

**In Zusammenarbeit mit und gefördert durch:**



# Themenreihe „Übergänge im Leben unserer Kinder“

**Dikea Kypriotou**

**Büsrâ Aktas**



# Chill doch mal! Übergang Pubertät

Themenreihe „Übergänge  
im Leben unserer Kinder“

# Was Sie erwartet

---

Warum die Pubertät so wichtig für die  
Entwicklung ist

---

Erwachsen werden ist nicht so leicht

---

Anregungen und Tipps für eine aufregende  
Zeit

# Auf dem Weg ins Erwachsenenleben

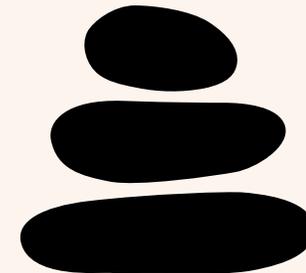
## Übergänge im Leben unserer Kinder

---

Übergänge sind wichtige Meilensteine im Leben jedes Kindes.

Dabei spielen diese Themen eine wichtige Rolle:

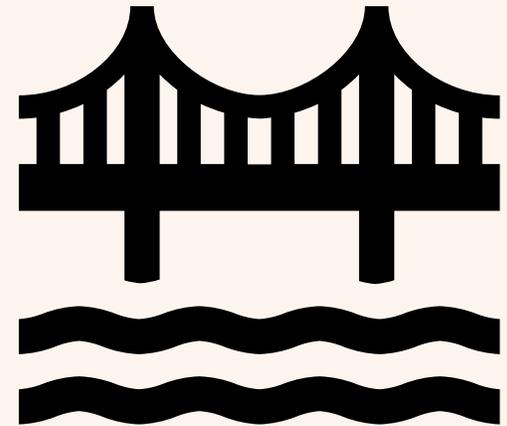
- Loslassen
- Vertrauen – Zutrauen
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerk



# Übergänge im Leben der Kinder und Eltern

---

- Übergang in die Elternschaft: Schwangerschaft und Familiengründung
- Übergang in die Kindertagesbetreuung
- Übergang von der Kindertagesbetreuung in die Grundschule
- Übergang von Grundschule in die weiterführende Schule
- Übergang in die Pubertät
- Übergang in die Berufswelt



# Jetzt geht es los... Übergang Pubertät

- stellt Kinder und die Familie vor neuen Herausforderungen.
- haben schon mehrere Übergänge erlebt bzw. durchlebt, wie Übergang Familie – Kita, Kita – Schule...
- kennenlernen von neuen Erwachsenen, Freundschaften, Umzug in eine andere Stadt oder einschneidende Ereignisse in der Familie
- Bis dato haben die Kinder schon einiges erlebt und an altersentsprechende Autonomie gewonnen
- körperliche Veränderungen haben stattgefunden
- immer unter dem Schutz und unter der Kontrolle der Eltern.
- bis hier haben wir bedingungslose Liebe von unseren Kindern erhalten, doch nun beginnt die Ablösung und Abgrenzung von Eltern und Familie



# Pubertät – Adoleszenz

Was ist der Unterschied?

---

## Pubertät

aus dem lat. Pubertas = Geschlechtsreife, wird vor allem in der Biologie verwendet, bezeichnet die Körperlichen Veränderungen

Unter Pubertät versteht man eine Entwicklungsphase im Jugendalter zwischen 13 und 17 Jahren in der die Geschlechtsorgane des Menschen heranreifen. Neben den vielen körperlichen Veränderungen kommen auch geistige bzw. emotionale Weiterentwicklungen dazu. (Stangel, 2023)

- In der Pubertät verändern sich **primäre und sekundäre Geschlechtsmerkmale**.
- Während der Pubertät kommt es zu **körperlichem Wachstum** und einer **Veränderung der Körperproportionen**

## Adoleszenz

Das Wort „Adoleszenz“ hat seinen Ursprung im lateinischen Verb adolescere, das „aufwachsen“ oder „heranreifen“ meint.

