



# **HERZLICH WILLKOMMEN ZUM THEMENELTERNABEND AM FSG**

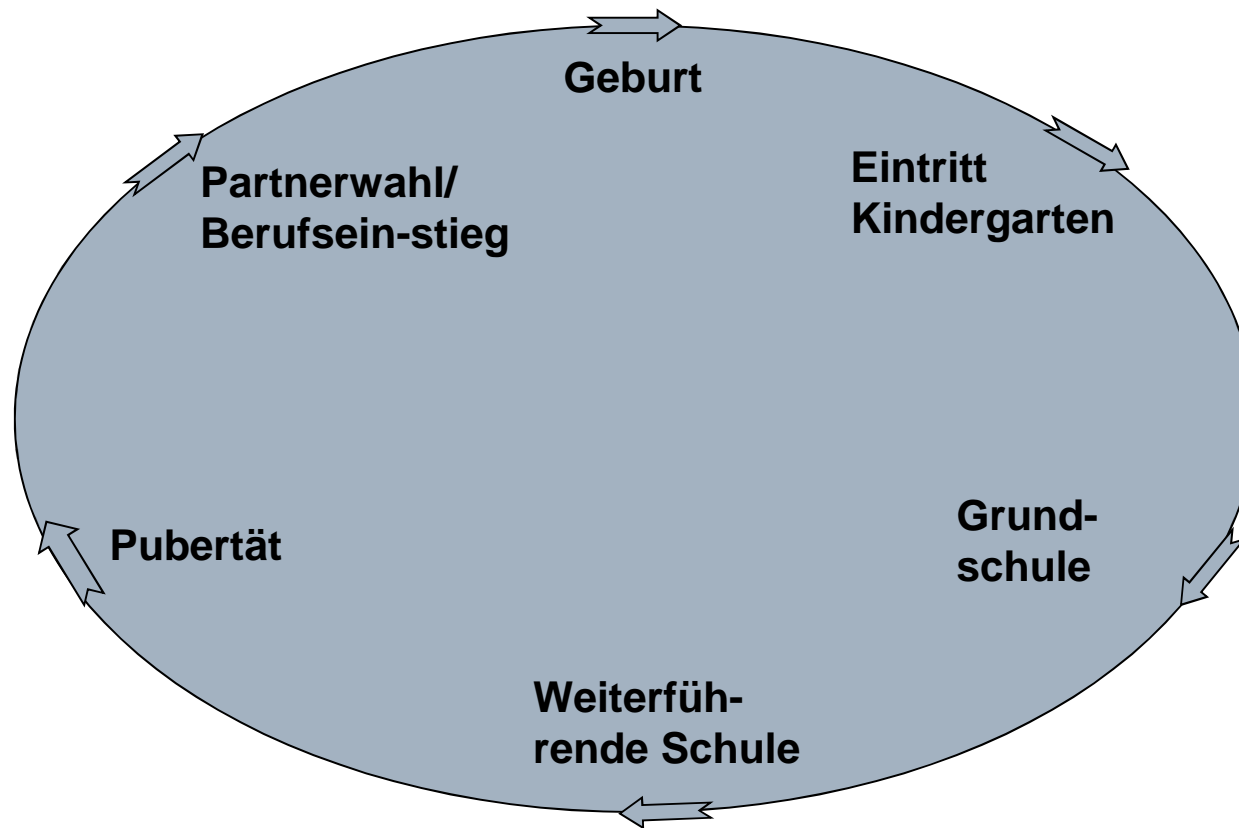


**PUBERTÄT –  
SCHULSTRESS UND  
FAMILIENKONFLIKTE IN EINER  
SCHWIERIGEN LEBENSPHASE**



# EINORDNUNG IN DEN LEBENSKREIS

**Es sind die Übergänge:**



# PUBERTÄT IST, WENN ELTERN SCHWIERIG WERDEN...

... so eine 14-Jährige

(In: „Tagebuch einer betroffenen Mutter“,  
Marianne Arlt)

- Eltern bekommen diesen Schritt oft gar nicht so schnell mit
- Behandeln ihre nicht-mehr-Kinder noch wie Kinder
- Diese fühlen sich unverstanden, sie rebellieren...



