

Carolina Kattan

Durch die Pubertät von A bis Z

Wie Sie Ihr Kind
bestmöglich begleiten
und unterstützen

RATGEBER



Springer



Durch die Pubertät von A bis Z

Carolina Kattan

Durch die Pubertät von A bis Z

Wie Sie Ihr Kind bestmöglich begleiten
und unterstützen



Springer

Carolina Kattan
Düsseldorf, Deutschland

ISBN 978-3-658-28132-8 ISBN 978-3-658-28133-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-28133-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © [M] artisticco/Getty Images/iStock
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Die Zukunft liegt in den Händen unserer Kinder.

Vorwort

Eltern wünschen sich Zufriedenheit, Glück und Gesundheit für ihre Kinder und erhoffen sich, dass sie ihren Lebensweg voller Unbeschwertheit und mit einer positiven Grundhaltung gestalten. Die seelische Gesundheit ist dabei mindestens ebenso wichtig wie die Gesundheitsförderung durch Sport und eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Aktuelle Zahlen zu einer Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland 2018 zeigen jedoch, dass das Empfinden und Erleben von Glück für Kinder keine Selbstverständlichkeit ist. Laut Elternangaben weisen über 16 % der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten auf. Viele Kinder leiden unter Stresssymptomen, digitaler Reizüberflutung, Leistungsdruck und Versagensängsten. Ihre weitere Persönlichkeitsentwicklung, die empfundene Lebensqualität, ihre Leistungsfähigkeit und die Gestaltung freundschaftlicher und partnerschaftlicher Beziehungen werden maßgeblich davon beeinflusst.

Hinzu kommt, dass kaum eine Lebensphase von Eltern so herausfordernd erlebt wird, wie die Pubertät der eigenen Kinder. Wir lieben sie über alles und doch können sie uns manchmal in den Wahnsinn treiben. In der Pubertät verstehen die Eltern ihre Kinder nicht mehr und umgekehrt. Es ist eine Zeit, in der oftmals Tränen fließen und familiäre Konflikte an der Tagesordnung sein können. Die Bewältigung der anstehenden Entwicklungsaufgaben ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung. In einigen Fällen können Erwachsene und Kinder situativ derart überfordert sein, dass Eltern sogar zeitweilig zum Feindbild werden oder unbewusst aufgrund eines *erzieherischen Erschöpfungszustands* kapitulieren und den Impuls verspüren, sich von den eigenen Kindern abzuwenden.

Ein auflehndes Verhalten kann als ebenso belastend empfunden werden wie ein emotionaler Rückzug oder die anhaltend schlechte Stimmung eines Teenagers. Wenn wir selbst überarbeitet oder überfordert sind, kann das dazu führen, dass wir dem Verhalten unseres Kindes mit einer gewissen Gleichgültigkeit begegnen oder im Extremfall gar innerlich aufgeben und auf antisoziales oder selbstschädigendes Verhalten nicht mehr korrigierend einwirken.

Damit Sie als verantwortungsvolles Elternteil auch in schwierigen Entwicklungsphasen Ihren Nachwuchs bestmöglich begleiten und unterstützen können, sollten Sie über einige Themen gut informiert sein.

In keinem Lebensabschnitt ist die körperliche und kognitive Veränderung so groß wie in der Pubertät. Es liegt eine Mammutaufgabe vor Ihrem Kind, die es zu bewältigen gilt. Selbst wenn es manchmal den Anschein erweckt, dass Ihr Kind alles allein bestens meistert und auf Ihre Meinung wenig Wert legt, so bleiben Sie doch sein größtes Vorbild und andererseits ist es auch Ihre Pflicht, Ihr Kind vor möglichen gesundheitsschädigenden Einflüssen zu warnen, es aufzuklären, zu erziehen und in Lebenskrisen zu begleiten.

Jede Zeit hat ihre Trends, Idole und Lifestylephänomene, die jedoch gerade in der heutigen Zeit von den Eltern pubertierender Jugendlicher als anhaltende Bedrohung von außen erlebt werden können, da sie das familiäre Zusammenleben stören und den Nachwuchs zu einem rebellierenden, regelbrechenden oder besonders schweigsamen Zombie werden lassen. Je besser Sie jedoch Ihr Kind zu verstehen versuchen, desto weniger brauchen Sie diese Zeit zu fürchten. Seien Sie sich bewusst darüber, dass die Zeit der Pubertät Eltern und Kinder dafür prädestiniert, Fehler zu machen, denn das ist sozusagen unumgänglich. Bleiben Sie gelassen und denken Sie immer daran, dass diese Zeit irgendwann vorbeigeht.