Soziologisch gesehen, ist Adoleszenz die Übergangsperiode zwischen der Spanne abhängiger Kindheit des selbstverantwortlichen Erwachsenseins. (Stangl, 2023).

- In dieser Zeit stellen sich viele **Entwicklungsaufgaben**
- **Sozialer Reifungsprozess**
- **Kognitive Entwicklung**
- **Autonomie Entwicklung**

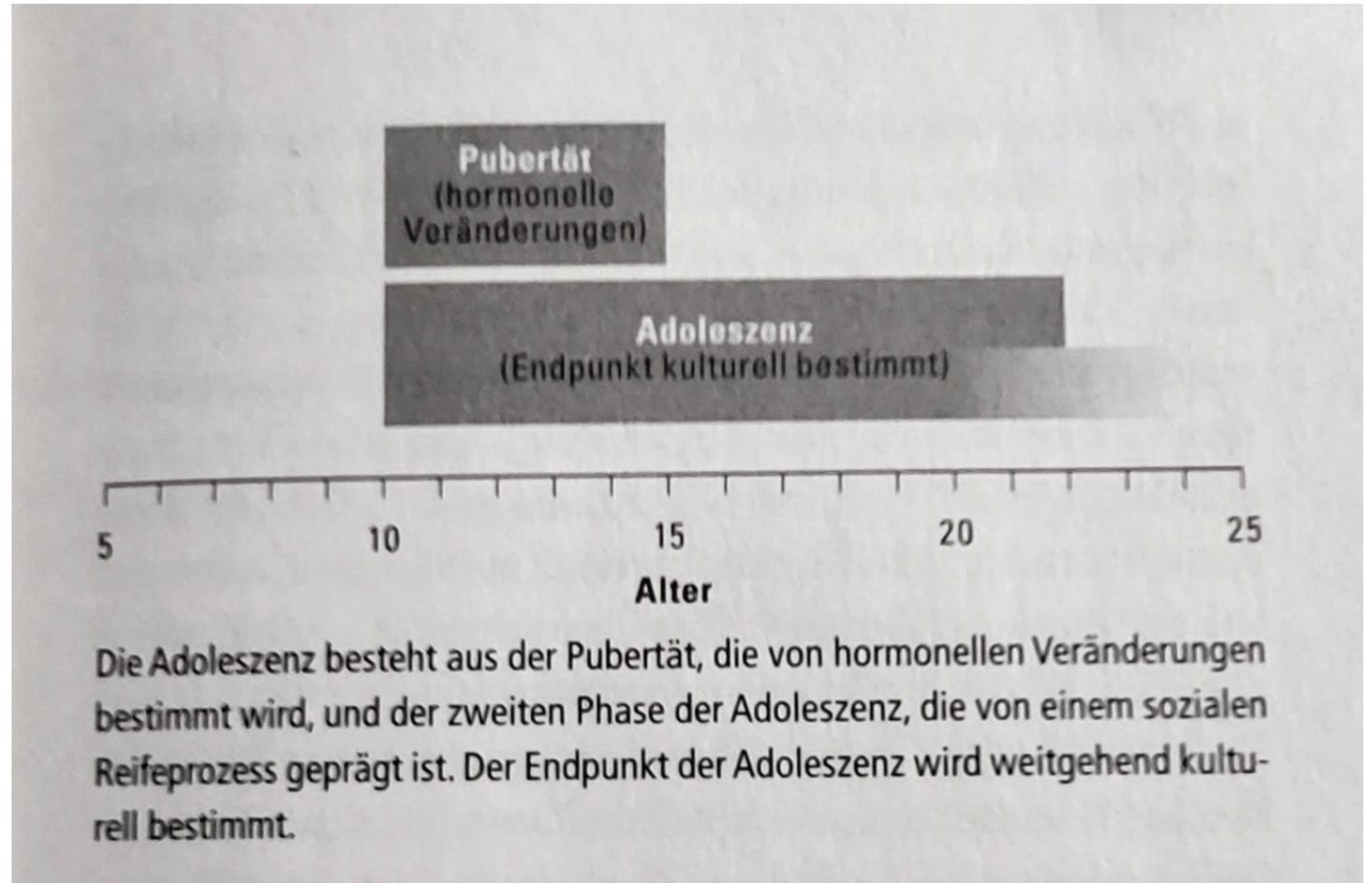
# Übergänge

---

Eveline Crone

Das pubertierende Gehirn,  
Abb. S. 37

Droemer 2022





# Jetzt geht es los...

## Wann beginnt die Pubertät eigentlich?

---

- In der Regel zwischen 10 und 13 Jahren, bei einem früher, beim anderen später. Bei Mädchen beginnt sie meist früher als bei Jungs. Remo H. Largo spricht davon, dass in den Entwicklungsschritten 6 Jahre und mehr sein können und sowie unterschiedliche Ausprägungen haben können. Auslöser sind hormonelle Veränderungen im Körper. (Largo, Remo H., Jugendjahre, 2011)
- Oft kündigt sich die Pubertät schon vorher an, und zwar in der sogenannten Vorpubertät. Diese beginnt meist mit Ende der Grundschulzeit. Geht dann in die Pubertät über und in die Spätpubertät über, praktisch das Ende der Pubertät. Die Pubertät ist von körperlichen und psychischen Veränderungen begleitet.
- Die Pubertät ist eine wichtige Phase im Leben des Kindes. In dieser Zeit entwickelt sich die Persönlichkeit, der Körper verändert sich, die Loslösung vom Elternhaus findet statt, die Freunde rücken in den Mittelpunkt, Verliebt sein...
- Seelische Veränderungen, Stimmungsschwankungen

# Was ist bloß los mit ihnen?

## Drei Phasen der Pubertät

---

