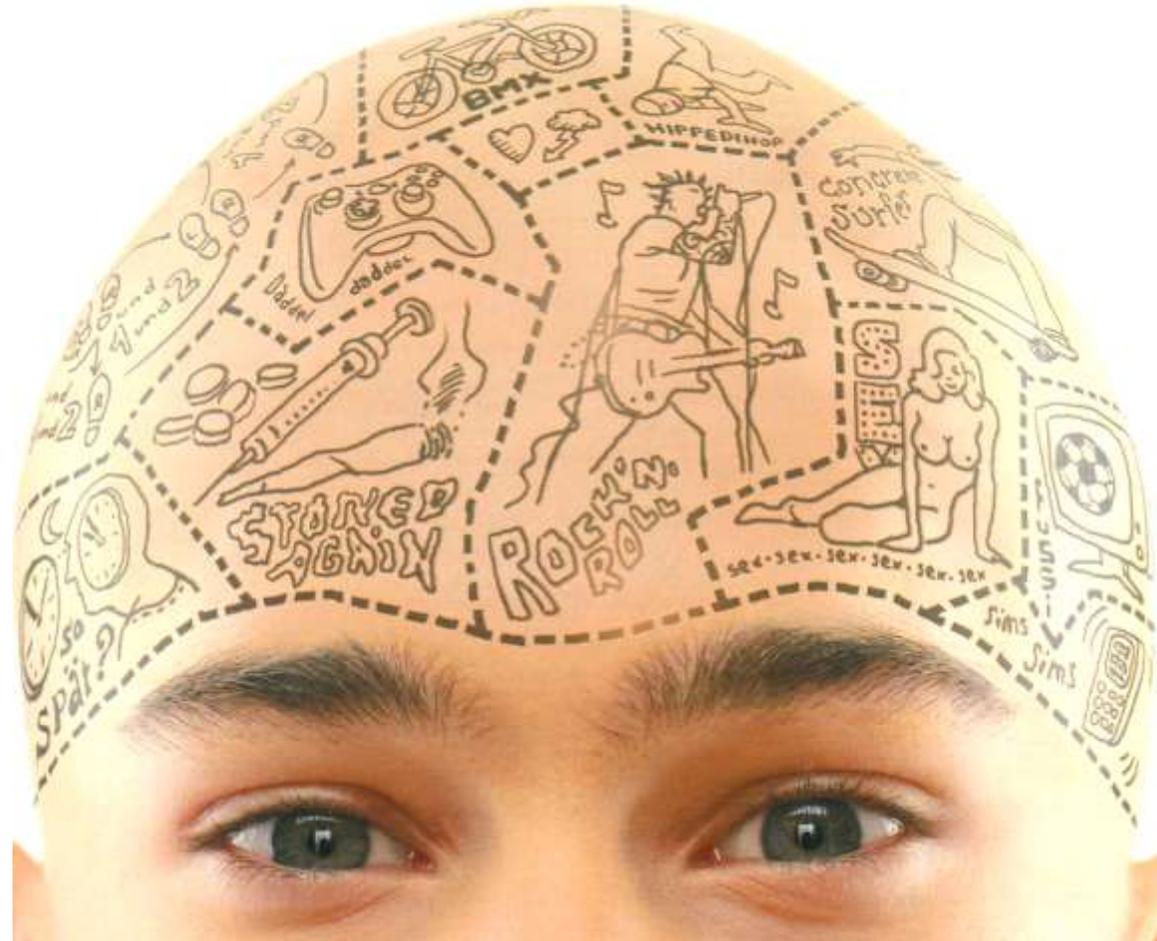


Pubertät - die zweite Geburt

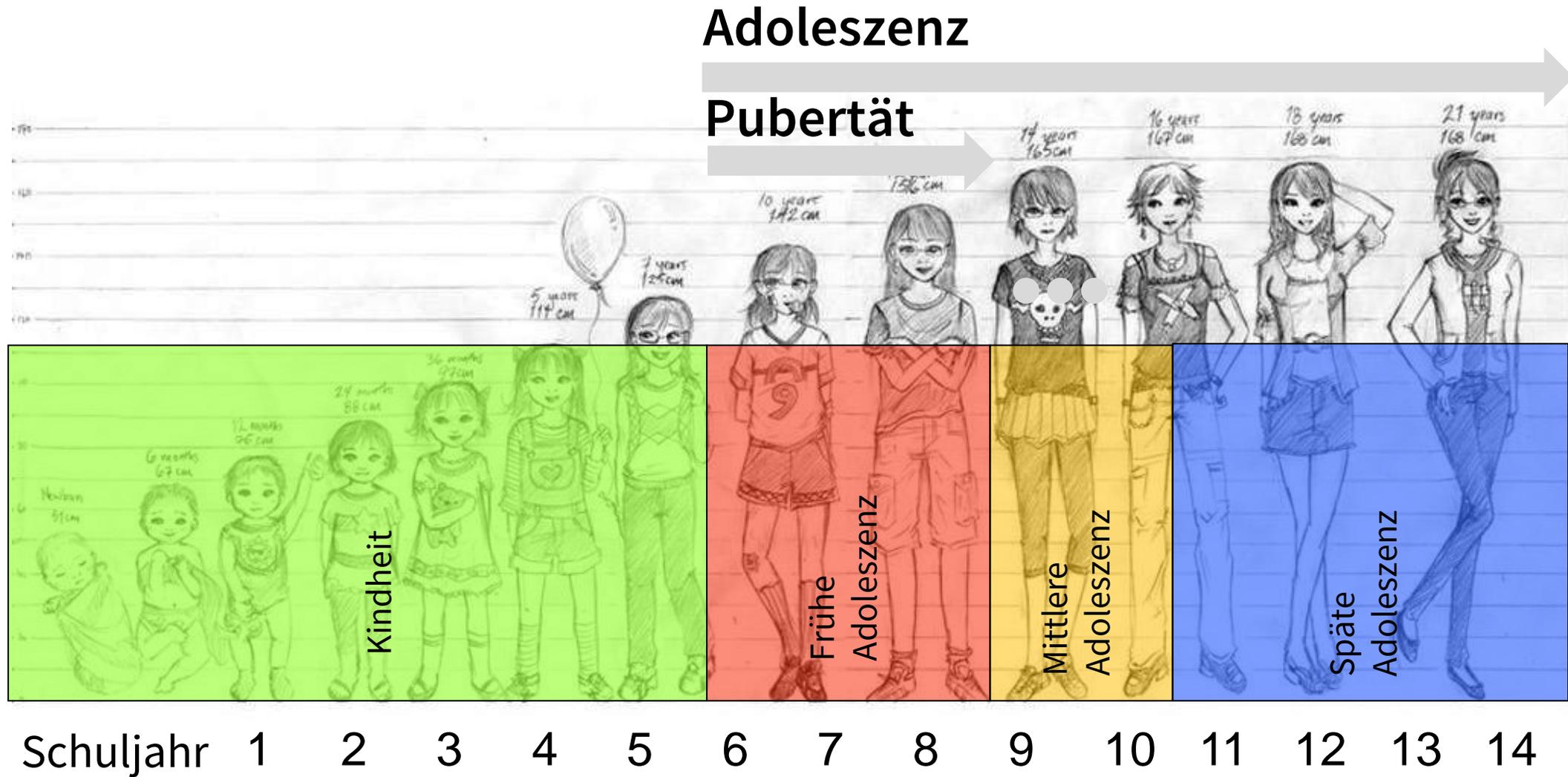


GEOWISSEN Nr. 41

Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens,
c.bornhauser@sbw.edu

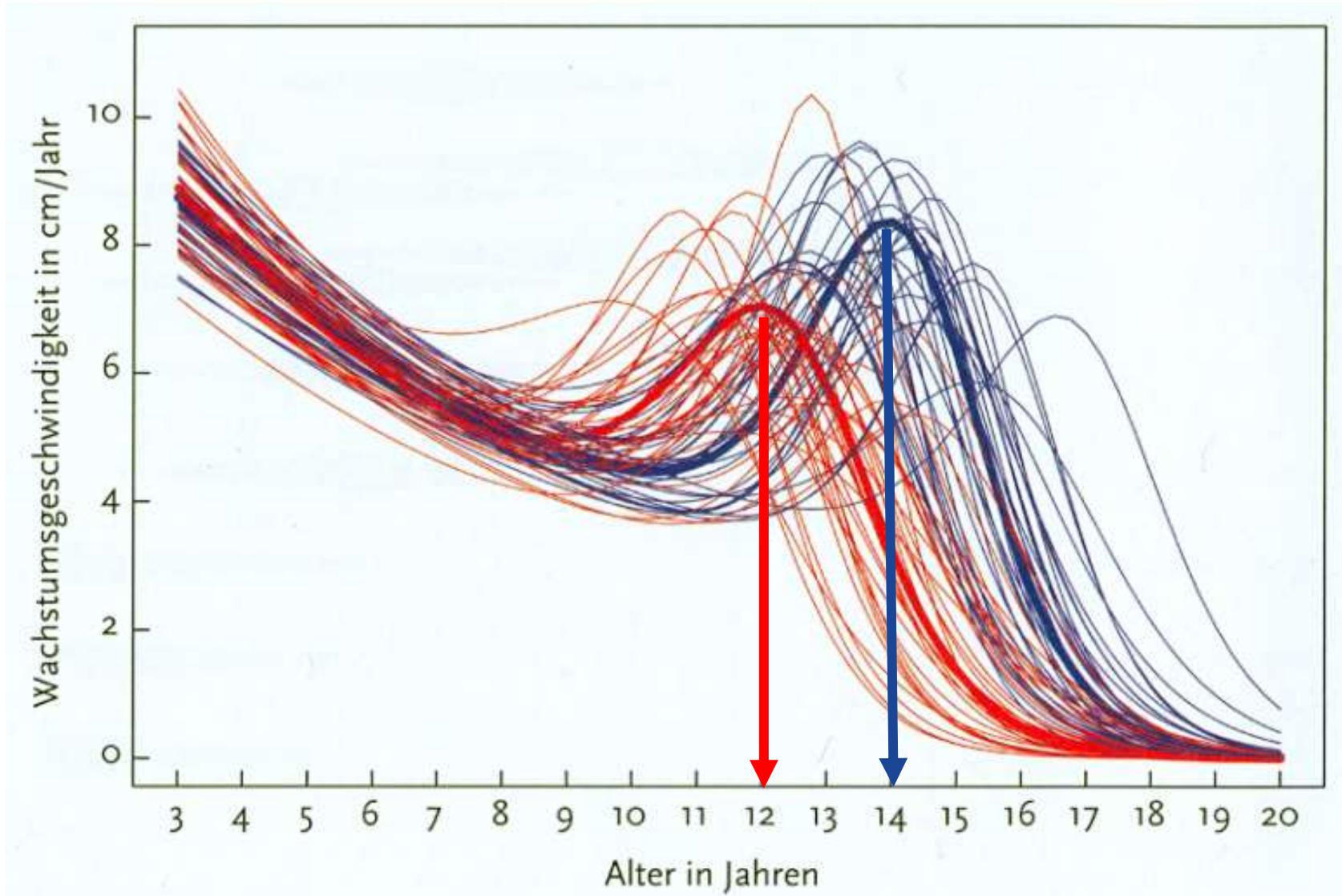
«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Entwicklungsphasen



- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen
- Drogen
- Sexuelle Identität
- Beziehungswandel
- Berufswahl
