



Herausforderung Familie

Kurzvorträge zum  
Familienleben



**Herzlich Willkommen**

---

# Pubertät im Anmarsch – was Eltern wissen müssen

---

## **Wissenswertes, Tipps und Angebote**

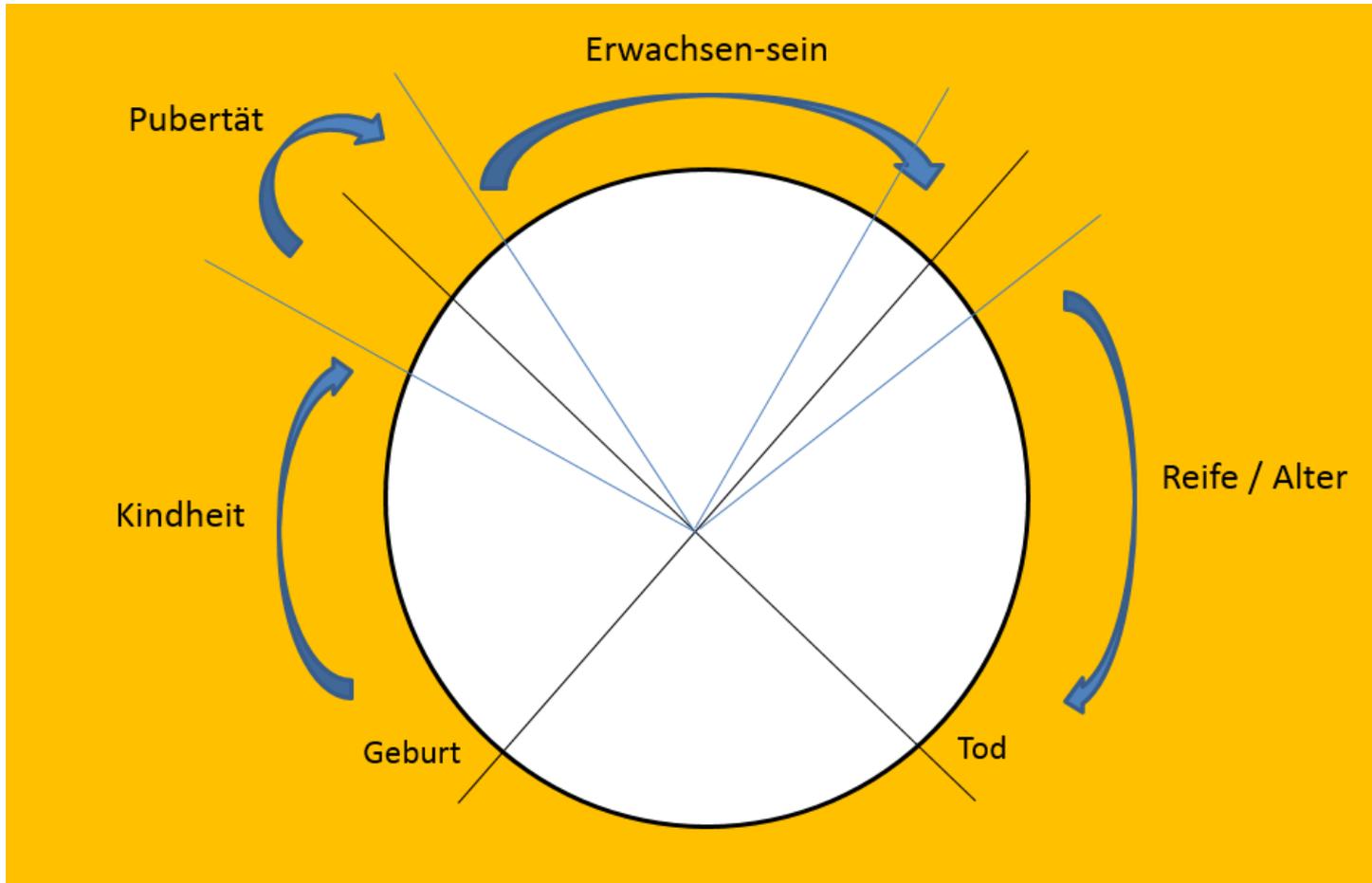
Kinder Jugend Familie (KJF)

