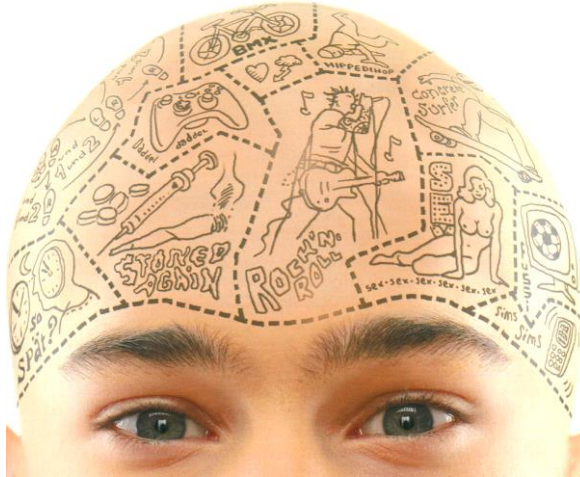


Pubertät - die zweite Geburt



GEOWISSEN Nr. 41

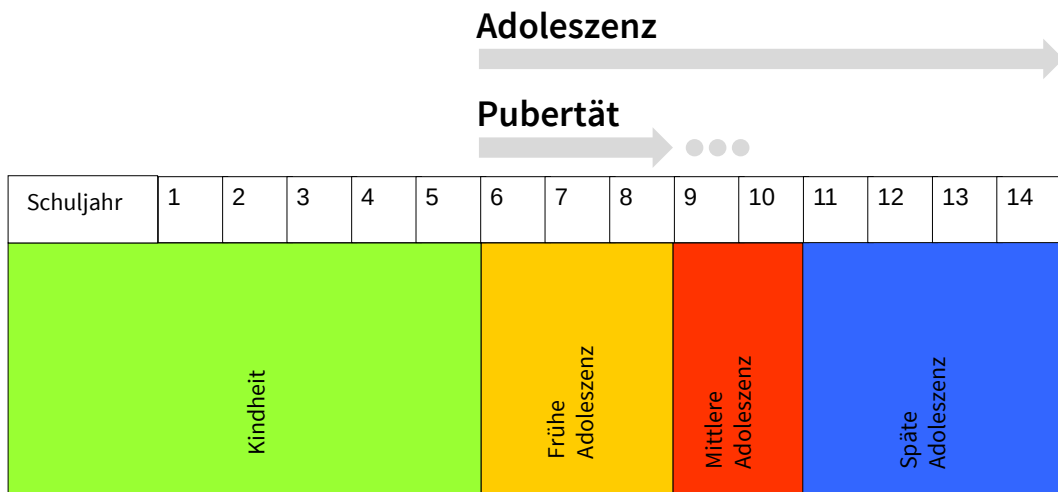
Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens

Altes Phänomen

«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

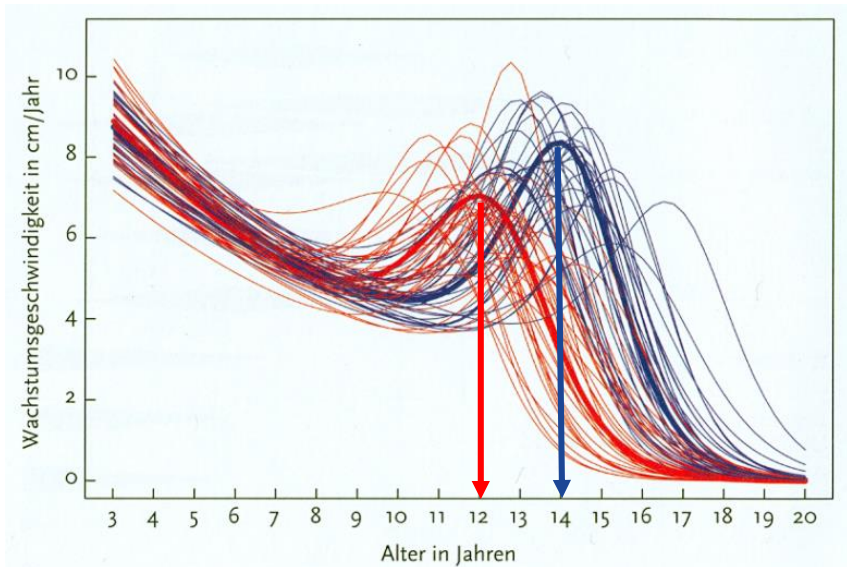
Entwicklungsphasen



Inhalt

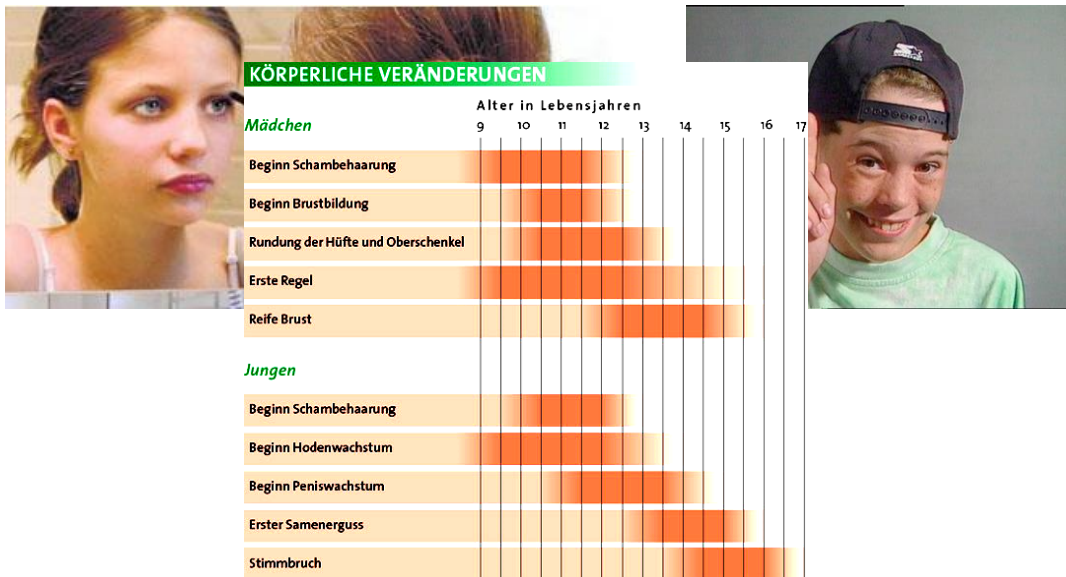
- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen
- Peergroup
- Sexualität
- Drogen
- Digitaler Zwilling
- Ordnung und Planung
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Sinn der Pubertät
- Wie lange dauert sie?

Variabilität



Remo Largo 2008

Wann beginnt sie?



Hormonelle Umstellung



GEO Sept 2005

Hormonelle Umstellung

Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

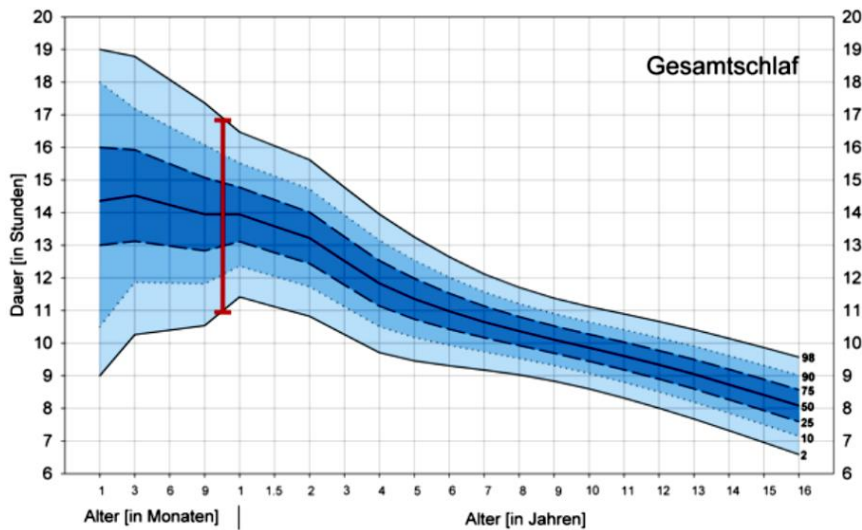
Testosteron

Aggression

Melatonin

Tagesrhythmus (wach bleiben)

Schlafdauer



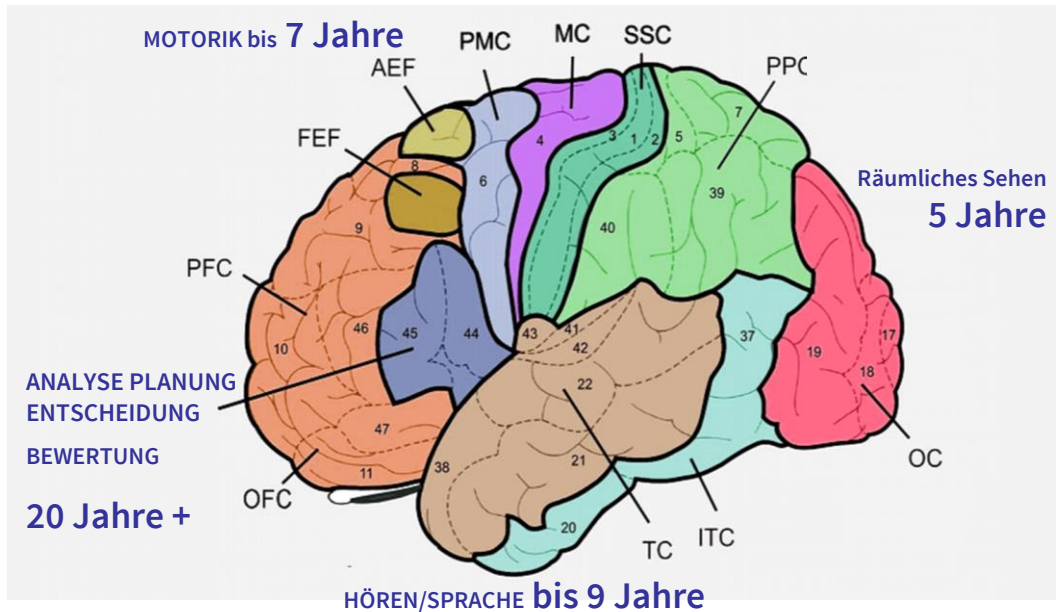
Caroline Benz, Kinderspital Zürich, 2009

