

Hilfe, mein Kind pubertiert!

Herzlich willkommen bei Family Web!

Ich freue mich, Sie, liebe Eltern, beim Webinar des Familienreferats begrüßen zu dürfen.

Mein Name ist Nadja Tschank und hier bei mir ist heute Mag.^a Angelika Gossmann, die uns bei einer ganz wichtigen Frage weiterhelfen wird. Nämlich wie gehen Eltern am besten mit der Achterbahn der Gefühle um?

Herzlich willkommen Frau Magistra, schön, dass Sie da sind. – Gerne.

Sie beschäftigen sich täglich mit dem Thema „Pubertät“, was machen Sie beruflich?

Ich bin klinische und Gesundheitspsychologin mit Spezifizierung auf Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie, mein Grundberuf ist Sozialpädagogin, wo ich auch lange Jahre mit Jugendlichen gearbeitet habe, und dann habe ich auch noch die Zauberberufin gemacht als Ausbildung und auch bei der MEGA Wien eine Weiterbildung in klinischer Hypnose und Entspannungstraining.

Dann wissen Sie bestimmt, ab wann die Pubertät einsetzt, beziehungsweise wie merken Eltern das?

Ja, die Vorpubertät beginnt eigentlich schon bei vielen Kindern mit acht, neun Jahren, wo man schon so die ersten Anzeichen sieht. Bei den Mädchen setzt normalerweise, also im Schnitt circa, die Pubertät ab zehn Jahren ein, bei den Burschen ab zwölf Jahren. Man merkt es dann durch die körperlichen Veränderungen, dass sich der Körper dann eigentlich schön langsam umbaut praktisch, also dass dann bei den Mädchen zum Beispiel schon leicht das Brustwachstum beginnt oder die Schambehaarung. Ebenso bei den Burschen auch die Schambehaarung oder der Kehlkopf, die Stimme verändert sich dann bei vielen. Man merkt es aber auch am Verhalten: Viele ziehen sich dann zum Beispiel ein bisschen zurück und werden eher leise, andere wiederum, die probieren auf einmal vieles aus, was sie vorher nicht gemacht haben. Oft wird der Freundeskreis auch gewechselt und eben die Interessen sind auf einmal ganz andere als zuvor.

Wie sollen oder können sich Eltern jetzt in der Pubertät verhalten?

Also wichtig wäre, da wirklich empathisch zu bleiben, also den Kindern auch Zeit zu geben und Verständnis dafür aufzuzeigen. In der Elternberatung sage ich dann vielen Eltern, sie sollen sich versuchen zurückzuerinnern an die eigene Pubertät, wie es da für sie war. Und wenn sie dann so eine kleine Zeitreise machen und sich da zurückbegeben, merken sie, dass es oft nicht leicht war mit den Stimmungsschwankungen, also das kann wirklich im Zwei-Minuten-Takt sich ändern, dass zuerst von wirklich trauriger Stimmung auf einmal eine euphorische Stimmung kommt oder dass die Kinder plötzlich grundlos auch wütend werden und die Eltern eigentlich keinen Grund dafür sehen.

Was passiert da jetzt genau in dieser schwierigen Zeit? Warum verhalten sie sich so eigenartig?

Da finden starke Umbauprozesse im Gehirn statt, also das wird nicht von den Hormonen ausgelöst, sondern eigentlich das Gehirn bewirkt die Hormonausschüttung, und dadurch kommt es dann eben zu Umbauprozessen im Gehirn. Man muss sich das vorstellen wie einen Haushalt, wo plötzlich alle Stecker abgesteckt werden und dann eben wieder alles neu sortiert und neu angesteckt wird. Also das sind sehr starke Umbauprozesse im Gehirn und dadurch sind die Kinder dann oft oder die Jugendlichen dann oft sehr durcheinander und das dauert eine Zeit lang. Ich merke das auch bei vielen Jugendlichen, die zuvor eben, sag ich einmal, sehr schlau waren und sofort alle Antworten gewusst haben, und wenn man dann mit ihnen lernt, dass man dann auf einmal merkt, die Frage, die man ihnen vor zwei Minuten beantwortet hat, die wissen sie auf einmal nicht mehr. Da kommt so eine Vergesslichkeit auch dazu und das ist alles ein Durcheinander einfach im Kopf. Und das merkt man dann als Eltern auch sehr stark.

Und lässt sich da ein Unterschied festmachen zwischen Jungs und Mädchen?

Das ist schwierig zu beantworten. Ich glaube, das durchläuft schon jeder sehr individuell. Also da sage ich auch immer gerade eben auch bei den Müttern, bei den Mädchen mit dem Einsetzen der Regelblutung zum Beispiel, dass man da schauen soll auf die Mutter, auf die Schwester, auf die Großmutter, wann eben das da stattgefunden hat, wie ungefähr da die körperliche, aber auch die seelische Entwicklung war. Also da einen direkten Vergleich zu ziehen ist wahrscheinlich ein bisschen schwer, weil der eine kommt früher in die Pubertät, der andere eben später. Aber wenn die Zeichen beginnen, man merkt es.

Davon gehe ich aus. Wo Sie auch sehr viele Erfahrungen sammeln, ist beim MonA-Net, Sie arbeiten auch bei MonA-Net. Was ist das?

MonA-Net heißt Mona online Network Austria und ist ein Mädchennetzwerk für ganz Österreich. Es ist eine online Plattform, wo sich Mädchen und junge Frauen ab zwölf Jahren, also die Zielgruppe ist so zwischen zwölf und vierundzwanzig Jahren, hinwenden können, ans MonA-Forum schreiben zu allen Themen, wir haben da Body and Soul oder Beruf und Schule, wir haben auch nur zum Thema MonA-Net oder Thema Freizeit und Spaß, wo sie dann auch Fragen stellen können, wie zum Beispiel „Wo geht ihr fort?“ oder „Wie zieht ihr euch an, wenn ihr fortgeht?“ Aber es kommen auch so körperliche Fragen: Ich bin unglücklich mit meinem Körper. Ich fühle mich momentan so dick, das ist bei den Mädchen oft Thema, was kann ich dagegen machen? Oder betreibt ihr viel Sport? Gefällt euch das gut? Welchen Sport betreibt ihr? Also da kommen wirklich Fragen jeglicher Art.

Und apropos Fragen, können Eltern oder auch Jugendliche mit Ihnen jetzt außerhalb von MonA-Net auch Kontakt aufnehmen?

Ja, natürlich. Also über die MonA-Net Homepage, wir haben einerseits einen Helpdesk,

wenn jemand anonym sein möchte, kann er sich dorthin wenden und über den Helpdesk schreiben, da bekommen wir nur den Text und beantworten das dann innerhalb von 24 Stunden und dann ist auch noch die Möglichkeit, sich an mich persönlich zu wenden unter angelika@mona-net.at oder eben einmal die Homepage anschauen unter www.mona-net.at und bei „Team“ findet man dann mich praktisch mit der Diensthandynummer, mit der Emailadresse, und so kann man sich an uns eben wenden oder auch an die Kollegin mit der Bildungs- und Berufsberatung, wenn da Fragen sind.

Vielen Dank für die vielen hilfreichen Tipps und Ihnen vielen Dank fürs Dabeisein.