- Psychische Gesundheit
- Ordnung und Planung
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Sinn und Chancen der Pubertät
- Wann ist der Spuk vorbei?

Variabilität

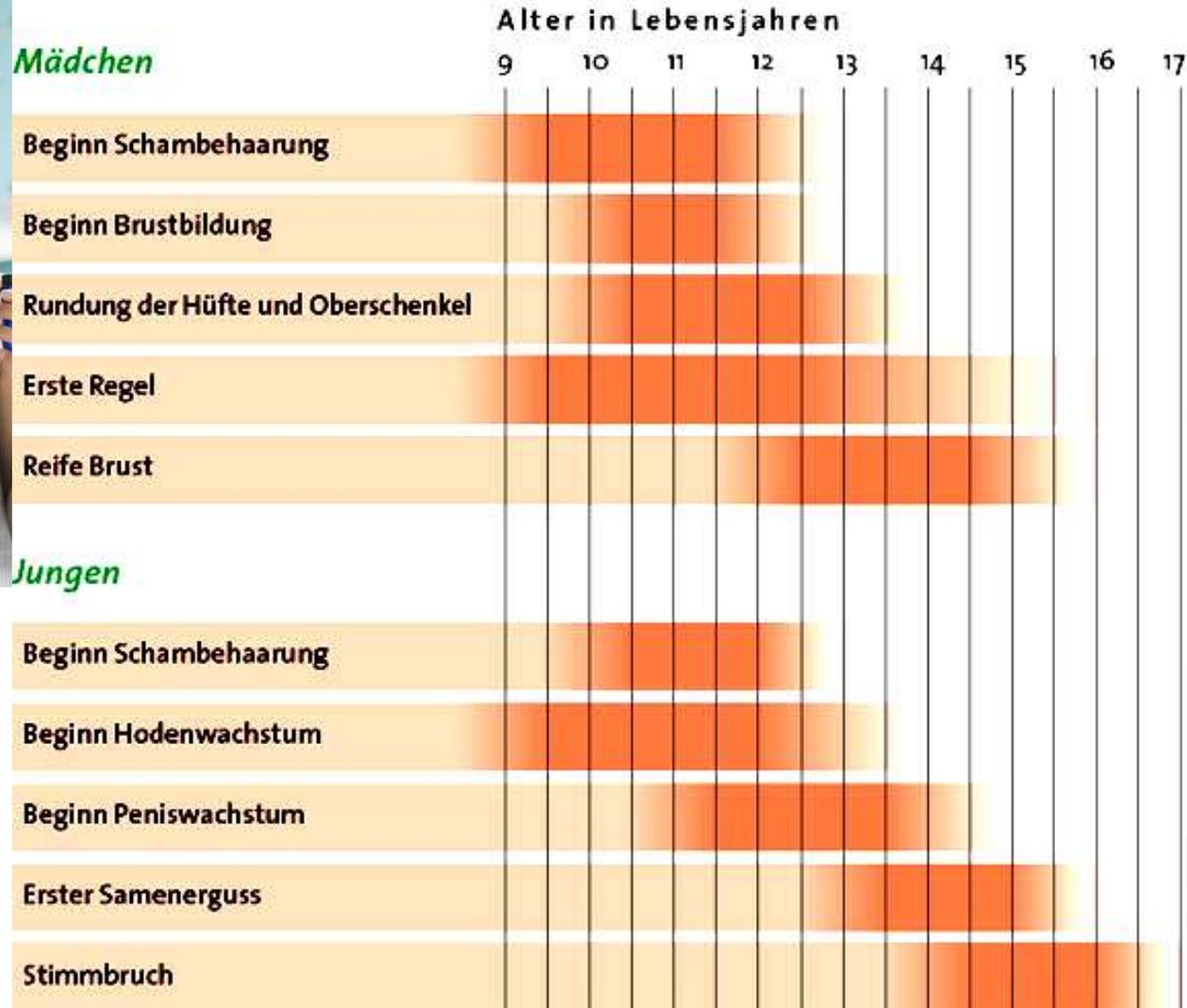


Mädchen
Knaben

Merkmale



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN



Pubertäre Gynäkomastie



Hormonelle Umstellung

Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

Testosteron

Aggression

Melatonin

Tagesrhythmus (wach bleiben)

