

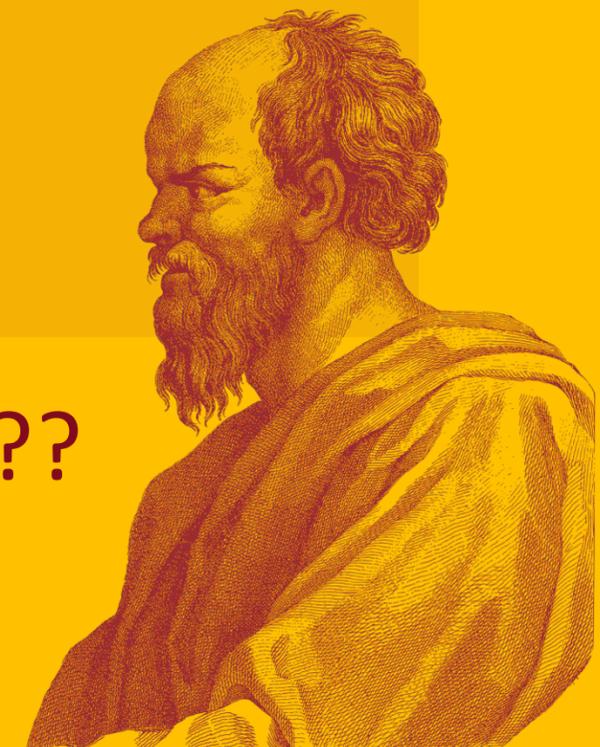
Herzlich Willkommen zum  
Vortrag der  
Österreichischen  
Gesundheitskasse!

**Wie es Eltern gelingt,  
ihr Kind liebevoll und  
gelassen durch die  
PUBERTÄT  
zu begleiten**



„Die Jugend hat keine Manieren und missachtet jegliche Autorität; sie gibt ihren Eltern nichts als Widerworte und tyrannisiert zu allem Überfluss die Pädagogen.“

??? Sokrates 470 v. Chr. ???





**Kinder  
brauchen keine  
perfekten Eltern!**

*Good enough  
is the new perfect!!*



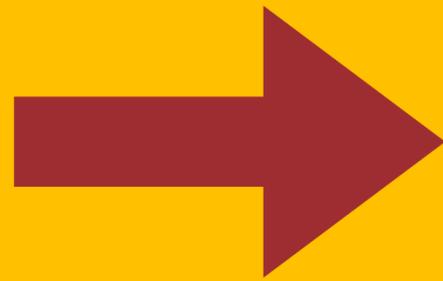
# Was Sie heute erwartet

-  Einladung zum Perspektivenwechsel
-  Veränderungen für Eltern
-  Veränderungen für Jugendliche
-  Was Jugendliche hassen
-  Was Jugendliche brauchen
-  Häufige Themen mit Jugendlichen
-  Wie Eltern Jugendliche unterstützen können



Wenn Kinder in die Pubertät kommen,  
müssen wir Eltern nicht nur umDENKEN,  
sondern auch umFÜHLEN.“ Remo Largo





