

# Eltern

## Briefe



Jetzt geht's los!

*Fragen Sie sich manchmal, wie Sie die Pubertät Ihrer Kinder wohl überstehen werden? Oder sind Sie gelassen und denken sich, „das kriegen wir schon hin“? Die Pubertät krempelt alles um – Kinder, Eltern und letztlich die ganze Familie. Es ist eine spannende Zeit, die aufregend, aber auch anstrengend sein kann. Auf der einen Seite steht das Kind, das sich abnabeln will (und muss), auf der anderen Seite sind die Eltern, die das Kind noch behüten wollen. Aber denken Sie daran: Es ist wichtig, Distanz zuzulassen. Ihr Kind muss seinen eigenen Weg finden. Stehen Sie ihm dabei weiterhin zur Seite – vielleicht nur nicht mehr ganz so nah...*



## INHALT

### Alter: 12 Jahre

- 1 Pubertät: Gehirn im Umbau**
- 4 Der erste Samenerguss**
- 6 Frauensache – Mönnersache**
- 8 Hilfe, Pickel!**
- 10 Die Förderschule**
- 11 Vorsorgeuntersuchung J1**
- 12 Nachhilfe – bringt das was?**
- 14 Familienfinanzen**

*Pubertierende sind anders!*

Heranwachsende Kinder sind für Eltern manchmal **schwer zu verstehen**. Oft scheint es, als kämen sie aus einer anderen Welt und müssten sich in dieser hier erst mühevoll zurechtfinden. Sie

zeigen mit einem Mal seltsame Interessen und Gewohnheiten, von ihren Gefühlsausbrüchen ganz zu schweigen! Forscher haben herausgefunden, dass in der Pubertät das Gehirn der Jugendlichen

**komplett umgebaut** wird. Vor allem die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen – die Synapsen, die Reize übertragen und Informationen speichern – werden neu gestaltet. Sie werden quasi „umgestöpselt“. Man kann sich das jugendliche Gehirn so ähnlich wie einen Computer vorstellen, bei dem die Dateien neu aufgespielt werden.

Ein wichtiger Teil unseres Gehirns, der **Stirnappen** (der „Präfrontale Cortex“), ist zuständig für den Bereich **Vernunft**. Er ermöglicht rationale Bewertungen, die Einschätzung von Konsequenzen und die Kontrolle von Impulsen. Solange sich dieser Teil des Gehirns im Umbau befindet, greift es auf einen anderen Bereich zurück, nämlich den, der die **Gefühle** reguliert und bestimmt. Wenn also der Stirnlappen noch nicht ausgereift und die Vernetzung zwischen den Nervensträngen noch nicht richtig „geschaltet“ ist, können Kinder und Jugendliche gar nicht anders, als unüberlegt, spontan und „aus dem Bauch heraus“ zu reagieren. Sie flippen aus und haben ihre Gefühle nicht unter Kontrolle – **weil ihr Gehirn es noch gar nicht anders kann!**

Ein anderes Beispiel ist der Botenstoff **Dopamin**. Dopamin ist daran beteiligt, dass wir Glücksgefühle empfinden und wird deshalb auch gerne als „**Glückshormon**“ bezeichnet. Es wird zum Beispiel beim Essen und Trinken, beim Sex, aber auch beim Alkohol- und Drogenkonsum produziert und weckt in uns den Wunsch, den Genuss zu wiederholen. Dopamin wird selbst dann ausgeschüttet, wenn auch nur die **Aussicht auf Belohnung** besteht. Bei den Pubertierenden funktioniert dieses System jedoch zeitweise nicht. Darum fehlt es ihnen oft an der Motivation, etwas zu tun oder sich anzustrengen.

