

# So machen Eltern einen guten Job

Immer mehr Kinder und Jugendliche stehen unter Druck. Das Regioforum in Rapperswil-Jona gab Tipps zum Umgang damit.

Alexandra Greeff

Immer jünger und krasser: Gemäss einer aktuellen Studie von Pro Juventute hat sich die Zahl von psychisch belasteten Jugendlichen innert vier Jahren verdoppelt. Die Klientel von Kriseninterventionen ist zudem immer jünger.

Warum ist das so? Und wie können Erziehungsberechtigte den Kindern und Jugendlichen helfen? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des diesjährigen Regioforums, zu dem die Koordinationsstelle Elternbildung am Donnerstagabend nach Rapperswil-Jona einlud.

Die Antwort ist komplex, wie der Anlass an der Ostschweizer Fachhochschule zeigte. Gastreferentin Sarah Zanoni breitete vor den rund 80 Anwesenden einen grossen Fächer an Kompetenzen auf, die Kinder und Jugendliche heute entwickeln müssen, um in Schule, Ausbildung, Alltag und Beziehungen zu bestehen. Sie wies aber auch auf prägende gesellschaftliche und wirtschaftliche Krisen hin: Coronapandemie, Kriege und Klimawandel lösten und lösen bei vielen Zukunftsängste aus oder vermitteln ein Gefühl von Ohnmacht.

## Viel Druck, oft selbst gemacht

Ist also der Druck auf die Kinder und Jugendlichen zu gross? Sollten Erziehungsberechtigte und Lehrpersonen ihre Erwartungen zurückschrauben? Als pädagogische Psychologin, Kinder- und Jugendcoach, Heilpädagogin und Mutter vertritt Zanoni eine klare Haltung: «Kinder und Jugendliche müssen heute immer mehr selber planen und Verantwortung übernehmen. Sie zeigen oft ein ausgeprägtes Sozialverhalten und sind sehr engagiert», sagt sie. «Den grössten Druck machen sie sich jedoch oft selbst.»



Engagiert für Kinder und Jugendliche: Die Referentin Sarah Zanoni, Regierungspräsident Stefan Kölliker, interessierte Anwesende und Andrea Lenzin, Mitarbeiterin der Koordinationsstelle Elternbildung (v. l. im Uhrzeigersinn). Bilder: Alexandra Greeff

Wie Zanoni vermutet, tragen unter anderem soziale Medien dazu bei, dass sich die Kinder und Jugendlichen vergleichen und hinterfragen. «Sogar dann, wenn sie bewusst damit umgehen und Fake von Realität unterscheiden, lassen sie sich beeinflussen und stellen hohe Ansprüche an sich selbst.»

Ebenfalls über soziale Medien vermittelt wird laut Zanoni eine «Kultur von Likes, Dislikes und Shitstorms». «Viele Belastungen stehen im Zusam-

## Idee aus Rapperswil-Jona zum Gestalten der Familienzeit

Rituale schweissen Familien zusammen. Regula Immler, verantwortlich für die Future-Skills-Ausbildung am Talent-Campus Zürichsee in Rapperswil-Jona, hat deshalb 192 Familienrituale gesammelt ([www.familienzeiten.ch](http://www.familienzeiten.ch)).

Die Idee «Schneckenfamilie» stammt von einer Familie aus Rapperswil-Jona:

An einem Regentag wird jedes Kind zum Paten einer Schnecke und hält seinen Namen mit einem feinen, wasserfesten Stift auf dem Gehäuse fest. Nach einem Schneckenrennen sind die Schnecken bald auf und davon. Doch sogar Jahre später kriechen sie zur Freude aller aus dem Wildwuchs hervor. (grl)

menhang mit Mobbing», sagt sie. «Wie stark die Medien das Urteilen über Normen fördern, ist unklar. Fakt ist, dass Mobbing zunimmt.»

Zanoni empfiehlt, bei Mobbing möglichst schnell zu handeln, die Gründe genau abzuklären und auch die Tätergruppe in die Pflicht zu nehmen und zu begleiten: «Für ein bestimmtes Verhalten gibt es Ursachen. Das gilt auch für die Täterinnen und Täter. Es ist falsch, nur bei den Opfern anzusetzen und diese zu pathologisieren.»

## «Eltern sein ist schwieriger»

Zanoni windet allen Personen, die Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung unterstützen, ein Kränzchen. Den Anwesenden an der Veranstaltung gibt sie «ein paar Handvoll» Tipps auf den Weg: «Zeigen Sie echtes Interesse und seien Sie präsent. Die Kinder und Jugendlichen müssen spüren, dass Sie da sind, wenn sie Hilfe brauchen», sagt sie. «Legen sie gemeinsam mit ihnen konkrete, realistische Teilziele fest. Begleiten Sie sie, trauen Sie ihnen etwas zu und ermöglichen Sie Erfolgserlebnisse. Und wenn Sie sie doch mal kritisieren müssen, zögern Sie nicht, sie nachher fünfmal zu loben.»

