

Lebensphase Jugend



Die Jugendphase ist eine
Lebensphase,
in der man besonderen
Belastungen ausgesetzt ist.

Jugendphase

Die Bewältigung des Übergangs zwischen Kindheit und Erwachsenenstatus ist für Jugendliche mit einer Vielzahl von Anforderungen und Risiken behaftet.



← 8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29 →

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Pubertät, frühe mittlere späte (Steinberger 2005)

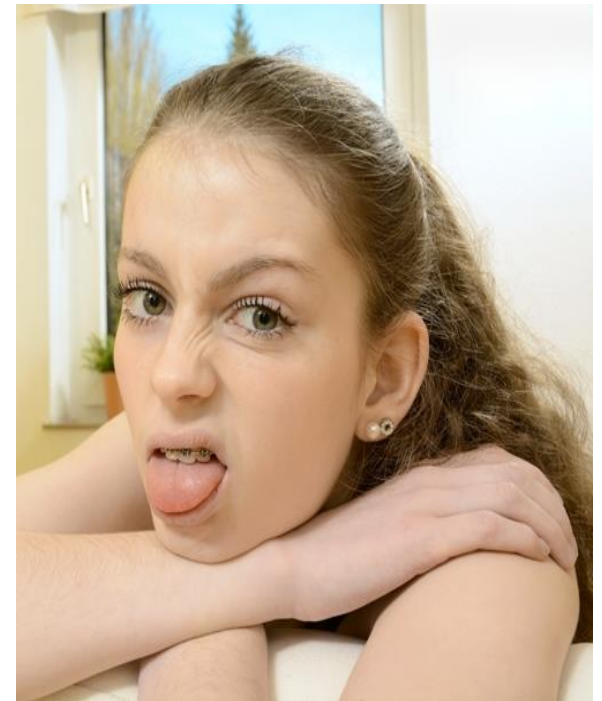
Adoleszenz

Jugendphase

Frühe Adoleszenz
10- 14 Jahre

Mittlere Adoleszenz
15 -16Jahre

Späte Adoleszenz
17- 20 Jahre



Frühe Adoleszenz

Beginnende Pubertät und Ablösung

Rapide körperliche Entwicklung

Vergleiche mit Gleichaltrigen

erste Anstrengungen zur Lösung von Eltern

soziale Umwelt als Möglichkeitsraum

Erproben von Handlungsspielräumen

Mittlere Adoleszenz

Beziehungen und Peergruppen

wachsender Drang nach Unabhängigkeit

Erste Kontakte zum anderen Geschlecht

weitere Loslösung von Eltern

Suche nach Identifikation mit „Helden“

Gleichaltrigengruppe gewinnt an Bedeutung

Diskrepanz zwischen eigener Handlungskompetenz und Inkompetenz

Mittlere Adoleszenz



Konstruktion des eigenen Lebensentwurfes

Ausbildung und Erprobung eines realistischen Körperbildes

Geschlechterrollenidentifikation

Intimbeziehungen, wechselndes
Verantwortungsbewusstsein

Zukunftspläne

Eigene, unabhängige Lebensweise

Entwicklungsaufgaben