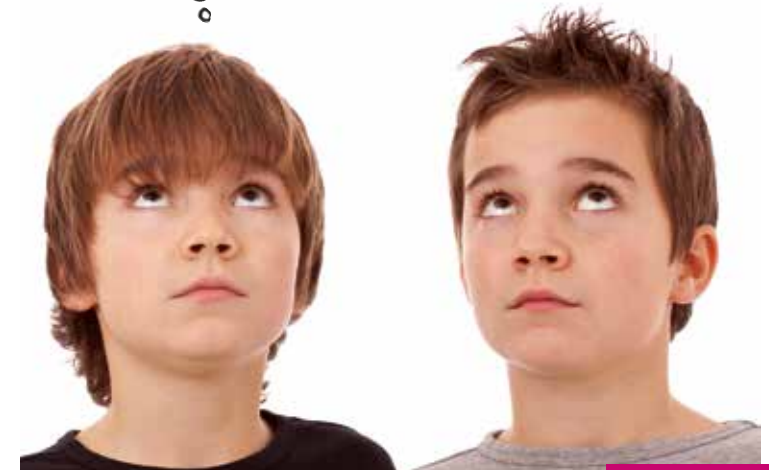
Ein Grund dafür, dass Teenager abends so spät ins Bett gehen und am Morgen dafür entsprechend schwer wieder aus den Federn kommen, ist das Schlafhormon **Melatonin**. Es wird bei Jugendlichen in der Pubertät häufig mit Verspätung ausgeschüttet. Der vertraute **Wach- und Schlafrhythmus** aus Kinderzeiten ändert sich grundlegend.

Während der Umstrukturierung des Gehirns – und auch später noch – darf man einfach nicht aufgeben. Für das, was Jugendliche jetzt lernen, müssen sie erst neue „**Denkautobahnen**“ bauen und neue, ganz eigene Vernetzungen schaffen. Ihr Kind macht jetzt also wieder einmal einen großen Schritt in seiner Entwicklung.

Als Eltern können Sie auf jeden Fall darauf vertrauen, dass der Umbau des jugendlichen Gehirns irgendwann abgeschlossen sein wird und das Zusammenleben mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn dann wieder **in ruhigeren Bahnen** verlaufen wird.

*Jugendliche müssen so reagieren!*

*Das jugendliche Gehirn wird zu einer einzigen Baustelle.*



# Der erste Samenerguss

*Während manche Mädchen mit 12 oder 13 Jahren schon fast ausgewachsen sind, hinken die Jungen in ihrer Entwicklung hinterher. In der fünften oder sechsten Klasse sind sie teilweise noch deutlich kleiner als die gleichaltrigen Mädchen und wirken kindlicher.*

Zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr beginnt die **körperliche Entwicklung** der Jungen. Aber anders als Mädchen starten sie nicht mit einem Wachstumsschub. Die Veränderungen bei den Jungen finden zunächst im Verborgenen statt. **Hoden** und **Penis** wachsen und die Geschlechtszonen verändern sich. Sie zeigen eine stärkere Pigmentierung, werden dunkler. Die **Schamhaare** wachsen und die Produktion von **Testosteron** läuft an. Testosteron ist das wichtigste männliche Hormon. Mit Beginn der Pubertät steigt sein Spiegel um 800 Prozent! Testosteron sorgt neben der Ausbildung der Geschlechtsmerkmale und dem Erwachen des Geschlechtstriebes für die Produktion der **Samenzellen**. Sie werden in den Nebenhoden gespeichert. Dort stauen sie sich an, bis es zu einer **Entladung** kommt. Sie passiert unbewusst, meist in der Nacht, oder kann bewusst durch die Selbstbefriedigung herbeigeführt werden.

Der erste **Samenerguss** („Ejakularche“) ist ein tiefer Einschnitt. Jetzt ist der Junge **zeugungsfähig**. Auch wenn Männer dem Ereignis nicht die gleiche Bedeutung beimessen wie Frauen der ersten Periode, kann es die Jungen trotzdem etwas überraschen. Jetzt sind die Männer gefragt. Denn Söhne empfinden es meist als schrecklich peinlich, mit der Mutter über die erste „feuchte Nacht“ oder gar Sex zu sprechen. Es ist hier **Aufgabe des Vaters**, mit dem Sohn über das Thema Sexualität zu reden. Idealerweise sind Sie als Vater mit Ihrem Sohn schon länger im Gespräch. Sie sind sein Orientierungspunkt und **Vorbild**. Wenn Sie eine gute Beziehung haben, wird er sich mit seinen Fragen an Sie wenden. Neben den technischen Details, die Ihren Sohn jetzt vielleicht vor allem interessieren, sollten Sie mit ihm natürlich auch über die **Sexualität** an sich reden, denn Ihr Sohn kann jetzt Kinder zeugen, egal ob er erst 12 oder schon 16 Jahre alt ist.