Als zweite Gastreferentin trat Regula Immler auf. Die Oberstufenlehrerin stellte das Projekt Familienzeiten vor (siehe Box). Auch Stefan Kölliker, Regierungspräsident und Vorsteher des Bildungsdepartements, richtete ein Grusswort an die Anwesenden: «Es ist mir eine Ehre, zum Ende meiner 16 Jahre Amtszeit am Regioforum zu stehen», meinte er. Er zeigte auf, wie der Kanton die Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützt. Und er lobte den Job, den Eltern meistern. «Politiker sein ist nicht einfach. Doch Eltern sein ist definitiv schwieriger.»

«En Guetà!» – Restaurant «House of Spice», Rapperswil-Jona

## Eine gute Würze für die Altstadt

Wer sich auf den Märkten und in den Küchen Indiens bewegt, wird in geschmackliche und aromatische Dimensionen vorstossen, die wir uns hier gar nicht vorstellen können. Nachahmenswert an der indischen Küche ist auch die sparsame Verwendung von Fleisch. Unter den «New Agern» und Yogis aus der Region hat es sich herumgesprochen: Im «House of Spice» gibt es eine grosse Auswahl an fleischloser und gut gekochter Kost.

Obwohl ich mich vorwiegend vegetarisch ernähre, bin ich nie ins «House of Spice» gegangen. Während einer Reise ins Hochland von Sri Lanka verätzte nämlich das unglaublich scharfe Essen meine Geschmackspapillen. Deshalb bin ich seit über zehn Jahren nie mehr in ein indisches Restaurant gegangen. Erst nachdem mir einige Bekannte versichert hatten, dass der Wirt Halibu Abdul Cader (er kommt aus Sri Lanka) weniger scharf abschmeckt als seine Kollegen in der Heimat, nahm ich mir vor, ins «House of Spice» zu gehen.

Was mir meine Bekannten auch gesagt haben: Die Menschen im «House of Spice» seien sehr freundlich und sympathisch, aber der Service sei nicht ihre Stärke. Dies



Indische Küche in der Rapperswiler Altstadt: Mango-Tofu-Curry, Lamm mit Spinat, Reis und Fladenbrot. Bild: Martin Mühlegg

## Gastrotipp

**Restaurant:** «House of Spice», Rapperswil

**Ambiente:** Es sieht in diesem Lokal immer noch ähnlich aus wie damals in der «Spanischen Weinhalle» und im allerersten «Dieci».

**Service:** Wirt Halibu Abdul Cader ist sympathisch und humorvoll. Weil er den Service allein besorgt, dauert es seine Zeit, bis etwas auf den Tisch kommt.

**Preis-Leistungs-Verhältnis:** Gut, für 30 bis 40 Franken gibt es einen üppigen Hauptgang. Für sehr Hungrige lohnt sich das Mittagsbuffet (24 Fr.) à discrétion.

**Adresse und Öffnungszeiten:** Kluggasse 4, Rapperswil-Jona; [www.house-of-spice.com](http://www.house-of-spice.com), [info@houseofspice.com](mailto:info@houseofspice.com), T 055 210 16 50; Mo. bis Fr. 11 – 14 Uhr, 17 – 22 Uhr; Sa. und So. 11 – 23 Uhr.

bestätigt sich insofern, dass uns der Wirt Abdul herzlich empfangen hat – und wir erst nach einer guten Viertelstunde einen halben Liter Wasser (5.50 Franken) und zwei alkoholfreie Aperol Spritz (je 12 Fr.) auf dem Tisch haben. Diese süsse und klebrige Extravaganz leisten wir uns, weil es in diesem Lokal keinen Alkohol gibt.

Zur Vorspeise bekommen wir zwei vegetarische Samosa, gefüllt mit Kartoffeln und Gemüse (15 Fr.). Die Teigtaschen sind frittiert, knusprig und dezent scharf. Meine Mutter bekommt zum Hauptgang ein «Lamb Saag» (32 Fr.): geschmortes Lamm in einer würzigen Spinat-Rahmsosse. Ich bekomme ein Mango-Tofu-Curry (27 Fr.), das wunderbar cremig und ausgewogen süss-scharf abgeschmeckt ist. Auch der angebratene Tofu gefällt mir – er ist innen feucht und hat einen guten Biss. Als Beilage gibt es Butter-Naan (Fladenbrot, 5.50 Fr.) und Basmatireis (5 Fr.). Letzterer interessiert mich besonders, weil er wunderbar aussieht und leicht nach Koriander schmeckt. Er enthält feine gelbe, orange und rote Streifen, die ich anfangs für Karotten-Julienne halte. Es handelt sich aber um verschieden stark von Safran eingefärbte Reiskörner. Ein schönes Detail, das

ich demnächst selbst ausprobieren werde.

Auf ein Dessert verzichten wir, weil die Portionen so gross waren, dass sie unsere Bäuche und einen Doggybag gefüllt haben. Noch eine Kritik auf hohem Niveau (das Essen war wirklich sehr fein): Ich finde es schade, dass die Inder ihre Zutaten stets zu Brei zerkothen (vor allem das Gemüse, aber auch Linsen und anderes). Wahrscheinlich hätte ich eine neue Lieblingsküche, wenn gewisse Erkenntnisse der Nouvelle Cuisine in diese sonst so wunderbare Kochkunst einfließen würden.

**Martin Mühlegg** ist Journalist und Lebensmittelingenieur. Für die Kolumne «En Guetà» besucht er Restaurants der Region.



Wie damals: Das «House of Spice» an der Kluggasse. Bild: zvg