Herausforderung Pubertät

14. März 2018

Nadia Jaggi

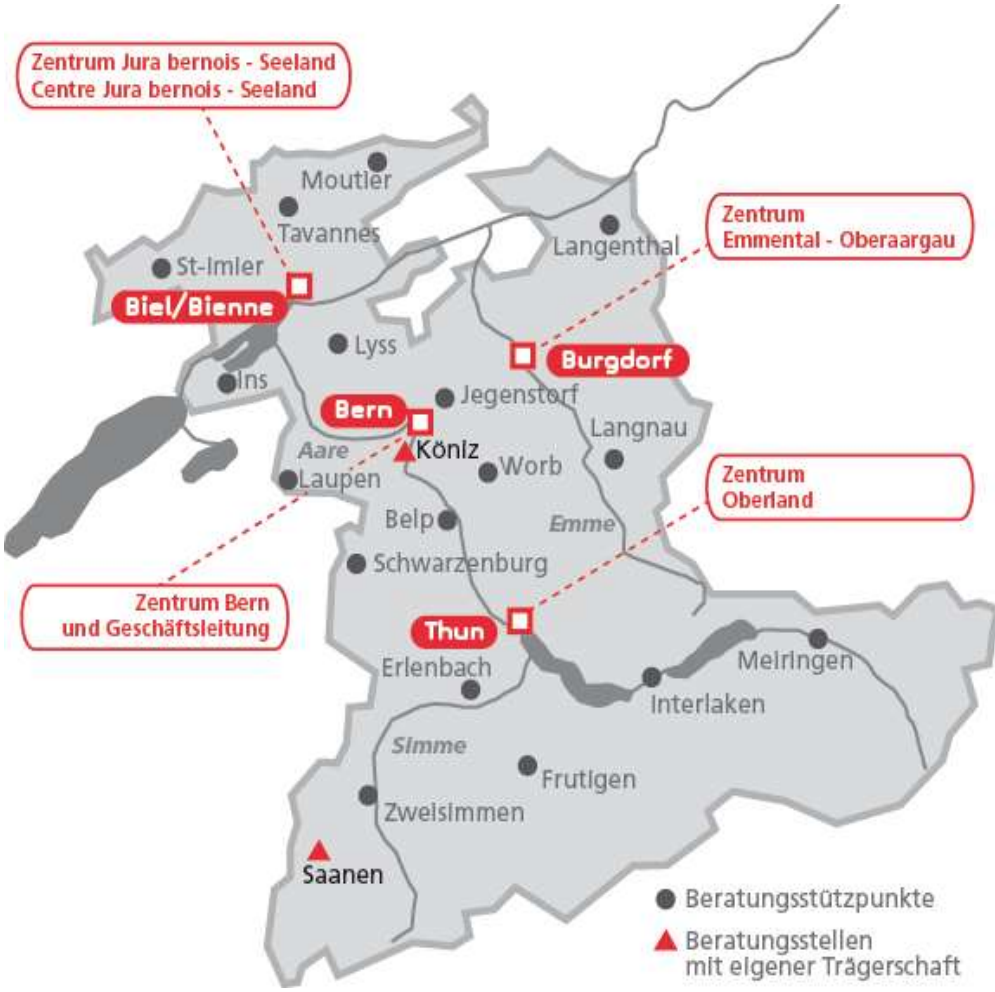
schule niederscherli
Elternrat Schulsozialarbeit

juk-Jugendarbeit Köniz

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Dazwischen-Sein

Ich bin nicht, was ich sein sollte,
ich bin auch nicht, was ich sein werde,
aber ich bin auch nicht, was ich war.

(Erik H. Erikson)

Herausforderungen
damals - heute

- Was hat mich selber in meiner Jugend beschäftigt?
- Was nehme ich heute bei den Jugendlichen wahr?
- Gibt es heute gleiche, neue, andere Herausforderungen?

Der Ruf der Jugend

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer. “

(*Sokrates, 470-399 v.Chr.)*

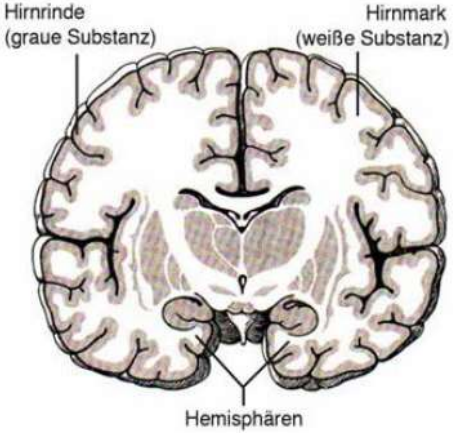
Pubertät
IST, WENN DIE ELTERN
ANFANGEN, KOMISCH
ZU WERDEN

Charakteristika in der Jugend

- Schnelle Stimmungsschwankungen
- Impulsiv
- Abgrenzung – eigene Werte
- Autonomie suchend
- Risikoverhalten
- Neugier
- Schnelle Lustbefriedigung
- Rebellieren

Mit welchen Reaktionen von Jugendlichen können Sie selber gut umgehen?
Welche bereiten Ihnen Schwierigkeiten?
Weshalb?