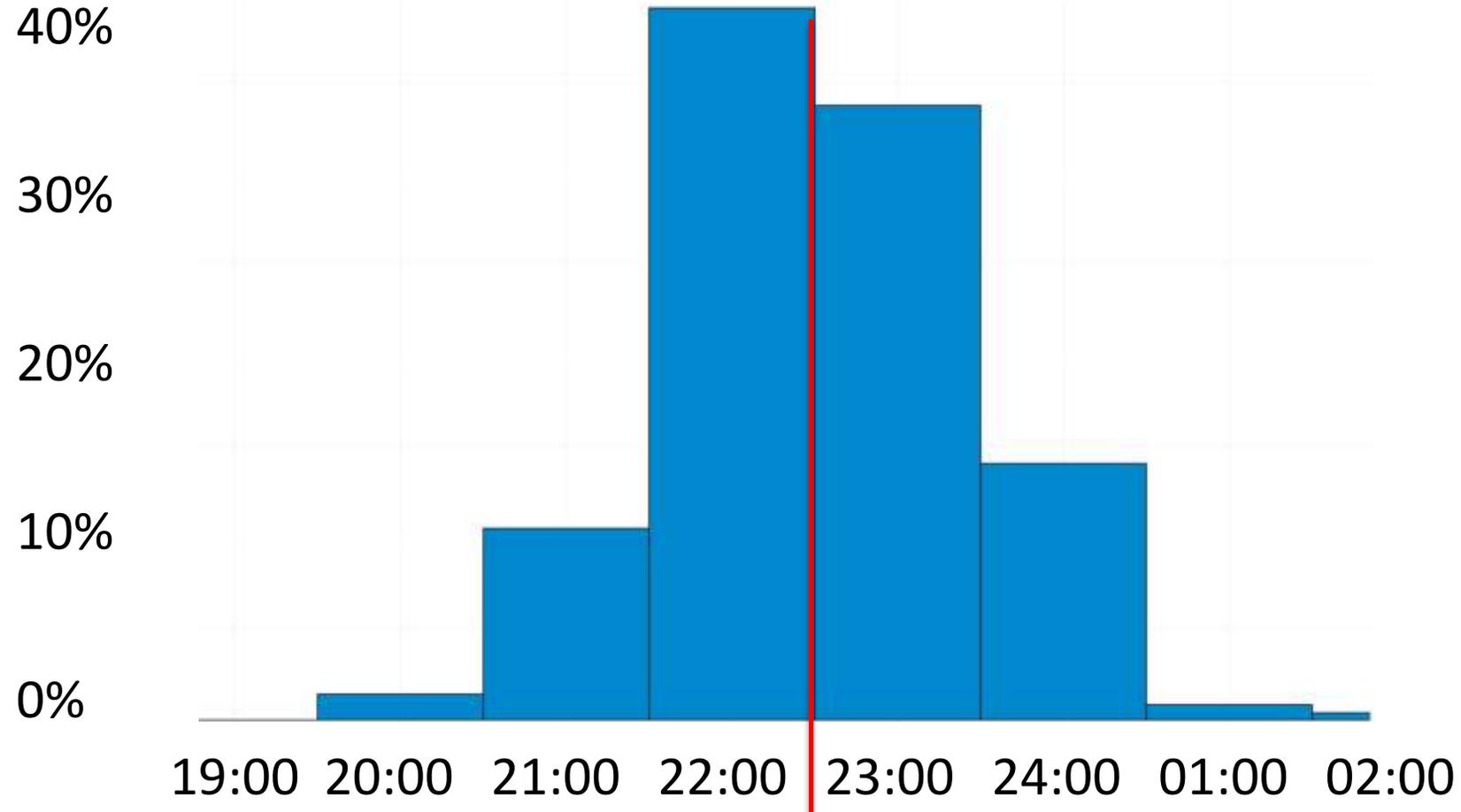
Zirbeldrüse



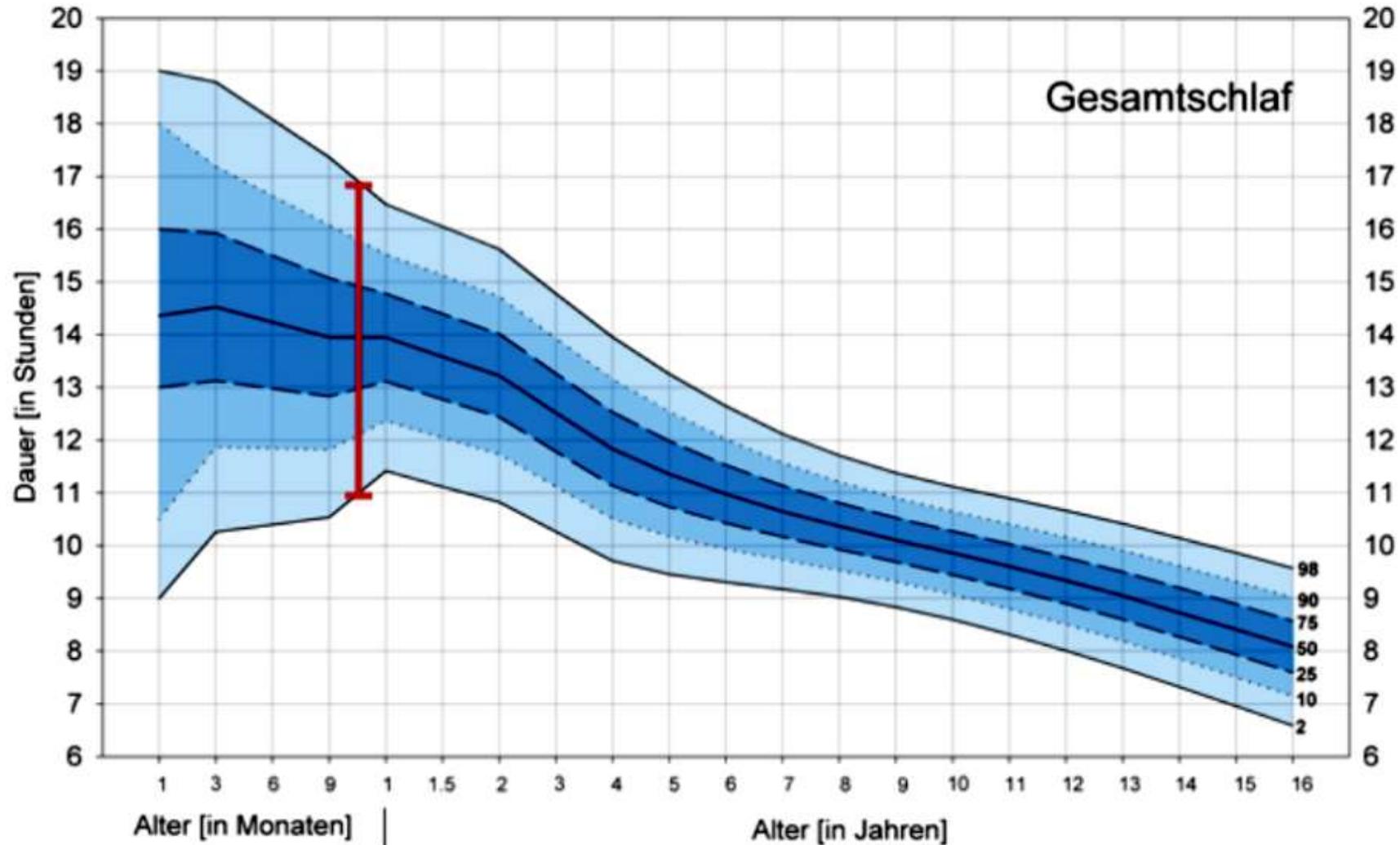
Einschlafzeit 12- 17-jährige

JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



Schlafdauer