# PUBERTÄT IST, EINEN WACKELPUDDING AN DIE WAND ZU NAGELN...

- Heftige Gemütsschwankungen der Jugendlichen
- Gefühle und Gedanken fahren Achterbahn und sind nicht zu kontrollieren
- Eltern versuchen erfolglos auf ihre Kinder einzugehen
- Bemühungen bleiben folgenlos, ergo:

Woran bin ich jetzt eigentlich?



# PUBERTÄT IST DIE KUNST, EINEN KAKTUS ZU UMARMEN...

- Jugendliche setzen alles daran, abweisend und kratzbürstig zu sein
- Sie laden nicht zum Umarmen ein
- Trotz aller Zurückweisungen wollen die Eltern ihnen nahe sein
- Eltern müssen die Kunst des Umarmens neu lernen



# PUBERTÄT IST WIE EIN WELTUNTERGANG...

- Es regiert das Chaos
- Die bewährte Ordnung wird herausgefordert/negiert
- Die ganze Erziehung was umsonst?!
- Festplatte gelöscht...



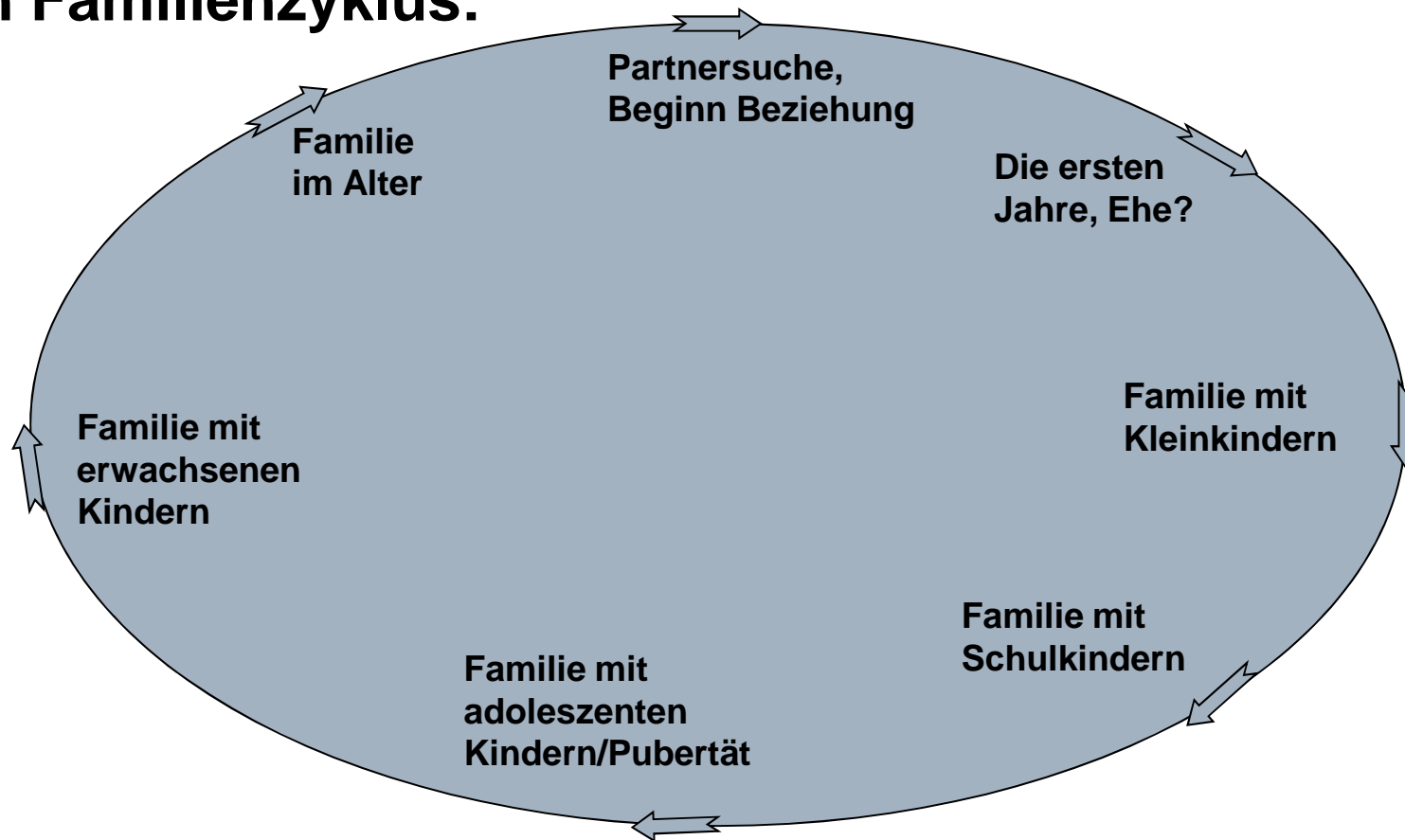
# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- III. Leistung und Schule
- IV. Problematische Verhaltensweisen
  - Körperkult und Körperkontrolle
  - Stressbewältigung durch Drogen
- V. Erklärungsversuche
  - Die Hormone
  - Abgrenzung der Jugendlichen zu den Erwachsenen
  - Jugendliche beschäftigen sich mit sich selbst
  - Der Kampf um das Selbstwertgefühl – existenzielle Fragen
- VI. Was brauchen Mädchen und Jungen?
- VII. Brauchen Eltern eine Bedienungsanleitung?
- VIII. Hilfe!? Unterstützungssysteme am FSG



