

# Entspannt durch die Pubertät?!

### Oberdorf Schule und Eltern organisieren einen Vortrag

Am 11. Januar 2024, um 19 Uhr besuchten ungefähr 80 Eltern der Sekundarschülerinnen und Schüler vom Waldenburgertal den Vortrag von Christoph Bornhauser zum Thema: «Pubertät und Talententwicklung?!» Der von der Elternmitwirkung gemeinsam mit der Schulleitung organisierte Anlass war informativ, hilfreich und entlastend.

In seinem unterhaltsamen mit Anekdoten gespickten Vortrag führte «Dr. Bo» seine aufmerksame Zuhörerschaft durch die Entwicklungsphase «Pubertät» und durch die komplexe Umgestaltung des Gehirns. Das Zimmer ihres Kindes ist das absolute Chaos?! – Völlig normal. Die Eltern sind Stressfaktor Nr. 1 – Durchschnitt. Schule ergibt keinen Sinn? – Reine Biologie.



80 interessierte Eltern hörten gespannt verschiedene Lösungsansätze im Umgang mit pubertierenden Teenagern.

Das entspannt – aber was können wir als Eltern konkret tun? Stress und Druck sind meistens kontraproduktiv: Unsere Beziehung zu den Kindern ist wichtiger als ein aufgeräumtes Zimmer. Besser übertragen wir den Heranwachsenden Verantwortung, statt sie zu kontrollieren. Achten wir auf genügend Schlaf – er ist besonders für die Jugendlichen wichtig – und gehen selber mit dem guten

Beispiel voran. Und noch was: Wir müssen auf uns selber achten! Denn wenn die Jugendlichen sehen, dass Erwachsene glücklich und auch zufrieden in ihrem Beruf sind, dann hat es Sinn, sel-

ber erwachsen zu werden. Die Jugendlichen erfinden sich gerade neu – ihr Inneres und Äusseres macht einen riesigen Veränderungsprozess durch, der nicht immer stressfrei abläuft. Genau in dieser Lebensphase müssen sie sich für ihre Berufsausbildung entscheiden. Aber wie wollen sie wissen, was sie werden wollen, wenn sie nicht mal wissen wer sie selber sind?

Nach der kurzen Pause mit kleinem Apéro und angeregten Gesprächen, erläuterte der Referent an Praxisbeispielen, wie und wann Talententwicklung in dieser Phase gefördert werden kann.

Wie können Eltern ihre Kinder in dieser schwierigen Phase optimal unterstützen? Welche Freiräume können Eltern sowie Lehrpersonen ihnen geben, dass sie sich ausprobieren können? Wo können sie Verantwortung übernehmen? Welche Wünsche haben sie, und wie können Schule und die Familie ihnen dabei helfen, diese Wünsche Stück für Stück umzusetzen? Nach dem Vortrag gingen die Eltern ermutigt und ent-

lastet mit einem amüsierten Schmunzeln nach Hause mit dem festen Vorsatz, das nächste Mal, wenn die Zimmertür aufgeht, das Chaos einfach zu ignorieren. Die Powerpointpräsentation zum Vortrag finden Sie auf [www.sek-waldenburgertal.ch](http://www.sek-waldenburgertal.ch) unter neueste Downloads.

Susanne Datzko, Vertreterin Elternmitwirkung Sekundarschule Waldenburgertal



Referent «Dr. Bo» erklärt auf humorvolle Art und Weise die Komplexität der Lernprozesse des menschlichen Hirns. Fotos: zVg

## Sport

### Toller Erfolg für die Budokai-Athleten

Bronze am internationalen Judo-Turnier «Tournoi de la ville de Belfort» für Noa Martin und ein 7. Platz für Leana Kübler vom Budokai Liestal. Beide starteten am 13. Januar in Frankreich in der Alterskategorie U15.

Es war mit vielen und starken Athleten eine grosse Herausforderung, über eine lange Zeitspanne immer wieder auf die Kämpfe bereit zu sein. Noa dominierte mit seiner neuen Fusswurftechnik seine Gegner und erreichte mit insgesamt sieben Kämpfen den sehr guten 3. Platz. Leana erreichte mit einer Festhaltetechnik und einer Fusstechnik zwei Siege von total vier Kämpfen gegen starke französische Gegnerinnen.

Diese beiden Resultate sind ein toller Erfolg für die jungen Athleten aus dem Budokai Liestal. Budokai Liestal

### Der Judo Sport Liestal triumphierte

Vergangenes Wochenende stieg der Judo Sport Liestal, mit einer jungen, kleinen, aber erlesenen Gruppe, souverän in die neue Saison ein.

Am Samstag sind zusätzlich die Gebrüder Bösch aus Grellingen mit dem Kantonalakader beider Basel an den Start an den «Tournoi Serzian de la Ville de Belfort» gegangen.

