

So richtig in der Pubertät!

Die Pubertät, Adoleszenz ist am krisenanfälligsten.

Die Pubertät ist ein bio-psycho-sozialer Prozess. Es ist die Übergangsphase zwischen der Kindheit und dem Erwachsensein.

Mögliche Störfaktoren des/der Jugendlichen:

- Auseinandersetzung des/der Jugendlichen mit seinen/ihren körperlichen Veränderungen – biologische Reife
- Anbahnung sexueller Kontakte
- Gruppenkontakte
- Träume, Ideale gegenüber der Realität
- Ablösung von der Familie – Verselbständigung des eigenen Lebensweges, Lebensplanes
- Ich-Werdung als Lebensaufgabe
- Orientierung in der Gesellschaft – soziale Integration
- Anpassungsschwierigkeiten - Entscheidungsfindung
- Allgemeine Verunsicherung (Rolle, Status)
- Sich den Fragen der Verantwortung stellen
- Berufsfindung
- Integration ins Berufsleben und damit verbundene Einordnung in die Gesellschaft der Erwachsenen
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen, politischen Strukturen und Wertvorstellungen
- Einsamkeit

Konflikte entstehen oft dann, wenn von Jugendlichen bereits ein erwachsenmässiges Verhalten erwartet wird, zu dem sie aber aufgrund ihrer psychischen Möglichkeiten noch gar nicht fähig sind oder wenn umgekehrt die Jugendlichen noch wie ein Kind behandelt werden, sich aber schon als halb oder ganz erwachsen fühlen. Viele Probleme der Jugendlichen entstehen dadurch, dass ihre Ansprüche nicht ihren Möglichkeiten entsprechen und noch häufiger nicht mit den Erwartungen ihrer Umwelt übereinstimmen. Manches, ja oft alles, wird in Frage gestellt, was bisher als gültig akzeptiert worden war – neue, endgültige Lebensformen gibt es aber noch nicht, sie müssen erst erarbeitet werden.

Bewältigungsstrategien der Krisen:

- Leistungsstörungen in der Schule, im Beruf
- Schwierigkeiten in der Berufsfindung
- Schule schwänzen
- Familienkonflikte
- Depressive Verstimmungen
- Suizidalgefährdung
- Trotzreaktionen
- Aggressionstendenzen
- Suchtmisbrauch (Drogen, Alkohol, Tabak)
- Beziehungsstörungen, Kontaktschwierigkeiten

- Abgleiten in Verwahrlosung und Delinquenz
- sich selber Leid zufügen (ritzen, Bulimie, Extremsportarten...)
- Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle, Scham, Selbstwertprobleme, absolut verzweifelt sein

Was kann helfen?

- Verständnis für die Autonomiebestrebungen, Sorgen und Probleme der Jugendlichen aufbringen
- Wissen um ambivalente Gefühle der Jugendlichen
- Freigeben des/der Jugendlichen für sein/ihr eigenes Leben, ohne den emotionalen Rückhalt des Elternhauses zu entziehen
- gute, verlässliche Beziehung anbieten – gelingt es Erwachsenen, mit dem/der Jugendlichen in Kontakt zu treten?
- Dem Jugendlichen die Botschaft geben: „Ich akzeptiere dich in deinen Empfindungen.“
- Ernstnehmen der Jugendlichen.
- Jugendliche wollen gehört werden.
- Korrekturen von Erwachsenen können Jugendliche sehr verunsichern
- Keine Lösungen anbieten – in der Auseinandersetzung sein
- Ort des Daheims anbieten – Schutz und gefühlsmässige Verankerung
- Jugendliche lernen, sich mitzuteilen – darüber reden (EB, TherapeutIn, Gotte/Götti...)

Anlaufstellen:

Erziehungsberatung und Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Kantons Bern
 Effingerstrasse 12
 3011 Bern

031/633.41.41

Informationsstelle für Jugendfragen des Jugendamtes der Stadt Bern
 Predigergasse 4a
 3000 Bern 7

031/ 321.60.42

jugendamt.info@bern.ch

www.jugendnetz.ch

Störenfrieda und Zappelphilipp

Der Eintritt in die Schule ist für die meisten Kinder ein Markstein. Der gewohnte Tagesrhythmus ändert und das Kind wird mit einem meistens leistungsorientierten Führungsstil konfrontiert, identifiziert sich an einer neuen Bezugsperson und sucht Platz in einer ihm oft unbekanntem Altersgruppe. Erste Erfahrungen mit der Schule können bis ins Erwachsenenalter lebendig bleibende Erinnerungen sein.