# I. EINORDNUNG IN DEN LEBENSKREIS

## Ein Familienzyklus:





# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- **II. Verhaltensweisen**



## II. VERHALTENSWEISEN

- Sie lassen den Respekt vor Erwachsenen vermissen
- Wollen sich von den Eltern abgrenzen
- Einfluss der Gleichaltrigen nimmt zu
- Manche ziehen sich zurück, schotten sich ab, sind traurig
- Andere müssen sich über Mutproben beweisen
- Gesundheitsüberlegungen werden über Bord geworfen
- Moralische Standards, Wahrheitsliebe, fremdes Eigentum werden negiert.



# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- **III. Leistung und Schule**



### III. LEISTUNG UND SCHULE

- Schulischer Ehrgeiz scheint aufgehoben
- Noten werden schlechter (im Schnitt um 1 Note)
- Schulische Schwierigkeiten werden vertuscht (Problemvermeidung – Problemverheimlichung)
  - Arbeiten werden nicht gezeigt
  - Ich hab keine Hausaufgaben.
  - Ich weiß auch nicht, das hat der Lehrer nicht gesagt...
- Interessenwandel (Das hat Dir noch immer Spaß gemacht!?)
- Alles andere ist wichtiger: Aussehen, Freunde, ...
- ...



# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- **III. Problematische Verhaltensweisen**
  - Stressbewältigung durch Drogen
  - Körperkult und Körperkontrolle



# III. PROBLEMATISCHE VERHALTENSWEISEN

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH DROGEN

### **Konsum von**

Stoffliche: Alkohol; Nikotin; Cannabis (THC) (zw. 15-45%);

Badesalze (seltener);

Nicht-stoffliche: Online-/PC-Spiele (zunehmend)

### **Anzeichen**

- Absinken der Schulleistung auf allen Gebieten
- Der/die Jugendliche will sich in der Schule nicht mehr anstrengen
- Keine oder nur kaum Beteiligung am Familienleben
- Der Freundeskreis wird plötzlich aufgegeben oder wechselt häufig
- Starke Veränderung der Gewohnheiten
- starke Gefühlsschwankungen
- Verharmlosung oder Idealisierung von Suchtmitteln
- Zerstreutheit, Unkonzentriertheit und geistige Apathie



# III. PROBLEMATISCHE VERHALTENSWEISEN

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH DROGEN

### „fortgeschrittene“ Anzeichen

- häufiges Fernbleiben von daheim ohne Angabe von Gründen
- scheinbar grundloses Schwitzen und Zittern
- starke Vernachlässigung von Kleidung und Aussehen
- Appetitlosigkeit
- Opposition gegenüber aller Disziplin
- kleine Diebstähle, stetiger Geldmangel
- Verlust jedes Interesses
- Herumhängen
- Rückzug in die Isolation
- Teilnahmslosigkeit und Perspektivlosigkeit
- Schulabbruch/Abbruch der Ausbildung

**Diese Anzeichen weisen jedoch nicht  
zwangsläufig auf einen Drogenkonsum hin!!!**



# III. PROBLEMATISCHE VERHALTENSWEISEN

## KÖRPERKULT UND KÖRPERKONTROLLE

### Verhaltensweisen

Extrem kontrollierte Ernährungsweise; Magersucht (Anorexie);  
Ess-Brech-Sucht (Bulimie); Ess-Sucht (Adipositas);  
selbstverletzendes Verhalten

