



# **Pubertät: Jugend ausser Kontrolle? Stürmische Zeiten als Eltern gut überleben!**

Austausch über die Beziehungsgestaltung zwischen Eltern mit ihren jugendlichen Kindern

# Was Jugendliche lernen müssen

## Zentrale Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Kontakte aufbauen und pflegen
- Eigene Identität entwickeln
- Platz in der Gesellschaft finden
- Sich durch Individualität und Kreativität auszeichnen
- **körperliche Veränderung akzeptieren**
- ...

# Was bei Jugendlichen passiert

## Zwei wichtige Steuerungssysteme

- Die Hormone
- Das Gehirn

# Was bei Jugendlichen passiert

## Die Hormone

Pubertät,  
das ist der Sieg der Hormone über den Verstand.

# Was bei Jugendlichen passiert

## Die Hormone

1. Östrogene, die Lusthormone
2. Testosteron, Hormon der Stärke
3. Melatonin, der Taktgeber
4. Dopamin, das Glückshormon
5. Oxytocin, das Kuschel- und Treuehormon

# Was bei Jugendlichen passiert

## Das Gehirn

Mit kurzzeitigen Ausfällen, unvermittelten vulkanartigen Ausbrüchen, Erinnerungslücken und fragwürdigem Experimentieren muss jederzeit gerechnet werden.

# Was bei Jugendlichen passiert

## Das Gehirn

### — Bewusste Verstand

Kühle Norden.

Kann ca. 4-7 Aspekte gleichzeitig betrachten und verarbeiten.

### — Bauchhirn

Südliche Insel der Emotionen und vom Unterbewusstsein.

Einflussreicher als der bewusste Verstand, weil das Bauchhirn 64 Aspekte gleichzeitig betrachten und verarbeiten kann.

# Was bei Jugendlichen passiert

## Das Gehirn

Umbau im Gehirn im Jugendalter führt dazu, dass Bauchhirn und der bewusster Verstand nicht im Einklang sind. Die sind aber wichtig beim Treffen von Entscheidungen. Während dieser Umbauzeit kann es vorkommen, dass

- konstruktives Handeln nur beschränkt möglich
- Das Verhalten äusserst gefühlsbetont
- Das Nachdenken über Verhalten ausser Acht gelassen wird, da sie auf keine oder nur wenige Erfahrungen zurückgreifen können.



# Was bei Jugendlichen passiert

**Wegen Baustelle geschlossen?**

# Was Jugendliche brauchen

**Sichere Bindung**

**Starke Eltern**

# Was Jugendliche brauchen

## Sichere Bindung

- Sichere Bindung = Geschützter Hafen
- Vier Aspekte sicherer Bindung
  - wahrgenommen zu werden
  - sich geborgen zu fühlen
  - getröstet zu werden
  - sich sicher zu fühlen
- Sichere Bindung hilft voller Selbstbewusstsein das Unbekannte zu erforschen
- Für Menschen, die sichere Bindungen kennen, verläuft die Adoleszenz glatter...aber nicht immer

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

1. Präsenz und wachsame Sorge
2. Herzenswärme und Anerkennung
3. Struktur, Anleitung und klare Regeln
4. Freiräume und Anregung
5. Selbstkontrolle und Deeskalation
6. Unterstützung

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

1. Präsenz und wachsame Sorge
  - Signalisieren Sie ihrem Kind, dass Sie da sind
  - Zeigen Sie Interesse am Leben Ihres Kindes
  - Verantwortung als Eltern übernehmen
  - Stehen Sie Konflikte gemeinsam durch
  - Bleiben Sie wachsam
  - Bei Notsignalen: fokussierte Aufmerksamkeit
  - Bei Gefahrensituation: Schützen Sie Ihr Kind

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

### 2. Herzenswärme und Anerkennung

- aktiv zuhören
- nachfragen
- sich einfühlen
- anerkennen, loben, Freude zeigen
- Umarmung schenken, Schulterklopfen oder auch einfach ein ehrliches Lächeln

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

3. Struktur, Anleitung und klare Regeln
  - Verhandeln Sie die Familienregeln altersentsprechend
  - Setzen Sie nur Regeln, die Sie kontrollieren können
  - Regelverstösse wahrnehmen und konsequent reagieren
  - Konsequenzen sollen logisch, nachvollziehbar und verhältnismässig sein. Liebesentzug ist keine geeignete Konsequenz
  - Kritik an der Sache nicht an der Person.
  - Loben Sie Ihr Kind mindestens 1x pro Tag

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

### 4. Freiräume und Anregung

- Impulse setzen, statt Rat-Schläge zu erteilen
- Leistung anerkennen, ohne auf Leistung zu trimmen
- Erwünschtes Verhalten beachten und positiv verstärken
- Selbstständigkeit zu lassen
- Bestärken eigene Entscheidungen zu treffen



# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

### 5. Selbstkontrolle und Deeskalation

- Kontrollieren Sie Ihr eigenes Verhalten – bleiben Sie Vorbild
- Verzögern Sie Ihre eigene Reaktion
- Atmen Sie tief und ruhig durch
- Konflikt nicht persönlich nehmen
- Berücksichtigen Sie die Umbauphase im Gehirn
- Bleiben Sie freundlich und sachlich

# Was Jugendliche brauchen

## Starke Eltern

### 6. Unterstützung

- Sie sind nicht alleine mit ihrem Kind!
- Verbinden Sie sich mit anderen, schaffen Sie ein Wir
- Achten Sie bei der Auswahl darauf, dass diese Ihr Kind mögen und sich über eine Verbesserung der Situation freuen
- Formulieren Sie das gewünschte Veränderungsziel positiv

# Was Eltern unterstützen kann

Siegel, J. Daniel (2015). Aufruhr im Kopf. Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert. München: mvgverlag

Omer, Haim / Streit, Philip (2016). Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.

[Pubertät](#) (Fritz und Fränzi. Das Schweizer Elternmagazin)

[Die Pubertät stellt vieles in Frage](#) (Pro Juventute)

[Psyche in der Not – Krisen in der Pubertät](#) (SRF)

[Was sich in der Pubertät alles verändert](#) (SRF)

[Neue Autorität](#) (Fritz und Fränzi. Das Schweizer Elternmagazin)

**Wenn mal  
nicht alles so  
rund läuft...**





**Bei uns treffen  
Sie auf  
offene Ohren!**

# Jugend- & Familienberatung

**Wir unterstützen Sie in schwierigen Situationen und bei Fragen rund um die Familie, Schule, Ausbildung oder Freizeitaktivitäten. Wir sind eine Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern und deren Bezugspersonen.**

**Wenn Sie in der Gemeinde Buchrain, Dierikon,  
Ebikon, Gisikon, Honau oder Root leben, steht Ihnen  
die Jugend- und Familienberatung kosten-  
los zur Verfügung. Die Gespräche sind vertraulich.  
Die Beratungspersonen unterstehen der Schwei-  
gepflicht.**

**Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.**



jufa – fachstelle für jugend und familie  
Jugend- & Familienberatung  
Dorfstrasse 13  
6030 Ebikon

**041 440 62 88**  
**jfb@ebikon.ch**  
**ju-fa.ch**



**Stärke statt Macht!**  
**Ich bin da, bleibe standfest**  
**und aufmerksam.**