

Factsheet #1

Wünsche, Regeln, Kompromisse

Seite 1



Sicher haben Sie sich schon viele Gedanken zum Thema „Regeln“ gemacht und sich gefragt, wie Sie damit umgehen, wenn bei Ihnen zu Hause erste Diskussionen aufkommen wie „In meinem Freundeskreis dürfen aber alle länger draußen bleiben!“, „Ich will ja nur einmal vapern aber doch nicht regelmäßig...“ oder „Alle anderen haben aber auch schon Alkohol getrunken, nur ich darf nicht!“.

Wir möchten Inputs geben und gerne mit Ihnen in den Austausch kommen - und mit diesem Factsheet fangen wir an.

Was wünsche ich mir - was will mein Kind?

In der Pubertät finden junge Leute neue Dinge spannend und möchten etwas ausprobieren - auch wenn Sie das vielleicht nicht so toll finden. Wahrscheinlich waren bei Ihnen früher Dinge anders geregelt, möglicherweise haben Sie Ihrem Kind etwas Anderes vorgelebt und Sie wundern sich nun, wo manche Ideen auf einmal herkommen. Ihre eigenen Wunschvorstellungen gehen mit denen Ihres Kindes vielleicht ein bisschen auseinander und Sie stellen sich die Frage: kann ich mich auf die Wünsche meines Kindes einlassen, halte ich an den bisherigen Regeln fest oder finden wir Kompromisse?

Die gute Nachricht zuerst: Ihr Kind kommt auf Sie zu, es ist offen und ehrlich mit Ihnen - das ist doch schon mal was. Lassen Sie sich erklären, warum etwas gerade so wichtig ist. Fragen Sie zum Beispiel nach: ist ein Thema gerade im Freundeskreis aktuell? Machen das wirklich „alle“? Wie ist es tatsächlich bei „den anderen“ - welche Erfahrungen wurden dort gemacht? Warum hat ihr Kind Interesse?

Nicht immer geht es konkret um die Frage, die gerade auftaucht - oft ist es auch ein Testen von Reaktionen und Einordnen von Haltungen. Junge Menschen müssen abchecken, wie weit sie gehen können. Es ist natürlich anstrengend, wenn Sie immer wieder Position beziehen und sich erklären müssen aber das wird sich irgendwann einspielen. Ehrenwort!

Jugendschutz? Freilich!

Noch eine gute Nachricht: es gibt ein Jugendschutzgesetz, auf das Sie sich beziehen können. Diese Inhalte sollten aus unserer Sicht nicht verhandelbar sein. Die Gesetzgebung hat sich schon etwas bei der Erarbeitung der Regelungen gedacht und Sie wollen Ihrem Kind ja nicht vorleben, dass Sie Ausnahmen machen, was diese Vorgaben angeht.

Sie wollen es genauer wissen? Broschüren zum Thema bekommen Sie im Amt für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Rosenheim.

Eine Erklärung der wichtigsten Paragraphen können Sie in unserem Factsheet #2 nachlesen. Weitere Infos von uns finden Sie in der Familien - App der Stadt Rosenheim. Geben Sie einfach unter <https://familien-rosenheim.de> den Begriff „Factsheet“ in die Suchfunktion ein.

Factsheet #1

Wünsche, Regeln, Kompromisse

Seite 2



Welchen Spielraum gibt es?

Es gibt nicht nur Gesetze, deren Einhaltung klar sein sollte, sondern auch Dinge, die Sie individuell einschätzen können. Bei einer Regeländerung orientieren Sie sich am besten an der Reife Ihres Kindes, Ihrem Gefühl, Ihren Erfahrungen und am jeweiligen Rahmen. Wahrscheinlich wollen Sie sich erst noch umfassender informieren oder sich mit jemandem austauschen, vielleicht sind Sie in Sorge, weil Sie Beispiele kennen, die nicht so gut gelaufen sind oder Sie haben selbst schon einmal negative Erfahrungen gemacht. Machen Sie dies doch offen, sofern es gerade passt.

Natürlich kann dann alles von Ihnen vorgegeben werden. Schön wäre es, Sie würden Wünsche und Erwartungen beider „Seiten“ auf Augenhöhe besprechen und Regelungen und Abläufe gemeinsam erarbeiten, falls es Spielraum gibt. Nicht nur ihr Kind sollte erklären, warum ihm etwas wichtig ist - auch Sie können begründen, warum Sie eine bestimmte Sichtweise haben. Es ist wichtig, dass ihr Kind versteht, warum Dinge so sind wie sie sind. „Solange du die Füße unter meinen Tisch stellst...“ und „Weil ich das so will.“ sind für junge Menschen keine nachvollziehbaren Argumente. Wenn man etwas nicht begreift, mag man sich nicht so gerne daran halten - zumindest war es bei uns früher so.

Nach einem guten Gespräch sollten alle noch einmal Zeit haben nachzudenken, ehe eine Entscheidung getroffen wird.