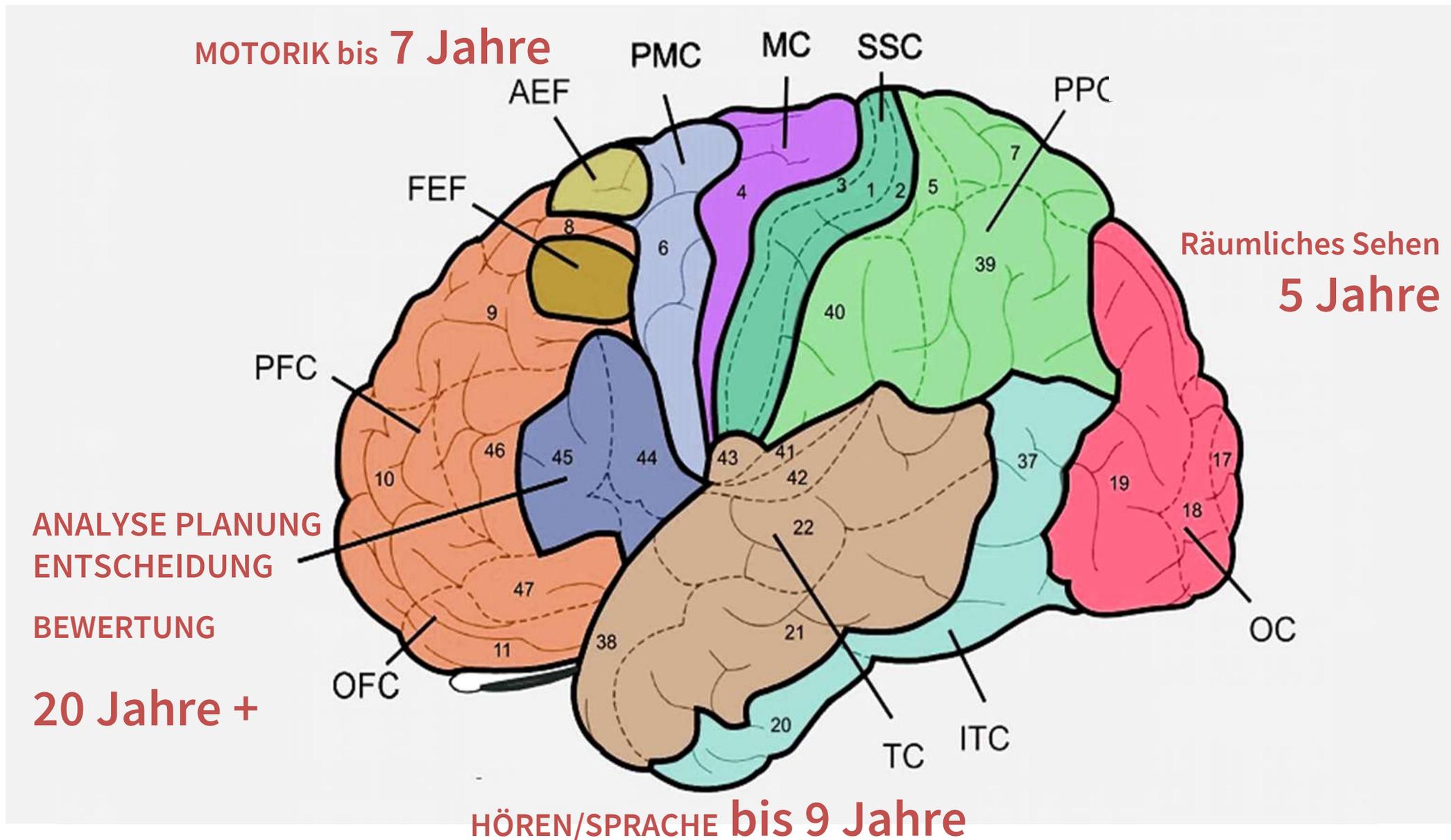


Caroline Benz, Kinderspital Zürich, 2009

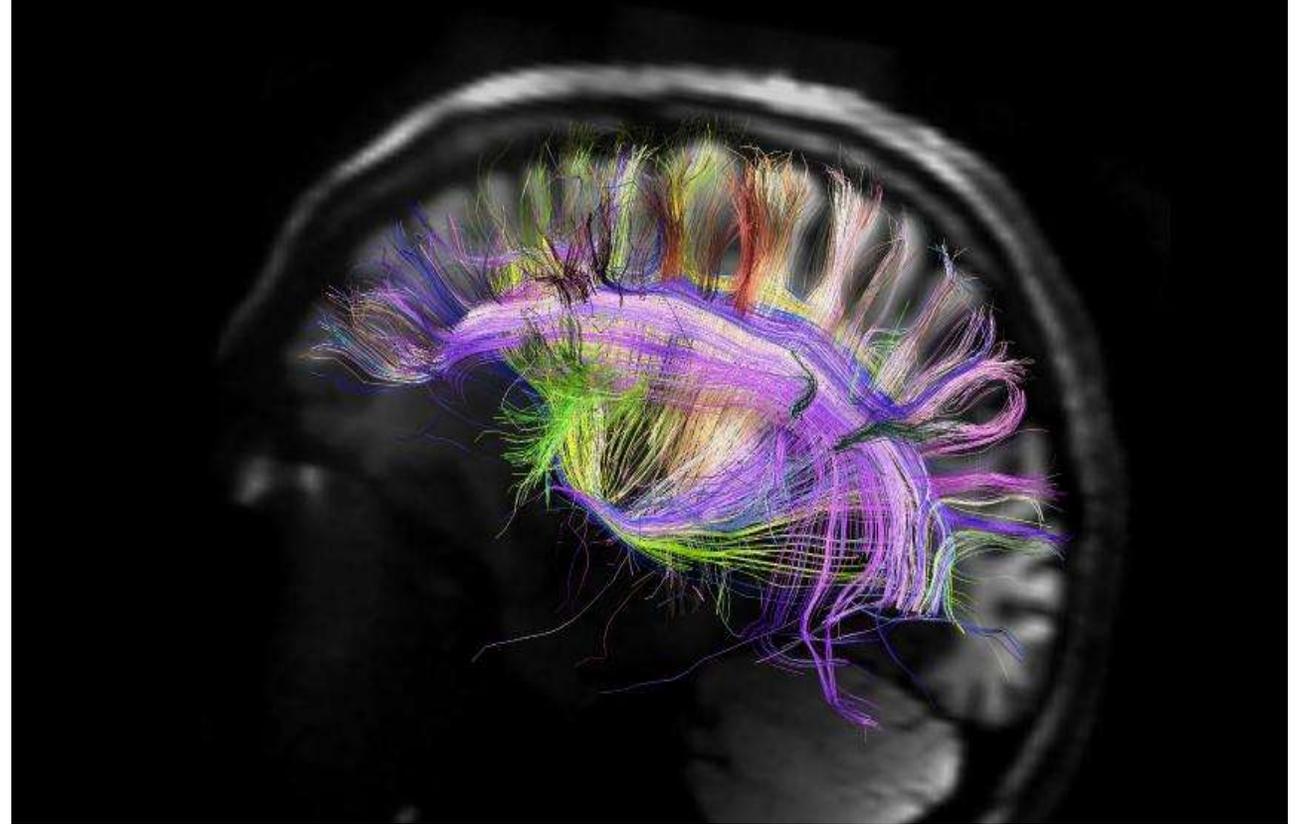
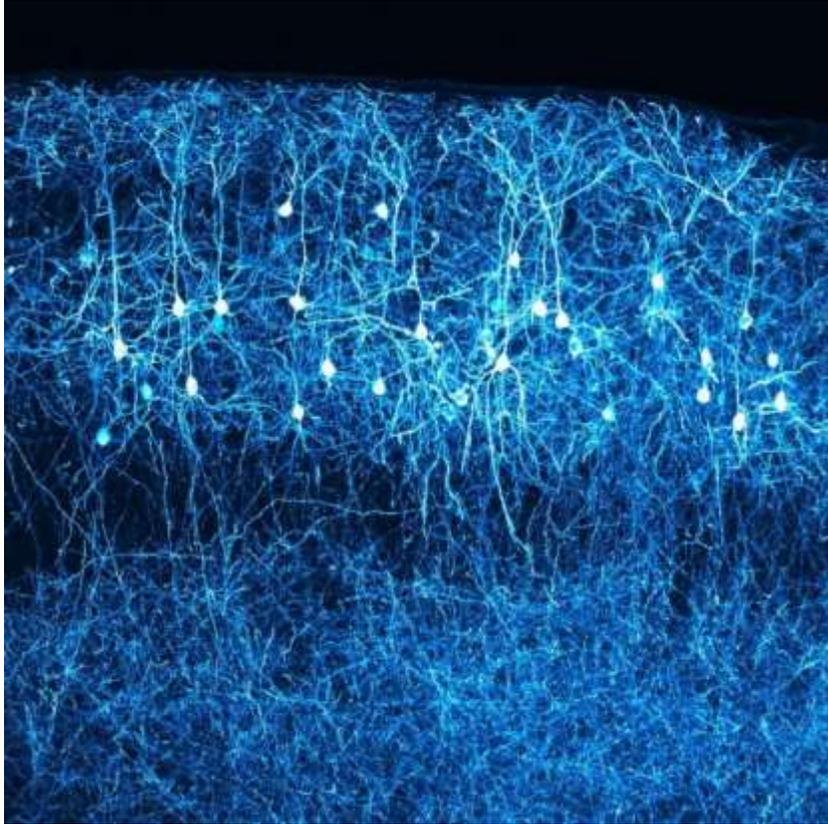
Schlafrhythmus am Wochenende / Ferien