Mögliche Stolpersteine des Schulkindes:

- mangelnde Voraussetzungen in den Bereichen der Wahrnehmung, des Denkens, der Emotionalität, der Soziabilität (Einordnung in eine Gruppe, Bereitschaft zum Verzicht auf Durchsetzung eigener Bedürfnisse), der Stützfunktionen (Gedächtnis, Motivation), Arbeitshaltung, Konzentration.
- Gewisser Grad an Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft fehlt.
- unterschiedliche Gegebenheiten, die das Schulsystem ans Kind heranträgt (Gestaltung und Vermittlung des Unterrichtes, Beziehung Lehrperson-Kind, Schulhauskultur)
- Ablösungsprobleme von zuhause
- Probleme in der Anpassung an Regeln, Normen, Tageseinteilung, Ordnungen
- Soziale Probleme (ausgeschlossen werden, kontaktscheu, blosses zuschauen, zerstörerisch sein...)
- Ängste (Schulangst, Krankenhausaufenthalt, Trennungen, Strafen, Streitereien...)
- Aggressiv sein (plagen, zerstören, vertratschen, herumwerfen...)
- Sich zurückziehen (Sprechverweigerung, Schüchternheit, ängstlich sein...)
- Geltungsstreben (Kasperlspielen, dazwischenreden, Aufmerksamkeit auf sich ziehen, Streiche, prahlen...)
- Unreife, Entwicklungsverzögerungen
- Teilnahmslosigkeit am Unterrichtsgeschehen, verträumt sein
- Rechenschwierigkeiten (Diskalkulie), Leseschwierigkeiten (LRS), Teilleistungsbeeinträchtigungen
- Grafomotorische Schwierigkeiten (Schreiben)
- Unter- oder Überforderung
- Medienkonsum
- Verwahrlosung, ungenügende Beachtung der seelischen Grundbedürfnisse der Kinder:
 - Bedürfnis nach akzeptiert werden
 - Bedürfnis nach Beachtung
 - Bedürfnis nach Entwicklung
 - Bedürfnis nach Identifikation (verbindliche Bezugspersonen)
 - Bedürfnis nach einer konfliktfreien Gemeinschaft

Sieht das Kind kaum Möglichkeiten, die Hindernisse zu überwinden, so löst es in ihm Spannungen aus. Spannungen wollen gelöst werden. Oft ist die Angst die Triebfeder von Spannungen.

Bewältigungsstrategien der Krisen:

- Stimmungsschwankungen
- reizoffen, überempfindlich
- Unerwartete Aggressionen, Wutanfälle, plötzliche Gefühlsausbrüche, heimliche Bosheiten (für uns Erziehende oft unangenehm)
- Unruhe, zappelig sein, unkonzentriert, geringe Ausdauer, ablenkbar, mangelnde Sorgfalt, extrem langsames Arbeitstempo
- Schüchtern und ängstlich sein, traurig sein, brav und unauffällig
- Rückzug und Ablösung von der Umwelt
- Verringerung des Anspruchsniveaus, antriebsschwach
- Laut sein, ungehorsam, unruhig, zappelig
- Schlaf- und Essstörungen
- Einkoten, einnässen, Bauchweh, Kopfweh (psychosomatisch)
- Verweigerer, Störenfried, Versager, Clown, Sündenbock
- Sprechstörungen (stottern, poltern)
- Kommunikationsprobleme: Mutismus
- Daumenlutschen, Nägelbeissen, Haare ausreissen, selbstverletzendes Verhalten (beissen, kratzen, Kopfschlagen)
- Schulangst, Schulschwänzen, Schulverweigerung

Die Signale der Kinder sind Botschaften an uns Erwachsene: Mir ist es nicht mehr wohl.

Was kann helfen?

- positive Begegnungen schaffen, ein Gefühl von Achtung vermitteln. Echte Beziehung anbieten im Hier und Jetzt.
- Handeln und nicht reden.
- Im Austausch sein mit der Schule. Einbezug von Fachpersonen, Fachstellen oder Kinderärzten.
- Es gehört zur Erziehung, immer wieder zu scheitern. Sich lösen von der disziplinierten Erziehung. Störungen sind normal.
- Vorbild sein. Vertrauen haben in Kind und seine Fähigkeiten.
- Zurechthelfen und führen ist besser als zurechtweisen.
- Krisensituationen in der Familie wahrnehmen, Differenzen klären.
- AHA-Erlebnisse vermitteln, Kind ermutigen.
- Konsequenz sein, Leitplanken setzen und überprüfen.
- Schuldzuweisung unterlassen _ Verantwortung übernehmen für eigenes Verhalten
- Gefährdungen abschätzen – Prävention
- Rituale anbieten
- Als Erziehungsperson selber auftanken, zu sich schauen

Jugendliche Kinder fordern uns heraus!

Die Vorpubertät ist der Übergang von der Kindheit zum Jugendalter. (ab ca. 11 Jahre) Sie ist ein biosoziologisches Phänomen, d.h. die Verhaltensweisen der Jugendlichen sind zum grossen Teil Reaktionen auf das Verhalten der Erwachsenen, die falsche Verhaltenserwartungen haben. Die Entwicklung von Knaben und Mädchen läuft verschieden.