### Vorpubertät

---

In der Regel setzt diese mit Ende der Grundschulzeit ein und dauert ca. 2-3 Jahre

---

Vermehrtes in Frage stellen von Regeln innerhalb der Familie

---

Eigene Entscheidungen

---

Möchte nicht mehr wie ein Kleinkind behandelt werden

---

Ziehen sich häufiger in ihr Zimmer zurück

---

Haben immer noch den Wunsch nach familiärer Nähe und Kind-sein-Dürfen

---

für Eltern die Chance den zärtlichen Kontakt zu ihrem Kind zu pflegen

# Was ist bloß los mit ihnen?

## Drei Phasen der Pubertät

---

### Hochphase der Pubertät

---

Zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr

---

Körperliche, seelische und sexuelle Entwicklung

---

Vieles wird nun peinlich

---

Erstes Verliebtsein

---

Die Meinung der anderen wird wichtig

---

Streitthemen wie das Nachhausekommen, Übernachtungen, Taschengeld

---

Eltern und Kind nehmen sich unterschiedlich wahr; Eltern erleben ihr Kind als verschlossen und Heranwachsende haben das Gefühl, dass ständig an ihnen herumgenörgelt wird und das die Eltern „null Ahnung haben, was sie gerade wichtig finden.“

# Was ist bloß los mit ihnen? Drei Phasen der Pubertät

---

## Spätpubertät

---

Ca. ab dem 16.Lebensjahr

---

Es entspannt sich etwas in der Familie

---

Wirken ausgeglichener, haben sich in ihr Jugendlichen-Sein eingefunden

---

Eltern können den Kindern mehr Eigenständigkeit zugestehen.

---

Es müssen weiter Dinge in der Familie ausgehandelt werden

---

Die Heranwachsenden lassen immer weniger reinreden, wie sie ihr Leben gestalten sollen.

