



FamilyWeb

INFORMATION FÜR ELTERN AUS ERSTER HAND



Hilfe, mein Kind pubertiert- Wie gehen Eltern am besten mit der Achterbahn der Gefühle um?

MAG.A ANGELIKA GOSSMANN

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, wird das Familienleben oft auf den Kopf gestellt. Der gerade noch so fröhliche Nachwuchs zieht sich plötzlich zurück, reagiert trotzig auf Bitten oder Aufforderungen, orientiert sich stärker an den Freunden als an den Eltern und zeigt eine bedenkliche Neigung zu risikohaften Verhalten, und nicht selten auch zu Drogen und Alkohol. Wie Eltern das Einsetzen der Pubertät erkennen, welche Probleme dann auftreten können und wie sie ihre Kinder in dieser schwierigen Zeit des Erwachsenwerdens begleiten können, erklärt Mag. Angelika Gossmann von MonA-Net.

Beginn der Pubertät – Erste Anzeichen

Das Wort „Pubertät“ bezeichnet die Phase im Leben eines Menschen, in welcher entwicklungsphysiologisch das Erreichen der Geschlechtsreife & Fortpflanzungsfähigkeit stattfindet. Die Pubertät setzt nicht bei jedem Kind gleich ein. Die ersten Anzeichen sind jedoch häufig ähnlich zwischen den einzelnen Kindern bzw. Jugendlichen.

Zu den ersten Anzeichen im psychischen und sozialen Bereich zählen bspw.:

- Stimmungsschwankungen (tieftraurig bedrückt bis himmelhoch jauchzend),
- leichte Reizbarkeit,
- eine Verschiebung der bisherigen Interessen & Hobbys,
- Wechsel des Freundeskreises,
- aber auch sozialer Rückzug (aus dem familiären Verband und Freundeskreis) kann ein Indiz sein.

Bei den Mädchen setzt die Pubertät ca. ab 10 Jahren ein. Zu den körperlichen Anzeichen zählen das Wachstum der Brüste, Wachsen von Achsel- und Schambehaarung, unreine Haut (Mitesser & Pickel), vermehrtes Größenwachstum und eventuell weißlicher Ausfluss.

Bei den Jungen setzt die Pubertät durchschnittlich ab 12 Jahren ein. Zu den körperlichen Anzeichen zählen vermehrtes bis starkes Größenwachstum, Wachsen des Kehlkopfes, der Achsel-, Scham- und Bartbehaarung, unreine Haut (Mitesser & Pickel) und später auch der Stimmbruch.

Familienreferat Burgenland

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt | Telefon 057/600-2675, E-Mail: post.a7-familie@bgld.gv.at | www.familienland-bgld.at

Was passiert während der Pubertät?

In der Pubertät werden zum einen vermehrt Geschlechtshormone produziert und ausgeschüttet. Zum anderen wird das Gehirn selbst einem großen Umbauprozess unterzogen. Die Jugendlichen wirken in dieser Zeit mitunter kopflos oder gedankenverloren. Häufig kommt es auch in dieser Phase zu einem Leistungsknick in der Schule und die schulischen Erfolge sinken hinab. Das geht jedoch wieder vorüber, wenn der Umbauprozess wieder abgeschlossen ist.

Welche Probleme kann es während der Pubertät geben?

Die Jugendlichen verhalten sich mitunter anders als gewohnt. Sie probieren oft Neues aus. Diese Veränderungen hängen ebenfalls häufig mit der biologischen Entwicklung und den Umbauprozessen im Gehirn zusammen. Hier einige Beispiele für mögliche Veränderungen:

- höhere Risikobereitschaft
- Gefahr von Essstörungen
- Auflehnen gegen das gewohnte Wertesystem
- Antriebslosigkeit
- Leistungseinbruch in der Schule
- Sozialer Rückzug
- Liebeskummer
- Vermehrte Beschäftigung mit den Medien (24/7 online)
- Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes (Frisur, Gewand, Schmuck, Tattoos, Piercings, ...)
- Vermehrtes Spielverhalten bis hin zur Spielsucht
- Konsum von Alkohol, Tabak & Drogen bzw. Substanzmissbrauch
- erstes Auftreten von psychischen Erkrankungen
- Selbstverletzendes Verhalten

Wie verhalten sich Eltern am besten während der Pubertät?

- empathisch reagieren
- die Anliegen der Jugendlichen ernst nehmen
- mit den Jugendlichen im Gespräch und damit in Verbindung zu bleiben
- die Jugendlichen in ihrer Identitätsfindung unterstützen
- Positives anerkennen und loben (Selbstwert stärken)
- Verständnis für die Achterbahn der Gefühle zeigen, aber auch bei Bedarf liebevoll Grenzen setzen

Die Pubertät ist eine Phase in welcher sich ihr/e Sohn/Tochter vom Kind zum erwachsenen Menschen verändert. Sie haben die Möglichkeit in dieser wichtigen Zeit ihr Kind zu begleiten, eigene Erfahrungen machen zu lassen und bei Bedarf (unter-) stützend zur Seite zu stehen.

Bei Problemen, die nicht innerhalb der Familie bzw. alleine gelöst werden können, gibt es die Möglichkeit eine Beratungsstelle aufzusuchen. Diese unterstützen auch bei den verschiedensten Herausforderungen bzw. helfen mit Rat und Tat.

Hier finden Sie Hilfe:

- Mädchenberatung MonA-Net <https://www.mona-net.at>
- (Speziell für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 24 Jahren)
- Familienberatungsstellen Burgenland
https://www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen/?state_select=B&user_familienberatung%5Blanguage%5D=&topic_submit=Suchen
- Kinder- u. Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Eisenstadt
https://www.psychosozialerdienst.at/?page_id=143
- Kinderschutzzentrum Eisenstadt <http://www.kinderschutzzentrum-eisenstadt.at/>

Familienreferat Burgenland