Blaues Licht und Müdigkeit

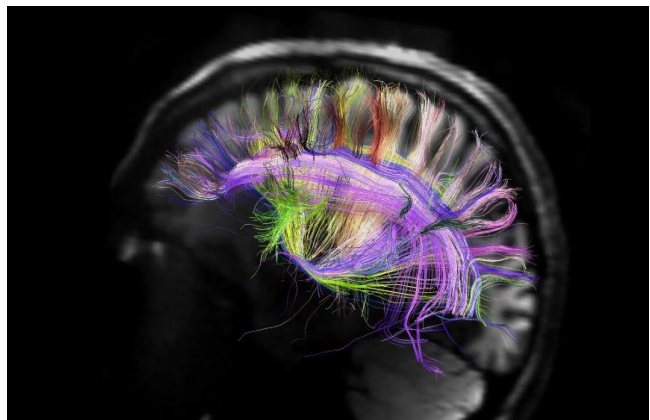
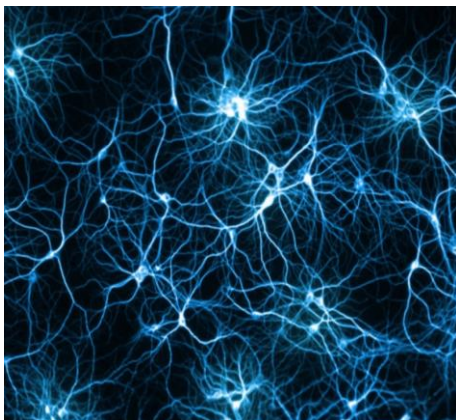


<https://justgetflux.com>

Cerebraler Hirnubau



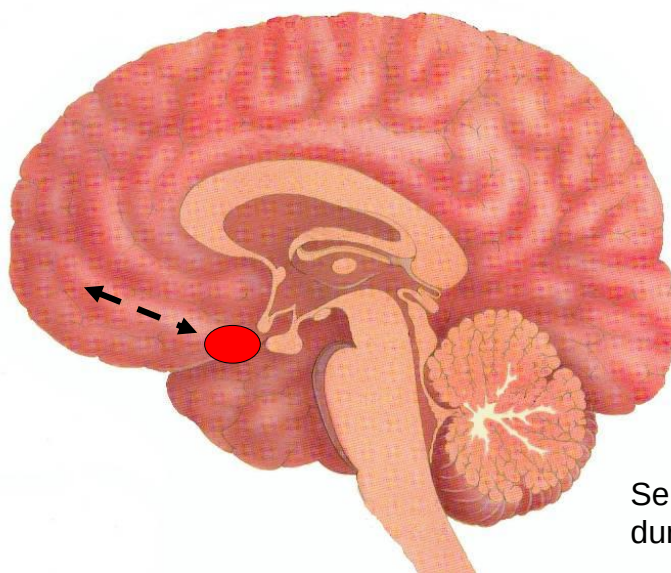
Cerebraler Hirnubau



Funktionen des OFC

- Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
- Fehlerabschätzung und Fehlerkorrektur
- Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
- Planen und Entscheidungen treffen
- Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
- Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
- Investition in Gesundheit und Schlaf
- Zeitgefühl
- Reflexion und Übernahme von Verantwortung
- Innengeleitete Aufmerksamkeit

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

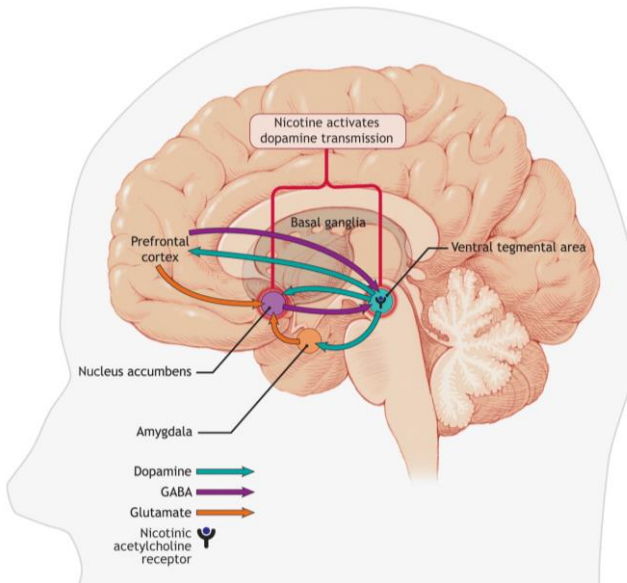
Jetzt hilft nur noch Beziehung!



Null-Bock



Mit der Lust ist es aus!



