



# PRESSEKONFERENZ

## „Mama, geht's noch?!“

Die Pubertät als Herausforderung für Eltern und Kinder

**Donnerstag, 1. Juni 2017**

### **GesprächspartnerInnen:**

**Mag.<sup>a</sup> Sandra Wiesinger**, Agogische Geschäftsführung Institut Hartheim,  
Erziehungswissenschaftlerin, Heilpädagogin, Psychotherapeutin

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR



## Pubertät

*„Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr in die Zukunft unseres Landes, wenn einmal unsere Jugend die Männer von morgen stellt. Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen.“*

(Aristoteles, 384-322 v. Chr.)

## Allgemein

- Insgesamt umfasst die Jugend das Alter zwischen 11 und 20 Jahren. Charakteristisch für die heutige Generation ist ein Auseinanderklaffen von psycho-sexueller Reife und sozial-ökonomischer Unabhängigkeit. Die Jugendlichen kommen früher in die Pubertät und bleiben länger von ihren Eltern abhängig.
- Die Pubertät gilt als „Sturm und Drang-Phase“, gekennzeichnet durch heftige Krisen, emotionale Einbrüche und quälende Sinnfragen sowie das Auflehnen gegen Traditionen.
- Charakteristisch für die Jugendphase ist das Zusammentreffen vieler körperlicher, sozialer und kognitiver Veränderungen, die die bisherige Selbstdefinition in Frage stellen.
- Die Identitätsfindung bildet das zentrale Thema dieser Lebensphase: die Suche nach einer eigenen Lebensphilosophie, die Wahl eines Berufes, das Eingehen tiefer Bindungen außerhalb der Familie, das Akzeptieren des veränderten Körpers, das Erlangen eines veränderten Wertesystems ...
- Parallel dazu werden die Peers immer wichtiger, die Beziehungen zu ihnen intensivieren sich. Die Beziehungen zu Gleichaltrigen sind wichtige Quellen der Selbsterfahrung und Selbstdefinition.
- Ergebnisse aus der Gehirnforschung belegen einen großen Wachstum und Umbau der Gehirnstrukturen während der Pubertät.
- Eine hoch emotionale und herausfordernde Zeit – für den Jugendlichen selbst und für die Eltern
- In der Pubertät werden die Weichen für den weiteren Entwicklungsverlauf gestellt
- Die Jugendzeit birgt einerseits Chancen und andererseits auch Gefahren in sich
  - Unbekanntes Neuland kann mit Tatkraft, Freude, Kreativität und Vertrauen entdeckt werden.
  - Unbekanntes Neuland kann aber auch als Bedrohung erlebt werden, welche begleitet ist von Angst, Unsicherheit und Selbstabwertung.  
Zwischen diesen beiden Polen schwanken viele Jugendliche hin und her.
- Die Kindheitserfahrungen jedes Menschen bestimmen entscheidend mit, wie auftretende Veränderungen bewertet werden. Ein Jugendlicher interpretiert eine neue Lebensphase als eine willkommene Herausforderung, ein anderer als Überforderung. Pubertät kann so auch als anhaltende Stresssituation erlebt werden.  
Hatte ein Kind die Erfahrung gemacht, dass es eine empfundene Herausforderung einer



Lebensphase gut bewältigt hat, dann entstand aus der Angst Zuversicht.

- Die Kindheitserfahrungen als auch die unterschiedlichen Lebensbedingungen ermöglichen somit einen mehr oder weniger guten Start ins Leben. Ein positives Selbstkonzept und das Vertrauen in eigenen Fähigkeiten unterstützen einen erfolgreichen Anpassungsprozess. Risiken sind hochbelastete Familienstrukturen, Armut, eingeschränkte Freizeitaktivitäten (Gefahr der Mediensucht) ...

**Jugendliche** stellen sich Fragen wie:

- Was kann ich denn eigentlich?
- Kann ich die körperlichen Veränderungen akzeptieren, fühle ich mich attraktiv?
- Welche Beziehungsformen (zum eigenen und zum anderen Geschlecht) will ich leben? Wie komme ich bei den anderen an?
- Wie finde ich Erfüllung im Tun – in welchem Tun?
- Wo und wie kann ich mich sicher fühlen?
- Wie soll ich meine Zukunft gestalten?