# Innehalten

# Was hat die Puppe eines Schmetterlings mit der Pubertät zu tun??



# Wer hat Verantwortung wofür?

## Soziale Verantwortung:

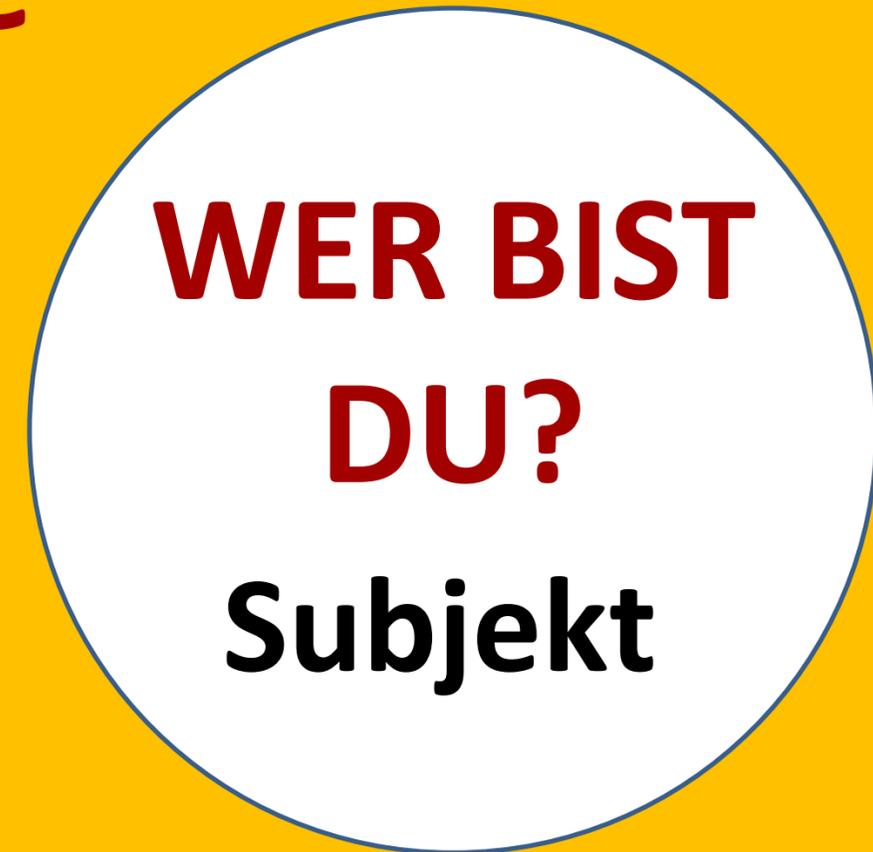
Verantwortung gegenüber anderen



## Persönliche Verantwortung:

Verantwortung für das eigene Leben, eigene Gedanken, eigene Gefühle, eigene Handlungen

## Gleichwürdige Beziehung



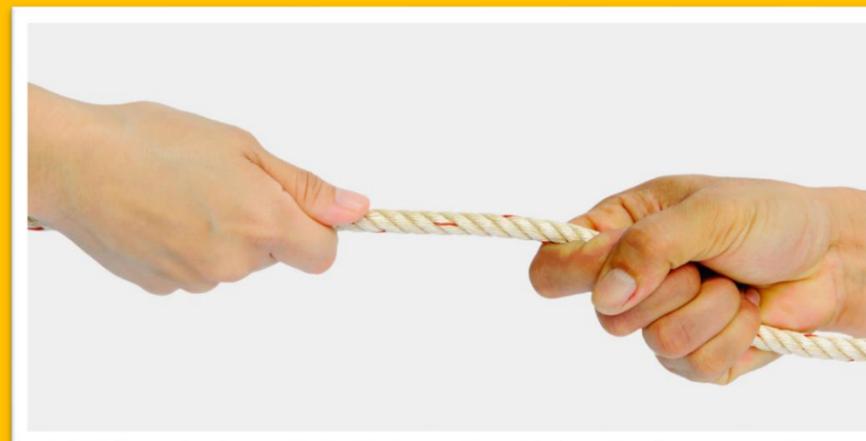
Beziehung, in der die Gedanken, die Reaktionen, die Gefühle, das Selbstbild, die Träume und die innere Wirklichkeit des Gegenübers genauso ernst genommen werden wie meine eigene.

# Wechselwirkung von Beziehungen

**Inhalt:**  
was wir tun/  
worüber wir  
sprechen



**Prozess:**  
wie wir  
es tun



**HIER UND  
JETZT**



**ANGST  
SORGEN**



**Vertrauen**

**Zukunft**



**Was verändert  
sich für  
die Eltern?**



- Abschied von der Kindesliebe  
==> Verlustängste
- Erziehen geht nicht mehr
- Abgabe von Kontrolle
- Werte kommen auf den Prüfstand



- Kommunikation wird schwieriger
- “Rückzahlungszeit”
- Konfrontation mit eigenen, unangenehmen Gefühlen
- Neuorientierung des eigenen Lebens