Akzeptanz des eigenen Körpers

Ablösung (auch emotional) von den Eltern

Aufbau von Kontakten zu Gleichaltrigen,

Entwicklung eines eigenen Wertesystems

Entwicklung einer eigenen Zukunftsperspektive

Identitätsfindung

Eigene Lebensgestaltung

Bewältigung von Entwicklungsproblemen

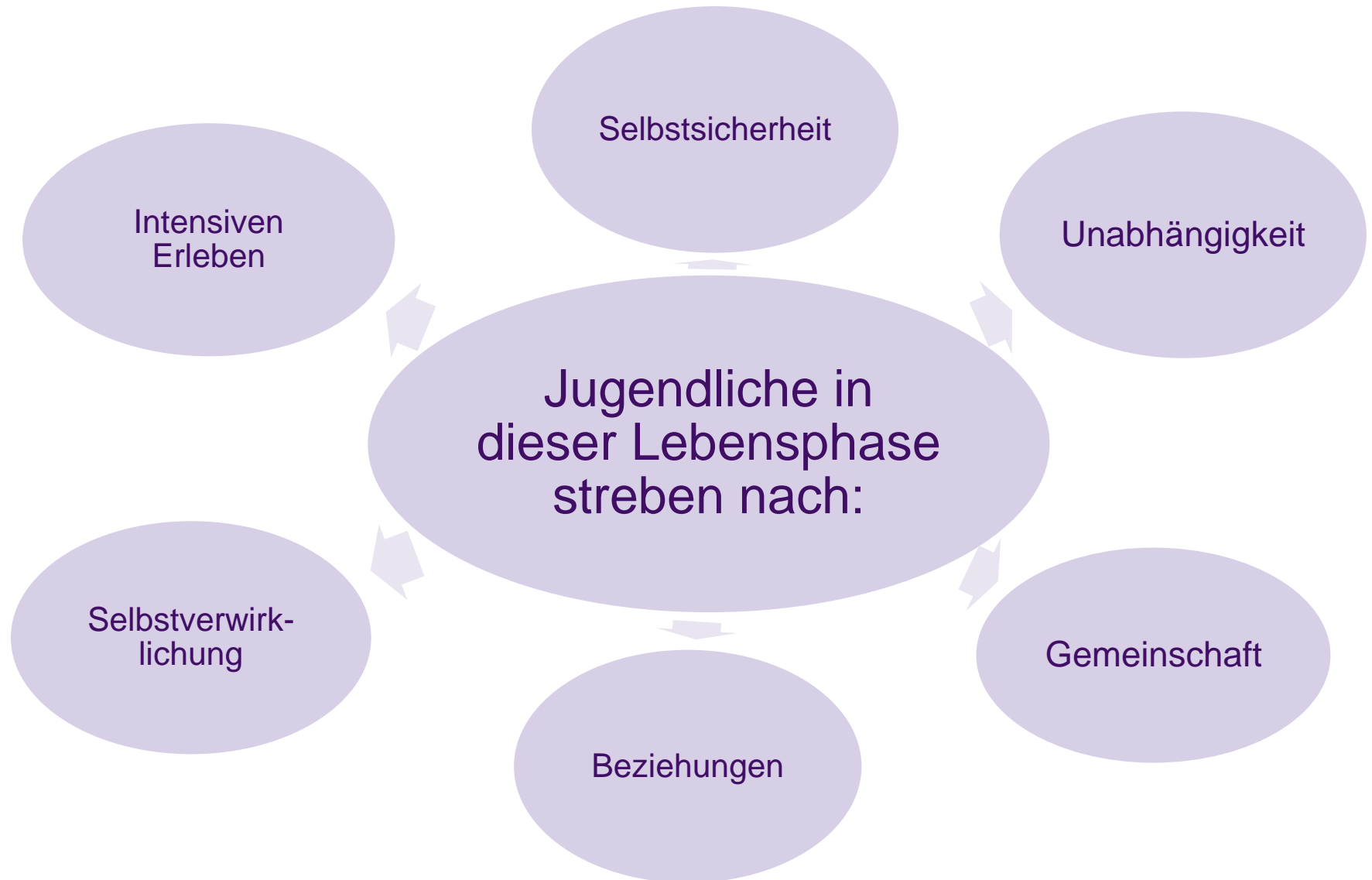


Typisches jugendliches Gehirn



Funktion jugendlichen Problemverhaltens

Entwicklungsaufgabe	Funktion des Problemverhaltens
Identitätsfindung	Ausdruck persönlichen Stils, Suche nach grenzüberschreitenden Erfahrungen, Auseinandersetzung mit Sinnfragen
Aufbau von Freundschaften und intimen Beziehungen	Zugang zu Peergruppen, gegengeschlechtliche Kontaktaufnahme
Individuation von Eltern	Demonstration von Unabhängigkeit, bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle
Lebensgestaltung	Teilhabe an subkulturellen Lebensstil, Spaß
Eigenes Wertesystem	Gewollte Normverletzung, Protest
Bewältigung von Entwicklungsproblemen	Kompensation von Fehlschlägen, Stressbewältigung



Baustelle im Gehirn

- neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden geknüpft und andere verschwinden dafür
- Launen, Entscheidungsschwächen, Vergesslichkeit, Unberechenbarkeit und auch Lernschwächen können Resultat dieser „Umbaumaßnahmen“ sein
- Verarbeitung laufen bei Jugendlichen und Erwachsenen in unterschiedlichen Hirnarealen ab → unterschiedliche Reaktionen
- Drogenkonsum kann sich negativ auf "die Neuordnung" auswirken.