Baustelle Gehirn



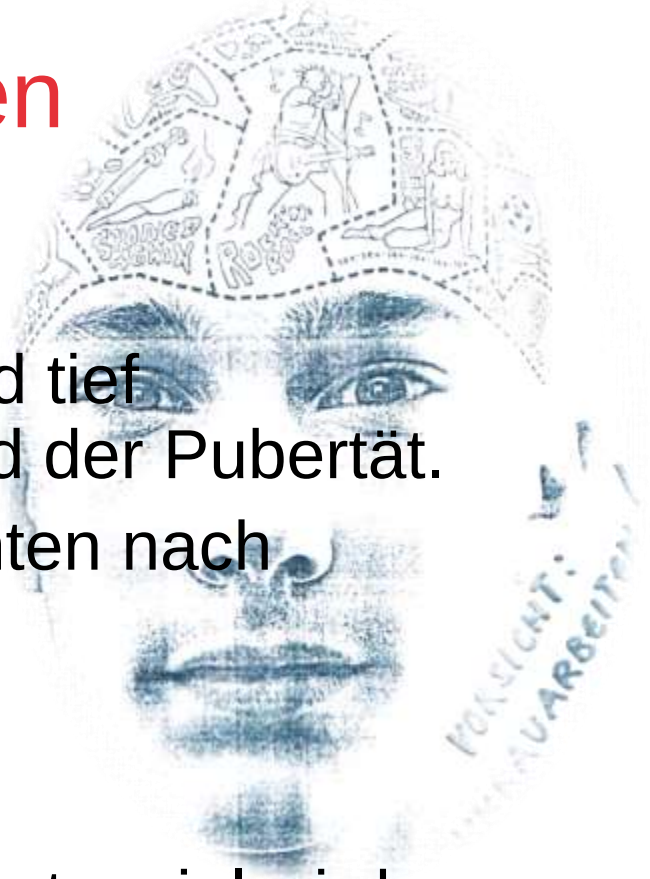
Man hat lange geglaubt, dass das menschliche Gehirn mit etwa 12 Jahren ausgereift ist

ABER

In Wahrheit vollzieht sich in der Pubertät noch einmal ein gewaltiger Wandel, beeinflusst durch Genetik und Sexualhormone.

Dr. Eliane Siegenthaler, UPD Bern, 2012

Ganz schön was los da oben



Forschungsergebnisse:

- intensives Nervenzellwachstum und tief greifende Umbauprozesse während der Pubertät.
- Verschaltungen geschehen von hinten nach vorne.

Die Folgen:

- Die Stimmung und das Erregungspotenzial wird unmittelbar beeinflusst.
- Vernünftiges und vorausplanerisches Handeln ist im Aufbau miteinbegriffen.

Der Reifeprozess im Gehirn

- Der Reifeprozess geschieht von hinten nach vorne.
- Ganz am Schluss wird der Stirnlappen auf Vordermann gebracht.
- Im Umbau funktioniert der Stirnlappen nicht, wie er sollte. Stattdessen funkt ihm das limbische System dazwischen.

Die Emotionen sind schnell, die Vernunft hat entsprechend oft das Nachsehen.

