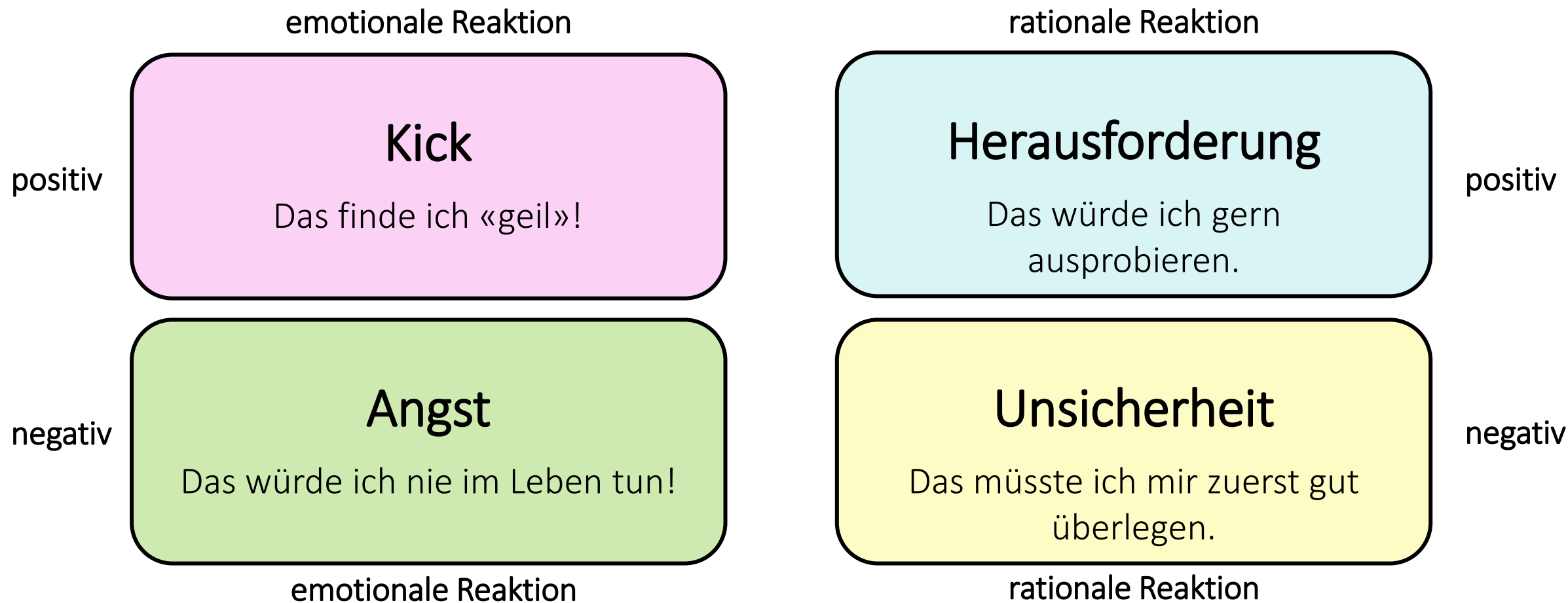
bedeutsames Ereignis mit ungewissem Ausgang und Folgen

- Was ist Gefahr?