Warum sind Jugendliche so schwierig?

Jugendliche entwickeln nun Verhaltensweisen, um diese Grundbedürfnisse zu realisieren.

Stehen die realen Bedingungen, die zur Befriedigung dieser grundlegenden Bedürfnisse nötig sind, dem entgegen, können Jugendliche ein **Risikoverhalten** entwickeln.

Jedes Stadium ist durch eine spezifische Krise oder Aufgabe gekennzeichnet, die der Jugendliche lösen muss.

Ungelöste Entwicklungsaufgaben können einen weiteren Entwicklungsfortschritt behindern.



Risikoverhalten im Jugendalter

Substanzmittelkonsum, Mutproben, kriminelles Verhalten ... wird als Katalysator eingesetzt, um altersentsprechende Entwicklungsaufgaben zu bearbeiten und um die „Reifelücke“ zu überbrücken.


Unter Risikoverhalten werden schädigende Verhaltensweisen verstanden, die einen selbst oder die Umwelt betreffen.




Warum verhalten sich manche Jugendliche risikohaft?

- Motivation
- Ausdruck für Empathie
- Demonstration von Männlichkeit /Weiblichkeit
- Anspruch auf etwas, was Erwachsenen vorbehalten ist
- Sammeln von Grenzerfahrungen
- Selbstbehauptung
- Überspielen von Unsicherheiten....
- Funktion in Peer-Groups gemeinsamer Spaß, Geselligkeit, Glück, Gemeinschaftlichkeit

Schutz- und Risikofaktoren



Soziale Kompetenzen
Beziehungsfähigkeit
Selbstregulationsfähigkeiten
Problemlösefähigkeiten
Autonomie und eigenständige Identität
Hohe Eigenaktivität
Umgang mit Stress und Gefühlen
Gutes Verhältnis zu Eltern, die Wärme und Unterstützung geben, aber auch Grenzen setzen
Stabiles Netz an Freunden, Bekannten und Gleichaltrigen
vertrauensvolles Verhältnis zu mindestens einer Person



Instabile und konflikthafte Beziehung zu den Eltern
Unklare Regeln in der Erziehung
Geringe soziale Unterstützung
Unangemessene Erwartungen der Eltern
Kritische Lebensereignisse
Häufung von Stressfaktoren und Misserfolgen
Zurückweisung durch Eltern oder Gleichaltrige
Früher Pubertätsgewinn
Verhaltensprobleme in der Kindheit
Psychische Auffälligkeiten
Schüchternheit oder Aggression

Unterstützen Sie Ihre Kinder

- Aufbau von Selbstkontrolle und Durchhaltevermögen bei Belastungen und Konflikten
- Entwicklung sozialer und emotionaler Kompetenzen, durch Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- Unterstützung beim Aufbau tragfähiger sozialer Beziehungen
- Begleitung beim Aufbau geglückter Partnerschaften und sexueller Genussfähigkeit
- Begleitung bei der Ablösung vom Elternhaus, z.B. durch Aufbau offener Kommunikation mit Eltern, Freunden, Partnern
- Abgabe der Verantwortung an den Jugendlichen mit allen den verbundenen Konsequenzen
- Positive Erfahrungen durch eigenes selbstwirksames Handeln ermöglichen

Abhängigkeit vorbeugen – Hilfe durch Angehörige

- Zeigen Sie Verständnis für die Stimmungsschwankungen Ihres Kindes, auch wenn es manchmal schwer fällt.
- Lassen Sie Ihr Kind auch eigene Wege gehen, signalisieren Sie aber stets, dass Sie immer da sind, wenn es Ihre Unterstützung braucht.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es mit Sorgen und Problemen immer zu Ihnen kommen kann, aber nicht muss. Wichtig ist, dass ihr Kind mindestens eine Vertrauensperson hat.
- Wendet sich ihr Kind mit den Sorgen vertrauensvoll an Sie, gehen sie ohne Vorwürfe miteinander um.
- Vereinbaren Sie klare Regeln für das Miteinander in der Familie und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden.
- Sprechen Sie darauf an, dass die Grenzen eines jeden Familienmitgliedes respektiert werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**DIAKONIESTIFTUNG WEIMAR BAD LOBENSTEIN GGMBH
JUGENDBERATUNG/ERZIEHUNGS-, EHE-, FAMILIEN- UND LBENSBERATUNG
BRUDERGASSE 18
07318 SAALFELD**