Entwicklungsaufgaben in der Pubertät

Veränderter Körper

Ablösung von den Eltern

Berufswahl

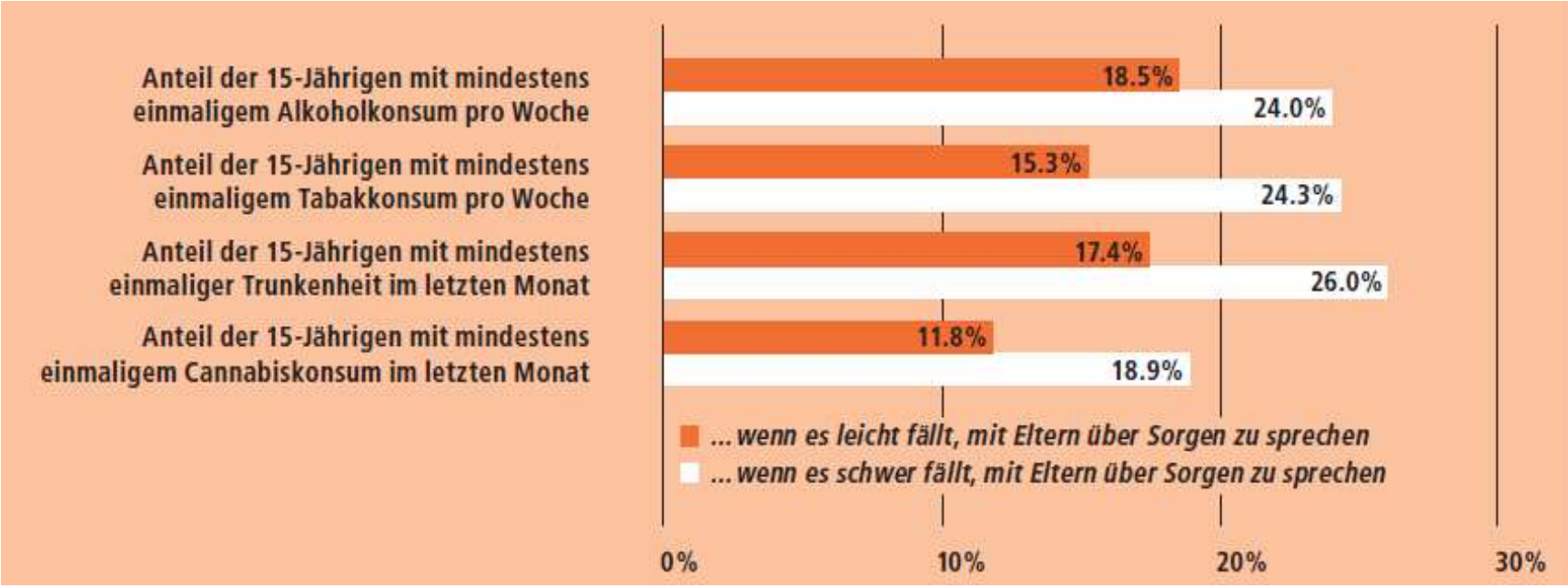
Ich als Mann/Frau
Liebesbeziehungen

Meine Werte

Freunde

Wie gelingt es, als Eltern Kinder in dieser herausfordernden Zeit zu begleiten und zu stärken?

