

**Mein Zimmer, mein safe space**

**Tipps für Jugendliche**

Nach einem anstrengenden Schultag möchten viele nichts lieber tun als ihre Tasche schnell in die Ecke zu werfen und sich ins Bett zu schmeißen oder sich mit Freunden zu treffen und etwas abzulenken. Doch kaum kommt man an, schaut die Mutter oder der Vater bei einem vorbei und fängt direkt an über die Unordnung zu schimpfen. Unterm Bett sammle sich der Staub, hier liege seit Tagen eine Hose auf dem Boden und der Schreibtisch breche bald auseinander und so weiter und so weiter…

Eigentlich möchtest du in deinem Zimmer kurz Ruhe und eine Auszeit vom Alltag finden, aber jetzt musst du wieder eine Diskussion mit deinen Eltern führen, warum du noch nicht zum Aufräumen/Putzen gekommen bist, dass du deine eigene Ordnung hast und eigentlich alles so bleiben soll, wie es ist. Jetzt ist der Tag gelaufen und du hast gar keine Lust mehr und kannst dich auch nicht mehr entspannen. Deine Eltern sind unzufrieden und ihr wisst, dass das nicht die letzte Schlacht gewesen sein wird.

Was kannst du tun?

* Vielleicht kennst du die Situation, dass du nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommst und dich gerne in dein Zimmer zurückziehen würdest. Doch du kannst dich nicht entspannen, weil du dein Zimmer aufräumen oder putzen sollst. Solche Situationen können zu Streit führen, was in einer Familie auch vorkommen darf, jedoch sollte es nicht eskalieren. In so einer Situation kann es helfen, dich mit deinen Eltern in einem ruhigen Moment zusammenzusetzen und ihnen mitzuteilen, dass du verstehen kannst, dass sie sich nicht in deinem Zimmer wohlfühlen und etwas Anderes brauchen würden, aber dass du dich darin wohlfühlst und gerne darin lebst.
* Gibt es Regeln für dein Zimmer, die deine Eltern einhalten sollten und Kompromisse, die du als sinnvoll erachtest? Du könntest dich in Ruhe mit deinen Eltern zusammensetzen, damit ihr gemeinsam versuchen könnt eine Abmachung zu treffen. Sie könnte bspw. beinhalten, dass du Essensreste, Müll und altes Geschirr aus deinem Zimmer bringen wirst und in gemeinsam genutzten Räumen auf Ordnung achtest, aber der Rest dir überlassen bleibt und deine Eltern nicht in dein Zimmer gehen, um es zu kontrollieren.
* Geht es dir manchmal so, dass du nicht alles in deinem Zimmer finden kannst, weil der Schreibtisch zu voll ist oder etwas aus deinem Regal holst und es saubermachen musst, weil es mit Staub belegt ist? Das kann vorkommen und nicht jeder fühlt sich in diesen Situationen wohl, aber schafft es neben der Schule oder Ausbildung nicht immer sich darum zu kümmern. Um Hilfe zu bitten ist schwierig, aber es kann entlastend sein. Vielleicht würde es dir helfen, mit deinen Eltern einen Zeitraum zu vereinbaren, in welchem du immer aufräumst/putzt, bei dem einer von beiden dir helfen könnte, wenn du Fragen hast. Ihr könntet auch ausmachen, dass deine Eltern ein Zimmer putzen, während du dein Zimmer machst. Dann seid ihr nicht allein mit der Aufgabe.
* In manchen Situationen ist es schwer, sich mit den Eltern zu einigen. Ein Familienvertrag kann helfen, um die Wünsche von jedem Familienmitglied festzuhalten und eine Lösung zu finden, mit der jeder zufrieden ist. Hierfür könnt ihr euch in einem ruhigen Moment zusammensetzen und

besprechen, was euch wichtig ist, welche Erwartungen ihr aneinander habt und welche Zugeständnisse ihr dem anderen machen würdet. Beispielsweise wird die Schmutzwäsche zur Waschmaschine gebracht, wenn Mama/Papa die gewaschene Wäsche vor der Tür abstellen und nicht ins Zimmer kommen und anfangen über andere Dinge zu schimpfen.

Hast du das Gefühl, dass ein Familienrat zum Streit ausarten würde? Dann könnt ihr gemeinsame Regelungen in der Beratungsstelle besprechen und ausmachen.

* Hast du das Gefühl, dass du mit deinen Eltern gar nicht darüber sprechen kannst und möchtest dich erstmal jemanden anvertrauen? Überschreiten sie persönliche Grenzen und durchsuchen dein Zimmer und du weißt nicht, was du tun kannst? Dann kannst du dich an die Beratungsstelle wenden. Ausgebildete und erfahrene Beraterinnen hören dir zu und können dir helfen, wenn du das möchtest. Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und kann auch anonym angenommen werden. Falls du es dir wünscht, können wir einen gemeinsamen Termin mit deinen Eltern und dir vereinbaren.

Alexandra Cichy

Studium und Praxissemester Soziale Arbeit

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche** | Marienstraße 5 | 36039 Fulda

Tel.: 06 61 – 90 15 78 0 | Fax: 06 61 – 90 15 78 27 | erziehungsberatung@landkreis-fulda.de