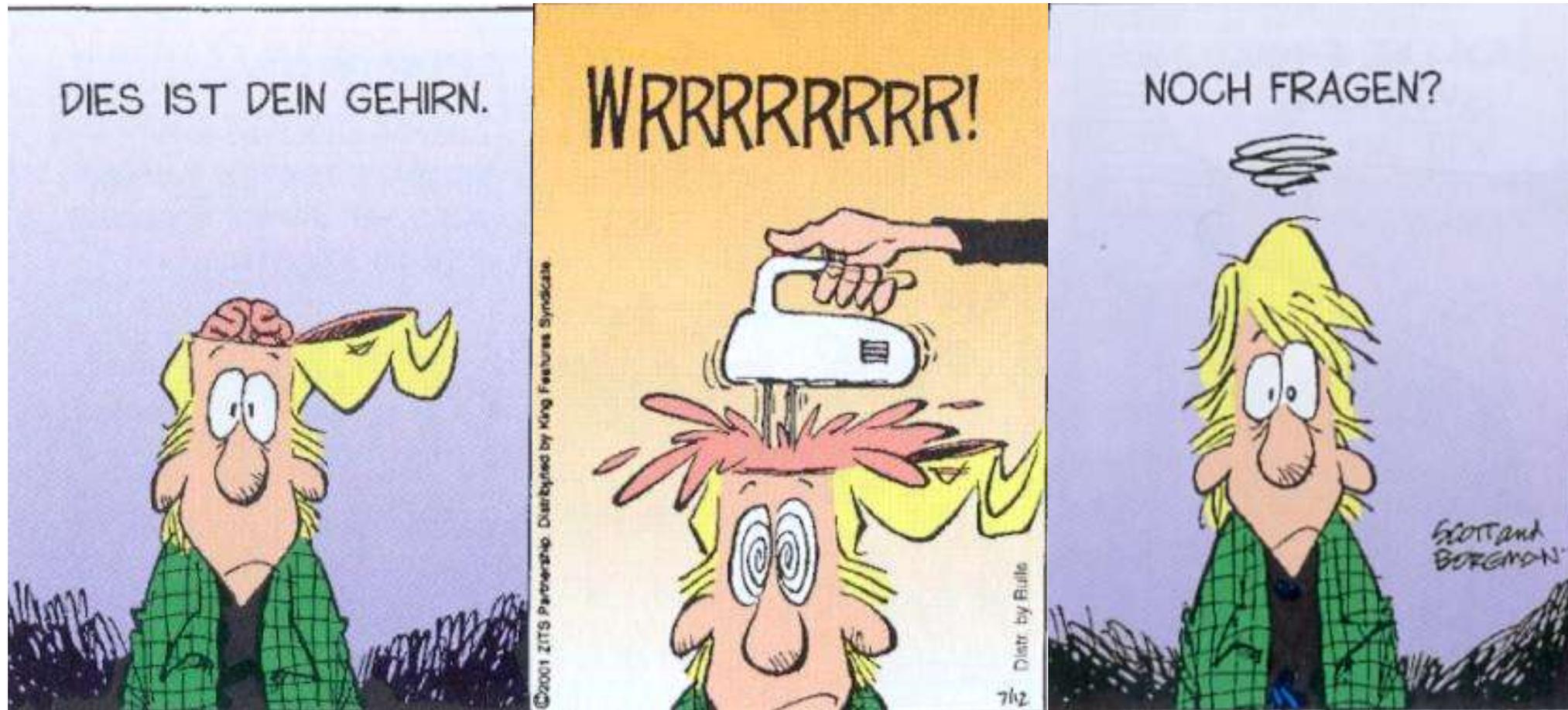
Cerebraler Hirnumbau



Cerebraler Hirnusbau



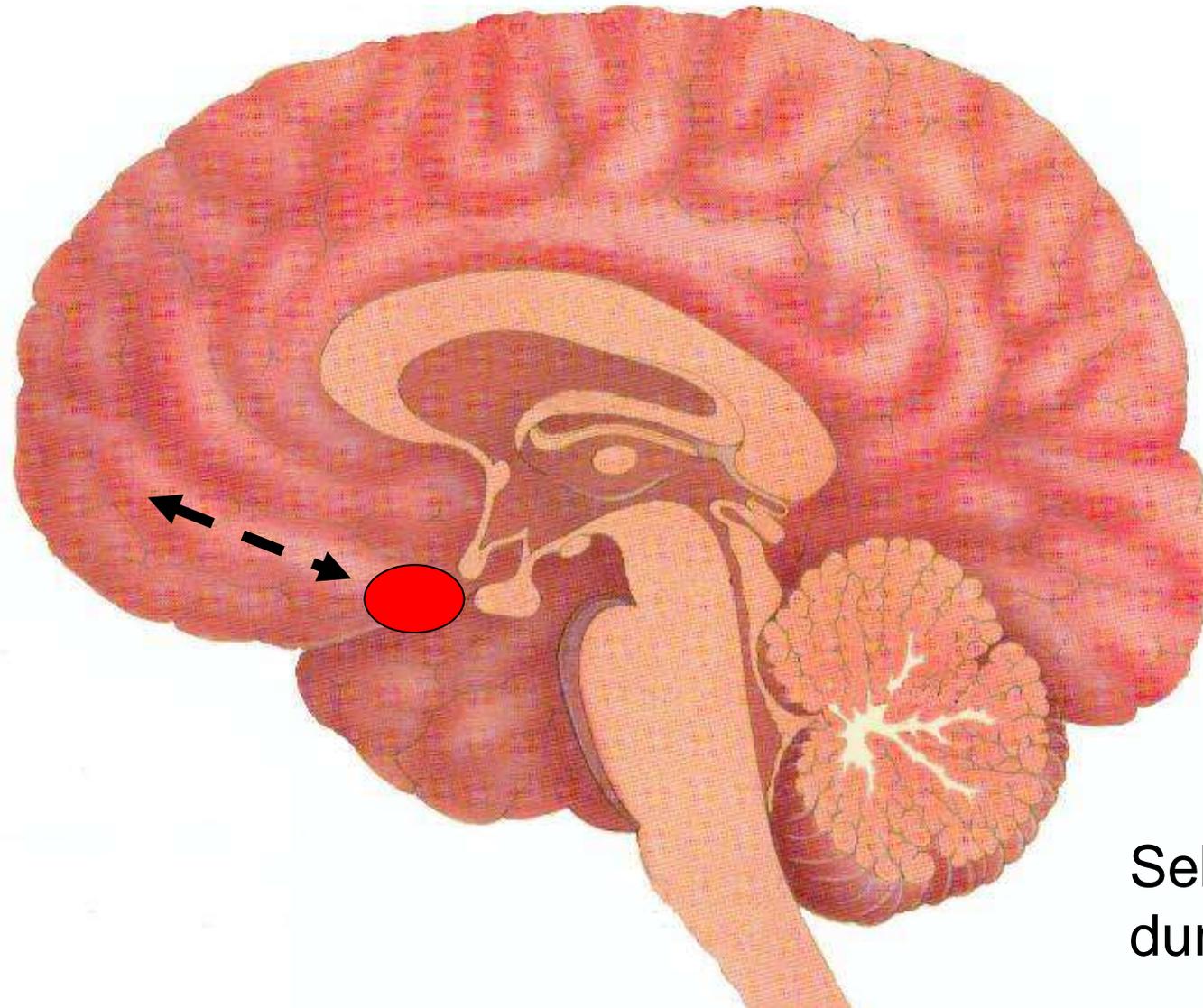
Aus der Sicht des Jugendlichen



Funktion des OFC

1. Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
2. Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
3. Planen und Entscheidungen treffen
4. Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
5. Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
6. Investition in Gesundheit und Schlaf
7. Pünktlichkeit, Zeitreserve
8. Einfühlungsvermögen für Erwachsene, Perspektivenwechsel

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

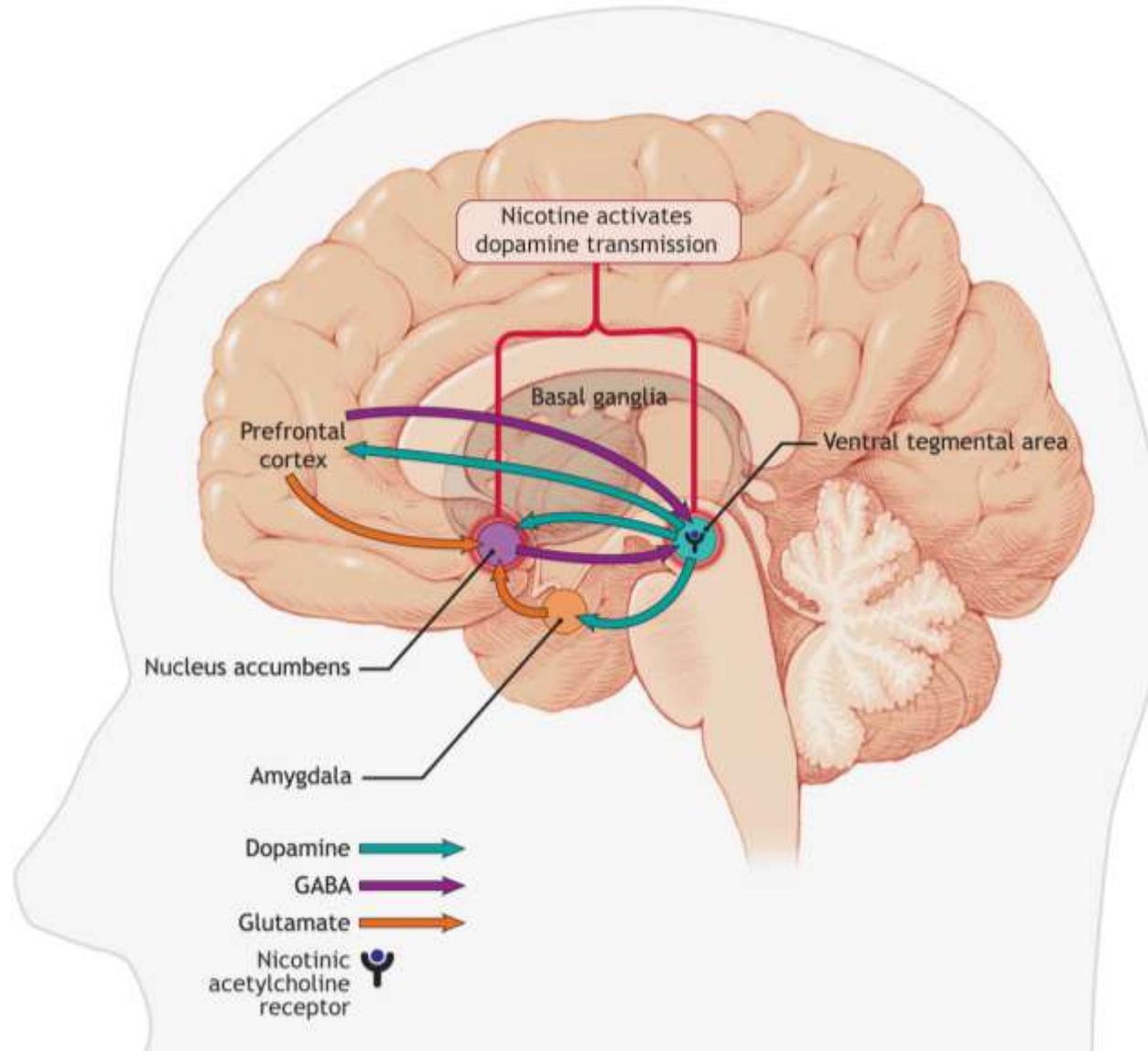
Jetzt hilft nur noch Beziehung!



Null-Bock



Mit der Lust ist es aus!



