

## Pubertät – eine Phase mit neuen Herausforderungen Wattwil, 9. September 2024

Lied von Chris Boettcher: <https://www.youtube.com/watch?v=5kAIQhUSpAs>

**Buchtipps:** Nur noch als Hörbuch käuflich. Sehr empfehlenswert, da gut gespickt mit humorvollen und so wahren Aussagen. Autor: Ulrich Hoffmann.



### Pubertät / Adoleszenz

- Pubertät = sexuelle Reifung äusserlich sichtbar, 10 – 14 Jahre
- Adoleszenz = «aufwachsen», Übergangsphase zum Erwachsenwerden, 10 – 22 Jahre, Wachstumsschub Gehirn

Die Pubertät beginnt im Kopf. Die sogenannten Gonadotropine setzen die Vorgänge im Körper in Gang. Diese Hormone werden in der Hirnanhangdrüse gebildet und lassen die Keimdrüsen wachsen. Die wiederum übernehmen dann die Produktion der eigentlichen Sexualhormone. Die Annahme, dass Mädchen nur weibliche und Jungen nur männliche Hormone produzieren, ist mittlerweile überholt. Heute weiß man, dass die Pubertät bei beiden Geschlechtern durch beide Hormongruppen angestoßen wird. Das Verhältnis ändert sich erst im Laufe der Pubertät – bei den Mädchen zugunsten der Östrogene, bei den Jungs überwiegen dann die Testosterone.

### Körper im Umbau

Alles wächst, die Schamhaare, die Genitalien, Beine, Arme, etc. dieses Wachstum raubt Energie. Den eigenen Körper zu mögen ist deshalb schwierig. Die Bewegungen sind manchmal schlaksig, unkoordinierter.

## **Stimmungsschwankungen**

Die Gefühle sind in der Zeit der Pubertät **nicht** steuerbar. Die Hormone arbeiten auf Hochtouren. Auf und ab in Minutenschnelle. Warum sie so fühlen wie sie fühlen wissen die Kinder auch nicht, aber Stress und Angst wächst daraus. Das verunsichert sie und macht sie wütend oder traurig. Daher führen auch die negativen Reaktionen gegen die Eltern.

## **Menstruation – Samenerguss**

Was passiert da mit mir? Bewusst sein, dass man geschlechtsreif ist.

Die Menstruation bringt durch den Blutverlust manchmal Müdigkeit, Schmerzen und Unlust. Die Eltern stärken ihre Kinder, indem sie sie darauf vorbereiten und ihnen diese Vorgänge erklären.

## **Entscheiden und Planen ist schwierig - wegen dem Umbau im Hirn**

Pro Sekunde sterben Zehntausende von Nervenzellen. Wenig genutzte Nervenverbindungen werden gekappt, wichtige Verbindungen zu "Informations-Autobahnen" ausgebaut. So sortiert sich das Gehirn komplett neu, wird leistungsfähiger und schneller. Die Hirnareale werden vom Hinterkopf bis vorn zur Stirn schrittweise umgebaut. Es gibt Platz für Neues. Neue Verbindungen entstehen und dadurch eröffnen sich auch neue Erfahrungen und Möglichkeiten. Die Unfähigkeit zur adäquaten Reaktion der Jugendlichen hat also biologische Gründe.

## **Was gelingt im Alltag mit den Jugendlichen? Wie können wir sie hilfreich begleiten?**

Gehe zunächst immer davon aus, dass dein Kind etwas tut, weil es das für seine Entwicklung benötigt, und nicht in erster Linie, um dich zu ärgern oder zu provozieren.

- Tief durchatmen
- Über sich selber oder eine Situation lachen
- Verantwortung übergeben
- Viel Zutrauen schenken
- Nichts persönlich nehmen
- Mitbestimmen lassen
- Bücher über Pubertät herumliegen lassen, Thema über einen Zeitungsartikel zur Sprache bringen

## **Kommunikation**

- Ich bin für dich da, wenn du reden willst, jederzeit.
- Verletzende Worte nicht persönlich nehmen, kurzzeitig Abstand nehmen, Situation abkühlen lassen
- Interessiert sein/ZUHÖREN
- Auf der Sesselbahn, dem Sofa, im Auto reden (nebeneinander geht besser als visavis)

## **Beziehung**

- Nicht zu früh sich selbst überlassen
- Beziehungs-Faden nicht abreißen lassen
- Zusammen etwas unternehmen
- Interesse am Kind und seinem Alltag haben
- Manchmal einfach nur DASEIN.

## **Gelassenheit/Humor**

- in Gelassenheit unterstützen, anweisen, motivieren, ermutigen, auf Gefahren hinweisen
- Das heisst nicht, alles durchgehen zu lassen und über alles zu lachen!
- Selber ruhig bleiben und überlegen, ob die Angelegenheit wirklich so wichtig, so nervenaufreibend sein muss, oder ob wir atmen und zurücklehnen können.
- Humor hat noch nie geschadet → nicht auslachen oder Verhalten als lächerlich abtun.

## **Das Positive an der Pubertät?**

### **Jugendliche sind:**

Kreativ

Neugierig

Erfinderisch

Sinn für Humor

Können Spass haben (Kraft und Energie tanken beim Quatsch machen)

Sie können Chillen: Erholungsmodus

Schneller im Denken (durch die Autobahn im Hirn werden Infos blitzschnell weitergeleitet)

Erfrischend ehrlich und direkt (Impulskontrolle nicht ganz intakt)

Wenn wir es als Eltern schaffen, ein Verständnis für unser Kind aufzubringen, werden wir es leichter haben im Umgang mit ihm.

**Pubertierende wollen sich nichts mehr vorschreiben lassen. Denn nur, wenn sie sich mit den Eltern streiten und sich von deren Ansichten lösen, können sie ihre eigenen finden.**

**«Jugendliche brauchen eine eigene Kultur und Dinge, die ihnen niemand wegschnappt, um eine starke, eigene Persönlichkeit zu entwickeln.» Es ist eine kreative Zeit, ob man es glaubt oder nicht!**

Links:

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

Viel Positives, Freudiges und Liebevolltes in eurem Familienalltag wünsche ich euch, Bernadette