



Kinnen • Rademacher • Döpfner

Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät

Wie Eltern und Jugendliche Konflikte
gemeinsam lösen können



Online-Material

BELTZ

Leseprobe aus: Kinnen, Rademacher, Döpfner, Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät, ISBN 978-3-621-28190-4

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28190-4>

Kennen Sie das?

- ▶ **Max** ist 14 Jahre alt und geht in die 8. Klasse. In der Schule klappt es – wie schon lange – nicht so gut für ihn. Seine Noten sind seit Jahren meistens genau an der Grenze zur Nicht-Versetzung und er kann sich zum Schuljahresende hin immer nur mühsam auf Vieren retten. Nach wie vor bekommen seine Eltern immer wieder Rückmeldungen von den Lehrern, dass Max im Unterricht nicht aufpasse, Aufgaben nicht sorgfältig bearbeite und häufig wegen fehlender Hausarbeiten auffalle. In einigen Fächern störe er massiv den Unterricht und verhalte sich den Lehrern gegenüber respektlos. In den Pausen käme es immer wieder zu Konflikten mit seinen Mitschülern. Er selbst sagt dann, die anderen hätten ihn provoziert und er habe sich nur gewehrt, aber seine Eltern wissen, dass Max sich auch besonders leicht provozieren lässt und die anderen sich vielleicht auch deshalb immer wieder Max aussuchen, um ihn zu ärgern.



- ▶ In seiner Freizeit war Max früher ein begeisterter Fußballer. Aber vom Fußballverein hat er sich im letzten Jahr abgemeldet, weil er »keinen Bock« mehr habe, da hinzugehen. Überhaupt hat Max im

Moment wenig Lust, etwas aktiv zu machen. Er hängt in seiner Freizeit lieber zu Hause rum, spielt viel mit seinem Handy oder PC. Wenn seine Eltern ihn darauf ansprechen, ob er nicht mal wieder etwas unternehmen wolle, rastet Max manchmal richtiggehend aus, schreit die Eltern an, tritt gegen Möbel und knallt mit den Türen. Die Eltern wissen sich keinen Rat mehr und machen sich große Sorgen um ihn. Sie haben das Gefühl, dass er sich andauernd mit fast allen Menschen um ihn herum streitet und nicht sehr glücklich wirkt. Sie würden ihm gern helfen, aber wenn sie es versuchen, geraten auch sie immer nur in neue Konflikte mit Max.

- **Julia** besucht die 9. Klasse einer Realschule. Schon ihre gesamte Schulzeit über klagten die Lehrer immer wieder, dass Julia kaum bei der Sache sei und sich von jeder Kleinigkeit ablenken lasse. Das ist mit der Pubertät leider nicht besser geworden. Wenn Julia im Unterricht angesprochen wird, weiß sie häufig nicht, worum es gerade geht, entweder weil sie vor sich hin geträumt, mit der Nachbarin gequatscht oder sich gerade ihre Hand bemalt hat. Wenn es darum geht, eine Aufgabe zu bearbeiten, braucht sie oft mehrere Minuten, um ihr Heft und das Buch in ihrer Tasche zu suchen. Manchmal stellt sie dann auch fest, dass sie es vergessen hat.



Klar, dass Julia selten ihre Aufgaben zu Ende bringt.

- Wenn Julia nach Hause kommt, weiß sie häufig nicht, welche Hausaufgaben sie eigentlich auf hat. Kein Wunder: In ihrer Tasche häufen sich lose Blätter und Julia hat keinen Überblick mehr, was in einem Fach zu tun ist oder wann die nächste Klassenarbeit ansteht. Außerdem hat sie immer wieder Besseres zu tun als ihre Hausaufgaben zu machen. So hat sie fast jeden Tag eine wichtige Verabredung oder beschäftigt sich mit ihrem Styling. Wenn sie in ihrem Zimmer am Schreibtisch sitzt, vertrödelt

sie häufig ihre Zeit, chattet zwischendurch an ihrem PC, telefoniert oder schreibt SMS. Hausaufgaben laufen eher so nebenbei. Erlaubt sich die Mutter dann einmal, misstrauisch nachzufragen, ob sie denn nicht noch Vokabeln lernen oder für eine Klassenarbeit üben müsse, reagiert Julia sehr abweisend und genervt. Sie will, dass sich die Mutter aus den Schulsachen raushält, ihre Noten sprechen aber dafür, dass Julia sich in der Schule zu wenig bemüht. Dabei müsste Julia doch langsam eigentlich alt genug sein, um selber einzusehen, dass sie sich in der Schule anstrengen muss – schließlich kommt es doch mittlerweile wirklich darauf an! Wenn sie nicht bald die Kurve kriegt und einen halbwegs vernünftigen Schulabschluss schafft, wird sie nachher keinen Ausbildungsplatz finden.