Schnelle Abhängigkeit



6 pro Tag

Grenzerfahrung Alkohol



Risiko ermöglichen



Herausforderung (Jugendorganisationen)



Herausforderung (Jugendorganisationen)



Analoge Herausforderung



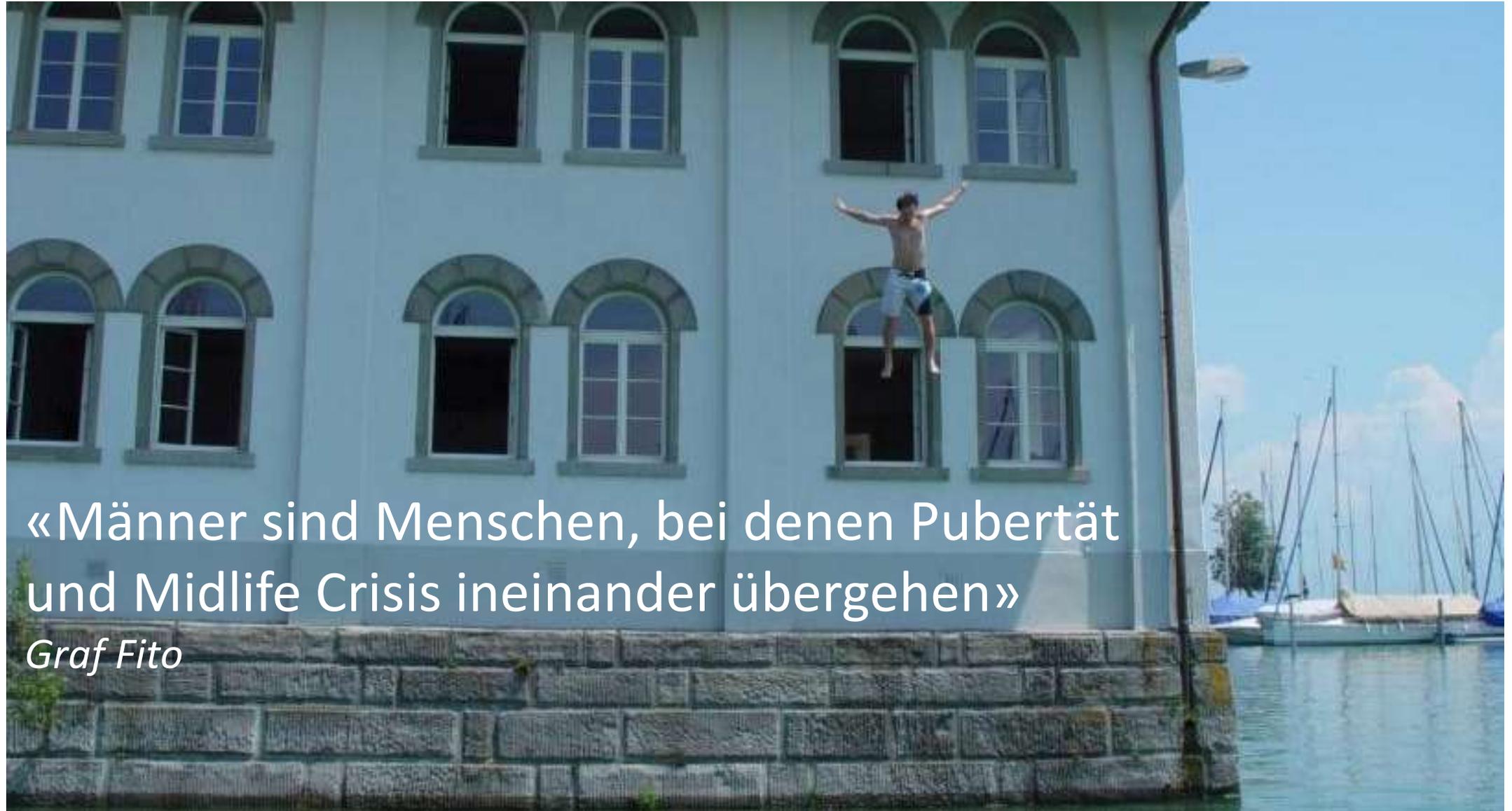
Familiäre Herausforderung



Familiäre Herausforderung



Risikofreudigkeit



«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und Midlife Crisis ineinander übergehen»