Testosteron sorgt auch für den Aufbau von Muskelmasse.

„Männergespräche“ führen besser die Männer.

**Was tun, wenn kein Vater da ist?** Die körperliche Entwicklung und Sexualität mit Ihrem heranwachsenden Sohn zu besprechen, fällt Ihnen als Mutter wahrscheinlich nicht leicht. Einfacher ist es, wenn er noch jünger und das Thema ihm noch nicht so peinlich ist. Sie sollten also vorbereiten und ihn **rechtzeitig** über seinen ersten Samenerguss aufklären. Die Situation wird schwieriger, wenn „es“ gerade passiert ist. Ihr Sohn ist vielleicht davon überrascht und auch peinlich berührt und möchte am liebsten gar nicht darüber sprechen.

Wenn also – aus welchen Gründen auch immer – der Vater Ihres Kindes abwesend ist, sollten Sie eine **männliche Bezugsperson**, etwa Ihren Bruder, Cousin oder einen guten Freund der Familie, bitten, einen „Männertag“ mit Ihrem Sohn zu verbringen. Bei der Gelegenheit ergibt sich möglicherweise ein Gespräch über die bevorstehenden körperlichen Entwicklungen. Wichtig ist, dass der Erwachsene eine **gute Beziehung** zu Ihrem Sohn hat. Denn sonst wird sich dieser erst recht peinlich berührt fühlen, wenn er über Samenerguss und Sexualität sprechen soll.

## Mögliche Fragen Ihres Sohnes – und was Sie darauf antworten könnten:

### Wann bekomme ich denn den ersten Samenerguss?

*In der Regel zwischen 11 und 15 Jahren.*

### Merke ich vorher, dass ich meinen ersten Samenerguss bekomme?

*Meistens passiert es ganz überraschend, etwa am frühen Morgen kurz vor dem Aufwachen.*

### Wie sieht das Sperma aus?

*Sperma ist meist weißlich und durchsichtig. Später, wenn die Samenproduktion auf Hochtouren läuft, wird es milchig-trüb bis gelblich-braun.*

### Wie viel Sperma ist normal?

*Das ist von Mal zu Mal unterschiedlich. Die Menge entspricht in der Regel ungefähr der eines Teelöffels.*

### Stimmt der Spruch „Nach 1.000 Schuss ist Schluss“?

*Nein, das ist ein Gerücht. Sperma wird lebenslang produziert, egal wie viele Samenergüsse ein Mann hat.*

# Frauensache – Männersache

*Ihr Kind ist in einer Entwicklungsphase, in der es bewusst erlebt, wie es sich zu einer jungen Frau beziehungsweise einem jungen Mann entwickelt. Es „schärft seine geschlechtliche Identität“, wie die Psychologen sagen. Natürlich weiß auch schon ein kleines Kind, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist. Aber mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät wird diese Tatsache direkt erfahrbar. Für Mädchen rückt nun die Mutter und für Jungen der Vater stärker ins Blickfeld. Die Eltern sind Vorbilder, aber auch diejenigen, an denen man sich reiben kann und von denen man sich abgrenzen möchte.*

Was ist jetzt wichtig im Umgang mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn?

- **Leben Sie Ihre Rolle positiv vor.** Sieht Ihre Tochter an der Mutter, dass es schön ist, eine Frau zu sein? Kann Ihr Sohn von seinem Vater lernen, wie man als Mann ein glückliches Leben führt?
- **Verbringen Sie Zeit miteinander.** Für Heranwachsende sind Unternehmungen alleine mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil sehr wichtig. Hier können sich auch intensive und wichtige Gespräche anbahnen.
- **Keine Angst vor den Rollenklischees.** Wenn der Sohn mit dem Vater zum Fußball und die Tochter mit der Mutter zum Shoppen gehen möchte, warum nicht? Jugendliche experimentieren mit den Geschlech-

terrollen und dazu gehört auch, dass sie sich zeitweise sehr stark mit den klassischen Rollen identifizieren.