# Einladung zum 1. Perspektivenwechsel

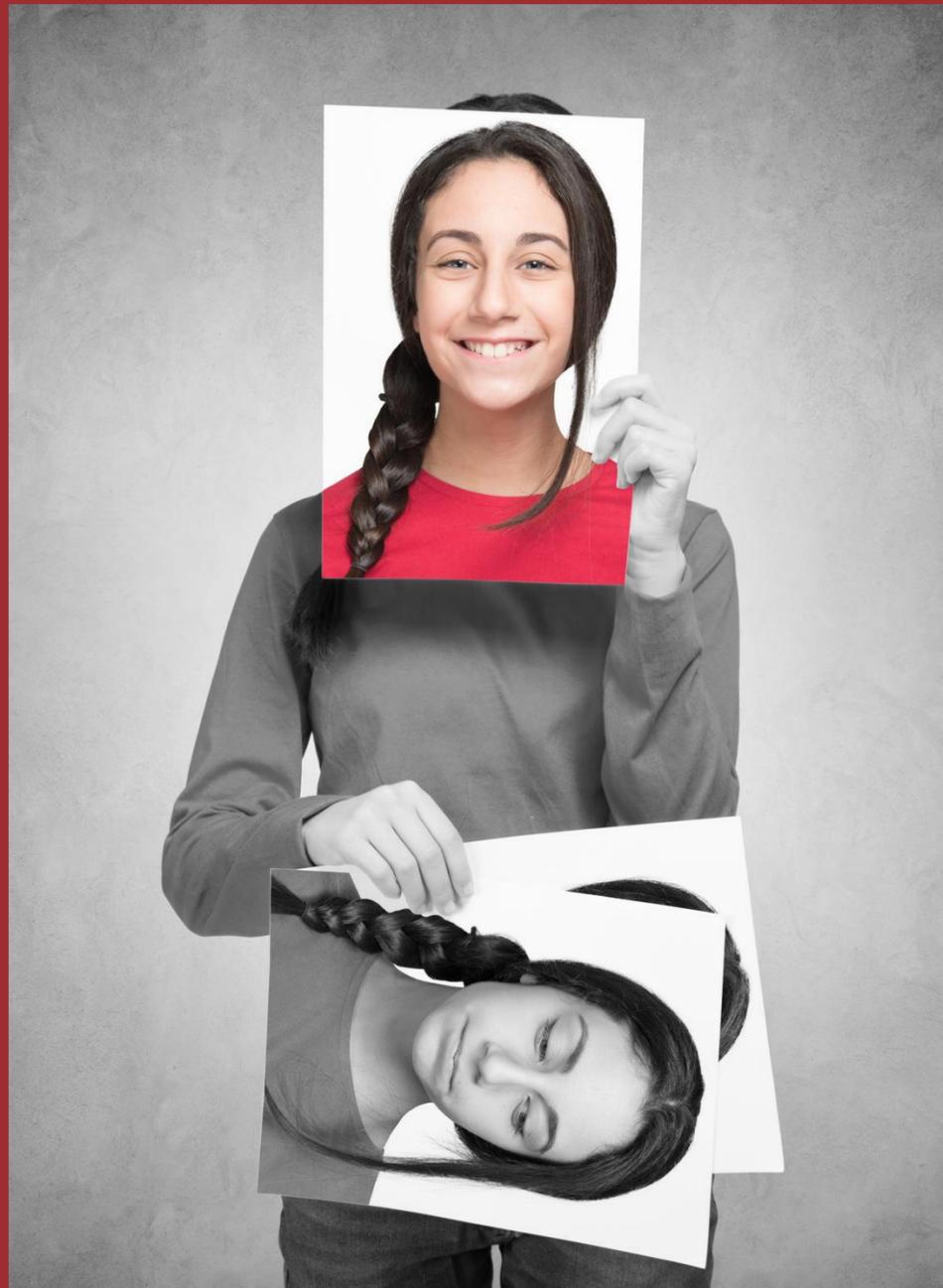


Worauf bin ich als Mutter/Vater gerade richtig stolz?

Was funktioniert/gelingt im Alltag (sehr) gut?



**UND: Selbstlob stinkt NICHT!!!!!!**



**Was verändert  
sich für die  
Jugendlichen?**

# Körperliche Entwicklung

- Erstmaliges Auftreten der **sekundären Geschlechtsmerkmale**:  
Scham-/Achselbehaarung, Brustentwicklung, Bartwuchs, Stimmbruch
- Ausreifung der **primären Geschlechtsorgane**:  
Eierstöcke, Gebärmutter, Vagina, Penis, Hoden



# Körperliche Entwicklung

- Erreichen der **Geschlechtsreife**:  
erste Menstruationsblutung, erster Samenerguss
- **Pubertäres Wachstum**: Wachstumsschub,  
Veränderung der Körperproportionen,  
Erreichen der Erwachsenengröße



# Gehirn im Umbau

**Präfrontaler Kortex**  
**massiv im Umbau:**  
Einschätzung von Risiken,  
Kontrolle von Impulsen

**Zirbeldrüse:** "verspätete"  
Melatoninausschüttung  
→ Störung des  
Wach-Schlaf-Rhythmus



**Amygdala**  
**(„Gefühlezentrum“)**  
hyperaktiv →  
Gefühlsschwankungen

**Nucleus accumbens**  
**(„Belohnungszentrum“)**  
hyperaktiv →  
erhöhte Risikobereitschaft

# Veränderungen im Sozialverhalten

- Peergruppen werden immer wichtiger
- Loslösung von den Eltern
- andere Sprache
- suchen der Geschlechterrolle



# Veränderungen im Sozialverhalten

- Entdecken der eigenen Sexualität
- Herausfinden der Verantwortung für sich selbst
- Spagat zwischen Integrität und Kooperation





# Was Jugendliche hassen

# Jugendliche hassen es, wenn ...

- sich Eltern zu viele Sorgen machen.
- sie definiert oder kategorisiert werden.
- sie sich als „Projekt“ ihrer Eltern fühlen.
- sie bevormundet werden.