Viele Jugendliche haben solche und ähnliche Verhaltensprobleme und viele Eltern und Lehrer klagen über diese Schwierigkeiten. Mit allen Jugendlichen gibt es hin und wieder Probleme und alle Familien haben mehr oder weniger große Schwierigkeiten. Aber bei manchen Jugendlichen und in manchen Familien sind die Probleme so stark, dass sie Hilfe brauchen. Das Jugendalter entwickelt sich dann zu einem großen Konfliktfeld. Max und Julia aus den oben genannten Beispielen stehen in diesem Buch stellvertretend für alle Jungen und Mädchen, die diese und ähnliche Verhaltensprobleme haben. Die beiden begleiten Sie durch die einzelnen Stufen unseres Elternleitfadens (Teil II) und in den Anwendungsbeispielen (Teil III) und geben Ihnen damit beispielhaft eine Vorstellung davon, welche Probleme Sie in Ihrer Familie und mit Ihrem Jugendlichen mit Hilfe dieses Buches angehen können.

Über dieses Buch

Dieses Buch wendet sich an Eltern von Jugendlichen, die deutliche Probleme damit haben, sich selbst zu steuern. Diese Probleme können sich darin äußern, dass die Jugendlichen oft handeln ohne nachzudenken, dass sie unruhiger sind als Gleichaltrige oder sich schlechter konzentrieren können. Probleme in der Selbststeuerung können sich aber auch in ausgeprägten und häufigen Wutausbrüchen zeigen oder in einem aggressiven und verweigernden Verhalten in der Familie oder auch außerhalb. Sehr viele Jugendliche zeigen ein solches Verhalten. Es ist daher nicht automatisch ein Hinweis auf eine ausgeprägte Verhaltensstörung. Dennoch müssen Eltern mit solchen Schwierigkeiten umgehen und ihren Kindern helfen, damit zurechtzukommen. Bei manchen Jugendlichen treten diese Probleme nach einer weitgehend unproblematischen Kindheit nur im Verlaufe der Pubertät auf; bei anderen Jugendlichen gab es bereits vergleichbare Probleme in der Kindheit. Dieses Buch ist für Eltern geeignet, deren Kinder erst ab dem Jugendalter solche Schwierigkeiten haben; es ist aber vor allem für Eltern geschrieben, deren Kinder schon deutlich vor der Pubertät mit solchen Problemen zu kämpfen hatten.



Im Wesentlichen lassen sich zwei Problembereiche unterscheiden:

Problembereich 1. Verhaltensprobleme, die im Kern durch **mangelnde Konzentration** und Ausdauer, **starke Impulsivität** oder **hohe Unruhe** gekennzeichnet sind. Wenn solche Probleme in ausgeprägter Form seit der Kindheit bestehen, dann können sie auf eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) hinweisen.

Problembereich 2. Oppositionelle Verhaltensprobleme, die sich durch **verweigerndes, oppositionelles Verhalten**, durch häufiges Streiten, Grenzüberschreitungen und heftige Wutausbrüche auszeichnen.

Diese Probleme können unabhängig voneinander oder auch gemeinsam auftreten. Sie können das familiäre Zusammenleben und die Entwicklung des Jugendlichen erheblich beeinträchtigen und dazu führen, dass der Jugendliche immer wieder in heftige Konflikte gerät: Zuhause, aber auch in der Schule oder in der Gleichaltrigen-Gruppe. Häufig kommen beide Problembereiche gemeinsam vor. Deshalb werden in diesem Buch auch beide Problemfelder angesprochen.

Ziel dieses Elternbuches ist nicht die problemlose Familie oder der perfekt funktionierende Jugendliche. Das könnten wir gar nicht erreichen. Wir wollen vorhandene Fähigkeiten des Jugendlichen und der Familie aktivieren, um diese Probleme selbst zu lösen oder zumindest zu vermindern. Damit wollen wir Sie, Ihren Sohn bzw. Ihre Tochter und Ihre Familie in die Lage versetzen, Aufgaben, die in den nächsten Jahren vor Ihnen liegen, trotz einiger Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen.