- **Zeigen Sie Alternativen auf.** Auch Mutter und Tochter können zusammen Sport treiben, und Vater und Sohn können gemütlich gemeinsam frühstücken oder zum Friseur gehen. Auch das macht Spaß und erweitert den Horizont.

Wie geht es in dieser Entwicklungsphase wohl dem Elternteil, der vom Kind für seine Rollenfindung gerade nicht so gebraucht wird? – Der fühlt sich von den anderen manchmal **ausgeschlossen**. Die Mutter von Söhnen kann vielleicht beim Thema Eishockey oder Fußball nicht so mithalten, der Vater von Töchtern fühlt sich bei den typischen Frauenthemen nicht so kompetent. Trotzdem braucht ein

heranwachsendes Kind **beide Eltern**. Söhne schätzen die Mutter nach wie vor als gute Gesprächspartnerin, vor allem, wenn es einmal Probleme gibt. Töchtern ist es nach wie vor wichtig, dass der Vater sich für sie interessiert und ihnen Anerkennung schenkt. Bleiben Sie mit Ihren Kindern in Kontakt, auch wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin gerade interessanter für Ihr Kind zu sein scheint. **Ziehen Sie sich keinesfalls aus dem Familienleben zurück.** Stehen Sie Ihrem Kind weiterhin als Freizeitpartner zur Verfügung. Unterstützen Sie es auch ganz prak-

tisch, etwa indem Sie mit ihm sein Fahrrad reparieren oder ihm Tipps für seinen Deutschaufsatz geben. Bleiben Sie **neugierig** auf Ihr Kind und das, was es gerade bewegt. Sprechen Sie auch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, wenn er oder sie gerade näher am Kind „dran ist“ als Sie. Auf diese Weise bleiben Sie Ihrem Kind trotzdem nah und können seine Entwicklung begleiten.

*Unternehmen Sie ruhig „typische“ Dinge!*



# Hilfe, Pickel!

*Pickel gehören – leider – einfach zur Pubertät. Sie tauchen gerade zu der Zeit verstärkt auf, wo sich Jugendliche innerlich am unsichersten und verwundbarsten fühlen. Deshalb finden Heranwachsende es einfach schrecklich, wenn im Gesicht oder auch auf dem Rücken die unangenehmen roten Pusteln erblühen, gegen die anscheinend kein Mittel wirklich hilft.*

*Die Hormone sind schuld!*

Auslöser sind die **Hormone**: Durch sie werden die Talgdrüsen angeregt, **mehr Hautfett** zu produzieren. Fette Haut jedoch bildet an ihrer Oberfläche schnell eine Hornschicht, die das Abfließen des Fettes verhindert. **Die Poren verstopfen**, es entstehen Mitesser. Ein Mitesser wird zum Pickel, wenn Bakterien rund um die verstopfte Pore eine Entzündung hervorrufen. Die roten Pickel können schließlich auch vereitern. Wenn die entzündeten Pickel nicht mehr vereinzelt auftreten, sondern das gesamte Hautbild prägen, spricht man von **Akne**.

- Das Wichtigste bei unreiner Haut ist die **Reinigung** mit einem milden hautfreundlichen Reinigungsmittel mit neutralem pH-Wert. Falls die Haut eingecremt wird, dann mit einer leichten **Creme auf Wasserbasis**. Bitte nichts Fettendes verwenden!
- Haare sollten **nicht ins Gesicht** hängen. Sie können zwar den einen oder anderen Pickel verdecken, aber unter einem dichten Pony zum Beispiel können Hautunreinheiten noch besser gedeihen.
- **Hände aus dem Gesicht!** Das ständige Befühlen oder ungeschickte Ausdrücken von Pickeln und Mitessern verschlimmert die Sache nur und kann sogar zu Narben führen.
- **Auf die Ernährung achten!** Wenn sich zeigt, dass zum Beispiel nach dem Essen von Schokolade oder auch Tomaten die Pickel besonders sprießen, soll-

te man auf diese Nahrungsmittel am besten verzichten. Eine fettarme und ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und **reichliches Trinken** sind auf jeden Fall gut für die Haut.