<http://www.cmaj.ca/content/177/11/1373/F1.large.jpgamp>

Schnelle Abhängigkeit



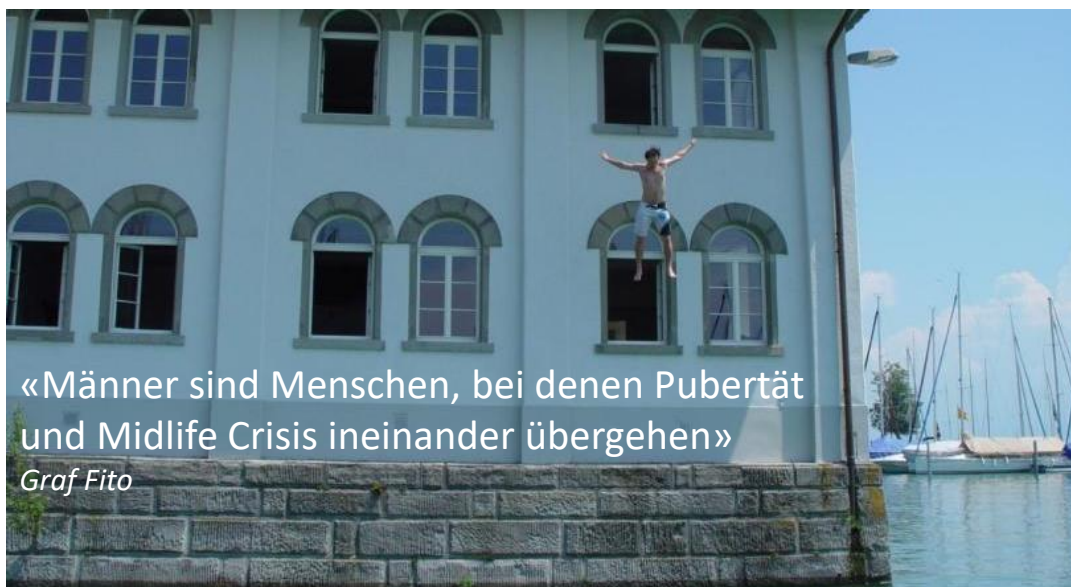
Grenzerfahrung Alkohol



Risiko ermöglichen



Risikofreudigkeit



«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und Midlife Crisis ineinander übergehen»

Graf Fito

Herausforderung



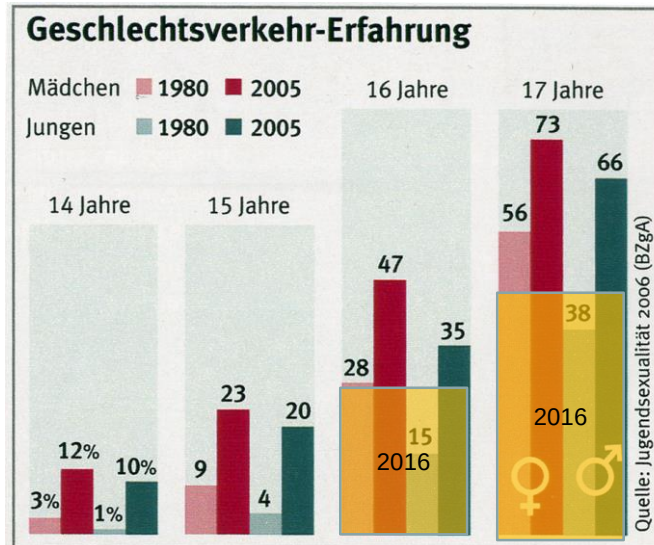
Herausforderung



Romantische Liebe / Liebeskummer



Sex und Pornografie



Schweizer Studie zum
Pornographie-Konsum:

Knaben

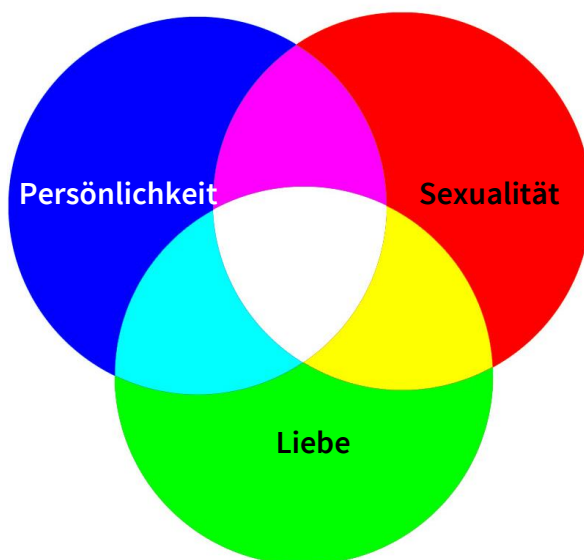
50 % der 11jährigen

90 % der 15jährigen

Mädchen

30% der 15jährigen

Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



Sexuelle Orientierung

Selbstwahrnehmung

Männlich ----- Weiblich

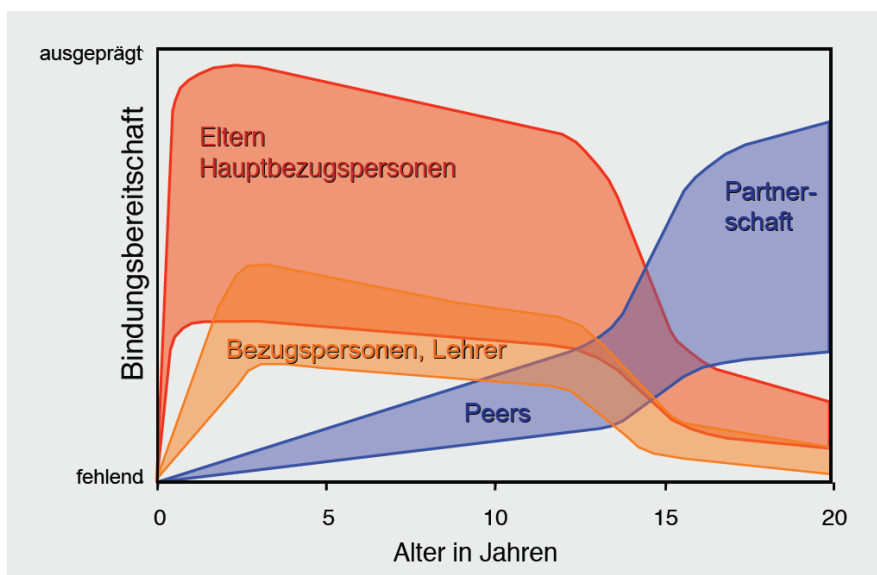
Partner / Partnerin

Männlich ----- Weiblich

10 Prozent der Europäer aus Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Österreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn als etwas anderes als "ausschließlich heterosexuell".

