

Von Frau
zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHS

Ein Reporter sieht rot

Ist Ihnen „Lydia Ko“ ein Begriff? Ich kannte die Profi-Golferin, die immerhin Weltranglisten-Dritte ist, bislang nicht. Nun macht sie im Internet von sich reden. Die neuseeländische Spitzensportlerin erhält viel Aufmerksamkeit (und Zuspruch) für ein Interview, das in der heutigen Zeit eigentlich keine Katze mehr hinter dem Ofen hervorlocken sollte: Sie machte einen Reporter sprachlos, der sich nach ihren Rücken- und Hüftproblemen erkundigte. „Diese Zeit des Monats“ sei eben schwer für sie, der Rücken sei steif und verzogen“, so die Antwort, welche den Journalisten verlegen abziehen ließ.

Ist es denn so abwegig, das Menstruationsproblem auch Damen in der Öffentlichkeit zu schaffen machen? Gerade im Spitzensport können die „Tage“ über Leistungshochs und -tiefs entscheiden. Das machte während der Olympischen Spiele 2016 eine chinesische Schwimmerin zum Thema, die bekannte, dass ihre Periode in der vergangenen Nacht eingesetzt hätte und sie sich schwach und müde fühle.

Die Golferin Lydia Ko nahm die Beschämtheit des Reporters jedenfalls mit Humor und lachte: „Ich bin einfach nur ehrlich!“ Und warum auch nicht? So wie die Regel ein Teil des weiblichen Körpers ist, muss dieser Aspekt auch Bereich des weiblichen Spitzensports sein. Das bekräftigte eine Sportlerinnen betreuende Psychologin im neuseeländischen Radio: „Natürlich gehören Menstruationsbeschwerden im Hochleistungssport dazu. Wir sollten mehr darüber reden!“



Familienkrisen meistern

Nach langer Zeit der Isolation sind

Konflikte zwischen

Jugendlichen und

Eltern weit verbreitet

3
SERIE

Monika (15), hat während des Lockdowns ihre Zeit mehrheitlich isoliert in ihrem Zimmer vor Computer, Handy und Tablet in sozialen Medien verbracht. Je länger die Ausnahmesituation andauerte, umso seltener wollte sie mit ihren Eltern reden, bis das Mädchen die Kommunikation fast ganz einstellte.

Seit die Coronamaßnahmen aufgehoben wurden, meint die Schülerin, den Eltern keine Rechenschaft ablegen zu müssen, mit wem sie ihre Freizeit verbringt und wann sie nachhause kommt. Monika überlegt außerdem von zu Hause auszuziehen. Die Eltern verweigern dies natürlich, es kommt immer öfter zum Streit. Ein Teufelskreis.

Massive Auswirkungen auf die junge Psyche

Die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse unserer Jugend zu legen, ist seit der Pandemie wichtiger denn je. Denn in Zeiten von Unplanbarkeit, Ungewissheit, Lockdowns etc. leidet eine Gruppe ganz besonders: unser Nachwuchs!

Es verwundert nicht, dass diese Umstände massive psychische Auswirkungen ha-



Dann zieh ich eben aus!

ben, die am dringendsten einerseits Stabilität und Sicherheit benötigen und andererseits auch Freiheit. Dieses Spannungsverhältnis birgt eine große Herausforderung für die ganze Familie mit sich. Die schlechte Stimmung überträgt sich auf alle. So eskalieren scheinbar aus dem Nichts Konflikte.

Viele Kinder und Jugendliche haben sich zwei Jahre lang emotional zurückgezogen. Nur allzu verständlich, dass die Freiheit, kaum gibt es sie wieder, oft in überschießendem Maß und völlig unverhältnismäßig gelebt wird. Dass dies Eltern überfordern und verunsichern kann, ist ebenfalls klar.

„Durch gezielte fachliche Begleitung soll einerseits das dringend notwendige Verständnis für die Situation der Jugendlichen erarbeitet werden, aber eben-

so, dass diese eine Akzeptanz dafür entwickeln müssen, wie ihnen ihre Eltern Vertrauen entgegenbringen – nämlich, in dem sie sich auf ihre Tochter/ihren Sohn verlassen können“, bringt es Mediatorin Mag. Marie-Christine Pranter auf den Punkt.

