



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend

Hilfe Pubertät! Wie kommen wir alle gut durch diese Zeit?

mit Jürgen Breustedt, Systemischer Therapeut und Supervisor

- Die Pubertät und Adoleszenz beginnt im Alter von 10 Jahren mit der Vorpubertät und endet mit ungefähr 21 Jahren in der späten Adoleszenz. Dieser Veränderungsprozess setzt bei Mädchen oft etwas früher ein.
- Die Phasen sind von Veränderungen auf der körperlichen Ebene, des psychischen Erlebens und der sozialen Verhaltensweisen geprägt.
- Hinter unterschiedlichen Verhaltensmustern oder Themen der Jugendlichen können unterschiedliche Bedürfnisse oder Ängste stecken.
- Auch hier können die Bedürfnisse und Ängste geschlechterspezifisch sein.
- Eltern erleben sich in dieser Phase zumeist in einer veränderten Rolle und unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale können hervor treten:
 - Klammernde Eltern neigen zum Kontrollieren und möchten ihre Kinder vor „Fehlern“ und „Fehlentscheidungen“ bewahren. Handlungsleitend dabei sind Ängste der Eltern, die nicht selten zu Widerstand und Protest auf Seiten der Pubertierenden führen.
 - Fördernde Eltern stoßen ihr Kind zu früh aus dem Nest, indem sie zu viel zu früh gewähren. Die augenscheinliche Freiheit und Selbstverantwortung kann nicht selten zur Überforderung der Pubertierenden führen.
 - Begleitende Eltern leiten ihre Kinder zur Selbstständigkeit an, sie gewähren Freiheit im „richtigen“ Maß, äußern konstruktive Kritik und zeigen sich ansprechbar. Sie halten Konflikte aus und bieten Orientierung, ohne zu starr zu sein. Dieses Verhalten der Eltern führt zu Wachstum und Entwicklung.
- Fragestellungen zur Selbstreflexion: Wie ist die Gesamtsituation? Wieviel Zeit verbringen Sie mit dem Teenager? In welcher Rolle sehen Sie sich eher? Welche Punkte im Zusammenleben sind ihrem Kind wichtig? Wie könnten Sie zum „Berater“ ihres Teenagers werden (und wollen Sie das überhaupt)?