

# Vom Kind über die Pubertät zum Jugendlichen

—

Erfahrungen für daheim und das Leben  
in der Schule

4. Oktober 2018 BRG19  
Dr. Marlena Koppendorfer



# VERÄNDERUNGEN IN DER PUBERTÄT

PROBLEME, SORGEN,  
LEBENSWEIT





# Beratung & Information

## TELEFON

147, rund um die Uhr  
österreichweit, kostenlos,  
anonym



## ONLINE

MO bis FR  
jeweils 3 Stunden



## CHAT

MO, MI, FR von 18-20 Uhr  
anonym und kostenlos



## WEBPAGE

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)



## FACEBOOK

[www.facebook.com/147rataufdraht](https://www.facebook.com/147rataufdraht)



## INSTAGRAM

@147rataufdraht



## WHATSAPP

0677/61790780

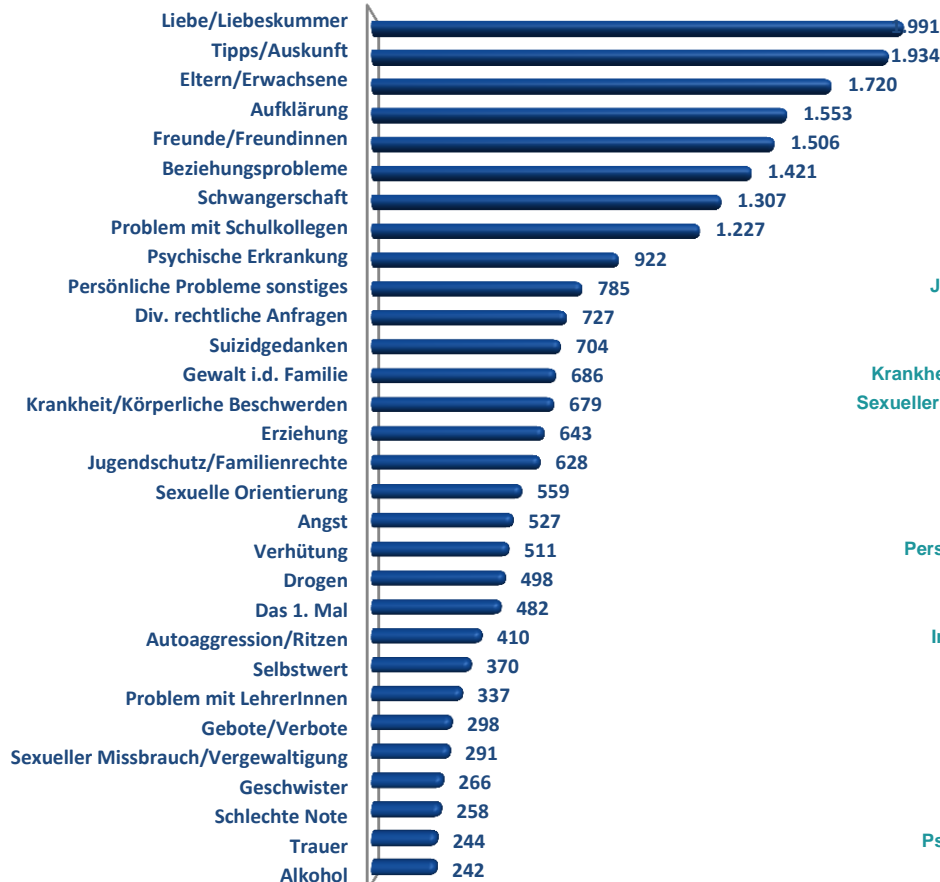
# Alleinstellungsmerkmale

- ❖ Einzige Notrufnummer für Kinder und Jugendliche in Österreich (inklusive 116000 Hotline für vermisste Kinder)
- ❖ Niederschwelliges Angebot
- ❖ Anonymität
- ❖ 24 Stunden Erreichbarkeit, auch an Feiertagen und zum Wochenende
- ❖ Ohne Vorwahl aus ganz Österreich zum Nulltarif
- ❖ Keine Auflistung in der detaillierten Telefonrechnung - somit kann niemand nachvollziehen, wer wie oft oder wie lange angerufen hat
- ❖ Keine ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen
- ❖ Gründungsmitglied von Child Helpline International