ZEITUNG ONLINE

Entwicklung des Bindungsverhaltens



Remo Largo 2008

Peergroups



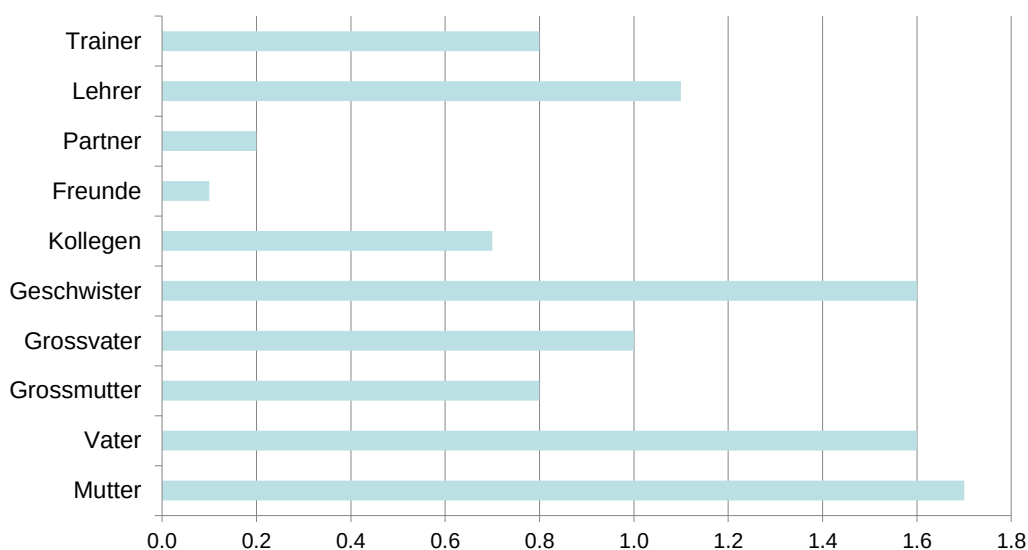
Kein Durchkommen



Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häsch ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

Wer mich am meisten stresst!



Hausfrieden steht schief!

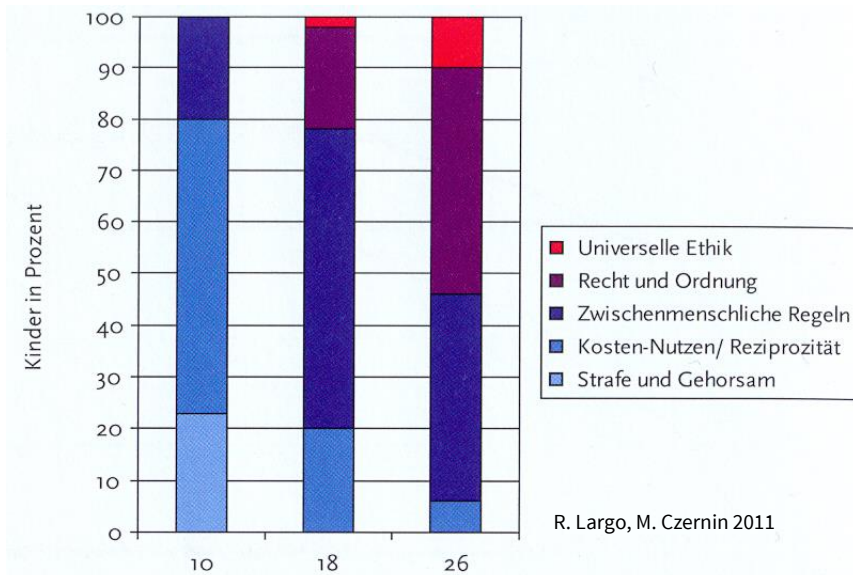


Sicht Eltern

«Eltern empfinden die Zeit des Wandels als ernüchternd. Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der viel Energie darauf zu verwenden scheint, einem rücksichtslos, launisch, faul, gleichgültig und unverschämt den Tag zu vermiesen. Jemand anderen hätten Sie vielleicht schon längst hinausgeworfen, aber irgendwie ist dieses anstrengende, undankbare und nervende Wesen ja mit Ihnen verwandt – steht jedenfalls im Kinderausweis...»

Peer Wüschner, 2003

Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

Für Werte einstehen



Die Herausforderer



Die zweite Realität

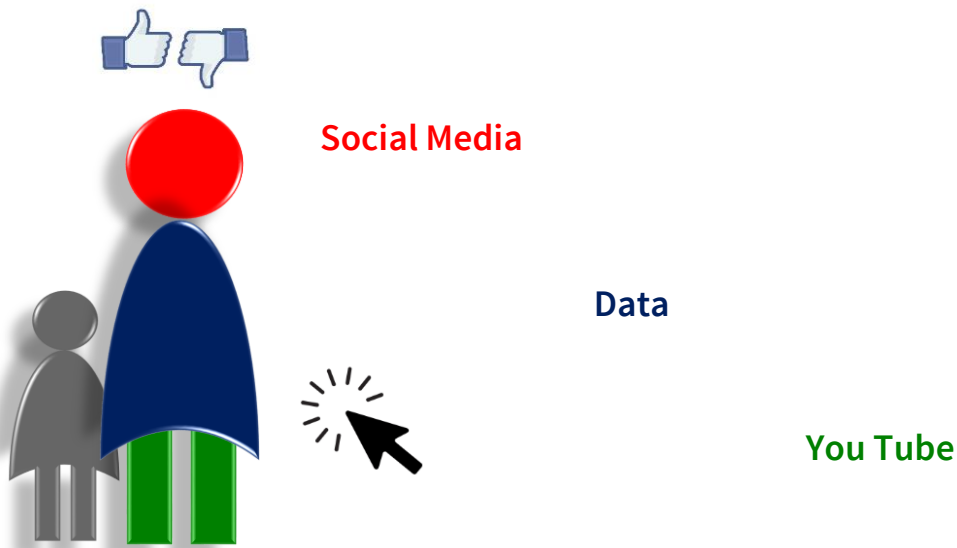


Gefahren im Netz



Leidensgeschichte auf weissen Karten: In einem neun Minuten langen Video ohne Worte erzählte **Amanda Todd**, wie sie jahrelang verfolgt wurde. <http://www.youtube.com/watch?v=Au0cemUHTGA>