Wie setze ich Regeln am besten um?

Wenn etwas Neues vereinbart ist, stellen Sie Bedingungen am besten so, dass Ihr Kind sich über einen bestimmten Zeitraum ausprobieren kann. Eine Vereinbarung könnte sein: „Gut, du willst 30 Minuten länger draußen bleiben, das können wir so machen. Du bist bitte erreichbar und kommst pünktlich zur vereinbarten Zeit heim.“ Wenn alles klappt, behält man die neue Vereinbarung bei. Den Spielraum kann man später schrittweise erweitern, wenn es sinnvoll erscheint. Dies können Sie im Prinzip mit allen Themen so handhaben, die altersgemäß sind und dem gesetzlichen Rahmen entsprechen. Und nicht vergessen: wenn Sie etwas erlauben, müssen Sie ihrem Kind auch ein bisschen vertrauen.

Und wenn es schief geht?

Klappt die Einhaltung der Regeln in der Probezeit nicht, könnte es wieder „back to basics“ heißen: es gilt die vorherige Vereinbarung. Sind Konsequenzen erforderlich - was wir nicht hoffen - sollten diese grundsätzlich im Zusammenhang mit dem „Verstoß“ stehen. Hält sich Ihr Kind nicht an die vereinbarte Zeit an der Konsole, gibt es vielleicht erst wieder am Wochenende Spielzeit. Kommt Ihr Kind angetrunken nach Hause und muss sich übergeben, schauen Sie natürlich zuerst, dass es ihm wieder besser geht. Am nächsten Tag erklären Sie dann, dass es eine Woche lang das Bad putzen darf - oder zwei. Achten Sie darauf, dass Ihre Reaktion angemessen ist und es noch Luft nach oben gibt.

Übrigens sollte alles auch für Sie erträglich sein. „Hausarrest bis zu den Weihnachtsferien“ ist Mitte Dezember womöglich eine gute Idee, im August eher weniger – auch wenn Ihnen verständlicherweise gerade danach ist.

Factsheet #1

Wünsche, Regeln, Kompromisse

Seite 3



Do's and dont's - warum?

Im besten Fall schaffen Sie es, im Austausch mit Ihrem Kind und immer ein bisschen am Thema zu sein, auch wenn gerade keine Veränderung der Regeln ansteht. Vielleicht erzählt ihr Kind von etwas Neuem oder Sie haben gerade gemeinsam etwas erlebt oder auf Netflix zusammen gesehen, das zur aktuellen Situation passt. Auch Sie dürfen Fragen stellen und Wünsche einbringen. „Checkst du eh nicht.“ hören wir ihr Kind jetzt schon sagen.

Die eingangs schon erwähnte Augenhöhe ist uns sehr wichtig. In unseren Workshops mit jungen Menschen hören wir sehr viel spannendes, tolles, kreatives und witziges. Wir erleben aber auch, dass junge Menschen ab und zu an ihre Grenzen kommen. Sie wissen nicht immer, was gut für sie ist oder sie schätzen Dinge falsch ein. Natürlich wollen Kinder und Jugendliche gemeinsam etwas erleben, ohne dass Erwachsene involviert sind. Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht: kommt es zu kritischen Situationen, möchten junge Menschen natürlich vermeiden, dass sie selbst oder jemand im Freundeskreis Ärger bekommen. Manchmal wird dann eine Entscheidung getroffen, die in der Situation für Kinder und Jugendliche logisch und richtig erscheint und erst im Nachhinein anders eingeordnet werden kann.

Wir empfehlen darum, neben den dont's vor allem die do's klar zu machen. Ihr Kind sollte Ihre Angebote immer im Kopf haben - auch wenn es sich so absolut gar nicht an die vorgegebenen Vereinbarungen gehalten hat. Ihre Botschaften könnten zum Beispiel sein:

- wenn etwas geschehen ist, das nach Ärger aussieht: wir finden eine Lösung
- was auch immer passiert - du meldest dich, ich bin da
- wenn du mal unsicher bist, was du tun sollst und mit mir nicht reden willst, frag deine großen Geschwister / deine Patentante / nach Unterstützung

Je nach Thema können Sie die do's gerne präzisieren. Arbeiten Sie bitte in jedem Fall darauf hin, dass Ihr Kind bei Ihnen anruft, wenn es „brenzlig“ wird - aus unserer Sicht ist dies das „A und O“.

Weitere Infos finden Sie in der Familien - App der Stadt Rosenheim. Geben Sie einfach unter <https://familien-rosenheim.de> den Begriff „Factsheet“ in die Suchfunktion ein.

Sollten Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne unter praevention@sd-obb.de bei uns oder besuchen Sie ohne Terminvereinbarung donnerstags zwischen 17 und 18 Uhr unsere Offene Sprechstunde in der Diakonie Rosenheim. Wir haben selbstverständlich Schweigepflicht und unser Angebot ist kostenfrei.

Stand: November 2025