---

Für beide Seiten ein Zeit der Veränderung

---

Auf beiden Seiten findet eine Ablösung statt

---

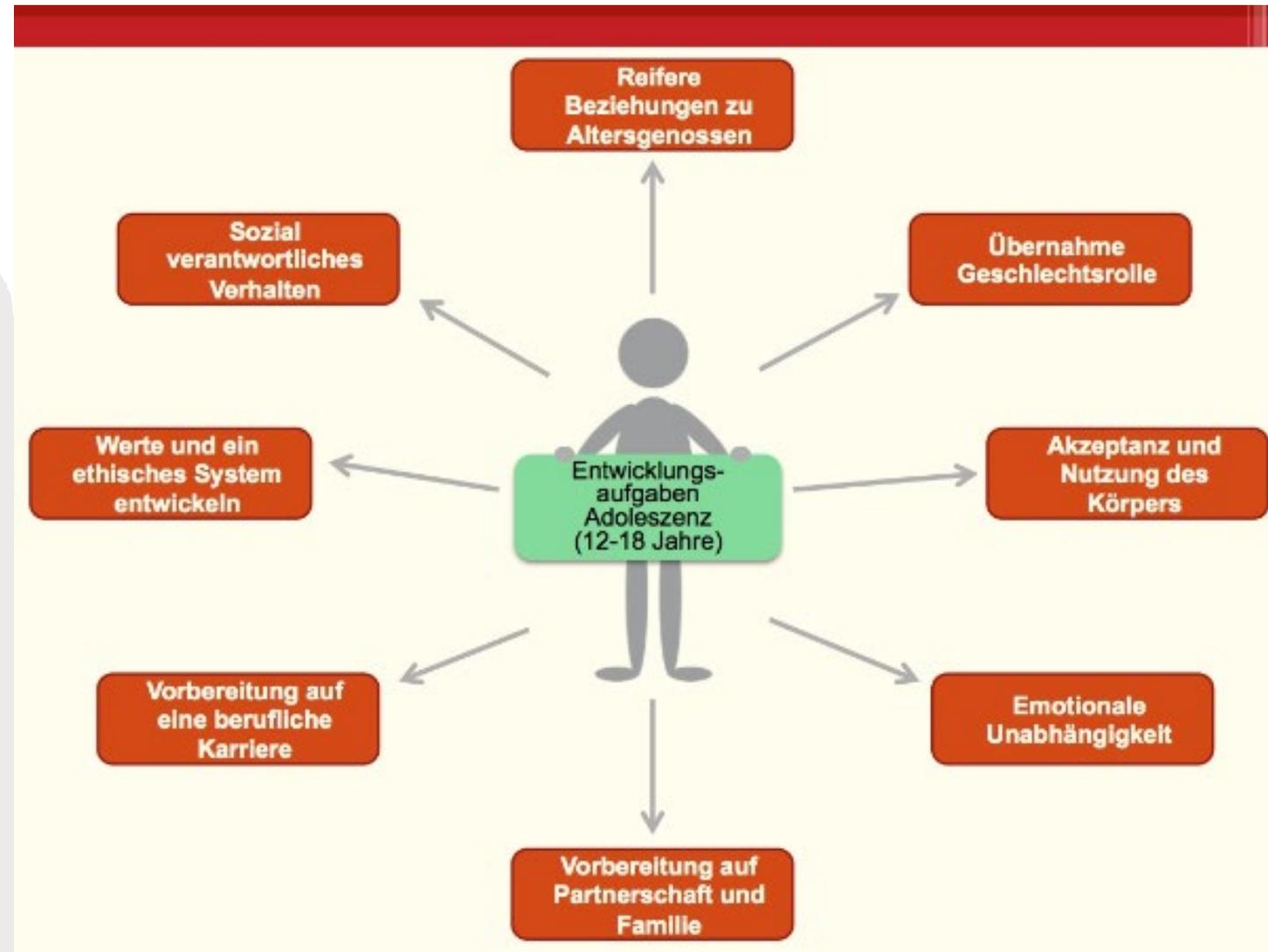
# Das bekommen wir mit...