Digitaler Zwilling



Digitaler Zwilling



www.jugendundmedien.ch/themen/selbstdarstellung-schoenheitsideale.html

Die zweite Realität ist stressig

A third of teens have mental health issues, research finds

Denis Campbell
Health policy editor

One in three young people is suffering from mental health problems such as depression, negative feelings or inability to focus, a new survey of British teenagers has found.

The findings suggest that more school-age children than previously thought were struggling with their mental and emotional well-being, including problems sleeping properly, of the 5,555 young people aged between 13 and 15 from across the UK, 19 per cent or more were experiencing or worse problems with the charity Action for Children, UK, said today.

The most common problems were feeling depressed or anxious or displaying negative feelings, even with the help of family and friends. Others said they found it hard to "get going", could not focus on what they were doing, or felt everything was "an effort".

"It's troubling that so many of our young people are dealing with issues of depression and anxiety, and all too often, they don't get the support they need," said John Bentley, Action for Children's chief executive.

The findings came a week after Theresa May announced plans to improve the prevention, identification and treatment of mental health problems in children and young people. Plans include training teachers as part of the national curriculum, training teachers to recognise mental health issues and the publication of an annual report into the state of mental health.

All 5,555 participants took part in a research exercise using the CBQ-D scale, which asks 30 questions about an individual's mental welfare and yields a potential maximum score of 60. A third of the teenagers had a score of at least 20, which meant Action for Children recommended they receive treatment as part of the charity's "show programme", which supports people who are feeling depressed.

5,555
The number of young people surveyed, of whom 1,440 were found to have a mental health issue

Pressure from schoolwork and social media can be too much for young people and helps explain the high prevalence of mental health problems, Bentley said.

"Young people are increasingly concerned about their future as they become more aware of the political environment around them. Many are dealing with the intense pressures of schoolwork, others are experiencing problems at home," she said.

"Add to this the increasing stimulation from social media, and things often become too much for young people to handle".

The results indicate that mental health problems are more widespread in young people than previous research had found. They come a month before the NHS publishes the first new estimate since 2004 of how many under-18s in England have a diagnosable condition.

Simon Stevens, the chief executive of NHS England, and the National Audit Office have both said they expect the new estimate to be much higher than the one in 10 found by the 2004 researchers.

Concerns have been increasing that NHS services are not able to grow fast enough to meet the rise in demand for mental health care from under-18s, and that many young people are forced to wait up to 18 months for treatment or denied it altogether.

Last year 324,724 children and young people accessed NHS care in England for problems such as anxiety, depression and eating disorders.

An NHS England spokesman said: "The NHS in England has made significant progress in improving children's mental health, including improving access and treatment times, with 70,000 more young people each year set to get help".

It has opened 183 extra beds for under-18s who need inpatient care and plans another 73 by March. It is also improving services for teenagers who end up in a mental health crisis and are at risk of self-harm or suicide.

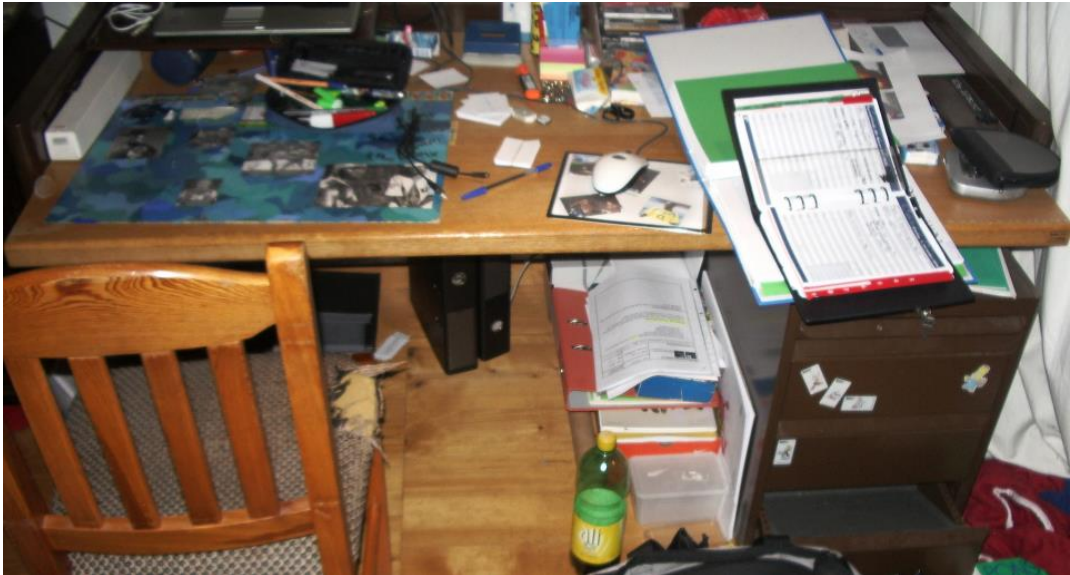
The NHS will set out further measures in its long-term plan, which is due to be published in December.