### Anzeichen

- *fast vollständige Verweigerung der Nahrungsaufnahme*
- *schnelle und deutliche Gewichtsabnahme, zum Teil bis zur Hälfte des ursprünglichen Gewichts*
- *übertriebene sportliche oder sonstige körperliche Betätigung*
- *Heißhungeranfälle mit dem Gefühl, sich nicht kontrollieren zu können*
- *Beendigung der Essanfälle durch Erbrechen oder die Einnahme von Abführmitteln*
- *übertriebene Beschäftigung mit Figur und Gewicht*
- *Heimlichkeit wegen Scham- und Schuldgefühlen*





# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- **III. Problematische Verhaltensweisen**
  - Stressbewältigung durch Drogen
  - Körperkult und Körperkontrolle
- V. Erklärungsversuche
  - Die Hormone
  - Abgrenzung der Jugendlichen zu den Erwachsenen
  - Jugendliche beschäftigen sich mit sich selbst
  - Der Kampf um das Selbstwertgefühl – existenzielle Fragen



# III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE I

## DIE HORMONE

- Testosteron und Östrogen vermehren sich in kürzester Zeit bis auf das 15-fache
- Es gibt keinen verbindlichen Fahrplan: die einen mit 10 oder 11, andere erst mit 15 oder 16
  - Pubertät hat sich innerhalb von 150 Jahren um 5 Jahre vor verlagert
  - Menarche zwischen 11 und 13
  - Spermarche zwischen 10 und 15
- Die 12-Jährige wird zur kurvenreichen Disco-Queen
- Der Lausbub kriegt Muskeln und Schuhgröße 43
- Neues Körperkonzept braucht Übung
- In der 7. Kl. überragen die Mädchen die Jungs um Haupteslänge, mit 14 viele ausgewachsen, Jungs 5 Jahre später



# III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE I

## DIE HORMONE

- Nur ein Viertel der Jugendlichen hat größere Mühen
- Jungs fallen mit exponiertem Gockel- u. Revierverhalten auf, Delinquenz, Größenphantasien reichen nicht aus
- Mädchen eher mit weiblicher Innerlichkeit, leben Diät, verlieben sich..

### Hormone und Gehirnentwicklung

- Bis vor 10 Jahren herrschte Meinung vor: im Grundschulalter sei Entwicklung abgeschlossen.
- Jedoch noch große „Umbauarbeiten“
- Im Überschuss produzierte Nervenbahnen gehen neue Verbindungen ein
- Das Gehirn ist wegen Umbauarbeiten vorübergehend außer Betrieb.



# III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE II

## ABGRENZUNG

- In der Kindheit weitgehend Einigkeit
- Jetzt Abgrenzung, eigene Positionen, Visionen, Wünsche → Das hat Vorrang vor allem!
  - Das Gegenteil ist richtig – Demonstration von Unabhängigkeit!
  - Das Benehmen ist anders.
- Abschiednehmen von der Kindheit – ein schmerzlicher Prozess!
- Hoffnung und Freude – Trauer und Zerrissenheit. Kindsein und Erwachsensein. → Das ist Schwerstarbeit
- Ein Gefühlschaos: Liebe zu den Eltern und Befreiung von ihnen
- Aggressionen gegen Eltern. Und Lehrer?
- Als Befreiung wohlgemerkt.



## III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE III

### „EGOZENTRISMUS“

- Jugendliche beschäftigen sich zentral mit sich selbst
  - Jungs wie Mädchen ziehen sich zurück, vertiefen sich in sich selbst, zeichnen, schreiben, Tagträume, Computer, TV
  - Beschäftigung mit dem Äußeren
  - Erledigung von Pflichten wird nebensächlich
  - Ja gleich...



### III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE III

#### „EGOZENTRISMUS“

- Er entlastet die Jugendlichen
- Er ermöglicht ihnen, weiteren Anforderungen auszuweichen
- Er verschafft ihnen den Freiraum, alles zu verarbeiten
- Vertrautmachen mit körperlichen und psychischen Veränderungen: Größe, Weiblichkeit, Männlichkeit – Stolz und Verwirrung
- Neues Selbstbild: Sexualität, Lustgefühle..
- Neue Liebe(n), Liebeskummer, Freundschaften gehen und kommen



# III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE IV

## KAMPF UM DAS SELBSTWERTGEFÜHL

- In der Kindheit ein solides Bild und Sicherheit
- Jetzt ändern sich Körper, Seele u. Beziehungen rasant
- Es tun sich Fragen auf:
  - Kann ich mich selber leiden?
  - Werde ich von anderen gemocht?
  - Wem bedeute ich wie viel?
  - Wie kann ich bei anderen ankommen?
  - Wie kann ich wieder sicherer werden?