- Eine **Fachkosmetikerin** kann eine professionelle Hautreinigung durchführen, die die Pickel schneller abheilen lässt. Sie kann außerdem zum Thema Hautpflege beraten und wichtige Tipps und Hinweise geben.
- Wenn die Pickel aber überhandnehmen, sollte Ihr Kind lieber einen **Hautarzt** aufsuchen. Neben einer Behandlung mit entzündungshemmenden Cremes oder Lotionen können der Arzt oder die Ärztin in Fällen von **schwerer Akne** zusätzliche Medikamente verordnen, um die Haut wieder in die Balance zu bringen.

Mädchen wie auch Jungen leiden seelisch oft sehr unter ihrer unreinen Haut. Schließlich ist das Jugendalter eine Phase, in der **Schönheit und Attraktivität** eine große Rolle spielen. Gehen Sie als Eltern darum feinfühlig mit dem Thema um und helfen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, damit zurechtzukommen. Geben Sie die nötigen Hinweise zur Hautpflege. Stärken Sie aber auch das **Selbstbewusstsein** Ihres Kindes, sodass es sich von seinen Pickeln nicht unterkriegen lässt.

*Bei echter Akne lieber einen Arzt aufsuchen!*





# Die Förderschule

*Etwa 4,5 Prozent aller Schüler in Deutschland besuchen eine Förderschule. Sie ist eine Einrichtung für Kinder und Jugendliche, die in einer Regelschule nicht so unterstützt werden können, wie es für sie wichtig wäre. Förderschulen haben unterschiedliche Schwerpunkte: So gibt es zum Beispiel auch Förderschulen für Gehörlose, für Körperbehinderte oder blinde Kinder und Jugendliche.*

In Bayern gibt es zudem **Förderzentren**, die sich speziell auf die Schwerpunkte **Lernen, Sprache** sowie **emotionale und soziale Entwicklung** konzentrieren und die ihre Schüler den Schwerpunkten entsprechend individuell fördern. Die Lehrkräfte sind speziell ausgebildet, es steht spezifisches Unterrichtsmaterial zur Verfügung, und die Klassen sind erheblich kleiner als in der Regelschule.

Im Grundschulalter beginnen die **Sonderpädagogischen Förderzentren mit Schwerpunkt Lernen** mit der sogenannten **Diagnose- und Förderklasse**. In drei Jahren wird der Schulstoff von zwei Schuljahren differenziert vermittelt und dann entschieden, ob das Kind weiter die Förderschule besucht oder in die dritte Klasse einer Grundschule wechseln kann. In späterem Alter wird ein Teil der Förderschülerinnen und -schüler nach dem normalen **Lehrplan der Mittelschule** unterrichtet. Einige

wenige Förderschulen in Bayern sind gleichzeitig auch Realschulen. Die Abschlüsse sind mit denen der Mittelschule oder Realschule gleichwertig.

Ein weiterer Teil der Förderschüler besucht den Lernbehinderten-Zweig, den sogenannten L-Zweig. Schüler, die mehr Zeit zum Lernen benötigen, werden dort nicht nach dem Lehrplan der Mittelschule unterrichtet, sondern **entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten**. Kinder mit einer geistigen Behinderung werden in **Förderzentren zur individuellen Lebensbewältigung** ebenfalls speziell nach ihren Begabungen und Möglichkeiten gefördert und erlernen außerdem **praktische Fähigkeiten**, um ihren Alltag selbst bewältigen zu können.

Die verschiedenen Zweige eines Förderzentrums sind durchlässig, sodass die Kinder und Ju-

gendlichen, die in ihrer Klasse unterfordert sind, **in einen anderen Zweig wechseln** können. Es ist für geeignete Schüler auch möglich, von der Förderschule auf die Mittelschule überzuwechseln. **Am Ende der Grundschulzeit** ist dafür ein besonders günstiger Zeitpunkt. Die Förderzentren legen großen Wert auf die **berufliche Zukunft** der Jugendlichen. Mit Praktika und vielerlei Kontakten zu Betrieben in Handwerk und Indus-

trie wird versucht, die Schülerinnen und Schüler schon frühzeitig mit dem Arbeitsleben vertraut zu machen und ihnen Möglichkeiten für eine berufliche Ausbildung zu eröffnen.



