

Wie Eltern mit Teenies im Gespräch bleiben können

Viele Eltern fanden sich vor einer Woche am vom FamilienRat organisierten Familienstamm in der Milcharena ein, um Anregungen zu erhalten, wie man Jugendliche auf ihrem Weg ins Erwachsensein begleitet. Die Referentin Susanna Siegrist-Moser verstand es, ihre Zuhörerinnen und Zuhörer kompetent zu informieren und fesselnde Einblicke aus ihrer Arbeit an der Beratungsstelle «adebar» in Chur zu geben.

pd | Kernaussage des Vortrags von Susanna Siegrist-Moser war, dass die Rolle der Eltern für eine positive Sexualentwicklung ihrer Teenager nicht zu unterschätzen sei: Mögen Teenager auf der einen Seite oft reizbar, unzurechnungsfähig, allwissend und alleskönndend erscheinen, nehmen sie doch sensibel Stimmungen und Werthaltungen im Elternhaus wahr und wünschen sich bei ihrem Aufbruch ins Erwachsensein Begleitung und einen vorgegebenen Rahmen. Ausgesprochen oder unausgesprochen ist die Familie der wichtigste Ort für Botschaften zu Liebe, Zärtlichkeit, Grenzen und Körperlichkeit. In der Pubertät verwandeln Hormone den kindlichen in einen erwachsenen Körper. Die Pubertät ist eine Zeit der Selbstfindung, der Abgrenzung und der Grenzüberschreitung. Die Gefühlslage eines Jugendlichen ist ein Wechselbad aus Schamgefühl und Experimentierfreudigkeit und eine Achterbahn zwischen Unsicherheit und Selbstbewusstsein.

Schule als einziger Weg

Die Uni Basel hat nach einer Online-Umfrage von 1500 Ju-

gendlichen eine Studie zur Jugendsexualität ausgearbeitet: Aufklärung erfolgt für beide Geschlechter nach wie vor in erster Linie in der Schule. Mädchen wünschen sich aber, dass ihre Mutter diese Aufgabe übernehme. Gerade für Jugendliche mit Migrationshintergrund ist die öffentliche Schule der einzige Weg, Kontakt zum durch westliche Kultur geprägten Bild der Sexualität zu bekommen. Kritisch muss angemerkt werden, dass in Graubünden der Sexualunterricht erst im Lehrplan der 3. Oberstufe verankert ist.

Wissen mit Lücken

Jugendliche finden selbstbewusst, dass sie über Sexualität und Verhütung gut Bescheid wissen; bei genauerem Nachfragen tun sich aber Wissenslücken auf. Das «erste Mal» erleben Schweizer Jugendliche selten geplant, verhütet wird dabei zu 85%, ⅔ der 17-Jährigen geben an, Geschlechtsverkehr gehabt zu haben. Risiken gehen vor allem Jugendliche nach starkem Alkoholkonsum und sehr junge Paare ein. Die Beratungsstelle «adebar» hat bezüglich Sexualstrafrecht, Arbeitsrecht



Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört, aber nie versäumt, sie nachzuahmen.

Foto © BarbaraEckholdt / PIXELIO

und bezüglich ungewollter Schwangerschaft Flyer ausgearbeitet.

Wichtige Möglichkeiten für Eltern, mit ihren Teenagern im Gespräch zu bleiben, sind fol-

gende: Kids und Jugendliche ernst nehmen und insbesondere deren Intimsphäre re-

spektieren. Das Thema Sexualität soll eher allgemein angegangen werden. Eltern sollen ihre eigenen Werte klar formulieren und begründen. Erwachsene sollen den Zugang zu guter Information in Form von Broschüren, Büchern und Sites fördern. Die Plattform www.tschau.ch ermöglicht es Jugendlichen, kompetente Antworten auf ihre Fragen zu bekommen.

Anders als vor 30 Jahren?