# III. ERKLÄRUNGSVERSUCHE IV

## KAMPF UM DAS SELBSTWERTGEFÜHL

### **Wege aus der Unsicherheit**

- Bestätigung durch Gleichaltrige
- Oder: sie meiden diese, wollen Alleinsein
- Sie überschreiten Grenzen (die der Erwachsenen)
- Sie experimentieren mit Gefahren





# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- III. **Problematische Verhaltensweisen**
  - Stressbewältigung durch Drogen
  - Körperkult und Körperkontrolle
- V. Erklärungsversuche
  - Die Hormone
  - Abgrenzung der Jugendlichen zu den Erwachsenen
  - Jugendliche beschäftigen sich mit sich selbst
  - Der Kampf um das Selbstwertgefühl – existenzielle Fragen
- VI. **Was brauchen Mädchen und Jungen?**



### III. WAS BRAUCHEN MÄDCHEN UND JUNGEN IN DIESER PHASE

- Trotz Unabhängigkeitsbestrebungen – Erwachsene, die ihre Veränderungen respektieren, die zuhören
- Erwachsene, die ihnen ohne Diskriminierung, Grenzen aufzeigen
- Klare eindeutige Regeln und Ansprachen
- Vertrauen und Zuversicht
- Eltern, die loslassen können
- Viel Lob und Wertschätzung
- Ein gutes Vorbild durch die Eltern
- Hilfen beim selbständigen Problemlösen



# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- III. Leistung und Schule
- IV. Problematische Verhaltensweisen
  - Körperkult und Körperkontrolle
  - Stressbewältigung durch Drogen
- V. Erklärungsversuche
  - Die Hormone
  - Abgrenzung der Jugendlichen zu den Erwachsenen
  - Jugendliche beschäftigen sich mit sich selbst
  - Der Kampf um das Selbstwertgefühl – existenzielle Fragen
- VI. Was brauchen Mädchen und Jungen?
- **VII. Brauchen Eltern eine Bedienungsanleitung?**



### III. WAS BRAUCHEN ELTERN?

Vor allem eines ....

**Entspannung!**



# GLIEDERUNG

- I. Einordnung in den Lebenskreis
- II. Verhaltensweisen
- III. Leistung und Schule
- IV. Problematische Verhaltensweisen
  - Körperkult und Körperkontrolle
  - Stressbewältigung durch Drogen
- V. Erklärungsversuche
  - Die Hormone
  - Abgrenzung der Jugendlichen zu den Erwachsenen
  - Jugendliche beschäftigen sich mit sich selbst
  - Der Kampf um das Selbstwertgefühl – existenzielle Fragen
- VI. Was brauchen Mädchen und Jungen?
- VII. Brauchen Eltern eine Bedienungsanleitung?
- **VIII. Hilfe!? Unterstützungssysteme am FSG**



## VII. HILFEN

### **Am FSG**

#### *Fachliche Unterstützung*

Intensivierungsstunden, Hausaufgabentraining,  
Sommerschule,

#### *Pädagogische und soziale Angebote*

Lernbegleiter, Beratungslehrer, Schulsozialarbeiter

#### *Prävention: Iss-Was-Ansprechpartner*

### **Extern**

Schulpsychologischen Beratungsstellen

Kirchliche Beratungsstellen: Caritas, Diakonie

Drogenberatung: Chillout

Für Mädchen: Frauen für Frauen eV.





# **VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**

**Noch Fragen?**

**Besten Dank an Herrn Zahn von der Caritas Ludwigsburg,  
auf dessen Vortrag und Präsentation die Inhalte basieren.**



## HÄUFIGE FRAGEN

- Was sind Identitätskrisen in der Pubertät?
- Was verändert sich am Weltbild?
- Womit hat die Antriebslosigkeit der Jugendlichen zu tun?
- Ist es normal, wenn Jugendliche nur noch mit ihres gleichen unterwegs sind?
- Mein Sohn tut sich schwer Regeln einzuhalten...?
- Ich soll loben, was eigentlich?
- Verhaltensverträge, bringen die was?
- Familiengespräche – macht das Sinn?
- Was mach ich, wenn Streit eskaliert?