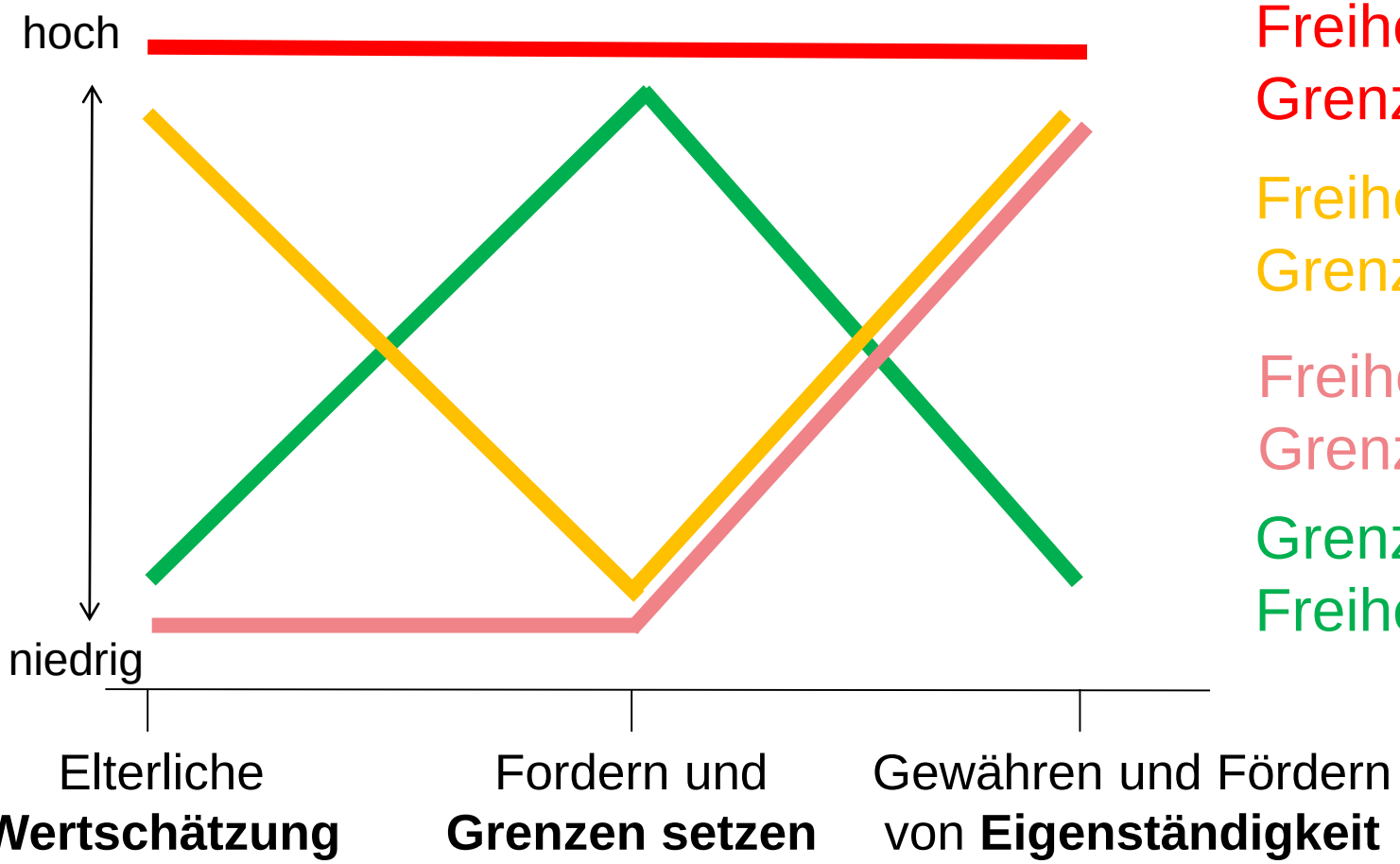
Mit Eltern über Sorgen sprechen



Unter den Jugendlichen, denen es leicht fällt mit ihrer Mutter und / oder ihrem Vater über Sorgen zu sprechen, ist der Anteil regelmässig konsumierender Jugendlicher kleiner als bei Jugendlichen, denen das schwer fällt.

HBSC Studie 2010, zitiert in „Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum bei Jugendlichen“ Sucht Schweiz 2012