Graf Fito

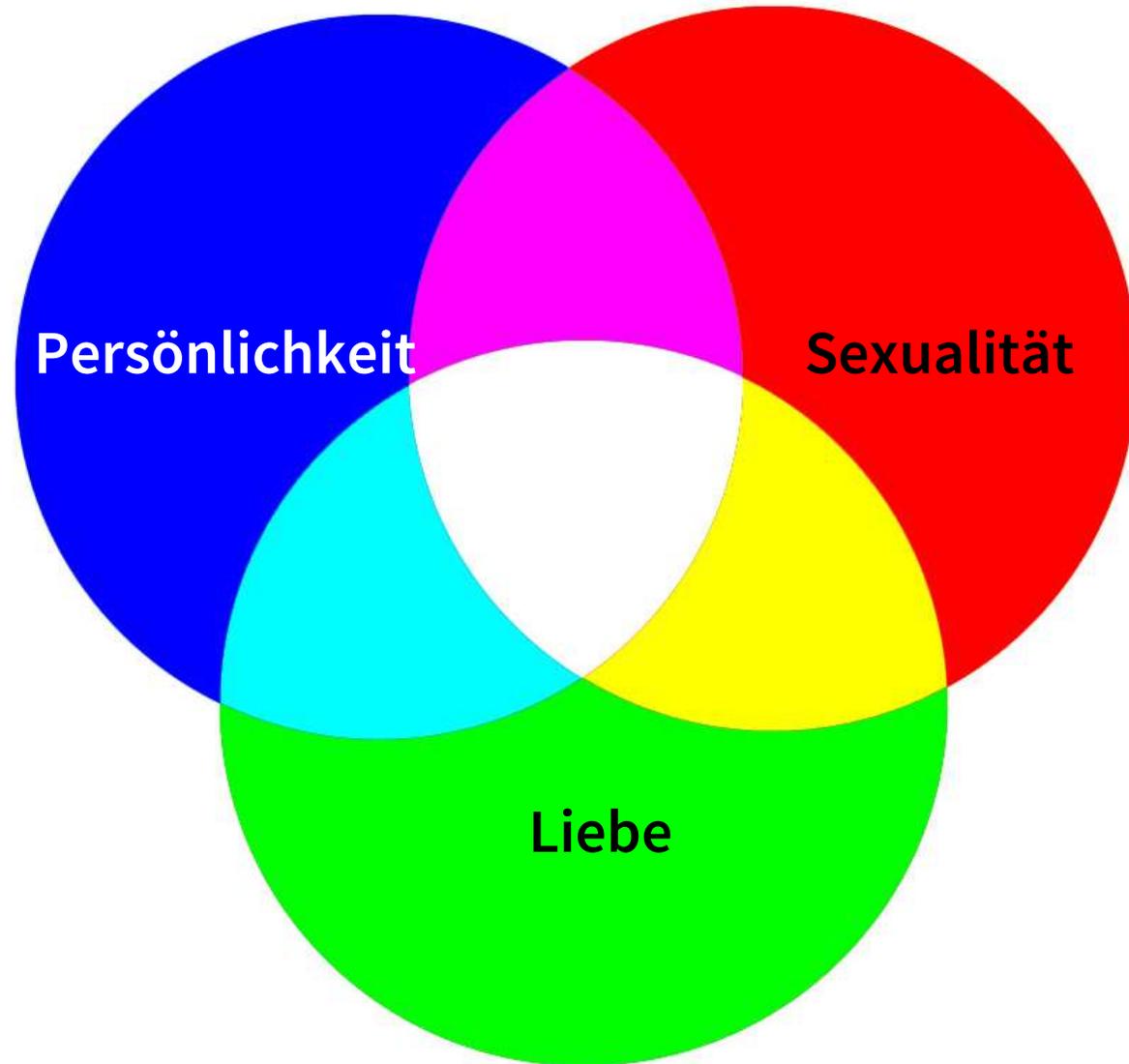
Risikofreudigkeit steckt an



Romantische Liebe / Liebeskummer



Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



Selbstwahrnehmung

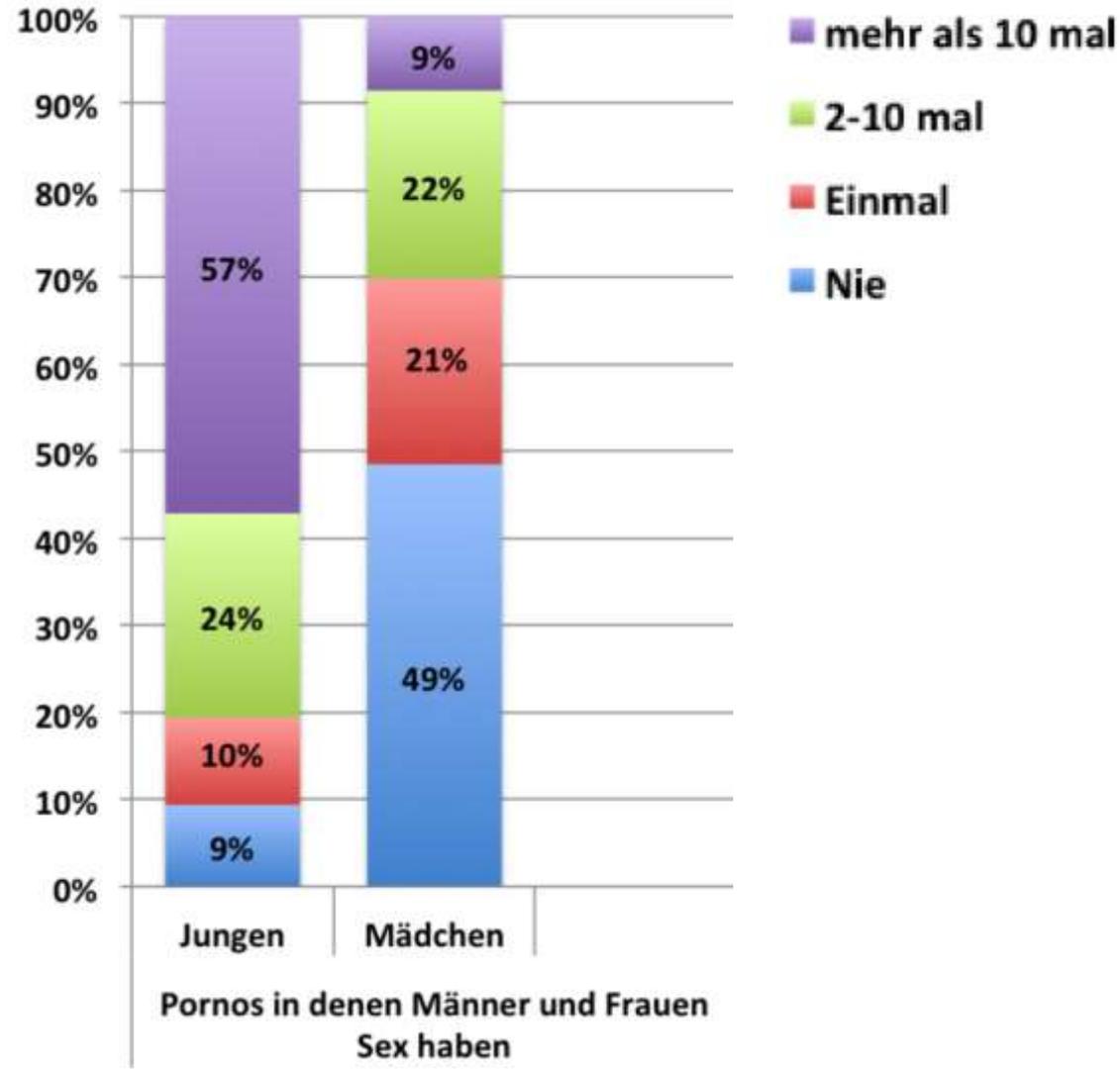
Männlich ----- Weiblich

Partner / Partnerin

Männlich ----- Weiblich

10 Prozent der Europäer