Bedrohung der eigenen Existenz, kann zum Tod führen

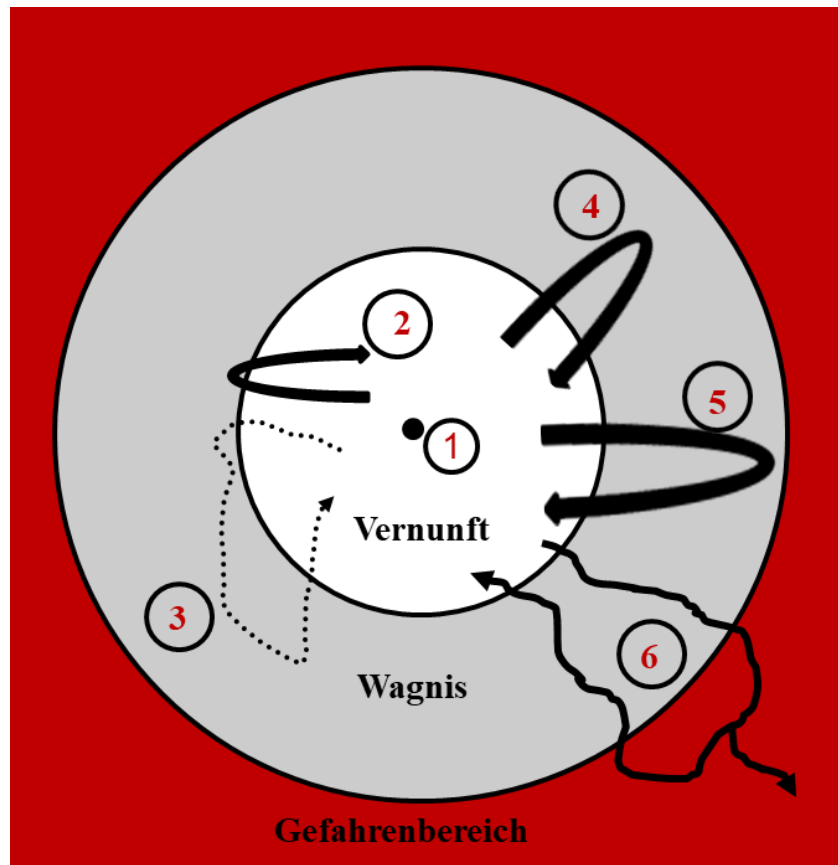


# 4 – Felder Schema



# Risikotypen

Abb.: Life Check-Methode nach Michael Guzei



1. Risikovermeidung, Enthaltensamkeit, Abstinenz
2. Vernunftzugang, Kontrolle, Sicherheit, Minimierung
3. Risiko eingehen ohne Reflexion und Lustgewinn
4. Risikosuche nach schadenfreier Genuss („Flow“)
5. Risiko als Möglichkeit, Intensität und Grenzerfahrung zu erleben („Kick“)
6. Risikomissbrauch zur Selbstzerstörung. Grobe Fahrlässigkeit