Die Persönlichkeitsentwicklung stellt eine große Herausforderung für die ganze Familie dar und vollzieht sich über einen längeren Zeitraum, letztendlich bis zu unserem Tod. Vor allem im Jugendalter werden die Weichen für die spätere Zukunft gestellt. Der heranwachsende Mensch festigt sein Weltbild und durch all seine Erfahrungen in der Interaktion mit seiner Umwelt entsteht auch sein Selbstbild. Vermutlich haben Sie Ihr Kind schon früh darin unterstützt, ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen. Hören Sie damit nicht auf, denn ein stabiles Selbstwertempfinden ist vor allem jetzt, wenn negative Gefühle ertragen, Schwächen erkannt, Verlusterlebnisse und Versagensängste überwunden werden müssen, umso wichtiger für Ihr Kind. Sie haben als gutes Vorbild, konstanter Begleiter und geliebter Mensch einen enormen Einfluss auf den Werdegang Ihres Kindes und je besser Sie sich in die Welt eines beispielsweise 14-jährigen Teenagers hinein versetzen können,

desto gelassener werden Sie mit entwicklungsbedingten Krisen und familiären Konflikten umgehen können.

Dieser Ratgeber informiert Sie über einige entwicklungsbedingte Risiken und fördert Ihre **Achtsamkeit** im Hinblick auf potenzielle gesellschaftliche Gefahren, ohne Ihr Kind in seiner individuellen Entfaltung, Meinungsfindung und geistigen Heranreifung einzuschränken. Es werden Themen wie die Gefahr durch **Rauschmittel** ebenso vorgestellt, wie eine beginnende **Depression** oder eine sich anbahnende **Essstörung**. Unsere technisch hochentwickelte Gesellschaft birgt gerade für Heranwachsende der sogenannten Generation Z durch das Suchtpotenzial digitaler Angebote ein gesundheitliches Risiko. Diese Generation Z umfasst die Jugendlichen von heute, die zwischen 1997 und 2012 geboren und vor allem durch die wachsende Digitalisierung geprägt wurden. Durch den erhöhten Medienkonsum und den Zeitvertreib in sozialen Netzwerken laufen diese Digital Natives vor allem Gefahr, den Blick für das Wesentliche im Leben zu verlieren. Ein problematisches Nutzungsverhalten im Sinn einer **Computersucht** kommt zunehmend häufig vor. Wir werden angezogen von ablenkenden Einflüssen und attraktiven Angeboten, sodass es nicht nur der jüngeren Generation schwer fällt, einen Tagesablauf ohne **Handynutzung** zu gestalten. Durch diese Reizüberflutung und einen schlechten Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen kann übergangsweise eine **Orientierungslosigkeit** entstehen, die zu schlechter Stimmung oder innerem Rückzug führen kann, sodass es Ihnen als Eltern schwer fallen mag, Ihr Kind zu erreichen. Das Bedürfnis nach elterlicher Akzeptanz und Nähe steht dem Wunsch nach Loslösung und **Unabhängigkeit** gegenüber. Einige Jugendliche kämpfen im Rahmen der **Pubertätsentwicklungen** täglich mit innerer Zerrissenheit und emotionaler Überforderung. Je mehr Verständnis Sie auch für solche Situationen aufbringen können, desto besser wird es Ihnen gelingen, Ihr Kind aus einer möglicherweise gedrückten Stimmungslage herauszubegleiten und es im Rahmen seiner Möglichkeiten zu bestärken und zu ermutigen. In diesem Ratgeber erfahren Sie einige Anregungen, wie Sie lernen können, im richtigen Maß loszulassen und gleichzeitig Ihrem Kind den nötigen Halt zu geben.

Die Erfolgserlebnisse Ihres Kindes hängen unter anderem davon ab, wie gut es sich fühlt. Vor allem in der Pubertät, einer Zeit, in der Maßstäbe neu gesetzt, Altbekanntes hinterfragt, neue Fähigkeiten etabliert und Charaktereigenschaften erkannt werden, kann die Stimmungslage sehr wechselhaft sein. Der erste **Liebeskummer** erfordert den Umgang mit Selbstzweifeln, Verlustgefühlen und vielleicht auch einer persönlichen Kränkung. Auch **Mobbing** in der Schule oder in sozialen Netzwerken kann ein Thema sein, das Ihr Kind ins Abseits drängt. Die Förderung und Nutzung persönlicher

Ressourcen sind jetzt gefragt, um langfristig die **W**iderstandsfähigkeit Ihres Nachwuchses zu verbessern. In diesem Ratgeber werden Ihnen zahlreiche Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, seine Stärken zu fördern und neue Kompetenzen zu entwickeln. Je mehr Selbstwirksamkeitserfahrungen ein Jugendlicher macht, desto zielstrebig und zielsicherer kann er seine **Z**ukunft gestalten, da er auf sich und seine Fähigkeiten zu vertrauen gelernt hat und diese nutzbringend und selbstfürsorglich für sich einsetzen kann.