Diese Zeit ist geprägt von



- Körperlichen Veränderungen
- Selbstzweifel, Verletzbarkeit und Unsicherheit
- Sexualität
- Akne
- Coolness, sich beweisen wollen
- Aussehen, Mode
- Identitätsfindung
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Vieles wird peinlich (z.B. die Eltern)

# Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz (12 -18 Jahre)



Quelle: Landesbildungsserver Baden-Württemberg

<https://www.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/entwicklungsaufgaben/adoleszenz>



# Entwicklungsaufgaben der Heranwachsenden

---

- Freundschaften mit und Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen und vertiefen
- Eltern „entidealisieren“
- Sich aus der Kinderrolle herausentwickeln und sich emanzipieren
- Klarheit über sich selbst entwickeln
- körperliche Veränderungen und sein Aussehen zu akzeptieren und in sein Selbstbild zu integrieren
- Sich mit seiner zukünftigen Rolle auseinander setzen
- Erste intime Beziehung aufbauen
- (vorläufige) berufliche Perspektiven zu entwickeln
- Ablösung von den Eltern
- Eigenes Wertesystem zu entwickeln
- Erste (vorläufige Zukunftsperspektiven) entwickeln
- Handlungsradius erweitern – mental, räumlich
- Mehr Verantwortung tragen



# Du spinnst wohl!

Was passiert eigentlich in der Pubertät?

Dopamin, Entscheidungen und die Suche nach der Belohnung

- **Erhöhte Impulsivität**

*Erhöhter Dopaminausstoß sorgt dafür, dass der Heranwachsende nach aufregenden und beglückenden Momenten sucht.*

- **Erhöhte Dopaminausschüttung**

*macht anfälliger für Süchte und süchtig machende Substanz führt zu Ausschüttung von Dopamin*

- **Hyperrationalität eine pseudo-rationale Abwägung von Für und Wider**

*Es überwiegt der Kick aus der Handlung. Die Risikobereitschaft ist größer, wenn die Jugendlichen mit Gleichaltrigen zusammen sind oder sie sich von Freunden beobachtet fühlen.*

- **Sozialer und emotionaler Kontext**

*Dadurch ist der Einfluss von Gleichaltrigen oder Freunden groß.*



# Du spinnst wohl!

Was passiert eigentlich in der Pubertät?

Dopamin, Entscheidungen und die Suche nach der Belohnung

---

„Durch vermehrte Hormonausschüttung verändert sich der Körper

Es kommt zu neuronalen Umbauprozessen, die sich auf das Verhalten auswirken

Die weiße Hirnsubstanz erweitert sich

Nervenverbindungen werden gelöscht und neue entstehen. „Der Umbau ist ein Tuning fürs Gehirn – es soll schneller und flexibler werden...

(Prof. Dr. med. Michael Schulte-Markwort, Magazin Schule)“

# Was brauchen die Jugendlichen

Elterliche Präsenz, sichtbar sein

Den Heranwachsenden würdigen

Klare Anleitung

Sichere Beziehung

Liebevoll und gelassen durch das Leben führen

Ihre Peergroup

Herausforderungen

# Was brauchen die Eltern

Selbstbewusstsein, Stärke

Selbstsicherheit

Reflektiert sein; was ist uns wichtig, wo stehen wir gerade, wie geht es uns

Präsenz

Die Beziehung zum Kind



# Elterliche Präsenz

## Was ist damit gemeint

---

- Elterliche Kompetenz: steht für stabile Entwicklung in der Kindheit, für Sicherheit, Interesse
- Erwartungen – setzt Grenzen
- In einer positiven Weise fordern
- ...entspannt in vielen Situationen im Alltag, bildet ein Fundament, auf das man zurückgreifen kann
- Vertieft und formt die Bindung zum Kind.
- Wichtig für die persönliche Entwicklung
- Geistige und physische Präsenz, im hier und jetzt sein
- Selbstbewusstsein, Haltung
- Als Eltern gemeinsame Präsenz zeigen
- Zeit für Gespräche