# Jugendliche hassen es, wenn ...

- sich die Eltern ihretwegen streiten.
- Eltern ihnen misstrauen und sie kontrollieren.
- Eltern keinen Respekt für ihre Grenzen und ihr Privat-/Intimleben aufbringen.





# Was Jugendliche brauchen

# Jugendliche brauchen ...

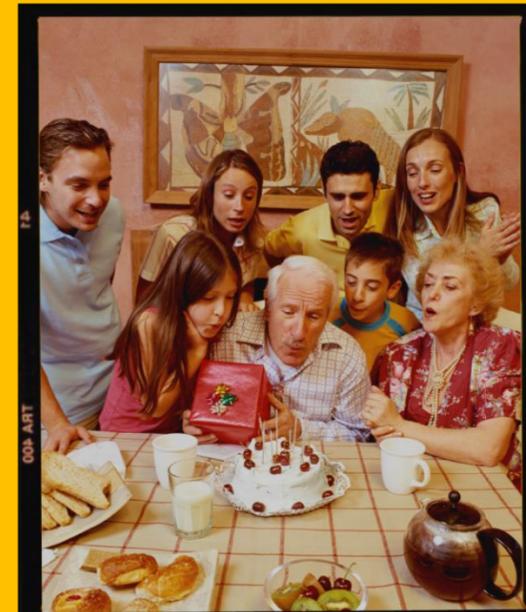
- Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen
- Empathie
- ehrliches Interesse ohne Wenn und Aber
- bedingungslose Liebe
- Anerkennung und Verständnis
- Eltern als Sparringpartner





# Häufigste Themen mit Jugendlichen

- Schule, Lernen und MEDIENKONSUM
- Ausgehen, Partys, Alkohol, Drogen
- Geld, Konsum, Freizeitaktivitäten
- Verantwortung innerhalb der Familie
- Recht auf Privat-/Intimsphäre
- Kleidung, Make-up, Tattoos, Piercings
- Freund\*innen – gute und schlechte
- Teilnahme an Familienfesten, Ausflügen
- Sexualität, Freund\*innen





**So können Sie  
Ihren Teenie  
begleiten und  
unterstützen**

# Von liebevollen Gefühlen zu liebevollen Handlungen



d.h. Handeln, das Ihr Teenager  
auch als liebevoll empfindet.

- Versuchen Sie, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen, denn Jugendliche handeln **nicht gegen die Eltern**, sondern **für sich selbst**.
- Bleiben Sie in Kontakt und hören „aktiv“ zu.
- Sprechen Sie eine „persönliche“ Sprache.
- Zeigen Sie Respekt, Interesse und Verständnis.
- Führen Sie Dialoge statt Konfliktgespräche.
- Üben Sie, Konflikte als “Geschenke”/Herausforderung zu sehen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für das eigene Verhalten und Ihre Gefühle.



- Gestehen Sie sich selbst Fehler zu und seien Sie auch geduldig und mitfühlend mit sich selbst.
- Erinnern Sie sich an die eigene Pubertät.
- Üben Sie sich in Gelassenheit.
- Richten Sie den Fokus auf das Positive.
- Versuchen Sie, möglichst Vieles mit Humor zu nehmen.
- Lassen Sie Ihren Teenager eigene Erfahrungen machen.
- Kümmern Sie sich (wieder) um ihr eigenes Leben.
- Üben Sie zu vertrauen, zu vertrauen, zu vertrauen.



# Einladung zum 2. Perspektiven- wechsel



- Was lieben Sie an Ihrem Teenie?
- Was macht sie/er „richtig“?
- Was kann er/sie wirklich gut?
- Was funktioniert super?
- Wofür sind Sie dankbar?

UND:

Weiß Ihr Kind das auch??



„Kinder brauchen unser Vertrauen nicht, wenn alles gut geht, sondern sie brauchen es, wenn es nicht gut geht.“

**Jesper Juul**





Seien Sie liebevoll  
und geduldig mit sich selbst  
und Ihrem Teenie, denn  
neue Verhaltensweisen  
brauchen TRAINING!!!  
**Pubertät ist ein PROZESS!!**

## Quellennachweis Bilder

Die verwendeten Grafiken und Fotos dieser Präsentation wurden von folgenden Plattformen erworben:

<https://stock.adobe.com/at/>  
<https://www.canva.com/>



**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme.  
Wenn Sie mehr über mich erfahren  
wollen, freue ich mich über Ihren Besuch  
auf meiner Webseite.**

**Alles Liebe,**

*Ines Berger*



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

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen zur Mentalen Gesundheit sowie das Video zum Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen zur Mentalen Gesundheit sowie das Video zum Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)