Die in diesem Buch beschriebenen Empfehlungen basieren auf Methoden, die sich in unserer langjährigen therapeutischen Arbeit mit Eltern von Jugendlichen an der Uniklinik Köln als hilfreich erwiesen haben.

Das Buch ist für Eltern von Jugendlichen vom Beginn der Pubertät bis zum Erreichen der Volljährigkeit geschrieben worden. Es ist ein Buch für Väter und Mütter. Wir wissen, dass dieses Buch mehr Mütter als Väter lesen, deshalb werden in diesem Buch häufiger die Mütter als die Väter direkt angesprochen. Wir möchten aber auch die Väter ausdrücklich einladen, sich mit diesem Buch zu beschäftigen. Schließlich betreffen die Probleme in der Familie sowohl Väter als auch Mütter. Da diese Probleme zudem viel häufiger bei Jungen als bei Mädchen auftreten, haben Väter eine besondere Aufgabe, weil sich pubertierende Jungen in besonderer Weise an ihren Vätern orientieren oder auch von ihnen abgrenzen wollen.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Dieses Buch ist in fünf Hauptteile gegliedert:

- I Im ersten Teil des Buches finden Sie Antworten auf Fragen, die sich viele Eltern von Jugendlichen mit den genannten Verhaltensproblemen stellen: Was sind die typischen Probleme einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Jugendalter und wie äußern sich oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten im Jugendalter? Was sind die Ursachen dieser Probleme? Wie verändern sich die Probleme mit dem Jugendalter? Wie entwickeln sich die Jugendlichen im Erwachsenenalter weiter? Was kann man tun, um diese Problem zu begrenzen und den Jugendlichen zu helfen?

Die meisten Jugendlichen mit diesen Verhaltensproblemen hatten auch als Kinder ähnliche Schwierigkeiten, doch entwickeln sich die Probleme im Jugendalter weiter und Jugendliche mit diesen Problemen stellen ihre Eltern vor besondere Herausforderungen. Allerdings gibt es auch deutliche Überschneidungen zwischen den Problemen im Kindes- und im Jugendalter. Die Schwierigkeiten im Kindesalter wurden in dem Buch *Wackelpeter & Trotskopf* (Döpfner et al., 2011) ausführlich dargestellt. Falls Sie dieses Buch bereits durchgearbeitet haben, werden Sie vor allem in diesem ersten Teil einige Gemeinsamkeiten finden. Sie können daher einige Passagen überspringen.

- II Der zweite Teil enthält einen Elternleitfaden, der Ihnen in 16 Stufen schrittweise Möglichkeiten zur Verminderung solcher Verhaltensprobleme aufzeigt. Sie erhalten wichtige Tipps, die Ihnen helfen können, zunächst die einzelnen Probleme genau zu erfassen, danach Maßnahmen durchzuführen, um die Beziehung zu Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter zu verbessern und die tag-täglichen Probleme zu lösen.
- III Der dritte Teil ergänzt den Elternleitfaden durch weitere konkrete Anwendungsbeispiele, in denen typische Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, z. B.: Wie können wir eine Lösung für den täglichen Streit um die Hausaufgaben und die Vorbereitung für die Schule finden? Was mache ich, wenn ich bemerke, dass der Jugendliche raucht, Alkohol oder

Drogen konsumiert? Wie kann ich den Jugendlichen darin unterstützen, einen angemessenen Umgang mit seiner Sexualität zu finden?

- IV Der vierte Teil dieses Buches enthält Arbeitsblätter, die Sie zur Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Familie benötigen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Arbeitsblätter werden in Teil II und Teil III des Buches gegeben.
- V Der fünfte Teil dieses Buches enthält sogenannte Memo-Karten. Das sind Erinnerungskarten, die Ihnen ebenfalls bei der Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Familie helfen sollen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Memo-Karten finden Sie ebenfalls in Teil II und Teil III des Buches.

Im Text werden an verschiedenen Stellen andere Literaturquellen und Bücher zitiert. Am Ende des Buchs finden Sie eine Aufstellung der entsprechenden Literaturquellen, sodass Sie problemlos den Originaltext finden.

Wie benutze ich das Buch?

Sie können das Buch auf verschiedene Weise nutzen:

- (1) Sie können es zur Information über die wichtigsten Erkenntnisse zu Merkmalen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), zu oppositionellen Verhaltensproblemen und über die Möglichkeiten zur Verminderung dieser Probleme benutzen. Diese Übersicht erhalten Sie vor allem im ersten Teil dieses Buches. In den weiteren Teilen finden Sie detaillierte Informationen darüber, wie Sie die Probleme mit Ihrem Jugendlichen vermindern können.
- (2) Wenn Sie selbst versuchen wollen, die Probleme in Ihrer Familie anzugehen, dann können Sie dieses Buch als ein Selbsthilfeprogramm einsetzen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt folgende Punkte beachten:
 - ▶ Lesen und bearbeiten Sie das Buch Kapitel für Kapitel. Machen Sie sich zunächst mit den Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) vertraut.