# Risikokompetenz



# «Risflecting®»





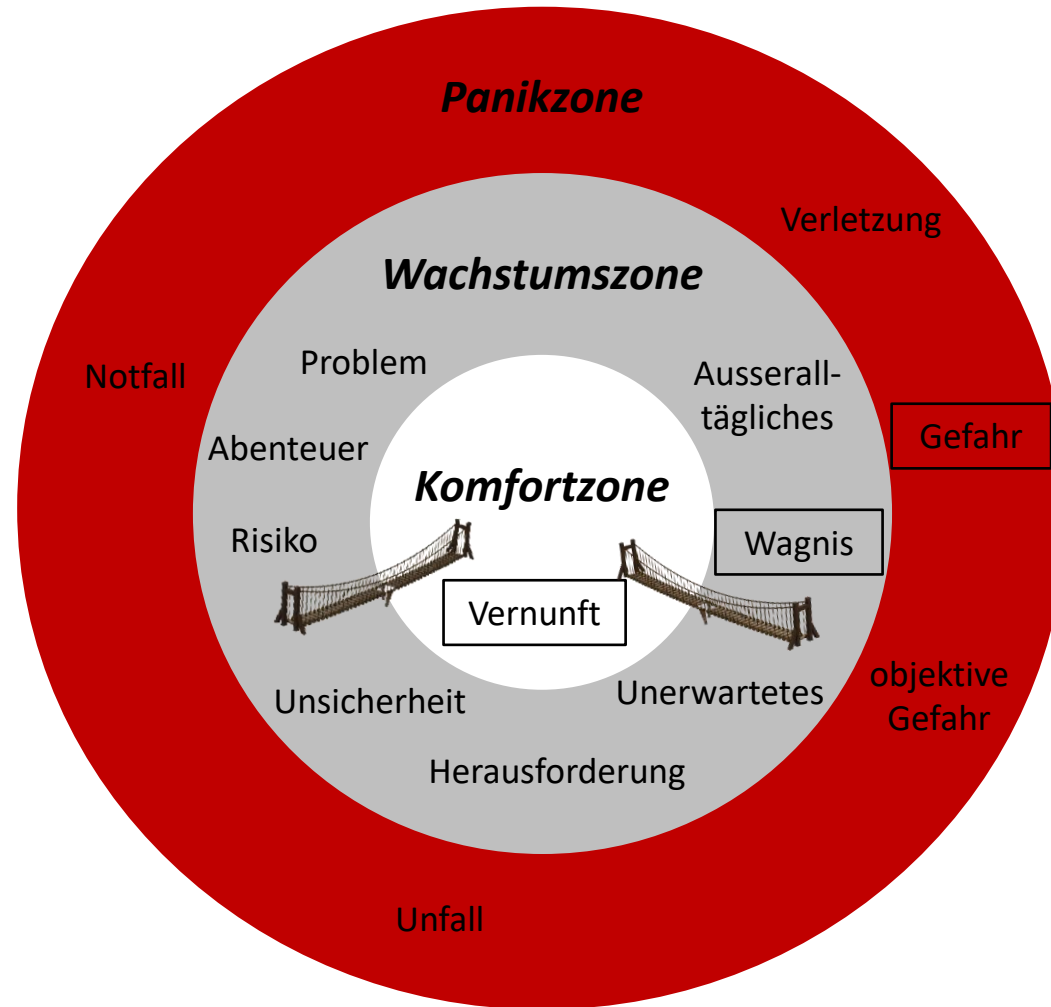
# Risflecting®

- Risiko + Reflexion = risflecting®
- Entwickelt von Gerald Koller, Österreich 2001
- Soll Menschen befähigen, risikoreiche Tätigkeiten so zu gestalten, dass sie sich und andere damit nicht gefährden.

Ziel: Ein bewusster Umgang mit Rausch und Risiko!  
Optimierung des Risikos und Minimierung der Gefahr



# Risiken einschätzen lernen





# Risikokompetenz als Entwicklungsaufgabe

## Weil:

- ein Leben ohne Risiko nicht möglich ist
  - ohne Risiko keine Entwicklung
  - rauschhafte Erlebnisse das Leben lebenswert machen
- ➔ Entwicklung von eigenen Strategien für den kompetenten Umgang mit Risiken ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe von Kindern und Jugendlichen



# Checkliste für riskante Erlebnisse

## Vorbereitung:

- Was erhoffe ich mir von meinem Vorhaben? Weshalb will ich das tun?
- Was könnten die schlimmsten Folgen meines Vorhabens sein? Für mich? Für andere? Wie wahrscheinlich sind diese Folgen?
- Wie sind die Aussenbedingungen?
- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Mit wem bin ich zusammen oder unterwegs?
- Wie geht es mir? Wie fühle ich mich heute?
- **BREAK:** Entscheidung treffen. «Soll ich's wirklich machen oder lass ich es besser sein?»



# Checkliste für riskante Erlebnisse

## Durchführung:

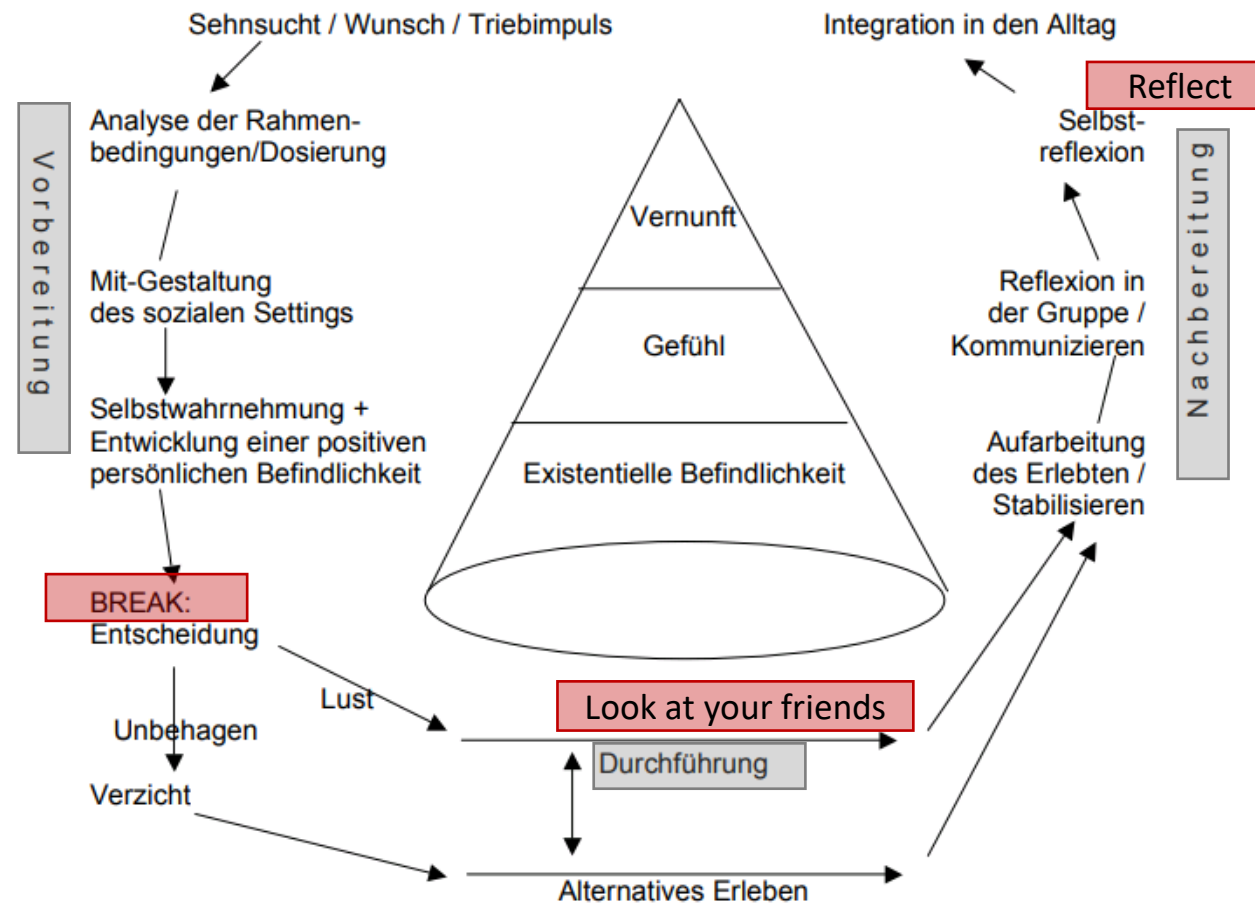
- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Schaut aufeinander!
- Ich kann mich immer noch dagegen entscheiden!

