

**Pubertät  
und**

**Adoleszenz**

- Normale Psychose, Entwicklungsstörung, Beziehungsstruktur
- Soziale Kontakte, Identität, Entwicklungsrisiken
- Leistungsmotivation, Stress und Selbstwirksamkeit
- Förderliche Gedanken, Aktives Zuhören, Kommunikation
- Leitideen zum Kooperieren, Methoden der Verhaltensänderung

# Pubertät / Adoleszenz

Eintrittsalter in die Pubertät

<i>Adoleszenz</i>	<i>Lebensjahr</i>
frühe	10./11. – 14.
mittlere	14. – 16./17.
späte	16./17. – 21.

*Pubertät und Adoleszenz oft auch als "Entwicklungsstörung" bezeichnet, bisweilen sogar als "normale Psychose" (Lempp, 1984)*

*"Die Kinder werden älter und die Eltern werden schwieriger."*

Die Pubertät ist gekennzeichnet durch den Wunsch alles selber zu können und die Unfähigkeit dazu dies zu realisieren.

Aufgabe der Jugend ist es die Entwicklung der Gesellschaft voran zu treiben

- Der Jugendliche,  
ein Wanderer zwischen den Welten.
- Die Selbsteinschätzung schwankt  
zwischen Kind und Erwachsenen.
- Das Selbstwertgefühl schwankt  
sehr stark.
- Insgesamt ist das Selbstwertgefühl  
sehr fragil.
- Angst und Unsicherheit sind starke  
Motoren für Verhalten im Jugendalter.

# Veränderung der Beziehungsstruktur

Vor dem Einsetzen der Pubertät sind die Eltern die wichtigsten Liebesobjekte

In der Pubertät kommt es zu einer Lockerung dieser innigen Beziehung

Methoden der Jugendlichen sind

- Aufsässigkeit
- Rebellion
- Provokation
- Herabsetzung der Eltern
- Herabsetzung des Lebensstils der Eltern

Oft halten Jugendliche dieses Verhalten nicht durch und es kommt immer wieder zu Rückfällen in die Abhängigkeit und kindlichem Verhalten.

Eltern sollten unempfindlich gegen Attacken sein  
Sie sollten Mitgefühl und Unterstützung anbieten

Je enger das Verhältnis war, desto stürmischer kann der Trennungskampf werden

- Die Eltern sollten die Beziehung zu ihren Kindern weiter pflegen
- Kämpfe mit den Jugendlichen sind wichtig
- Die Jugendliche müssen Kämpfe gewinnen
- Die Eltern sollten vorher wissen, welche Kämpfe sie nicht verlieren sollten
- Für Jugendliche ist es wichtig, dass sie die Konflikte nach Außen wenden und nicht nach Innen sonst führt es zur Krankheit

# Änderung des Körperbildes

Die Akzeptanz des eigenen Körpers erfolgt frühestens in der späten Adoleszenz, bei vielen Menschen (bei Frauen öfter als bei Männern) sind Diätfetischismen und Körperwahrnehmungsprobleme lebenslange Begleiter.

## Soziale Kontakte

- Die Gruppe der Gleichaltrigen gewinnt an Bedeutung
- Die Gruppen sind oft sehr konform
- Die Jugendlichen suchen Leitfiguren
- Bei den jungen Erwachsenen verliert die Gruppe wieder an Bedeutung zu Gunsten der Zweierbeziehung

## Identität

- Der Jugendliche möchte alles besser machen
- Fehler der Gesellschaft werden erkannt und angeprangert
- Die eigene Zukunft wird unrealistisch gesehen
- Omnipotenzgefühle
- Wunsch nach Grenzerfahrungen
- Der Realismus sollte sich mit zunehmendem Alter entwickeln

- Entwicklungsziel des Jugendlichen ist es sein Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- dass er das Erwachsenenalter unbeschadet erreicht.
- Dies ist die Aufgabe, die der Jugendliche alleine bewältigen muss.
- Der Erwachsene sollte keine Steine in den Weg räumen.
- Der Jugendliche braucht Anerkennung seiner Person.
- Er braucht Rückmeldungen, die ihm weiterhelfen.
- Er muss lernen sich selber einen Rahmen zu setzen.
- Hilfe ist, ihn zu konkreten Plänen anzuspornen.

- Jugendaggressivität
- Jugenddelinquenz
- Schule schwänzen
- Leistungsverweigerung
- Drogenkonsum
- Illegale Drogen
- Pubertätsmagersucht

## Risiken in der Entwicklung

Tochter

ärgerlich

C  
O  
D  
I  
E  
R  
T

CODE  
„Herr Meier  
ist doof“

D  
E  
C  
O  
D  
I  
E  
R  
T

Mutter

„Sie hat  
sich  
geärgert“



Feedback oder aktives Zuhören

„Du hast Dich über Herrn Meier geärgert!“

- 1. Befehl, Anweisung, Forderung
- 2. Drohung, Warnung
- 3. Moralisieren, predigen
- 4. Rat geben, Lösungen anbieten
- 5. Beurteilen, beschuldigen, kritisieren
- 6. Beschimpfen, lächerlich machen

## Typische Abblocker im Gespräch mit Jugendlichen

- 7. Interpretieren, analysieren
- 8. In Frage stellen, verhören
- 9. Rückzug, ablenken, Themenwechsel

Wichtig ist, dass man erst einmal zuhört, Interesse zeigt und sich alles genau erklären lässt.

