

Kritische Unterstützung



Gruppenzwang unter Teenagern



Auf einen Blick

- Es ist durchaus üblich, dass Teenager anfällig für Gruppenzwang sind und Fehler machen – aber die meisten werden daraus lernen und klüger aufwachsen.
- Lassen Sie sich nicht an den Rand des Lebens Ihres Teenagers drängen – lernen Sie seine Freunde kennen und ermutigen Sie ihn, mit Ihnen über seine Gefühle zu sprechen.
- Wenn Sie befürchten, dass Ihr Teenager außer Kontrolle gerät, lassen Sie ihn wissen, dass er bei Bedarf reichlich Unterstützung bekommt – von Ihnen, von Lehrern, Freunden oder Beratern.



Gruppenzwang

Wenn wir von Gruppenzwang beeinflusst werden, tun wir oft Dinge, die wir alleine nicht tun würden. Und Teenager sind besonders anfällig für den Einfluss anderer. Gruppenzwang kann positiv sein – z. B. Schulfreunde, die sich treffen, um gemeinsam zu lernen. Und es kann negativ sein – z. B. eine Botschaft aussenden, dass es cool ist zu rauchen. Als Eltern fühlt man sich schnell hilflos, wenn man glaubt, dass ihr Teenager von den falschen Leuten beeinflusst wird. Aber indem Sie verstehen, wie sie sich fühlen, und indem Sie die Kommunikationswege zwischen Ihnen offen halten, können Sie ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu meistern und die richtigen Entscheidungen für sich selbst zu treffen.



Warum Teenager so anfällig für Gruppenzwang sind

- Für Teenager ist es wichtig, dass sie sich akzeptiert und dazugehörig fühlen.
- Mit ihrer Peergroup nicht einer Meinung zu sein, kann sich sehr riskant anfühlen.
- Teenager testen oft die Grenzen ihrer Eltern, um zu sehen, wie viel sie damit durchkommen können.
- Sie versuchen oft, ihre Unabhängigkeit zu behaupten. Dies kann bedeuten, auf ihre Eltern zu hören und dann das Gegenteil zu tun!



Wie Sie Ihrem Teenager helfen können, Gruppenzwang zu widerstehen

- Geben Sie Ihrem Teenager durch Ihre Beziehung zu ihm ein Modell für gesunde Beziehungen. Setzen Sie angemessene Grenzen und halten Sie sich daran. Ermutigen Sie ihn zu offenen und ehrlichen Gesprächen und teilen Sie Ihre Bedenken mit.
- Lernen Sie seine Freunde kennen. Merken Sie sich ihre Namen und laden Sie sie zu sich nach Hause ein, damit Sie mit ihnen reden und ihnen zuhören können. Stellen Sie sich deren Eltern vor.
- Ermutigen Sie Ihren Teenager, seine eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken. Und akzeptieren Sie sie, auch wenn sie sich von Ihren unterscheiden. Dies wird ihnen helfen, sich ihrer eigenen Meinung sicher zu fühlen, wenn sie sich von ihren Altersgenossen unterscheiden.
- Fördern Sie das Selbstwertgefühl Ihres Teenagers, indem Sie ihn loben und ihm helfen, seine positiven Seiten zu erkennen. Dies wird ihm helfen, unter Druck für sich selbst einzustehen.
- Attackieren Sie niemals seine Freunde. Dies wird sich für Ihren Teenager wie ein persönlicher Angriff anfühlen und kann dazu führen, dass er wahrscheinlich mehr Zeit mit ihnen verbringt.
- Fördern Sie eine offene und ehrliche Kommunikation, indem Sie versuchen, nicht wütend oder strafend zu reagieren, wenn Ihr Teenager Ihnen Dinge sagt, die Sie nicht mögen. Bleiben Sie stattdessen ruhig, fragen Sie, warum sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten, und sagen Sie ehrlich, warum Sie das missbilligen.
- Prüfen Sie, ob Ihr Teenager sich wohl dabei fühlt, „Nein“ zu sagen. Fragen Sie ihn, wie er mit bestimmten Situationen umgehen könnte, z. B. wenn ihm auf einer Party Drogen angeboten werden. Es könnte hilfreich sein, diese Gespräche in Rollenspielen zu praktizieren, um Ihrem Teenager die Möglichkeit zu geben, zu üben.

- Sprechen Sie mit Ihrem Teenager darüber, woher wir wissen, wer unsere „echten“ Freunde sind. Und wie wir entscheiden können, wann unsere Freunde uns ermutigen, Dinge zu unserem eigenen Wohl oder aus ihren eigenen, egoistischen Gründen zu tun. Sehen Sie dies eher als eine Diskussion denn als eine Gelegenheit für Sie, Ihre Weisheit zu vermitteln.

Denken Sie daran, dass wir alle aus Fehlern lernen, und es ist wahrscheinlich, dass Ihr Teenager viele davon machen wird! Ermutigen Sie ihn in diesem Fall, darüber nachzudenken, was schief gelaufen ist und was sie beim nächsten Mal anders machen könnten, ohne ihn zu beschuldigen oder zu bestrafen. Lassen Sie Ihrem Teenager wissen, dass er immer zu Ihnen kommen kann, wenn er Hilfe braucht.



Was zu tun ist, wenn etwas schief geht

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihr Teenager außer Kontrolle ist oder dass Sie machtlos sind, den schlechten Einfluss seiner Altersgenossen zu verhindern, versuchen Sie, diesen Rat zu befolgen:

- Holen Sie sich Unterstützung von anderen, die die gleiche Situation durchgemacht haben. Fragen Sie sie, wie sie mit ihrem Teenager umgegangen sind.
- Wenn Sie einen Partner haben, stellen Sie sicher, dass Sie sich gegenseitig unterstützen und Ihrem Teenager gegenüber geschlossen auftreten. Wenn Sie keinen Partner haben, kann es hilfreich sein, Ihren Ansatz mit einem Freund oder Familienmitglied zu besprechen und deren Vorschläge oder Feedback zu Ihrer Entscheidung einzuholen.
- Wenn Ihr Teenager weiterhin unglücklich, verwirrt oder wütend ist, sollten Sie ihm vorschlagen, mit einem Berater in der Schule oder über seinen Arzt zu sprechen. Wenn er zögert, kann es ihm dennoch helfen, zu wissen, dass Unterstützung da ist, auch wenn er sie nicht sofort in Anspruch nehmen will. Es kann auch hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es ist durchaus üblich, dass Eltern das Gefühl haben, gegen den eigenen Teenager kämpfen zu müssen oder sich Sorgen über den Einfluss seiner Freunde zu machen. Indem Sie sicherstellen, dass die Kommunikationswege zwischen Ihnen offen bleiben, können Sie ihm helfen, dem schlimmsten Gruppenzwang zu widerstehen. Und helfen Sie ihm, sich zu einem klügeren, unabhängigen Erwachsenen zu entwickeln.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC