

Vortrag
PUBERTÄT
von Susanne Lindl und Konrad Wirnschimmel
09.02.2016
Rat auf Draht
Tel: 147
www.rataufdraht.at

Susanne Lindl und Konrad Wirnschimmel von Rat auf Draht haben Rat auf Draht vorgestellt. Rat auf Draht ist eine Telefonnummer/Chatadresse bei der Kinder, Jugendliche aber auch alle Bezugspersonen Rat bekommen um sich so zu Stärken ihr Problem konstruktiv lösen zu können.

Sie wollen daher wirklich am besten anonym kontaktiert werden. Dann kann die Situation besprochen werden, ohne, dass es für die MitarbeiterInnen von Rat auf Draht zur gesetzlichen Meldungspflicht kommt. Oft ist eine Meldung nach ihrer Erfahrung nicht hilfreich.

Sehr viele Kinder und Jugendliche holen sich Rat (auf Draht). Manchmal muss man trotz der 30 Telefonplätze ein bisschen warten.

Auf der Homepage findet man auch schon sehr viele Tipps und Informationen zu allen möglichen Themen.

Ein sehr interessantes Buch „Erfolgreich durch die Schulzeit“ fasst auch viele Themen gerade im Zusammenhang mit Klassengemeinschaft/Schule/Lernen/ etc. zusammen:

<http://kundendienst.orf.at/service/humanitaeres/rataufdraht/buch.html>

Nach der Information über Rat auf Draht gab es eine kurze Übung/ Meditation für die vielen anwesenden Eltern sich selbst an die Kindheit und das Erwachsenwerden zu erinnern.

Danach gab es einen sehr interessanten Input zur Entwicklung des Gehirns vom Kind (10Jahre) über die Pubertät (12-14 Jahre) zum Erwachsenen (nach 21 Jahre).

Daraus ergaben sich interessante Diskussionen zu den verschiedenen Themen.

In der Volksschule wird die Pubertät "vorbereitet". Die Vortragenden weisen auf die wichtige Abgrenzung zwischen Schule und Freizeit hin. Wenn nach einer bestimmten Lernzeit z.B. einer Stunde, kein Erfolg erzielt wird, dann soll nicht "endlos" weitergesendet werden, sondern mit dem Lehrer die Fragestellung erörtert werden.

Warum ist es logisch, dass manche „Pubertierende“ plötzlich später einschlafen und morgens nicht aus dem Bett kommen?

Hier ging es um die Veränderung des Melatoninstoffwechsels im Hirn.

Warum schaffen es Computerspiele den Spieleifer über lange Zeit aufrechtzuerhalten aber der Lerneifer ist nicht immer gleich hoch? Ein Grund kann die schnell Belohnung im Spiel selbst sein. Hier wurde dann über die Veränderungen beim Belohnungszentrum im Hirn gesprochen und warum Loben und Wertschätzung mehr helfen als Verbote.

Regeln verletzen – Risiken eingehen war auch klarer, nachdem die Veränderungen im Hirn erklärt wurden, die das Planen/Konsequenzen einschätzen steuern.

Wer Fragen hat - ruft einfach mal 147 Rat auf Draht an - nicht vergessen – ANONYM bleiben. Wichtige Stichworte zum Abschluss: LOB und VERTRAUEN - BEZIEHUNG.

Pubertät – Handout

Susanne Lindl, Konrad Wirnschimmel

Beziehung findet auf gleicher Augenhöhe statt und ist von gegenseitigem Respekt getragen. Sie erkennt die Stärken und Schwächen des jeweiligen Gegenübers an. Sie wird getragen von eigenständig denkenden und fühlenden Individuen und dient der Erfüllung des Bedürfnisses nach menschlicher Nähe und Anerkennung.

Erziehung wird als Sammelbezeichnung für alle erfolgreichen und erfolglosen Versuche verwendet, das Verhalten von Mitmenschen, insbesondere von Kindern, in einer gewünschten Richtung zu ändern. Mit dem Begriff sind unterschiedliche Felder verbunden: am deutlichsten jene von Lernen, Unterrichten, Bilden.

Erwachsenwerden ist ein Prozess, der auf mehreren Ebenen stattfindet: Körperlich, Psychisch und Sozial. Dieser Prozess bereitet junge Menschen auf ein selbstbestimmtes, vom Elternhaus abgelöstes Leben vor. Damit diese Ablösung gelingt, bedarf es einer inneren Stärke, sich mit den geliebten Eltern zu konfrontieren. Um diese Auseinandersetzung zu ertragen, braucht es eine seelische Desensibilisierung und der Fähigkeit zu rücksichtslosem Egozentrismus. Das wird durch folgende Entwicklungen ermöglicht:

In der Adoleszenz findet ein tiefgreifender Umbau der neuronalen Strukturen im Gehirn zu Gunsten einer wirkungsvolleren Arbeitsweise im Erwachsenenleben statt. Angeleitet wird das durch ein komplexes Zusammenwirken von hemmenden und aktivierenden Hormonen. Die strukturellen Veränderungen passieren nicht zeitgleich sondern beginnen bei den hinteren Abschnitten des Gehirns und finden ihr Ende im Stirnhirn. Hier wird im Erwachsenenalter Impulskontrolle, Planen und Entscheiden gesteuert. Bei Jugendlichen bleibt die erhöhte Risikobereitschaft und die geringe Fähigkeit bedacht zu handeln daher bis zur Ausreifung des Stirnhirns erhalten.

Die Adoleszenz ist der gesamte Entwicklungsschritt von Kindheit bis ins Erwachsensein, von 8 bis 21 Jahren. Dieser Zeitraum schließt Vorpubertät und Pubertät mit ein. Unter Pubertät verstehen wir Wachstum und Reifung der Geschlechtsorgane, sie verläuft bei Mädchen und Burschen unterschiedlich:

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

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