# Was Hilft

## Wie können die Jugendlichen und Eltern die Zeit gemeinsam gehen?

- Mit dem Jugendlichen in Beziehung bleiben
- Gelassen bleiben bei immer wiederkehrenden Diskussionspunkten wie Regeln und Werte
- zeigen Sie sich bereit über Gruppenszwänge und gesellschaftliche Normen und Regeln zu diskutieren
- Konsequenz bleiben und vorleben, einfordern der Einhaltung von Regeln und Abmachungen
- Veränderungen offen und wohlwollend begegnen
- Wachsame Sorge
- Verständnis zeigen, evtl. trösten
- Die Veränderung würdigen (die Person, Kreativität...)
- Starke Präsenz ausstrahlen, Beharrlichkeit und Beständigkeit zeigen

# Loslassen – wie kann das gelingen

Wenn loslassen schwerfällt, können Sie sich diese fünf Fragen stellen:

## 1. Haben Sie Angst?

- Wenn Ja: wovor?
- Was ist Ihre Schlimmste Sorge?
- Ist diese realistisch?
- Wo könnte diese Sorge Herkommen?

## 2. Wie gehen Sie mit Abschied und Trennung um?

- Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem bisherigen Leben mit diesem Thema gemacht?
- Was für Gefühle lösen diese Begriffe bei Ihnen aus?
- Wie ist man in Ihrer Herkunftsfamilie damit umgegangen?

## 3. Beziehen Sie aus der Erziehung Ihres Kindes viel Bestätigung, Sicherheit und Selbstwertgefühl?

- Wo bekommen Sie noch Bestätigung in Ihrem Leben?
- Wie könnten Sie dafür sorgen, dass Sie noch woanders Sicherheit erleben?

## 4. Wie geht es Ihnen derzeit in Ihrer Partnerschaft?

- Was läuft gut?
- Was fehlt Ihnen?
- Was könnten Sie tun, um Ihre Partnerschaft zu beleben und zu intensivieren?

# Wenn es gut gelaufen ist...

---

Haben sich die Heranwachsenden  
in ihrer Persönlichkeit und  
Individualität weiterentwickelt

Haben ihren Platz gefunden

Werte und Normen integriert und  
weiterentwickelt

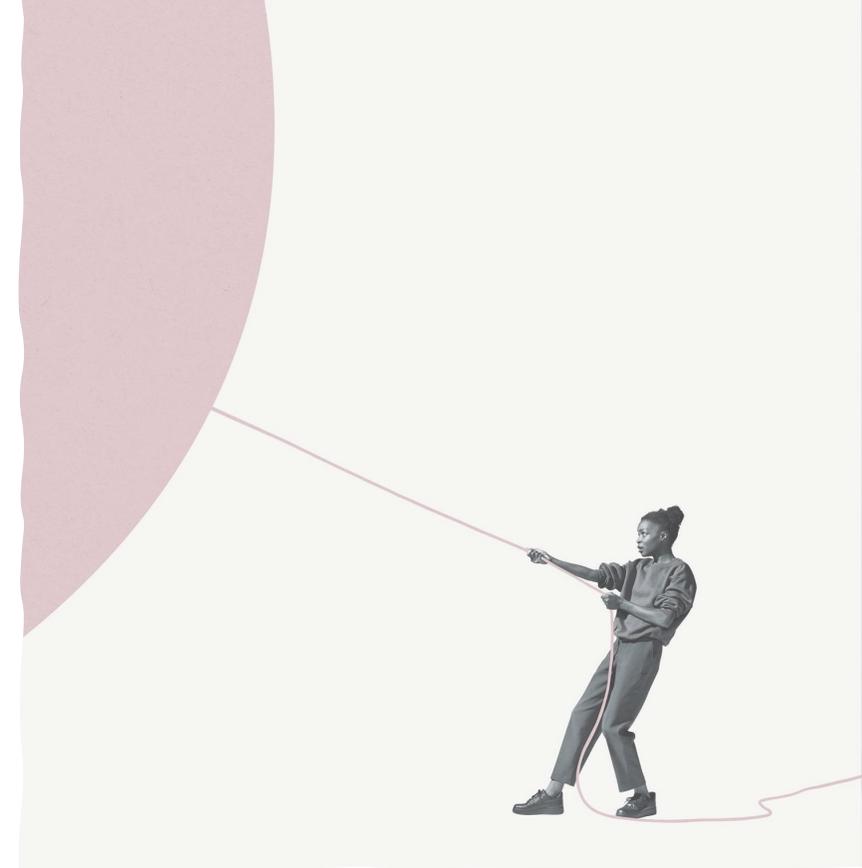
Alle haben sich an ihre Rolle  
gewöhnt und eingefunden