Hansueli Windlin

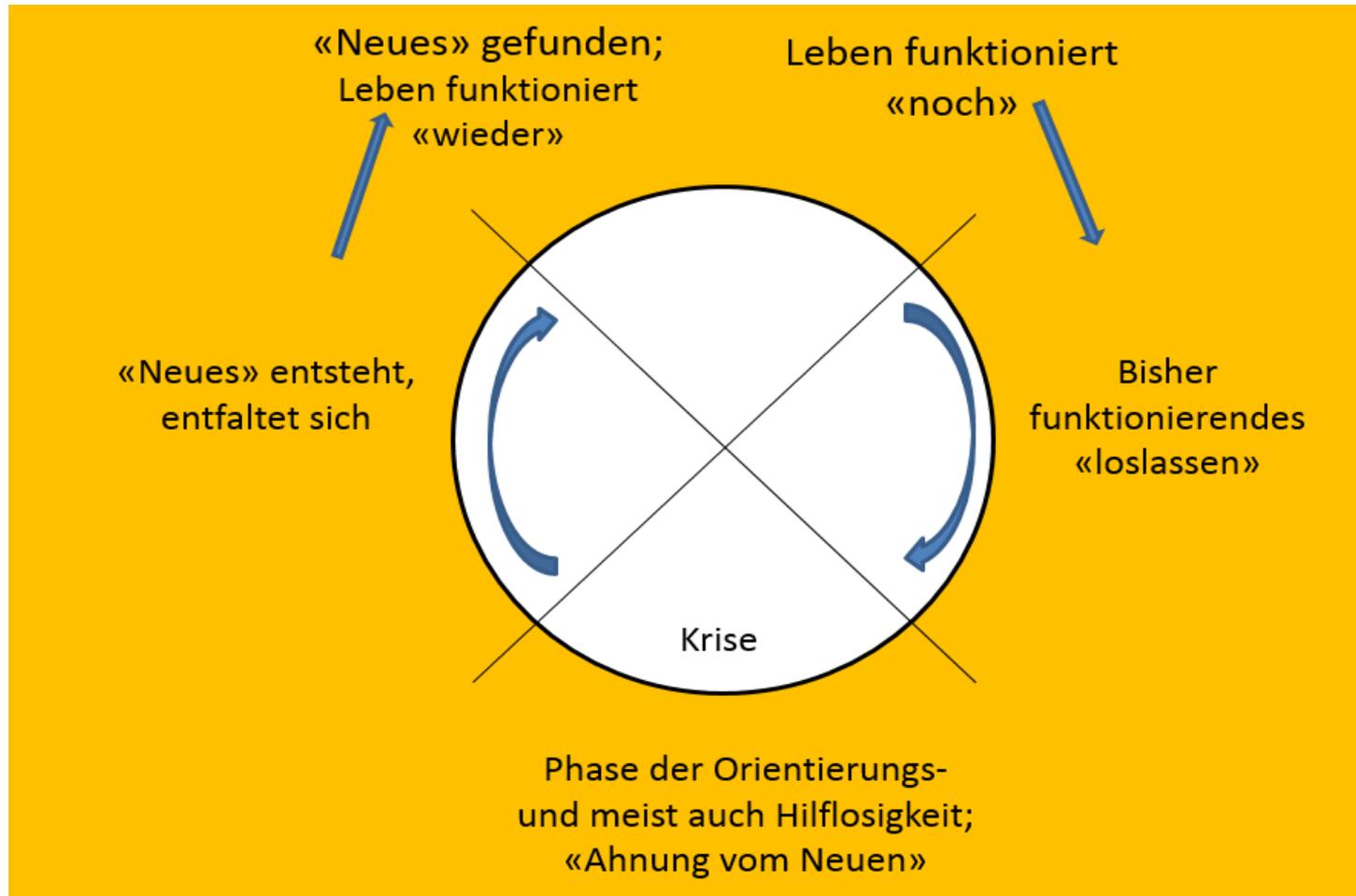
CONTACT Jugend- und Familienberatung

26. November 2020

# Pubertät als Übergangsphase im Leben



# Kreislauf der Veränderung/Transformation



# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

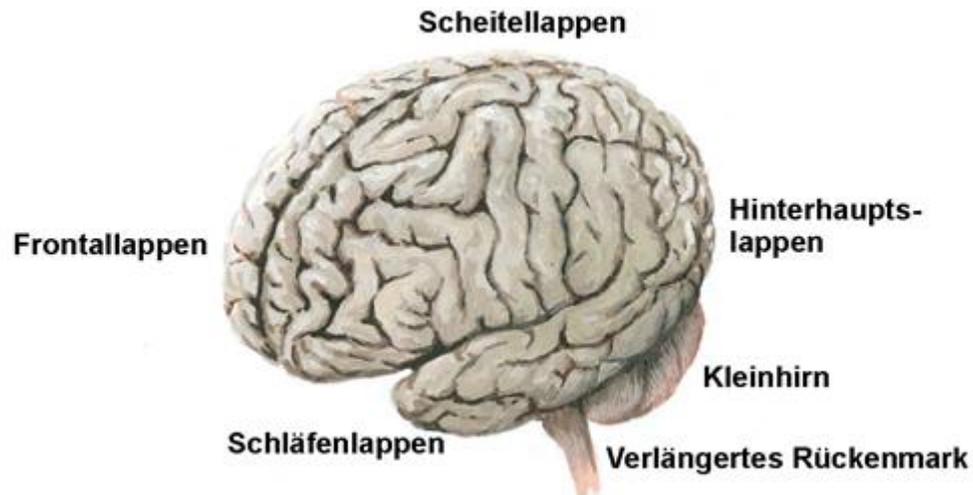
## Pubertät – Gefühlschaos und Baustelle im Hirn

- Hormonhaushalt verändert sich (Östrogen/Testosteron)
- Grosser Umbau im Gehirn → «Gross-Baustelle»
- Unnötige Nervenzellen werden abgebaut/entrümpelt
- Schwerpunkte werden gesetzt, Hirnareale entwickeln sich

# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Erst spät entwickeln sich:

- Rationales Denken (Planen, Vorausschauen, Entscheiden)
- Emotionskontrolle, Einfühlungsvermögen



# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

«Neurobiologisch gesehen ähneln Teenager einem vollbesetzten Airbus, der mit vibrierenden Triebwerken über die Startbahn jagt, während im Cockpit noch an Kontrollinstrumenten und Navigationssystemen geschraubt wird.»

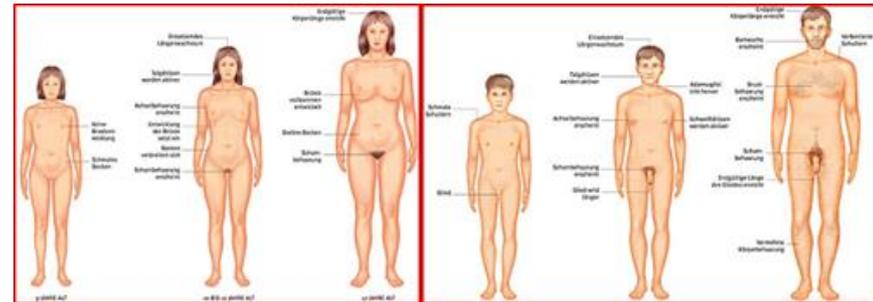
(aus dem Internet, Quelle unbekannt)



# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Was verändert sich für Jugendliche in der Pubertät?