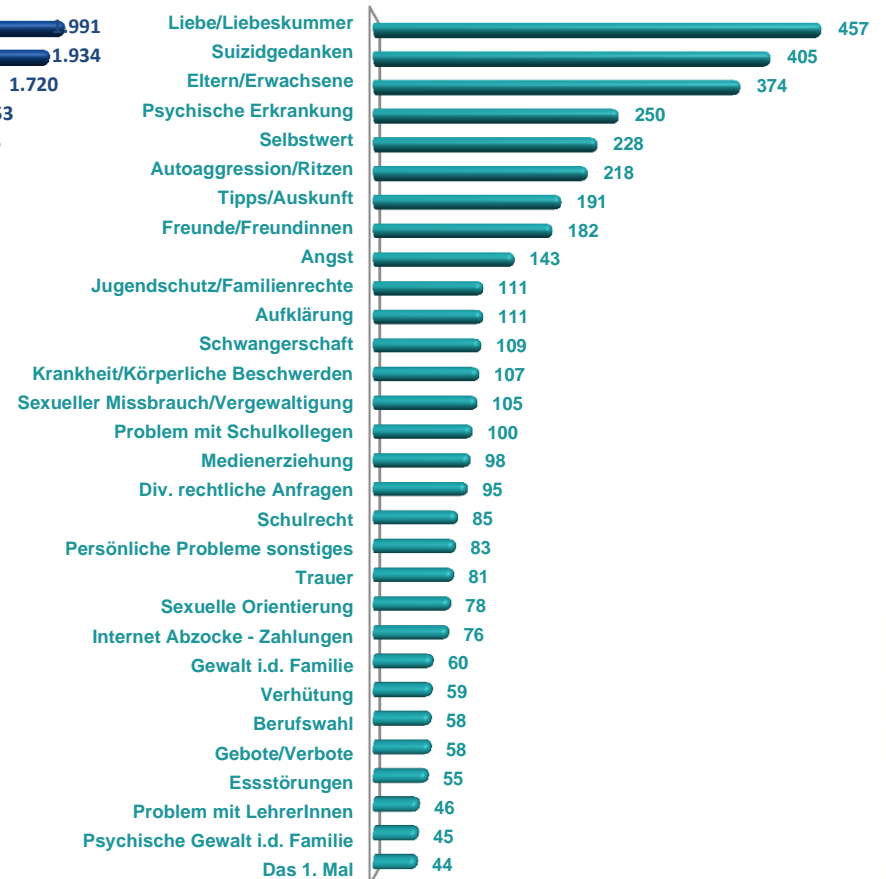


# Themenbereiche 2017

## Top 30 2017 Telefon



## Top 30 Online und Chat



# Eckdaten 2017

**Kontakte insgesamt: 82.330**

160/  
T

**Telefon Beratung:** 75.948 Kontakte und 58.447 Beratungen

**Online Beratung:** 2.310 Beratungen

**Chat Beratung:** 2.177 Beratungen

**WhatsApp Info Kanal:** 1.895 Anfragen

**Webpage [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at):** 808.384 Zugriffe

**Facebook Likes:** 3.600



# Altersverteilung

## Altersverteilung Telefon Beratung



21.688 = 37%



31.011 = 53%

Unbekannt: 5.748 = 10%

## Online-, Chat- und WhatsApp Beratung



4.812 = 67%



1.836 = 25%

Unbekannt: 534 = 8%

6-10 Jahre: 384	606
11-14 Jahre: 9.525	16.507
15-18 Jahre: 6.422	9.421
19-24 Jahre: 2.219	2.680
Erwachsene: 2.859	1.263
Unbekannt: 279	534

6-10 Jahre: 23	0
11-14 Jahre: 956	341
15-18 Jahre: 2.283	930
19-24 Jahre: 770	249
Erwachsene: 243	118
Unbekannt: 537	198

# Team

**17 köpfiges Team** bestehend aus (Klinischen- und Gesundheits-/)Psycholog/innen, Pädagogen/innen, Psychotherapeut/innen, Lebens- und Sozialberater/innen und einem Juristen. Durchschnittlich zusätzlich 10-12 Praktikant/innen pro Jahr





## 2. Pubertät: Körperliche Veränderung



SCHÜLERINNEN



3. Pubertät: Soziale Veränderung

1. Pubertät: Neuronale Veränderung „Baustelle Gehirn“

# Pubertät – Gehirn als Großbaustelle



- Umbau ist dynamischer Prozess, der im Kleinhirn beginnt (11J.) und im Frontalhirn endet (ca. 25J.)
- Wachstumsschub, frische Verzweigungen wachsen, weniger beanspruchte Verzweigungen verschwinden.
- Myelinisierung der Nervenbahnen: Signalübertragung wird schneller, aber auch starrer



# Baustelle Gehirn

- Erkennen von Emotion
- Verarbeitung und Verwertung
- Fehler und Konflikterkennung
- Entscheidungsfindung
- Anpassung situativ und langfristig
- Ausschüttung / Verlust von Glückshormonen bei Erfolg und Einnahme von Drogen, Stimmungsschwankungen, Desinteresse und Langeweile

# Entwicklung des Gehirns

- **WICHTIG:** Die Areale werden zu unterschiedlichen Zeiten modifiziert.
- Baustellen in Arealen, die für Bewegungssteuerung und Wahrnehmung zuständig sind, relativ bald geschlossen
- Areal für Sprache und räumliche Orientierung länger betroffen (→ Fremdsprachenlernen eher ungünstig in dieser Zeit, dafür sehr leicht im Kleinkindalter).
- Sogar das **zeitliche Orientierungsvermögen wird neu organisiert**. → Melatonin wird in der Wachstumsphase von der Zirbeldrüse täglich bis zu 2 Stunden verspätet ausgeschüttet.
- Jugendliche sind **daher erst später müde (ab 24 Uhr)**, davor noch sehr aktiv), und das das Melatonin auch erst später wieder abgebaut wird, werden sie erst später am Morgen munter. → Phasenverzögerung und Schulalltag oft schwer kompatibel.