Smartphones machen Jugendliche depressiv

Eine Studie der Universität Basel zeigt auf, dass Jugendliche mit Smartphones ein höheres Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome aufweisen.



Ordnung und Planung





Planung

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00 Fußball	11:00-11:30 Reserve
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachklausur	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	12:45-13:00 Essen	12:00-12:30 Essen
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:45 Fokus	Unterricht 15:30 Essen 16:00 Aufgabenrunde	16:30 2h Repetieren 1h	16:00-16:30 Fokus
Abend	Fußball		17:45-18:00 Fußball 21:00 Mathe	20:30 Essen 20:45 Fußball 21:00 TV	18:00 Fußball 20:30 Mathe	18:45 Fußball	18:00-18:30 Fußball

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00 Fußball	11:00-11:30 Reserve
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachklausur	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	12:45-13:00 Essen	12:00-12:30 Essen
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:45 Fokus	Unterricht 15:30 Essen 16:00 Aufgabenrunde	16:30 2h Repetieren 1h	16:00-16:30 Fokus
Abend	Fußball		17:45-18:00 Fußball 21:00 Mathe	20:30 Essen 20:45 Fußball 21:00 TV	18:00 Fußball 20:30 Mathe	18:45 Fußball	18:00-18:30 Fußball

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	2h Franz. lesen	1h Engl. grammatik anschauen	Unterricht	Unterricht	Fußball	Mathe 1h Engl 1h
	Unterricht	1h Diskussion		Discussion			
	2h Franz. lesen	1h Engl. Vorker	2h Franz. lesen	Französisch Test Buch	Mathe 1h	1h grammatik 2h	Spiel
	1h Hausaufgaben		Reserve	Mathe 1h Fußballminister- scheidung 2h Hausaufgaben	Reserve	1h Mathe	Reserve
		Training			Training	Reserve	

Kreislaufdenken



Kindheit verabschieden



Soll ich erwachsen werden?



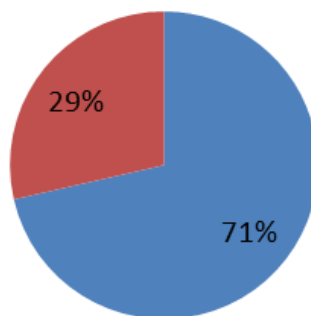
Der Generationendialog



Bedeutung der Eltern für die Zukunftsplanung

Eltern

■ sehr wichtig ■ wichtig ■ weniger wichtig ■ gar nicht wichtig



Das schätze ich an meinen Eltern

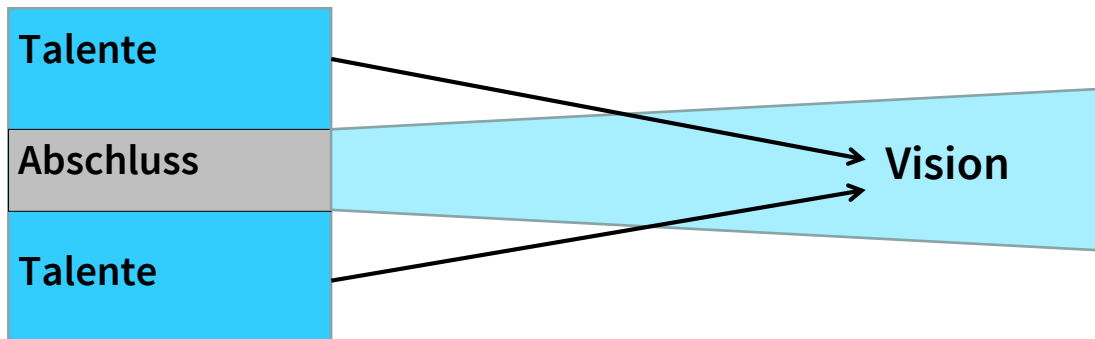
- Offenheit
- **Zuhören können**
- Offenheit und Ehrlichkeit, auch grosszügig
- Dass sie mich und meine Situation verstehen
- Immer verfügbar, gute Zuhörer, sorgenvoll
- Kooperation
- Ehrlichkeit, Vertrauen
- Verständnis für mich

Kreislauf des Zuhörens



Tipps nur auf ausdrücklichen Wunsch!