## Zeit für die J1

*Zwischen 12 und 14 Jahren sollte Ihr Kind die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 wahrnehmen. Es ist die vorletzte Untersuchung beim Kinder- und Jugendarzt. Die spätere J2 ist für das Alter zwischen 16 und 17 Jahren vorgesehen.*

Bei der J1 untersuchen Arzt oder Ärztin das Blut, den Harn, die Organe und das Skelett Ihres Kindes. Er oder sie misst Größe und Gewicht, kontrolliert die Funktion von Augen und Ohren und überprüft die **allgemeine Entwicklung**. Hautprobleme wie Pubertätsakne, Haltungsschäden durch zu schnelles Wachstum sowie Essstörungen sollten erkannt

und angesprochen werden. Aber auch die jungen Menschen können sich bei der J1 von sich aus mit ihren **Fragen**, etwa zu Sexualität und Verhütung, an ihren Kinder- und Jugendarzt oder ihre Hausärztin wenden. Je nach Entwicklungsstand kann außerdem ein aufklärendes Gespräch über Rauchen, Alkohol oder Drogen im Rahmen der J1 stattfinden.

*Ihr Kind hat vielleicht auch eigene Fragen.*

*Förderschulen haben verschiedene Schwerpunkte.*

# Nachhilfe – bringt das was?

*Nicht jede schlechte Note muss gleich ein Alarmsignal sein. Manchmal hatte Ihr Kind einfach einen schlechten Tag oder war nicht gut genug vorbereitet. Wenn sich die schlechten Noten in einem oder mehreren Fächern aber häufen, stellt sich die Frage, ob es das Gelernte auch richtig verstanden hat. Damit sich keine Lücken bilden und das Kind den Anschluss an die Klasse nicht verliert, entscheiden sich manche Eltern für Nachhilfestunden.*

Für Nachhilfe gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- Die einfachste ist, dass **Sie als Eltern** sich mit Ihrem Kind zusammensetzen und ihm den Stoff, den es noch nicht so verstanden hat, **erklären**. Zusätzlich sollte Ihr Kind das Gelernte dann auch einüben. Dazu können Sie ihm eigene Aufgaben stellen, in einer Fremdsprache Wörter abfragen und so weiter. Es gibt im Buchhandel auch ein großes Angebot an **Übungsbüchern** und **Lern-CDs**, die auf die aktuellen Schulbücher abgestimmt sind. Auch in Leihbüchereien sind oft entsprechende Lernmaterialien erhältlich. Im Internet finden sich die verschiedensten **Webseiten mit Lernprogrammen**, die ergänzend zum Schulunterricht den Stoff nochmals erklären und Übungsanleitungen geben.

*Erklären, üben, regelmäßig Wörter abfragen.*

- **Die älteren Geschwister** können ebenfalls das eine oder andere Problem erklären. Bei ihnen ist es noch nicht so lange her, dass sie denselben Stoff in der Schule durchgenommen haben. Allerdings ist es nicht Sache von Kindern oder Jugendlichen, ihre jüngeren Geschwister zum Üben anzuhalten und sie gezielt zu fördern. Damit sind sie überfordert, und es **schadet auch der Beziehung** unter den Geschwistern, wenn so etwas wie ein Lehrer-Schüler-Verhältnis entsteht.
- Ältere **Schüler oder Studenten** bieten oftmals gegen ein Taschengeld Nachhilfe an. Gelegentlich wird dies über die Schule vermittelt. Erkundigen Sie sich bei der **Lehrkraft** des Fachs, in dem Ihr Kind Schwächen zeigt. Sie kann Ihnen am besten sagen, ob eine Nachhilfe sinnvoll ist und wer eventuell dafür infrage käme. Mit dem

Nachhilfelehrer vereinbaren Sie dann alles Weitere, also auch wo, wann und wie häufig die Nachhilfe stattfinden soll und wie viel eine Nachhilfestunde kostet.