Matthias Bösch ist im Achtelfinal und Lukas Bösch im Halbfinal leider ausgeschieden. Judo Sport Liestal

#### Resultate

- Sonntag:
- 1. Rang Robyn Kern Schüler Mädchen U11 Liestal Gruppe 4
  - 1. Rang Ewa Jehle Schüler Mädchen U11 Hofstetten Gruppe 6
  - 1. Rang Darius Zumkeller Schüler Knaben U11 Bubendorf Gruppe 27
  - 3. Rang Emely Ostertag Schüler Mädchen U11 Füllinsdorf Gruppe 3

## Rätselspass mit der ObZ

Balgerei, Rauferei	Reifeprüfung	Berg im Albulagebiet: Piz d'...	auf diese Weise, derart	Glaubensgruppen	männl. Fürwort	offenes Kultur-land Mz.	Kehre im Kunstfliegen
8					hand-warm		
Körperteil am Rumpfende Mz.	Be-wohner Trojas		Sing-vogel	Lehns-arbeit		uner-zogener Junge	eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)
							4
Welt ohne menschl. Eingriff	Kräuterbonbon-marke	sportl. Wett-kämpfer				Falsch-meldung in der Presse	gefrorenes Wasser
kleines Gewicht Mz.							
Vorsilbe	6	Zch. f. Mangan		unent-schieden (Spiel)	Epos von Homer	Fluss in Frankreich	
Flüssig-kristall-anzeige		Schutz-Obhut	nordost-frz. Gross-stadt				
Schau-spiel-parts	Doppel-vokal	Vorname der eh. Turnerin Kaeslin			5	Abk.: Eidg. Zollver-waltung	
				Arbeits-zimmer Mz.	West-europäer		
		ironisch-witzige Dar-stellung		Konto-ab-schluss			1
langer Feder-schal	rege, munter	Winkel-funktion				schweiz. Eisen-bahner-verband	
							2
Jazzführungs-stimme				Kalt-getränk			
		Kohle-produkt					
pro Einheit	altröm. Provinz	Jupiter-mond					
Getränk-kekasten							7
german. Gottheit	3	Abk.: Krankenkasse		Abk.: Normal-null			
Internet-kürzel Finnland		Vorn. v. Autor Follett					
Benzin nach-füllen							

1	7	5		2
				5
		4	6	
9	6	4	9	2
			2	1
	2	8	3	3
				9
			2	7
4				
	5		9	3
				2

©raetsel.ch 1825887

### Auflösung der letzten Woche

6	4	5	1	3	8	7	9	2
3	1	7	6	9	2	5	4	8
2	8	9	5	7	4	3	6	1
7	3	6	4	1	9	8	2	5
1	2	8	3	6	5	4	7	9
9	5	4	2	8	7	6	1	3
8	7	2	9	4	3	1	5	6
4	9	1	8	5	6	2	3	7
5	6	3	7	2	1	9	8	4

K	S		H	I							
M	O	N	T	E	B	R	E	A	R	M	
R	A	B	B	A	U	E	A				
S	N	A	C	K	T	K	N	O	X		
F	H	G	I	G	A	N	T				
E	B	E	N	E	N	D	I	T	O		
L	O	L	N	G	E	H					
D	I	N	U	O	T	T	E	R			
L	K	I	E	N	T	A	L				
K	L	E	B	E	N	K	T	C	S		
D	E	R	L	G	E	F	A	H	R		
				S	T	I	E	L	R	E	G
G	A	T	E	M							
J	U	E	R	B	E						
E	V	E	I								
R	E	I	G	E	N						
D	I	A	L								
A	N	W	E	N							
T	S	H	I	R	T						

## Volg-Rezept



### Sauerkrautrouladen

- für 4 Personen
- Zutaten**
- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
  - 5 Eier
  - 1 TL Salz
  - 250 g Mehl
  - 1 Zwiebel, gehackt
  - 100 g Rohschinken, klein geschnitten
  - 1 EL Sonnenblumenöl
  - 1 EL Tomatenpüree
  - 500 g Sauerkraut, gekocht
  - 1 Pr. Kümmel, gemahlen
  - 1 TL Zucker
  - 2,5 dl Rahm
  - Salz, Pfeffer

- Zubereitung**
- Kartoffeln auf einem Blech im auf 200 °C vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze) 1 Std. backen, bis sie weich sind. Mit einem Löffel aus der Schale lösen, durch ein Passesieve treiben und abkühlen.
  - In die Kartoffelmasse eine Mulde drücken, 2 Eier dazugeben und vermischen. Salz und Mehl beigegeben. Masse auf einem Teig verkneten und 30 Min. ruhen lassen.
  - Zwiebeln und Schinken im heissen Öl anbraten, Tomatenpüree dazugeben. Sauerkraut gut ausdrücken und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Masse auf einem Backblech ausstreichen und abkühlen.
  - Teig auf einer bemehlten Fläche 5 mm dick auswallen, mit Sauerkraut bestreuen, aufrollen in ca. 5 cm breite Scheiben schneiden und in eine gebutterte Gratinform (18 x 26 cm) legen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 200 °C) in der Ofenmitte 25 Min. backen.
  - Unterdessen Rahm und 3 Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Guss um die Rouladen (nicht darüber) verteilen. Weitere 25 Min. backen und servieren.
- Zubereitungszeit: 30 Minuten + 50 Minuten backen
- [www.volg.ch/rezepte/](http://www.volg.ch/rezepte/)