Teenager haben heute einen einfacheren Zugang zu Verhütung. Das Internet schafft zwar Zugang zu Sachinformationen; durch die neuen Medien sind Jugendliche freiwillig oder unfreiwillig viel früher mit fragwürdigen sexuellen Inhalten konfrontiert. Die Bilderflut und der Erwartungsdruck verunsichern heute mehr. Vor allem Buben konsumieren via Internet pornografische Inhalte: Fantasie-, Wunsch- und Wirklichkeitswelt sind schwer zu unterscheiden. In Chaträumen und auf YouTube sollen Jugendliche sich bewusst sein, dass Privates oft gar zu öffentlich wird. Durch die Massenmedien sogar verstärkt haben Jugendliche nach wie vor ein hohes Ideal ihrer Liebesbeziehung: Die Sehnsucht nach der wahren Liebe, nach Zärtlichkeit und Geborgenheit bestimmen ihre Werte. Sexualität ist etwas Intimes und sehr Persönliches.

Links zum Bestellen von Material im Infopool www.familienratdavos.ch und bei www.adebar-gr.ch

PUBLIREPORTAGE

TCM DAVOS

Obere Strasse 9, 7270 Davos Platz, Telefon 081 413 45 14

www.tcm-davos.ch / info@tcm-davos.ch

康仁堂

TCM Davos GmbH

Chinesische Medizin im Höhenkurort Davos

Tag der offenen Tür, Freitag, 19. Februar 2010, 14.00 bis 18.00 Uhr

Unangenehmer «Frühlingsbote»: Pollenallergie – Heuschnupfen

Rund 20% der Schweizer Bevölkerung leiden unter Heuschnupfen, der eine ganz besondere Allergieform ist. Die Betroffenen reagieren nur auf spezielle Pollenarten allergisch. Diese Tatsache ist auf das individuelle Immunsystem zurückzuführen. Stauung von Hitze und Feuchtigkeit in den Meridianen und mangelnde Grundenergie (Qi) im Lungen- und Milzmeridian sind nach TCM die Ursachen.

Weil herkömmliche Medikamente aufgrund der Nebenwirkungen nicht für alle Allergiker infrage kommen, kann die Traditionelle Chinesische Medizin den Heuschnupfenpatienten eine willkommene Alternative anbieten. Durch die Behandlung mit Akupunktur und chinesischen Heilkräutern werden nach langjähriger statistischer Erfahrung rund zwei Drittel der Pa-

tienten beschwerdefrei. Die Patienten können auch lernen, an bestimmten Punkten selber Akupressur zur Unterstützung der Behandlung durchzuführen. Die Behandlung sollte am besten schon in der kalten Jahreszeit beginnen, um beim ersten Pollenflug über ein gestärktes Immunsystem zu verfügen.

TCM empfiehlt sich auch bei **Asthma, Depression, Hautproblemen, Gürtelrose, Infektionskrankheiten, Erkältung, Gelenkschmerzen, Sportverletzungen, Halswirbel-Schulter-Arm-Syndrom, Hexenschuss, Magen-Darm-Beschwerden, Frauenleiden, Sexual- und Fertilitätsstörungen, Geburtsvorbereitung, Krebs im schmerzfreien Stadium, Migräne, Suchtentwöhnung, Tinnitus, Gewichtsproblemen, Lähmung nach Schlaganfall, Facia-**

lis Parese. Kinder sprechen auf TCM besonders gut an.

Unser chinesischer Arzt, **Prof. Dr. Yuxiang Zhao**, hat an der TCM-Universität Peking studiert und war dort auch Professor für Traditionelle Chinesische Medizin. Aufgrund seiner 25-jährigen Erfahrung kann er unseren Patienten eine genaue Diagnose nach Art der Traditionellen Chinesischen Medizin geben.

Unser Tui-Na-Therapeut, **Manuel Defuns**, hat Zusatzausbildungen im China-Japan-Friendship Hospital und Dong Zhi Men Hospital in Peking absolviert. **Tui Na** ist eine Mischung aus alter chinesischer Akupressur und Chiropraktik, die in China seit mehr als 3000 Jahren praktiziert wird.

Schauen Sie unverbindlich herein am Tag der offenen Tür.

