

PUBERTÄT

Ist, wenn man grübelt und nicht weiß worüber.

Wenn in der Wohnung plötzlich Türen knallen, das Kind grundsätzlich widerspricht und sich gegen jede Regel auflehnt, sich im Zimmer einschließt, sich im Bad verbarrikiert und das Telefon stundenlang in Beschlag nimmt, dann wissen Eltern, dass ihnen eine längere „Krisenzeit“ bevorstehen könnte: Ihr Kind ist in der Pubertät. Es beginnt eine Phase, in der es in der Familie drunter und drüber gehen kann.

Bei jedem Jugendlichen verläuft die Pubertät anders, und weder Anfang noch Ende sind genau zu bestimmen. Allerdings gibt es die Tendenz, dass die Pubertät heute immer früher einsetzt und der Erwachsenenstatus immer später erreicht wird. Sicher ist nur eines: „Pubertät kommt von selbst und muss von niemandem herbeigeredet werden.“ Nicht nur die Jugendlichen, auch die Eltern sind in dieser Zeit in einem unglaublichen Maß gefordert. Das Verhalten der Jugendlichen ist vielen Eltern unverständlich, hinzukommen Unsicherheiten und Ängste vor den Folgen – etwa der sich verändernden Sexualität, von Drogenexperimenten und Alkoholmissbrauch. Jugendliche in der Pubertät erproben sich und ihre Möglichkeiten bis an die Grenzen und manchmal auch darüber hinaus. An der Schwelle in die Erwachsenenwelt müssen Jugendliche herausfinden, wer sie sind und was sie können. Die jungen Teenager gehen gegenüber den Eltern auf Distanz, reagieren sensibel auf Kritik und sind leicht verletzlich. Es sind unzählige Konflikte, Widersprüche und Sorgen, die Eltern in dieser Zeit quälen und unsicher machen.

Loslassen und gleichzeitig Halt geben

Es ist nicht einfach, Kinder loszulassen und sie gleichzeitig zu unterstützen. Die Jugendlichen fordern einerseits Selbstständigkeit und deuten andererseits ein zu frühes: „Das kannst Du selbst entscheiden“ als Desinteresse ihrer Eltern. Auch wenn es manchmal nicht danach aussieht, Jungen und Mädchen brauchen in dieser verunsichernden Übergangsphase Halt und Orientierung. Gleichzeitig brauchen sie Frust und Auseinandersetzung. Mit anderen Worten: Eltern, die nicht vor Konflikten zurückscheuen, Grenzen setzen und Konsequenz zeigen. In der Pubertät ist es wichtig, dass Eltern trotz des Rückzugs ihres Kindes immer wieder Gesprächsbereitschaft signalisieren und Tochter oder Sohn mit Respekt begegnen.

Eltern können in der Entwicklung ihrer Kinder nicht alles im Griff behalten. Gerade in der Pubertät geschehen im gesamten Körper viele „Umstrukturierungen“, haben Teenager zahllose Entwicklungsaufgaben zu „erledigen“, dass sie oft nur so reagieren können, wie sie es tun. Dieses Wissen kann Eltern helfen, nicht ständig ihre bisherigen Erziehungsbemühungen zu hinterfragen und ihrem pubertierenden Kind gegenüber ein Stück Gelassenheit und Verständnis zu zeigen.

Aus: Kinderschutz ABC; Fachstelle Kinderschutz im Land Brandenburg

INFO zu Pubertät

„Über Sexualität reden ... Die Zeit der Pubertät“ ist ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät. Zu beziehen über die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** in Köln

Internet: www.bzga.de
Telefon: (0 22 1) 89 92 25 7

Für junge Menschen gibt es **Tipps im Internet**, zum Beispiel von der BzGA auf:

Internet: www.loveline.de

Eine **Online-Beratung** der ProFamilia zum Thema Sexualität findet man unter:

Internet: www.sexundso.de.

Adressen von Kinder- und Jugendnotdiensten, **Erziehungs- und Familienberatungsstellen** sowie die Ansprechpartner im Wetteraukreis sind auf den Internetseiten des Wetteraukreises veröffentlicht:

Internet: www.wetteraukreis.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Adresse: Am Seebach 1c; 61169 Friedberg
Telefon: (0 60 31) 83 32 41
Sprechzeiten: Mo. - Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

Eine gute Unterstützung ist auch das **Jugendschutzgesetz**, welches klar beschreibt, was Kinder und Jugendliche ab welchem Alter dürfen:

Internet: www.gesetze-im-internet.de/juschg