- **Körperliche Ebene**



- **Gefühlswelt/Psyche (Emotionale Ebene)**



- **Beziehungen (Soziale Ebene)**



# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

## 1. Phase: zirka Alter 10 bis 12

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Stimmbruch, erste Menstruation, Scham- und Körperbehaarung, erhöhte Adrenalin-Ausschüttung, Produktion von Sexualhormonen (Östrogen bei Mädchen, Testosteron bei Jungen)	Zunehmendes Schamgefühl (abschliessen von Badezimmer), Stimmungsschwankungen (abweisend/zugewandt), Selbstzweifel, Depressivität	Geheimnisse, Starkult, Prozess der Wandlung beginnt, Versuch einer eigenen Orientierung, Distanz zur Erwachsenenwelt, Veränderung der Beziehungen zum anderen Geschlecht, Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern, Schüchternheit, Lügen, z.T. Wutausbrüche

**Ablösung:** Jugendliche fühlen sich zunehmend unwohl in der Herkunftsfamilie, wenden sich den Peers zu (Gleichaltrige), Schwanken zwischen Nähe und Distanz zu Eltern

# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

## 2. Phase: zirka Alter 13 bis 15

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Plötzliche Wachstumschübe, z.T. unstimmmige Körperproportionen, Pickel, erster Samenerguss	Allmachts- und Grössenphantasien, Identitätsprobleme, sehr starke Verletzbarkeit, Verunsicherung, massive Selbstwertprobleme, Verliebtheit/Liebe	Provokationen, Rückzug, Sozial/Freundschaften/helfen, Experimentieren mit typischen Rollenmustern: <u>Jungen</u> : Alkohol, Macho-Verhalten, Lautstärke... <u>Mädchen</u> : Schminken, Spiegel, Frisuren, Kleider...

**Ablösung:** Stärkere Distanzierung zu Herkunftsfamilie; Suche und Anschluss an Jugendkulturelle Gruppen; z.T. vehemente Abgrenzung gegenüber Eltern, Einnahme von Gegenpositionen, Argumente werden kritisch hinterfragt

# Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

## 3. Phase: zirka Alter 16 bis 18

Körperliche Veränderungen	Emotionales Erleben	Soziales Erleben / Verhalten
Körperliche Veränderungen werden integriert und genossen, Äusserlichkeiten haben grossen Stellenwert (Sport, Fitness, Schön-Sein, Essstörungen...)	Aufbau eines neuen Selbstwertgefühls, z.T. noch gepaart mit Selbstüberschätzung und egozentrischem Denken, Sinnfragen sehr wichtig	Beginn einer Zukunftsorientierung, Politisierung, Loslösung von elterlichen Vorgaben, Neuorientierung betreffend Zusammenleben

**Ablösung:** Suche/Eingehen von intimen Zweierbeziehungen; konstantere Distanz zu Eltern; emotionaler Halt bei anderen Menschen; Anfänge zur Neufindung einer Erwachsenen-Beziehung zu den Eltern

## Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Loslösung vom Elternhaus gilt als gelungen, wenn Jugendliche...

- die Werte und Normen der Eltern hinterfragt haben
- ein selbstständiges Leben führen können (nach ihren Vorstellungen)
- sich ihren Eltern dennoch verbunden fühlen

***Für Eltern und Jugendliche entsteht eine neue Balance zwischen Autonomie und Verwurzelung.***

## Was brauchen die Jugendlichen?

- Menschen/Erwachsene, die ihnen zugewandt bleiben, auch in schwierigen Phasen
- Erwachsene Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen können, die sie ernst nehmen (nicht alles kommentieren, sondern zuhören)
- Eltern/Erwachsene, welche Uneinigkeit aushalten → Harmonie funktioniert nicht mehr bzw. nur noch zwischendurch

**Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung**

**CONTACT** | Jugend- und  
Familienberatung

**CONTACT Jugend- und Familienberatung**

Kasernenplatz 3

Postfach 7860

6000 Luzern 7

Tel. 041 208 72 90

[info@contactluzern.ch](mailto:info@contactluzern.ch)

«Die wirksamste Medizin gegen die Angst der Eltern/Erwachsenen und die beste Unterstützung für das jugendliche Kind ist, darauf zu vertrauen, dass es sein Bestes geben wird, um zu dem Menschen zu werden, der in ihm angelegt ist.»

*Quelle: Remo H. Largo & Monika Cernin,  
Autoren von Buch «Jugendjahre»*

**Dieses Vertrauen wünsche ich auch Ihnen!**

**Herzlichen Dank für Ihr Interesse!**