Mögliche Störfaktoren von Jugendlichen:

- deutliche Ablösungstendenzen von der Familie – kritische Haltung gegenüber den Eltern, ihren Wünschen und Erziehungsformen
- Probleme im Bereich der Schulleistung (Orientierungsstufe)
- Wenig Anpassungsbereitschaft zu Verhaltensnormen, die zuvor fraglos akzeptiert worden waren
- Wachstumsschub, Gewichtszunahme; Körperform und Körperproportionen ändern sich – unterschiedliches Entwicklungstempo zwischen Knaben und Mädchen
- Willensstarke Kinder mit viel Eigendurchsetzung und Selbständigkeit konfrontieren stärker als anpassungsbereite und anlehnungsbedürftige Kinder
- Ungünstige Eltern-Kind-Beziehung in vorangegangenen Jahren
- Ungünstige Lebensbedingungen
- Ungünstige Erziehungshaltungen von Eltern und Lehrpersonen, die den im Kinde vorhergehenden neuen Veränderungen begegnen.
- Gleichaltrige Bezugsgruppen, die ein Kind vorfindet oder sich schafft
- Umschichtung der Interessen von den kindlichen Wertbereichen zu solchen der Pubertierenden.
- Brachliegende Fähigkeiten der Jugendlichen

Bewältigungsstrategien der Krisen:

- Minderwertigkeitsgefühle, Angst (Mädchen)
- Wechselnde Beziehungen unter Freundinnen, Stimmungsschwankungen
- Mode/Kleidung, Pop- oder Showstars, Posters, Kontakt mit Freundinnen (sexuelle Themen austauschen) oder allein sein
- Anpassungsschwierigkeiten
- Gruppenbedürfnis (Knaben)
- Aggressionstendenzen (Knaben)
- Konflikte mit Erwachsenen – zurückziehen von Familienspaziergängen oder ändern gemeinsamen Unternehmungen
- Zurückgehen der Schulleistungen (Mädchen)

- Sich lösen von Gewohnheiten: Pünktlichkeit wird zum Problem, saubere Kleidung, Ordnung im Zimmer, ordentlicher Haarschnitt werden abgelehnt
- Prahlen, aufschneiden
- Tagträume
- In kindischer Weise opponieren Mädchen in all jenen Bereichen, in denen Mutter bis anhin Kontrolle hatte: Zwischen Auflehnung und Anlehnung entwickelt sich die Ablösung von der Mutter.
- Emotionale Distanz vom Knaben zur Mutter nimmt zu, Bedürfnis nach einem guten Kontakt mit dem Vater – Einbezug in die Arbeitswelt des Vaters. Vorbild sein mit der männlichen Rolle.
- Rauchen

Was kann helfen?

- Gruppensport, Hobbyklub, Romantik des Zeltlagers – verantwortliche Lebensgestaltung für begrenzte Zeit
- Selbständiges und verantwortungsvolles Handeln anerkennen
- Wissensdurst befriedigen
- Erhöhtes Bewegungsbedürfnis, verbunden mit körperlicher Leistungsfähigkeit, beachten – Sport/ Wettbewerb interessieren.
- Sinneserlebnisse bieten
- Abenteuerlust und Unfugbereitschaft (Knaben)
- Gemeinschaft der Gleichaltrigen unterstützen
- Jugendliche in ihren Wünschen, Meinungen und Bedürfnissen ernstnehmen; ihnen Gelegenheit geben, etwas zu tun – ihnen etwas zutrauen. Betätigungsdrang beachten.
- Jugendliche reagieren empfindlich auf tadeln – nur das störende Verhalten kritisieren, niemals den Menschen abwertend kritisieren
- Jugendlichen mit einer verstehenden Haltung begegnen.
- Geheimnisse des/der Jugendlichen akzeptieren
- Vertrauen schenken
- Planen und Organisieren ist möglich – Verantwortung übergeben
- verständnisvolle Toleranz zeigen, einerseits den Ablösungstendenzen und Unabhängigkeitsbestrebungen gegenüber den Konventionen des Elternhauses, andererseits für das Bedürfnis nach Bewährung und persönlicher Bestätigung
- Humor zeigen – sich nicht immer persönlich betroffen fühlen.

„Es gibt kein schwieriges Verhalten ohne schwierige Verhältnisse“

Möglicher Raster bei schwierigen Situationen

A Problem benennen. Situation wertfrei beobachten und schildern (das, was ist).

Sprich an, womit du nicht klar kommst. (Fakten aufzeigen)

Was ist das Problem? Kannst du das Problem benennen?

Was ist passiert? Was ist genau abgelaufen?

Was nimmst du wahr?

Was macht betroffen? Wo bist du hilflos und ohnmächtig?

B Befindlichkeit äussern. Gefühle und Gedanken benennen

Wenn ich an das Problem denke, wie geht es mir dabei?

Was berührt mich dabei? Was denke ich?

Was glaube ich, ist der Grund des Problems?

Was hat das Problem mit mir zu tun?

C Ziel

Was möchte ich verändern? Was will ich erreichen?

Was ist mein Ziel?

Um was möchte ich bitten? (Bedürfnisse formulieren)

D Mittel, die zum Ziel führen

Wie kann ich mein Ziel erreichen?

Was brauche ich, damit ich etwas verändern kann?

Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?