Eltern sollten Interesse zeigen und eigene Meinungen hinten an stellen.

- 1. Die erste Bewertung sollte positiv sein
- 2. Die eigene Meinung sollte sachlich geäußert werden
- 3. Lösungen sollten vom Jugendlichen entwickelt werden
- 4. Der Erwachsene sollte einen Prozess begleiten
- 5. Rückmeldungen sollten konkret und für den Jugendlichen hilfreich sein

- 1. Gemeinsam nach alternativen suchen
- 2. Einen Tauschhandel überlegen
- 3. Konfrontative Ich-Botschaft
- 4. Präventive Ich-Botschaft
- 5. Gangwechsel, um Widerstand abzubauen
- 6. Wut, was steckt dahinter

## Konstruktive Methoden der Verhaltensänderung

- Der Ursprung der Leistungsmotivation liegt in der Erziehung zur Selbständigkeit
- Welchen Stellenwert hat Leistungsmotivation für die Eltern
- Verweigerung von Leistung als Protestreaktion
- Streber versus soziale Integration bei den Gleichaltrigen
- Leistung als Zeichen der Anpassung

## Leistungsmotivation im Jugendalter

- Drogenkonsum ist typisch für das Jugendalter
- Der Genuss von Drogen als Zeichen des Erwachsenenalters
- Drogen als Zeichen des Protestes
- Das Jugendalter ist gekennzeichnet durch Selbstzweifel und Ängste, die Droge ist eine mögliche schnelle Lösung
- Die Sucht ist nicht zwangsläufig

## Drogenkonsum im Jugendalter

- Prävention ist alles, was das Selbstwertgefühl des Jugendlichen fördert
- Prävention ist immer generell und nicht spezifisch
- Die Beziehung zu den Eltern und deren Zutrauen in die Fähigkeiten des Jugendlichen sind wichtig
- Die Anerkennung der Gesellschaft ist wichtig
- Die Gesellschaft praktiziert eine Doppelmoral
- Die Suchtberatung fühlt sich oft nicht für Jugendliche zuständig
- Richtige Suchtstrukturen entwickeln sich oft erst im frühen Erwachsenenalter
- Es hängt aber viel vom Einstiegsalter ab
- Sucht wird oft als familiäres Problem eingestuft

- Werden gesellschaftlich stärker sanktioniert
- Die Gefahren sind aber ähnlich groß wie bei den legalen
- Die legalen Drogen sind die Einstiegsdrogen
- Es gibt Modedrogen, die als Statussymbol in der Gruppe der Gleichaltrigen gelten
- Verbote durch Eltern sind oft wenig hilfreich

## Illegale Drogen

- Jugendliche verbringen immer mehr Zeit am PC
- Chatten oder Computerspiele sind die liebsten Freizeitbeschäftigungen
- 70 Prozent der 12 bis 14-Jährigen halten online-Netzwerke und Communities wie Schüler-VZ oder Facebook für unverzichtbar
- Interaktive Medien sollten nicht grundsätzlich verteufelt werden

## Das Leben am PC/Computersucht

- 38.000 der 15-Jährigen in Deutschland sind Computerspielabhängig oder gefährdet
- 90% davon sind Jungen
- Online-Spiele wie „World of Warcraft“ haben ein hohes Suchtpotential
- Eine Spielzeit von 5 bis 6 Stunden pro Tag kann ein Indikator für eine Gefährdung sein

## Gefährdung erkennen

- Ein deutliches Alarmsignal ist, wenn Jugendliche an anderen Dingen den Spaß verlieren
- Die Jugendlichen reagieren oft nervös und gereizt wenn kein PC in der Nähe ist
- Dauerhaft kann es zu körperlichen und psychischen Veränderungen führen
- Was der PC-Konsum für die Hirnentwicklung bedeutet, ist noch unklar

## Gefährdung

- Die Dosis macht das Gift
- Nicht jede PC-Nutzung führt zur Sucht
- Oft reduziert sich die Nutzung nach einer gewissen Zeit und das Treffen mit Freunden tritt wieder in den Vordergrund
- Wenn sich die reale Welt immer weiter reduziert und dies über eine längere Zeit, ist dies bedenklich
- „Jungen bevorzugen Spiele, indem sie sich heldenhaft, männlich beweisen können“

## Gefahren

- Interesse für die Vorlieben der Jugendlichen zeigen
- 10 bis 14-Jährige können sich nicht selber kontrollieren
- Eltern müssen immer wieder Zeiträume mit den Jugendlichen vereinbaren
- Eltern sollten dabei gelassen aber klar bleiben
- Die PC-Fähigkeiten der Jugendlichen sollten wertgeschätzt werden

**Wie können Eltern reagieren**

- Jugendliche unterschätzen diese Gefahren
- Namen Adressen, Bilder sollten auf keinen Fall ins Netz gestellt werden
- Dies gilt auch für die Daten der Freunde oder unliebsamen Personen
- Mobbing im Internet nimmt zu
- Sexueller Missbrauch gibt es auch im Internet
- Die Eltern sollten dies mit den Jugendlichen besprechen

## Die Gefahren im Internet