- ▶ Arbeiten Sie dann die 16 Schritte des Elternleitfadens in Teil II und die für Sie wichtigen Anwendungsbeispiele in Teil III durch.

Für Eltern von Kindern mit ADHS gibt es schon seit längerem ein vergleichbares Selbsthilfebuch (*Wackelpeter & Trotskopf*; Döpfner et al., 2011), das sich in Studien als wirksam bei angeleiteter Selbsthilfe erwiesen hat. Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten konnten die Verhaltensprobleme ihrer Kinder mit Hilfe dieses Buches deutlich vermindern und sie schätzten das Buch als ausgesprochen hilfreich ein. Ergebnisse einer Pilotstudie, in der eine Vorversion dieses Buchs für Eltern von Jugendlichen mit ADHS verwendet wurde, weisen ebenfalls darauf hin, dass es die Probleme in den Familien wirksam mindern kann.

- (3) Sie können das Buch auch im Rahmen einer Behandlung des Jugendlichen bei einem Arzt oder Psychotherapeuten einsetzen. Dabei kann der Therapeut mit Ihnen gemeinsam einige Kapitel aus dem Elternleitfaden und aus den Anwendungsbeispielen durcharbeiten. In diesem Fall sollten Sie das Buch folgendermaßen nutzen:
 - ▶ Besprechen Sie zusammen mit dem Arzt oder dem Psychotherapeuten, wie Sie dieses Buch verwenden wollen.
 - ▶ Lesen Sie zunächst die Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) und besprechen Sie dabei auftauchende Fragen mit dem Arzt/Psychotherapeuten.
 - ▶ Bearbeiten Sie dann in Absprache oder gemeinsam mit dem Arzt/Psychotherapeuten einzelne Schritte aus dem Elternleitfaden (Teil II) und aus den Anwendungsbeispielen (Teil III).

Professionelle Hilfe oder Selbsthilfeprogramm?

Häufig fällt es schwer zu entscheiden, ob man die professionelle Hilfe eines Arztes oder eines Psychotherapeuten in Anspruch nehmen soll oder ob man dieses Buch als ein Selbsthilfeprogramm nutzen kann.

Wir können Ihnen hier nur einige allgemeine Hinweise geben, die Ihnen helfen können, diese Frage für sich zu entscheiden.



Sie sollten sich um eine professionelle Hilfe kümmern, wenn Sie das Selbsthilfeprogramm systematisch durchgeführt haben, ohne dass sich die Probleme deutlich verändert haben, oder wenn einige der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- (1) Die Probleme in der Familie sind sehr stark ausgeprägt und beeinträchtigen das Zusammenleben erheblich.
- (2) Die Verhaltensprobleme des Jugendlichen treten nicht nur in der Familie auf, sondern sind auch in der Schule oder in anderen Situationen sehr stark ausgeprägt.
- (3) Die Verhaltensprobleme des Jugendlichen bestehen schon sehr lange oder haben sich in letzter Zeit deutlich verstärkt.
- (4) Es sind noch andere Probleme, z. B. deutliche Traurigkeit und rückzügliches Verhalten, ängstliches oder selbstschädigendes Verhalten oder heftiger Drogenkonsum beim Jugendlichen hinzugekommen.
- (5) In der Familie gibt es noch andere große Probleme, z. B. starke Eheprobleme, psychische Probleme anderer Familienmitglieder (z. B. anderer Kinder oder des Vaters oder der Mutter).

Je mehr von diesen vier Punkten auf Sie, den Jugendlichen und Ihre Familie zutreffen, umso eher sollten Sie sich um eine professionelle Hilfe kümmern. Falls Sie diese Fragen noch nicht beantworten können oder falls Sie sich jetzt noch nicht sicher sind, was Sie tun sollen, dann sollten Sie zunächst Teil I durchlesen. Sie erhalten darin Informationen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. In diesem Teil des Buchs erhalten Sie außerdem Informationen darüber, welche Art von Behandlung hilfreich sein kann und auf welche Weise Sie eine solche Behandlung für den Jugendlichen in Anspruch nehmen können.