## Nachbereitung:

- **REFLECT:** Wie war das Erlebte für mich? Austausch: Wie war es für die andern?
- Wie verarbeite ich das Erlebte und wie integriere ich es in meinen Alltag? Was habe ich daraus gelernt?
- Was könnte ich bei einem nächsten Mal anders machen?



# Idealer Ablauf eines Risiko- oder Rauscherlebnisses



# 3 Stationen

- **BREAK:** «Halte inne, prüfe deine psychische und physische Verfassung und treffe bewusste Entscheidungen.»
- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** «Schau, wer deine Freunde sind.“ und „Schaut aufeinander, wenn ihr unterwegs seid.»
- **REFLECT:** «Besprecht und reflektiert eure Erfahrungen offen.»

**Ziel:** Persönliche Weiterentwicklung durch bewusstes Eingehen und Reflektieren von Risikosituationen



# Voraussetzungen für Risflecting®

## Kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten:

- Selbstwahrnehmung
- Kommunikationsfähigkeit
- Konsumkompetenz
- Gefühlsbewältigung
- Beziehungsfähigkeit
- Kritisches Denken
- Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen





# Wie können Eltern unterstützen?

- Offenheit für andere Wahrnehmungen und Meinungen
- Ehrliches Interesse
- Gespräch auf Augenhöhe
- Bewusstsein/Offenheit für eigene Risikoerlebnisse
- Reflexion eigener Risikoerlebnissen
- Reflexion eigener Haltung



# Austausch in Gruppen

- Wo und wie erlebt mein Kind Risikosituationen?
- Wie geht es mir dabei? Wie gehe ich damit um?
- Gibt es Risikosituationen, in welchen mein Kind schon sehr kompetent handelt?
- Wie unterstützte ich mein Kind bisher?
- Was möchte ich in Zukunft ausprobieren?
- Welche (Risiko-)Situation eignet sich dafür?





# Grundsätze

gehören zum Leben dazu

Risikosituationen treiben Menschheit voran

optimieren statt minimieren

Risiko-  
Erlebnisse

bewussten Umgang lernen

Bedürfnis nach rauschhaften Erfahrungen im Mensch verankert

# Voraussetzungen

Bewusstsein für kleine Räusche

Eltern als Wegbegleiter

Netz von guten Freunden

Bewähren statt Bewahren

Risiko-  
Erlebnisse

Gespür für den eigenen Körper

Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu



# Vielfältigkeit der Krisenbewältigung

- Taste 1: Sport machen
- Taste 2: Gamen
- Taste 3: Chillen
- Taste 4: Gespräch mit Vertrauensperson
- Taste 5: sich betrinken / kiffen
- Taste 6: Musik hören, sich zurückziehen
- Taste 7: Lesen
- Taste 8: Kontakt mit Fachstelle suchen
- Taste 9: Tagebuch schreiben
- Taste 10: TV schauen
- Taste ....: weitere Bewältigungsstrategien





# Rolle der Eltern

- Rahmenbedingungen: klare Grenzen und Regeln vereinbaren
- Beziehung stärken – Präsent sein – Vertrauen fördern
- Interesse für die Situation Ihres Kindes
- Darüber reden, gute Situationen finden
- Eigene Haltung reflektieren
- Auf Positives achten
- Unterstützung holen
- Vorbild



Mehr als das, was wir reden,  
wirkt das, was wir tun.  
Und mehr als das, was wir tun,  
wirkt: **wie wir sind.**