Die Eltern haben sich neu orientiert und kommen  
mit der neuen Situation zurecht.  
Erkennen es an, dass ihr Kind nun ein:e junge:er  
Erwachsene:er ist und Begegnung auf Augenhöhe  
ist möglich.

# Zu guter Letzt...

---

- Trauen sie ihren Kindern ruhig etwas zu!
- Sie suchen nach Herausforderungen? Dann geben Sie Ihnen welche!
- Beziehen Sie die Jugendlichen in Planungen mit ein und fragen Sie sie nach Ideen
- Übertragen Sie Ihnen Verantwortung

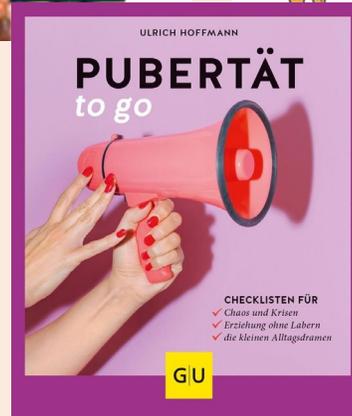
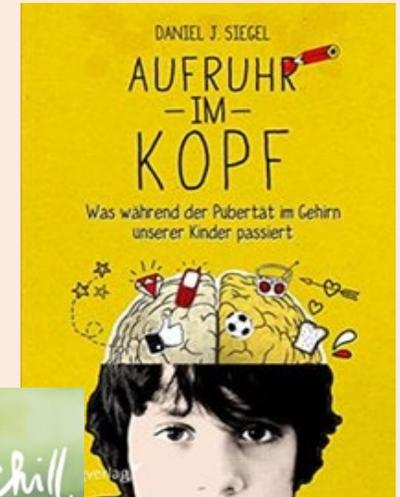


# Bücher



Unverzichtbare Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für Eltern, Erzieher und Lehrer  
Warum Teenager den Eltern nichts mehr erzählen und im halben Tag verschlafen