## Eltern

Pubertät – eine große Herausforderung für die Eltern: Im Zuge der jugendlichen Autonomieentwicklung häufen sich die Konflikte und die Jugendlichen entziehen sich zunehmend der elterlichen Kontrolle.

Eltern sollen

- Vorbild sein: eigene Werte vorleben, auch wenn der Jugendliche diese stark kritisiert. Dies ist wichtig, weil Jugendliche ihr eigenes Wertesystem entwickeln und dafür das bisher gegebenen hinterfragen müssen.
- Vertrauen schenken
- Familiären Halt /Rückhalt bieten: was auch immer dich beschäftigt oder auch passiert, wir schenken dir ein offenes Ohr und sind für dich da
- Mit den Jugendlichen einen guten Kontakt pflegen, das Gespräch suchen, gemeinsame Unternehmungen und Freizeitaktivitäten durchführen
- Gute Zuhörer sein – nicht immer alles gleich in Frage stellen oder kritisieren
- Grenzen setzen und aushalten, dass es Widerstand gibt. Widerstand ist ein gutes Zeichen (im Sinne von Autonomieentwicklung)
- Die Jugendliche zu einem aus ihrer Sicht sinnvollen Leben heranzuführen

## Kontakt:

**Mag.<sup>a</sup> Sandra Wiesinger**

Agogische Geschäftsführung im Institut Hartheim, Erziehungswissenschaftlerin, Heilpädagogin sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin

Mail: [sandra.e.wiesinger@gmail.com](mailto:sandra.e.wiesinger@gmail.com)

Web: [www.institut-hartheim.at](http://www.institut-hartheim.at)



## ElternTelefon – Notruf 142: Darüber reden hilft!

Wer das Wort „Pubertät“ in einer Suchmaschine eingibt, erhält Einträge wie „Hilfe, mein Kind pubertiert!“, „Pubertierendes Kind günstig abzugeben!“ oder „Überlebensstipps für Eltern“. Hinzukommen Schlagworte wie Liebeskummer, Schule schwänzen, erster Sex, Komasaufen, Kiffen, Ritzen und Computersucht.

Kein Wunder also, dass Eltern dieser Lebensphase ihrer Kinder mit Bangen entgegensehen, und alle erleichtert sind, wenn das Ende dieser zweiten Selbständigkeitsphase (nach der ersten sogenannten „Trotzphase“ im Kleinkindalter) naht.

Mit Teenagern zusammen zu leben, führt bei vielen Eltern zu tiefen Sorgenfalten und schlaflosen Nächten. Fragen wie „Kommt sie heute endlich einmal zur vereinbarten Zeit nach Hause? Was, wenn seine Freunde ihn zum Drogenkonsum verleiten? Was, wenn sie mit Betrunknen mitfährt? Was habe ich bloß falsch gemacht?“ rotieren in den Köpfen von Müttern und Vätern. Die meisten Erziehungsberechtigten erleben Zeiten der Ermüdung, Entmutigung, Verzweiflung.

Für Jugendliche fällt die emotionale Abhängigkeit von den Eltern in der Pubertät weitgehend weg. Stattdessen ist es für sie wichtig, verlässliche Freunde/innen zu finden. Die Hauptaufgaben in der Pubertät sind schließlich Ablöse, Eigenständigkeit und Erwachsenwerden.

Eltern deuten dies manchmal als Abweisung oder gar Liebesentzug ihrer Kinder. Zudem wird der damit verbundene Kontrollverlust von Müttern/Vätern als große Hilflosigkeit ihrerseits erlebt, welche sie ängstigt und schwer zu akzeptieren ist. Für Eltern gilt es nun verstärkt, ihr Lebensglück nicht an den Kindern festzumachen, sondern (wieder) ein eigenes Leben zu leben. Zudem sollten sie den Anspruch auf die bedingungslose Liebe ihrer Kinder aufgeben und eine partnerschaftliche Eltern-Kind-Beziehung fördern.