Erziehungsprinzipien



Freiheit in Grenzen

Freiheit ohne Grenzen

Freiheit ohne Grenzen

Grenzen ohne Freiheit

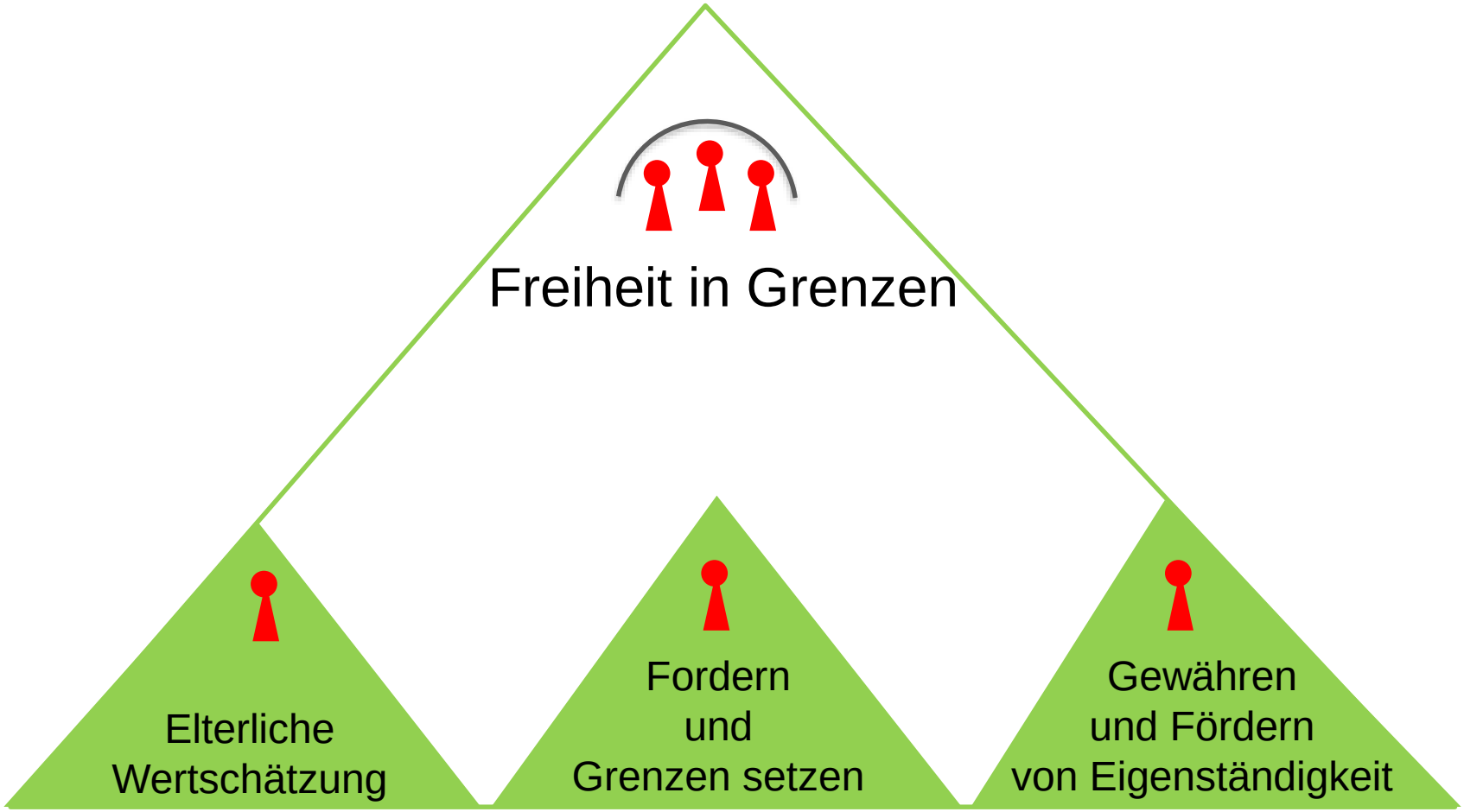
Schneewind, 2010

Austausch/Diskussion

- Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?
- Was ist besonders herausfordernd?
- Was bewährt sich?

→ *Bitte tauschen Sie möglichst eigene konkrete Beispiele und Erfahrungen aus.*

Die „Freiheit in Grenzen“ – Pyramide



Schneewind, 2009

Elterliche Wertschätzung

- **Einmaligkeit** und Besonderheit der Kinder anerkennen
- Kinder in allen Situationen **respektvoll** behandeln
- Kinder **unterstützen** und ihnen helfen, wann immer sie das brauchen
- Mit den Kindern zusammen sein und **gemeinsame Aktivitäten** geniessen.

Schneewind, 2009

Fordern und Grenzen setzen

- Kindern etwas **zutrauen** und Forderungen stellen
- **Konflikte** mit den Kindern nicht scheuen, aber konstruktiv austragen
- Gegenüber Kindern **eigene Meinung** haben und diese überzeugend vertreten
- Klare, dem Entwicklungsstand des Kindes **angemessene Grenzen** setzen und auf deren Einhaltung bestehen

Schneewind, 2009

Gewähren und Fördern von Eigenständigkeit

- Kinder mit ihren Bedürfnissen und Ansichten **ernst** nehmen
- Grundsätzlich **gesprächs- und kompromissbereit** sein
- Kindern ein Optimum an eigenen Entscheidungen ermöglichen → Stärkung ihrer **Entscheidungs-fähigkeit** und **Selbstverantwortlichkeit**
- Kindern ermöglichen, eigene **Erfahrungen** zu machen

Schneewind, 2009

Schwierige Situationen: 12 Tipps

- Erziehungsstrategie für sich selbst klären
- Beziehung vor Erziehung
- Kontrolle des eigenen Ärgers
- Im Gespräch bleiben
- Freiheitsbedürfnisse des Jugendlichen respektieren
- Machtspielen aus dem Weg gehen
- Regeln und Absprachen verwenden
- Jugendliche selber entscheiden lassen
- Sich gegen die Argumente des Jugendlichen wappnen
- Sparsam aber konsequent sein mit Konsequenzen
- Vorleben, was einen wichtig ist
- Rat und Unterstützung holen

Schneewind, 2009

Herausforderungen für die Eltern

Unterstützung für Jugendliche

www.tschau.ch	E-Beratung und Jugendinformation: Beratungsplattform für junge Menschen in der deutschsprachigen Schweiz.
www.feelok.ch	Die Seite bietet Informationen sowie Dienstleistungen über gesundheits-relevanten Themen in Form von Texten, Spielen und Tests für Jugendliche an.
www.147.ch	Nottelefon, SMS-Beratung, Chat und E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche.
www.meinselbstwertgefühl.ch	Seite für Jugendliche zum Thema Selbstwertgefühl mit Tipps, Tests, Spielen, Erfahrungsberichten und Notfalladressen.

Kontakt

Berner Gesundheit

Eigerstrasse 80

3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Nadia Jaggi

Fachmitarbeiterin Prävention

031 370 70 96

nadia.jaggi@beges.ch