Vision eines gelingenden Lebens



Versteckte Talente



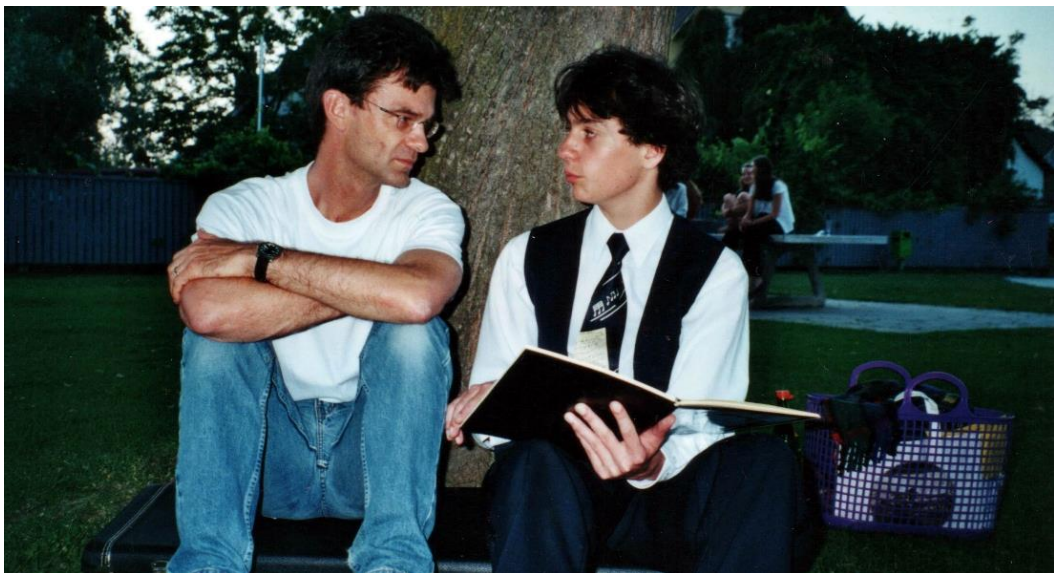
2018: 3sat-Preis

der 42. Tage der deutschsprachigen Literatur Klagenfurt, Förderpreis der St. Gallischen Kulturstiftung.

Wenn die Sollbruchstelle aufgeht



Stefan Witzel



Sinn der Adoleszenz

- Ablösung von den Eltern
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln



Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

Mark Twain

Aus der Sicht der Psychologen

Frauen: ca. 19 Jahren

Männer: etwas länger...(Nachwehen)

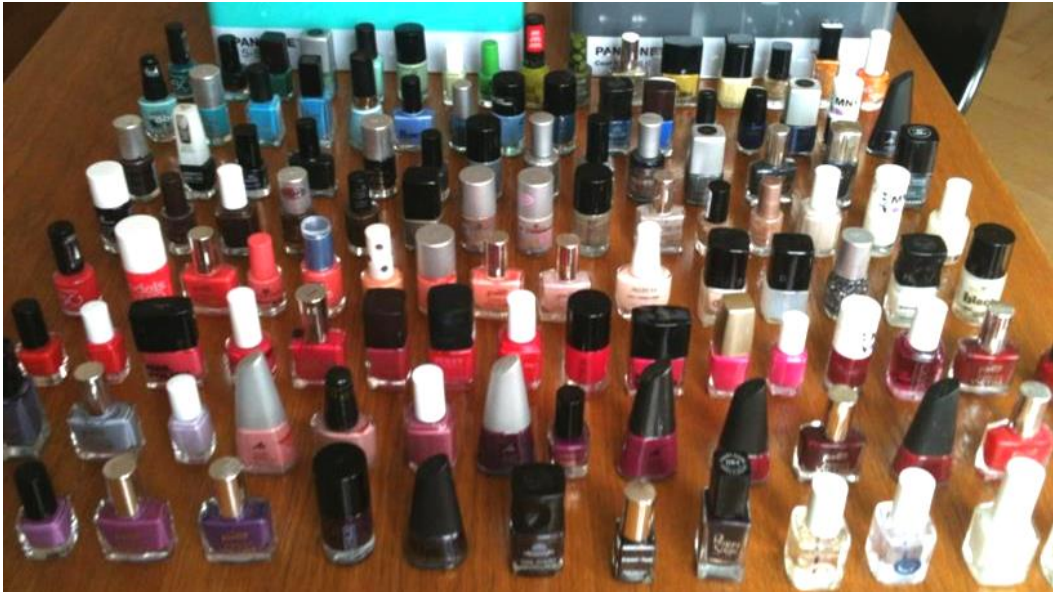
Was hilft?

ins Gelingen vertrauen
eigene Erfahrungen
Geduld

Kristallisationspunkt



Kristallisationspunkt



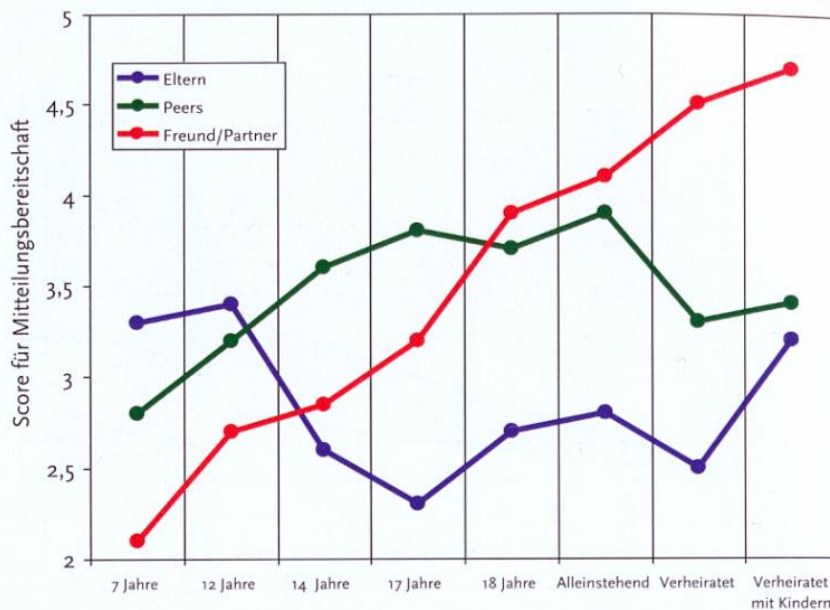
Kristallisationspunkt



Gemeinsamer Kreislauf



Beziehungswandel



R. Largo, M. Czernin 2011

Literatur



Remo H. Largo, Monika Czernin:

Jugendjahre

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

Zits

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

Das pubertierende Hirn

Eveline Crone

ISBN 978-3-426-27552-8

Sarah-Jayne Blakemore

Cognitive Neuroscientist

TED-Talk

<http://www.ted.com/talks/view/lang/en//id/1563>