Auseinandersetzungen mit den Eltern, ihren Werten und Regeln stählen fürs Leben. Können sie nicht geführt werden, weil Kinder die eigenen Eltern als zu schwach empfinden, wird die Auseinandersetzung nach außen verlagert (LehrerInnen, Freunde/innen, Schulkollegen/innen etc.). Zu bedenken ist, dass Jugendkrisen in der heutigen Zeit vielleicht dramatischer und eindrucksvoller als früher gelebt werden, um in der lauten und hektischen Welt der Erwachsenen besser wahrgenommen zu werden.

### Was ist das ElternTelefon?

Eltern zu sein, ist nicht immer leicht. Kinder und ganz besonders Jugendliche verlangen nach Auseinandersetzung, Authentizität, Interesse, klaren Haltungen und Präsenz.

Wir wollen Eltern daher heute am Weltelterntag ermutigen, den eigenen und den Fähigkeiten ihrer Kinder zu vertrauen. Niemand ist fehlerlos, auch Eltern nicht. Eine stürmische Pubertät bedeutet nicht das Scheitern der Erziehung. Jugendliche suchen ganz besonders in dieser Zeit Halt und Orientierung, auch wenn man es ihnen überhaupt nicht ansieht.

Sollte die See jedoch zu rau werden, ein Konflikt nicht mehr lösbar erscheinen, das Familienschiff grob ins Schlingern geraten, dann ist Hilfe von außen nötig.

Das ElternTelefon ist in solchen Situationen ein erster Ansprechpartner. Es bietet mit Unterstützung des Familienreferates des Landes Oberösterreich ein offenes Ohr für die Ängste, Sorgen



und Nöte von Eltern. Unter der **Nummer 142** ist es an **allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich** und **kostenlos** erreichbar.

Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

### Wer ruft an?

Eine Mutter, deren 14-jähriger Sohn will nicht mehr lernen will, viel zu viel vor dem PC sitzt und aggressiv wird, wenn sie die PC-Zeit beschränken will.

Ein Vater, der sich um 17-jährigen Sohn Sorgen macht, weil dieser Marihuana raucht.

Eine Mutter, die im Kontakt mit ihrer 11-jährigen Tochter einfach nicht mehr weiter weiß.

Eine Mutter, deren 16-jährige Tochter stark pubertiert, die Mutter beschimpft, von ihr Unmögliches verlangt und das alles sofort.

Ein Vater, dessen 15-jähriger Sohn immer brav war und plötzlich Interesse am Fortgehen entwickelt mit allem Drum und Dran (Alkohol und Drogen).

Eine Mutter, welcher die WhatsApp-Kontakte ihrer 12-jährigen Tochter suspekt sind.

### Wie wird geholfen?

Auch beim ElternTelefon zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Denn es gibt Tage, an denen Eltern einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen und jemanden zum Reden brauchen.

Die Anrufenden können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.

Individuelle Eltern haben individuelle Kinder, die wiederum individuell herausfordernd sind. Am ElternTelefon wird daher gemeinsam nach gangbaren, situationsangemessenen Lösungen in kleinen Schritten gesucht. Eltern werden bei Bedarf ermutigt, passende Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen und mit Adressen von Hilfs-/Beratungseinrichtungen versorgt.

Die MitarbeiterInnen des ElternTelefons bieten den anrufenden Eltern auf diese Weise Entlastung und Unterstützung. Sie versuchen, die Kompetenzen und Ressourcen der anrufenden Eltern zu stärken, damit diese herausfordernde Lebensphasen entsprechend bewältigen können. Auch Eltern dürfen Probleme, Sorgen und Ängste haben; ärgerlich, traurig oder wütend sein. Das ist ganz normal - Erziehung ist eben kein Kinderspiel. Sich dann Hilfe zu holen, ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein.

### Kontakt:

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon  
TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/731313, Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: [www.elternnotruf.at](http://www.elternnotruf.at)