Niemand kennt Ihr Kind besser als Sie, weshalb Sie sein bestmöglicher Begleiter sind.

Am Ende eines jeden Kapitels sind einige Anregungen und Verhaltenstipps aufgeführt, die den oftmals holprigen Weg zur Volljährigkeit erleichtern können und die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes fördern. Es ist ein rundum erfüllendes und befriedigendes Erlebnis, wenn aus Ihrem Kind ein selbstständiger, selbstbestimmter, zufriedener und vor allem glücklicher Mensch wird, der seinen Platz in der Gesellschaft gefunden hat. Und auch für die Kinder gibt es laut aktueller Studienerkenntnisse nichts was so glücklich macht, wie gemeinsam verbrachte Zeit innerhalb der **F**amilie und ein guter familiärer Zusammenhalt. Die befragten Kinder sind sich in dem Punkt alle einig: Glücksgefühle treten vor allem da auf, wo Freunde, Familie und ein Gefühl des Sich-Wohlfühlens aufeinander treffen.

Carolina Kattan

Inhaltsverzeichnis

1	A wie Achtsamkeit	1
2	B wie Beziehungen	7
3	C wie Computersucht	11
4	D wie Depressionen	17
5	E wie Essstörungen	21
6	F wie Familienkonflikte	27
7	G wie Gesundheitsvorsorge	31
8	H wie Handynutzung	37
9	I wie Intimität	43
10	J wie Jugendschutzgesetz	49
11	K wie Körperwahrnehmung	51
12	L wie Liebeskummer	55
13	M wie Mobbing	59

XII Inhaltsverzeichnis

14	N wie Nachtleben	63
15	O wie Orientierungslosigkeit	67
16	P wie Pubertätsentwicklung	71
17	Q wie Querulanten	75
18	R wie Rauschmittel	81
19	S wie Schulmüdigkeit	89
20	T wie Traumaerfahrungen	93
21	U wie Unabhängigkeit	99
22	V wie Volljährigkeit	103
23	W wie Widerstandsfähigkeit	107
24	X Generation	111
25	Y Generation	113
26	Z wie Zufriedenheit	115

1

A wie Achtsamkeit

Achtsamkeit – ein großes Wort, ein Erfolgskonzept oder nur ein Trend unserer Zeit?

Achtsamkeit bedeutet, sich Selbst und all das, was man im Leben erfährt, mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen und im besten Fall auch zu genießen. Sie ist eine gezielte Form der Aufmerksamkeit, die es uns zu jedem Zeitpunkt ermöglicht wahrzunehmen, wie es uns wirklich geht. Achtsamkeit ist die Hingabe für den Moment, in dem wir auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle fokussiert sind. Diesen Kontakt zu unseren inneren Gefühlen können wir gut herstellen, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen, in uns hineinzuhorchen. Das geht in unserer heutigen, digitalen, schnelllebigen Zeit manchmal verloren.

Wenn Sie Ihrem Kind von klein auf vermitteln, Stimmungen wahrzunehmen und Gefühle zu deuten und zu benennen, dann wird es Ihrem Kind in seiner weiteren Entwicklung leichter fallen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln. Das erhöht langfristig die Entscheidungsfreudigkeit und macht sie zu zielstrebigem, selbstsicheren und zufriedenen Menschen. Diese Fokussierung auf die Wahrnehmung lässt uns das Leben nicht nur intensiver empfinden, indem sie das Genusserleben steigert, sondern sensibilisiert uns auch dafür, was für unsere Gesundheit unter Umständen eher schädlich ist. Das bewusste Erleben einzelner Situationen und die Bewusstmachung der durch diese Situationen ausgelösten Gefühle ermöglichen es uns nämlich, frühzeitig zu erkennen, dass manche Lebensumstände möglicherweise nicht zuträglich für unser Wohlbefinden sind und den weiteren Lebensweg erschweren können.