Verständnis auf beiden Seiten herstellen

„Mit Hilfe von Mediation sollen die häuslichen Konflikte durch wechselseitiges Verständnis für die jeweiligen Bedürfnisse (Freiheit versus Sorge), Wiederherstellung von Respekt, dem Umsetzen von Paktfähigkeit verringert werden.“

Mit verbesserter Lebensqualität stellt sich mehr Ruhe ein. Es ist nämlich kaum etwas so wichtig, wie ein entspanntes Zuhause, wo man sich wohlfühlt!“

ENDE der Serie

Redaktion: Karin Podolak

Teenager genervt, Mutter besorgt: Ein vernünftiges Gespräch bleibt aus.

Ein Balanceakt: Den Jungen einerseits Stabilität und Sicherheit geben, andererseits auch Freiheit.

Mag. Marie-Christine Pranter, Praxis für Konfliktlösung



AUSBILDUNG

Lehrgang zum Gesundheitsmediator&Intensivberater:

4 Semester ab September 2022, sowie Aufbaulehrgang für Mediatoren.

Weitere Infos: Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsmediation und Intensivberatung

www.oeggmib.at,

☎ 0680/140 52 56 oder per Email unter intensivberatung@oeggmib.at

MINDESTALTER FÜR SOZIALE MEDIEN

ALS UNTERSTÜTZUNG BEI SOLCHEN DISKUSSIONEN wie im Artikel gezeigt, an dieser Stelle nun eine Aufklärung über die rechtliche Situation. Diese stellt sich wie folgt dar:

Jugendlichen unter 16 ist es nicht gestattet, unbegrenzt lange auszugehen. Ohne Begleitperson könnte Monika bis 01.00 Uhr in der Früh unterwegs sein, wobei die Eltern aber eine Fürsorgepflicht trifft, und sie daher erfahren sollten, wo ihre Tochter die Freizeit verbringt. Die Eltern können die Ausgehzeiten als Erziehungsberechtigte jedenfalls auch einschränken. Zudem ist es Jugendlichen unter 16 Jahren verboten Alkohol (in der Öffentlichkeit - je nach Ausgestaltung des nicht bundeseinheitlich geregelten Jugendschutzes) zu konsumieren.

Ab dem Alter von 14 Jahren gilt die Bezeichnung „mündiger Minderjähriger“. Damit steht die Delikts- und Straffähigkeit in Verbindung. Die Gefahr, dass eigenes Fehlverhalten unmittelbare rechtliche Konsequenzen mit sich bringt, sollte nicht unterschätzt werden.

Monika dürfte zudem, nachdem sie noch nicht volljährig und auch nicht selbsterhaltungsfähig ist, nur mit Zustimmung ihrer Eltern ausziehen. Hinsichtlich des Umgangs mit sozialen Medien sehen die Nutzungsbedingungen der sozialen Plattformen ein Mindestalter vor. Für österreichische User/innen wurde das Mindestalter zur Nutzung Sozialer Netzwerke 14 Jahre (Bedingung für Einwilligung) gesetzlich festgelegt.

www.gmr-recht.at



Feiern ohne, dass die Eltern davon wissen?



Mag. Gudrun Moser-Reisinger, Rechtsanwaltskanzlei GMR-Recht



Warum juckt die Kopfhaut schon wieder?

Die häufigste Ursache ist Trockenheit. Auch Sonnenbestrahlung, Salz- und Chlorwasser, Wind, Umweltverschmutzung, falsche Ernährung sowie Stress kommen in Frage. Speziell bei Frauen auch Dauerwellen, Bleichen der Haare bzw. ungeeignete Pflegeprodukte. Nicht zu unterschätzen: Leiden

wie Neurodermitis, Pilzbefall, seborrhoisches Ekzem, Allergien, Nebenwirkungen von Medikamenten und Läuse . . .

Hält das Jucken länger an, zeigen sich Rötungen, Schuppung, Abklärung beim Dermatologen herbeiführen. Pflegetipps erhalten Sie auch in der Apotheke und beim Friseur.