- **Professionelle Nachhilfe-Institute** bieten ebenfalls Hilfe bei Schulschwierigkeiten an. Sie beschäftigen Studenten oder auch ausgebildete Lehrer und andere Fachkräfte, die Ihr Kind in seinen Problemfächern unterstützen können. **Diese Form der Nachhilfe ist in der Regel teurer**. Fragen Sie vorher bei verschiedenen Anbietern nach, wie viel Honorar sie verlangen und was sie im Gegenzug an Leistung bieten. Erkundigen Sie sich auch in der Schule Ihres Kindes und bei anderen Eltern, welches Institut empfehlenswert ist. Wenn möglich, nutzen Sie **Probestunden**, damit Sie und Ihr Kind sich selbst

ein Bild machen können. Lesen Sie den Vertrag genau durch und achten Sie auch darauf, dass er innerhalb einer vernünftigen Frist wieder **kündbar** ist.

- Vorsicht bei überzogenen **Versprechungen!** Manche Nachhilfeeinstitute werben gerne damit, Kinder durch neueste „wissenschaftliche Methoden“ zum sicheren und vor allem schnellen Schulerfolg zu führen. Bei genauerem Hinsehen haben diese Methoden aber mit dem Lernstoff an sich wenig zu tun, sondern vermitteln lediglich Lernstrategien. In diesem Fall sollten Sie hellhörig werden: Es gibt nämlich **Sekten oder andere problematische Gruppierungen**, die Nachhilfeeinstitute unterhalten und darüber versuchen, neue Mitglieder an sich zu binden.

*Seien Sie skeptisch bei vollmundigen Versprechungen.*



# Familienfinanzen



*Kinder kosten Geld, das ist nichts Neues. Die meisten Familien müssen genau rechnen. Sie brauchen mehr Wohnraum, haben höhere Nebenkosten für Heizung, Strom und Wasser, sie müssen mehr Geld für Essen und Kleidung ausgeben und die Kosten abdecken, die rund um die Schule fällig werden. Auch Reisen und Freizeitaktivitäten sind mit Kindern teurer.*

Folgende Unterstützungsmöglichkeiten gibt es:

- Für Kinder, die unter 25 Jahre alt und noch in Ausbildung sind, bekommen Eltern **Kinder-geld**, unabhängig davon, wie viel sie verdienen.
- Gering verdienende Eltern können unter bestimmten Voraussetzungen **Kinderzuschlag** beantragen.
- Eltern zahlen abhängig von der Höhe ihres Einkommens **weniger Steuern** als Kinderlose.
- In Bayern können einkommensschwache Familien einen Zuschuss für **Familienurlaube** beantragen.

Über weitere Möglichkeiten, z. B. die Teilnahme am **Bildungspaket**, informiert Sie das Jugendamt oder die Wohlfahrtsverbände. Was aber können Sie als Familie selbst noch **zusätzlich tun**, um Ihre finanzielle Situation zu verbessern? Das Einkommen zu erhöhen wird oftmals nicht möglich sein.

## So können Sie Geld sparen:

- **Energiekosten:** Im Energiebereich gibt es große Preisunterschiede. Vergleichen Sie die Preise für Gas und Strom und wechseln Sie gegebenenfalls zu einem günstigeren Anbieter.
- **Stromkosten:** Keine Stand-by-Schaltung bei Fernsehern und Computern! Schalten Sie immer ganz aus. Lassen Sie auch kein Licht brennen, wenn Sie den Raum für länger verlassen.
- **Heizkosten:** Dichten Sie Türen und Fenster ab. Wenn Sie heizen, halten Sie alles geschlossen. Lüften Sie bei herabgedrehter Heizung nur stoßweise (nicht länger als fünf bis zehn Minuten), sodass die Wände nicht auskühlen.
- **Fahrtkosten:** Das Fahrrad ist das billigste aller Verkehrsmittel. Manchen Weg kann man auch zu Fuß gehen. Wenn das Auto benutzt wird, senkt eine langsame Fahrweise den Benzinverbrauch.

