



Handout zum Elternabend “Abenteuer Pubertät”

Marienschule Dülmen, 14. Mai 2025

Was ist Pubertät?

- Keine Krankheit, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess
- Betrifft Körper, Geist und Emotionen
- Bedeutet Loslösung - sowohl für Jugendliche als auch für Eltern
- Ziel: Selbstständigkeit und persönliche Neudefinition

Veränderungen in der Pubertät

1. Körperliche Veränderungen

- Ab 10 Jahren: Stimmbruch, Körperbehaarung, erste Menstruation/Samenerguss
- Wachstumsschübe, Hautprobleme, Veränderungen der Körperproportionen

2. Gehirnentwicklung

- Entwicklung von hinten nach vorne - der präfrontale Kortex reift zuletzt
- Jugendliche reagieren emotionaler - sie nutzen den "Mandelkern"
- Folge: Stimmungsschwankungen, Impulsivität, intensives Erleben

3. Hormonelle Veränderungen

- Sexualhormone, Dopamin, Adrenalin und Melatonin verändern sich
- Konsequenzen: Stärkere Reizbarkeit, spätere Müdigkeit, erhöhte Risikobereitschaft

4. Psychosoziale Veränderungen

- Identitätsfindung, Selbstzweifel, Abgrenzung von Eltern
- Bedeutung von Gleichaltrigen nimmt zu

Entwicklungsaufgaben



Für Jugendliche:

- Aufbau von Persönlichkeit und sozialen Netzwerken
- Umgang mit mehr Freiheit und Verantwortung
- Erste Kontakte zu Suchtmitteln möglich

Für Erwachsene:

- Veränderungen akzeptieren, neue Rollen annehmen
- Kinder begleiten, eigene Interessen und Partnerschaft pflegen

Was brauchen Jugendliche?

- Vertrauen, Freiräume, Mitbestimmung
- Kommunikation auf Augenhöhe, klare Regeln
- Beziehung statt Erziehung (Jesper Juul), Gelassenheit, Haltung

Typische Konfliktthemen:

Ordnung, Medien, Ausgehzeiten, Rückzug, Alkohol/Drogen

Hilfreiche Strategien:

- Frühzeitige Vereinbarungen, Ruhe bewahren
- Ich-Botschaften, Zuhören, gemeinsame Lösungen entwickeln

Balance finden

Zuviel Kontrolle -> Abwehr / Zu wenig Vertrauen -> Unsicherheit

Zu viele, zu enge Grenzen -> Einengung / Zuviel Freiraum -> Desinteresse

Zum Schluss:

"Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln. Wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel." (Indisches Sprichwort)

Autorin: ©Dipl. SozArb. Margaretha Winkelmann