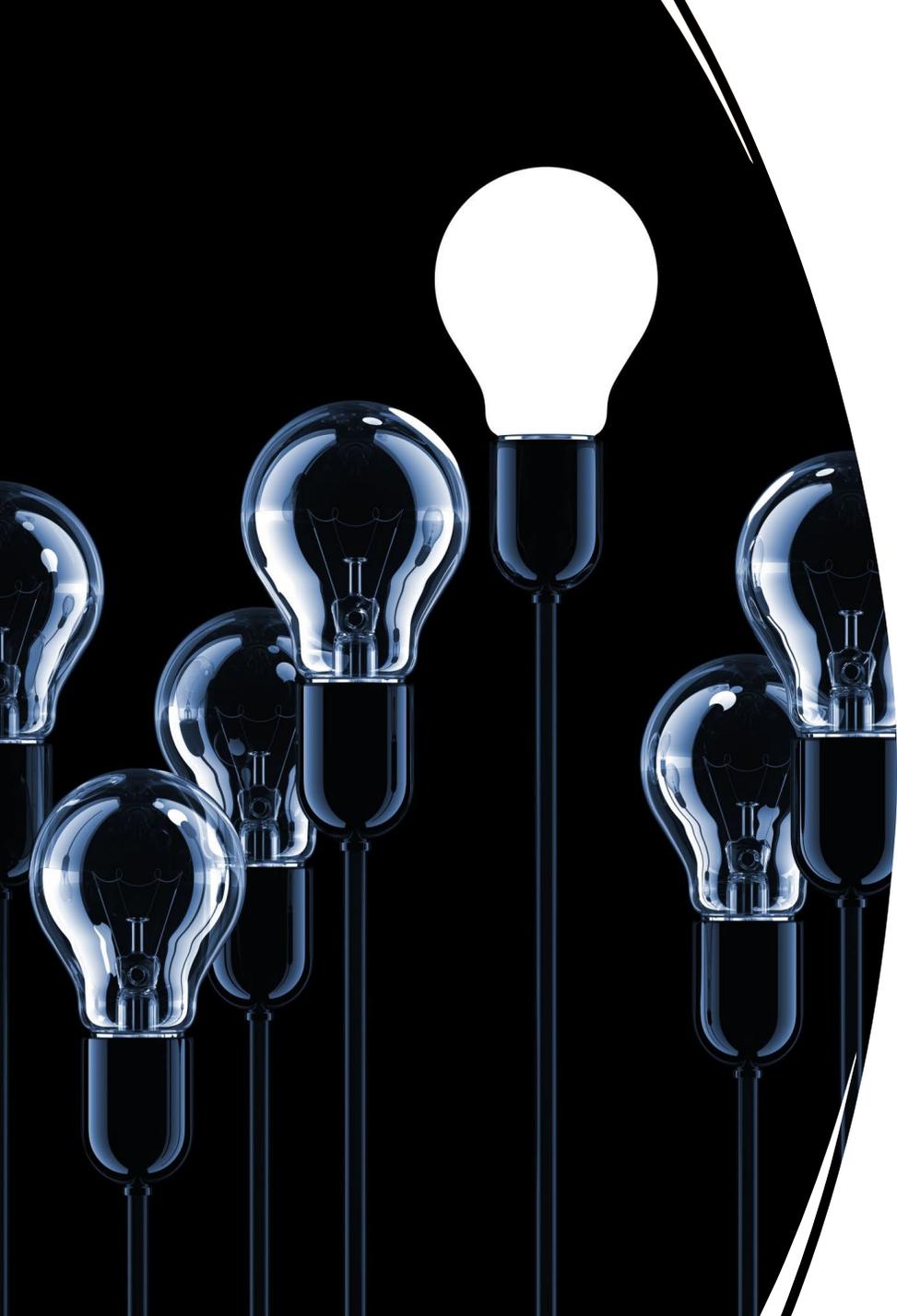
DROEMER



# Internetseiten für Eltern

---

- [Familienhandbuch](#)  
Mehrsprachiges Online-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik, bietet Eltern viel Informationen zu Themen wie Erziehung, Gesundheit, Schule, Förderung etc.
- [Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz - Startseite \(bzkj.de\)](#)  
Gibt Informationen zu Chancen und Risiken des Medienkonsums, Tipps & Links
- [Social Media einfach sicher nutzen | kompass-social.media](#)  
Dies ist Angebot von jugendschutz.net und Informationen für Eltern und Jugendliche um sicher im Internet zu navigieren, mit Tipps und Beratungsangeboten
- [Startseite | jugendschutz.net](#)  
Dies ist die Internetseite von der „Zentralstelle der Obersten Landesjugendbehörden für Jugendschutz in Mediendiensten“. Diese spüren jugendgefährdende Inhalte im Netz auf um diese für Kinder und Jugendliche unzugänglich zu machen. Dort kann man auch Jugendgefährdende Internetseiten über ein anzuklickendes Formular melden.
- [bzg Pubertät.pdf](#)  
Über Sexualität reden... Die Zeit der Pubertät. Ist eine Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und ist für Eltern gedacht sowie für alle Personen, die eine Verantwortung für ein Kind übernehmen



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

---