- **Telefon- und Handykosten, Kosten fürs Internet:** Auch hier heißt es vergleichen und den günstigsten Anbieter auswählen. Binden Sie sich nicht auf mehrere Jahre.
- **Kosten für Banken und Versicherungen:** Es ist schwer, in diesem Bereich eine gute und unabhängige Beratung zu bekommen. Überlegen Sie deshalb genau, was Sie brauchen, bleiben Sie kritisch und vergleichen Sie. Wählen Sie eine Bank, die keine Kontoführungsgebühren verlangt.
- **Secondhand:** Kleidung, Fahrräder, Sportgeräte und Möbel sind gebraucht sehr viel günstiger zu bekommen. Schauen Sie in die Zeitung oder ins Internet. Sportgeräte wie Skier kann man bei Bedarf auch ausleihen. Denken Sie auch daran, Dinge, die Sie selbst nicht mehr brauchen, wieder zum Verkauf anzubieten.
- **Sonderangebote:** Lebensmittel sind für Familien mit größeren Kindern ein enormer Kostenfaktor. Nutzen Sie also Sonderangebote, kaufen Sie Obst und Gemüse am besten, wenn dafür Saison ist, und verzichten Sie weitestgehend auf Fertigprodukte!
- **Getränke:** Ein Wassersprudler erspart neben Kosten auch das lästige Kistenschleppen. Das bayerische Leitungswasser hat eine hervorragende Qualität und schmeckt besser als Wasser aus der Plastikflasche. Softdrinks wie Limonade und Cola sind teuer, haben viele Kalorien und schädigen die Zähne.
- **Happy Hour:** Brot gibt es in vielen Bäckereien abends billiger, das Gebäck vom Vortag kostet oft nur die Hälfte. Auch am Wochenmarkt ist das Gemüse gegen Ende hin billiger. Nutzen Sie solche Angebote.
- **Familienurlaub in der Jugendherberge:** Nutzen Sie Sonderangebote des Jugendherbergwerks. Auch Wohlfahrtsverbände und Kreisjugendringe haben interessante Angebote für Kinder und Jugendliche.

Vielleicht sind Ihnen diese Tipps eine Anregung, wie Sie im Alltag sparen können. Wenn Ihr Einkommen jedoch grundsätzlich nicht Ihre Ausgaben deckt, sollten Sie sich beraten lassen. Die Mitarbeiter von **Schuldnerberatungsstellen** und **Sozialberatungsstellen** sind darauf spezialisiert, beim Umgang mit Geld zu unterstützen. Die Beratung ist kostenlos.



## Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: **[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)**

### Erziehungsberatung

Erziehungs-, Familien- oder psychologische Beratungsstellen gibt es in nahezu jeder Stadt. Eine regionale Übersicht finden Sie unter:

**[www.erziehungsberatung.bayern.de](http://www.erziehungsberatung.bayern.de)**

**[www.lag-bayern.de/erziehungsberatung](http://www.lag-bayern.de/erziehungsberatung)**

Auch Ihr zuständiges Jugendamt hilft gerne weiter.

### Förderschule

**[www.km.bayern.de](http://www.km.bayern.de)** und **[www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)**

### Finanzielle Unterstützung für Familien

Wenden Sie sich hierzu an die Familienkasse der Agentur für Arbeit: **[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)**

Auch Ihr zuständiges Jugendamt, die Allgemeinen Sozialberatungsstellen wie auch Schuldnerberatungsstellen helfen Ihnen weiter. Die beiden letztgenannten Stellen sind meist bei den Wohlfahrtsverbänden oder Kirchen ansässig.

## Im nächsten Elternbrief:

- Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt
- „Lass mich“ – Rückzug in der Pubertät
- Schönheit ist alles
- „Unser Sohn ist ein Macho!“
- Hauptsache, anders – originelle Outfits
- Getrennte Kinderzimmer
- Rund um die Schule: Mobbing ist kein Spaß
- „Unser Kind isst nichts mehr!“

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

// Zukunftsministerium  
Was Menschen berührt.

Herausgegeben vom  
Zentrum Bayern  
Familie und Soziales –  
Bayerisches  
Landesjugendamt  
(BLJA)

V.i.S.d.P.:

Hans Reinfeldler

Marsstraße 46  
80335 München  
Postanschrift:  
Postfach 400260  
80702 München

[www.blja.bayern.de](http://www.blja.bayern.de)

Überreicht durch  
Ihr Jugendamt