# Was bedeutet das im Alltag?

Präfrontaler Kortex erst mit ca. 25 Jahren ausgebildet →

- Emotionale und soziale Missverständnisse, Gefühlsverwirrung
- Konsequenzen des eigenen Verhaltens oft nicht abschätzbar

**Nucleus accumbens** viel träger bei Jugendlichen als bei Erwachsenen

→ Langeweile, Desinteresse, vermehrt auf der Suche nach Kick/  
Belohnung

Im Gegensatz zu Kindern und Erwachsenen lernen Jugendliche hauptsächlich durch Belohnung (und nicht durch Strafe).

# Weibliche und männliche Pubertät



## Weibliche Pubertät

- erste Schambehaarung: 8.–13. Lebensjahr
- erster pubertärer Wachstumsschub 8.–15. Lebensjahr
- Wachstumsbeginn von Scheide und Gebärmutter: 9.–13. Lebensjahr
- Beginn der Brustentwicklung: 9.–16. Lebensjahr
- Die erste Monatsblutung (Menarche): 10.–16. Lebensjahr
- Volle Brustentwicklung: 12.–17. Lebensjahr
- Akne (nicht zwingend): etwa ab 14.–15. Lebensjahr

## Männliche Pubertät

- Hodenwachstum: 11. Lebensjahr (Normalbereich: 9-14 J.)
- Schambehaarung: 13. Lebensjahr (Normalbereich: 10-15 J.)
- Achselbehaarung: ca. 12.-13. Lebensjahr
- Oberlippenflaum und Stimmbruch: 13.-15. Lebensjahr
- Peniswachstum: 14. Lebensjahr (Normalbereich: 10-15 J.)
- Wachstumsschub: 13. Lebensjahr (Normalbereich: 11-14 J.)
- Ende des Längenwachstums: 17. Lebensjahr (Normalbereich: 15-21 J.)
- Reife Samenzellen: 15.-16. Lebensjahr
- Nächtlicher Samenerguss: 14.-17. Lebensjahr
- Akne: ca. 16.-17. Lebensjahr



# Häufigste Alltagsprobleme von Jugendlichen offline und online



1. Schlechte Note bekommen
2. Verliebt haben
3. Einsam fühlen
4. Streit mit LehrerIn
5. Politische/Gesellschaftliche Ereignisse, die (die eigene Zukunft) berühren
6. Erniedrigung ertragen
7. Unzufriedenheit mit Aussehen
8. Streit mit Eltern
9. Streit mit FreundInnen
10. Anderes singuläres dramatisches Ereignis (critical life event)

Quelle: teachsam.de (Fend 2003:215/ Seiffge-Krenke 1995:81)

# Häufigste schulische Probleme

1. Schlechte Noten/Schlechtes Zeugnis
2. Mobbing/Ausgrenzung
3. Konzentration/ADHS
4. Prüfungsangst/Blackout
5. Teilleistungsstörungen wie Legasthenie/Dyskalkulie
6. Stress mit den Lehrern
7. Verhaltensauffälligkeiten/ Rolle als Klassenc clown
8. Außenseiter sein/ Einsamkeit
9. Zu schüchtern zum Melden oder Reden vor der Klasse
10. Unterforderung/ Hochbegabung



# Tipps für Eltern

## **Aufgabe der Eltern:**

- Grundsätzliches Vertrauen in die Fähigkeit der Kinder einen guten Weg ins Erwachsenenleben zu finden.
- Interesse am Lebensalltag der Kinder zeigen und Unabhängigkeitsbestrebungen der Kinder fördern. (beginnt schon lange vor der Pubertät)
- Im fortlaufend motivierenden Dialog die Kinder begleiten → Regeln gemeinsam verhandeln, feste Regeln erläutern, Einflussnehmen über Vorbildwirkung
- Sparringpartner für Kinder sein. Das bedeutet sich bereitwillig den Auseinandersetzungen zu stellen und dabei ein standhaftes aber ungefährliches Gegenüber zu sein. Maximaler Widerstand bei minimalem Schaden.

## **Eltern müssen hinnehmen, dass Kinder ...**

- ... sich ablösen und Verantwortung übernehmen
- ... eigene Ziele und Werte entwickeln
- ... eigene Vorbilder suchen
- ... neue Partner für emotionale Nähe finden

## **Eltern müssen umgehen mit ...**

- ... der Trauer über den Abschied der Kinder
- ... der Vorbereitung auf den Lebensabschnitt ohne Kinder
- ... der Auseinandersetzung mit Partnerschaft und der eigenen Zukunft

Quelle: Wirnschimmel/Lindl 2016.