aus Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Österreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn als etwas anderes als "ausschließlich heterosexuell".

Pornografie 13-15 Jährige



Schweizer Studie zum
Pornographie-Konsum:

Knaben

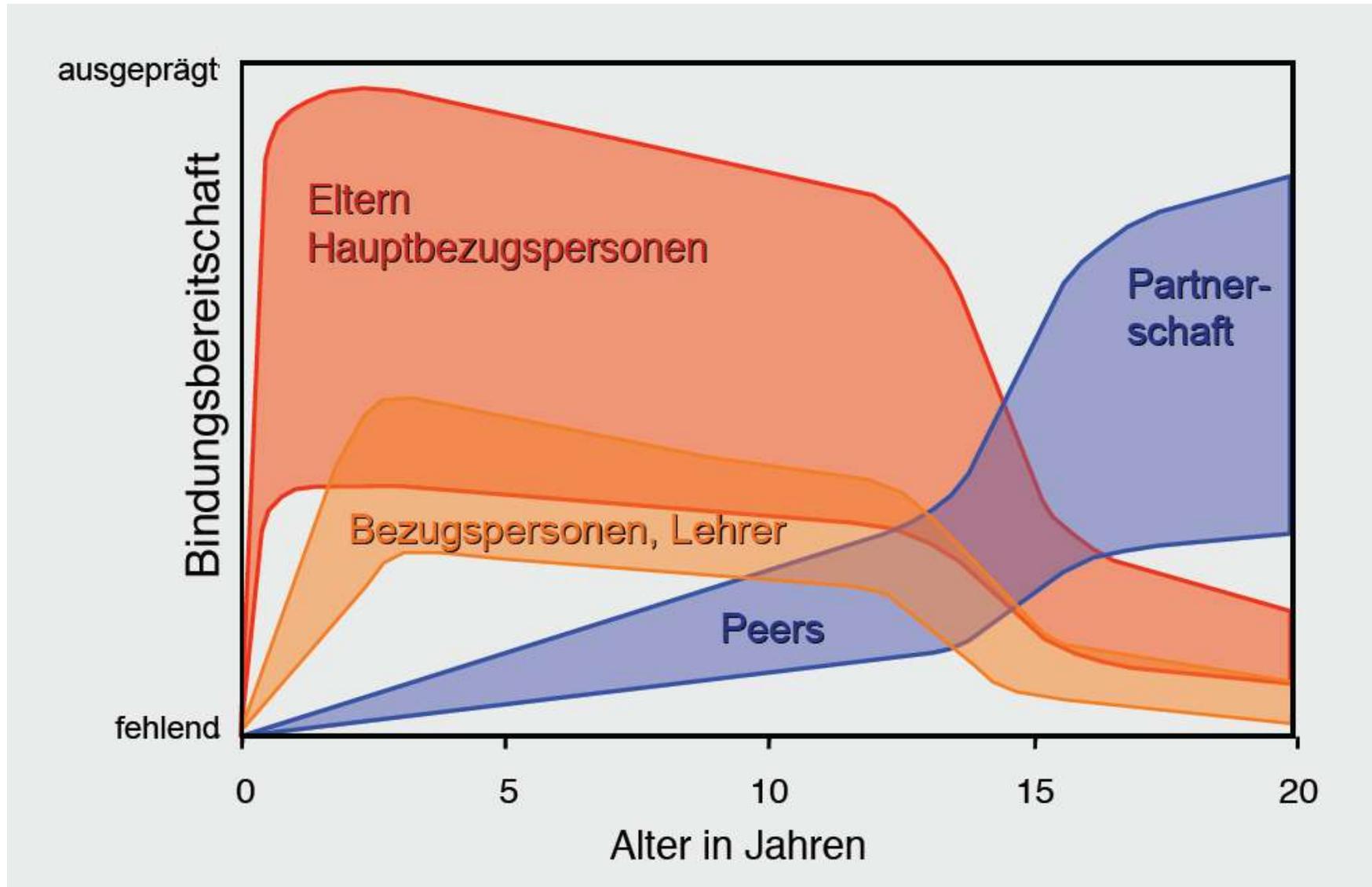
50 % der 11jährigen

90 % der 15jährigen

Mädchen

30% der 15jährigen

Beziehungswandel



Peergroups



Empathieverlust gegenüber Erwachsenen



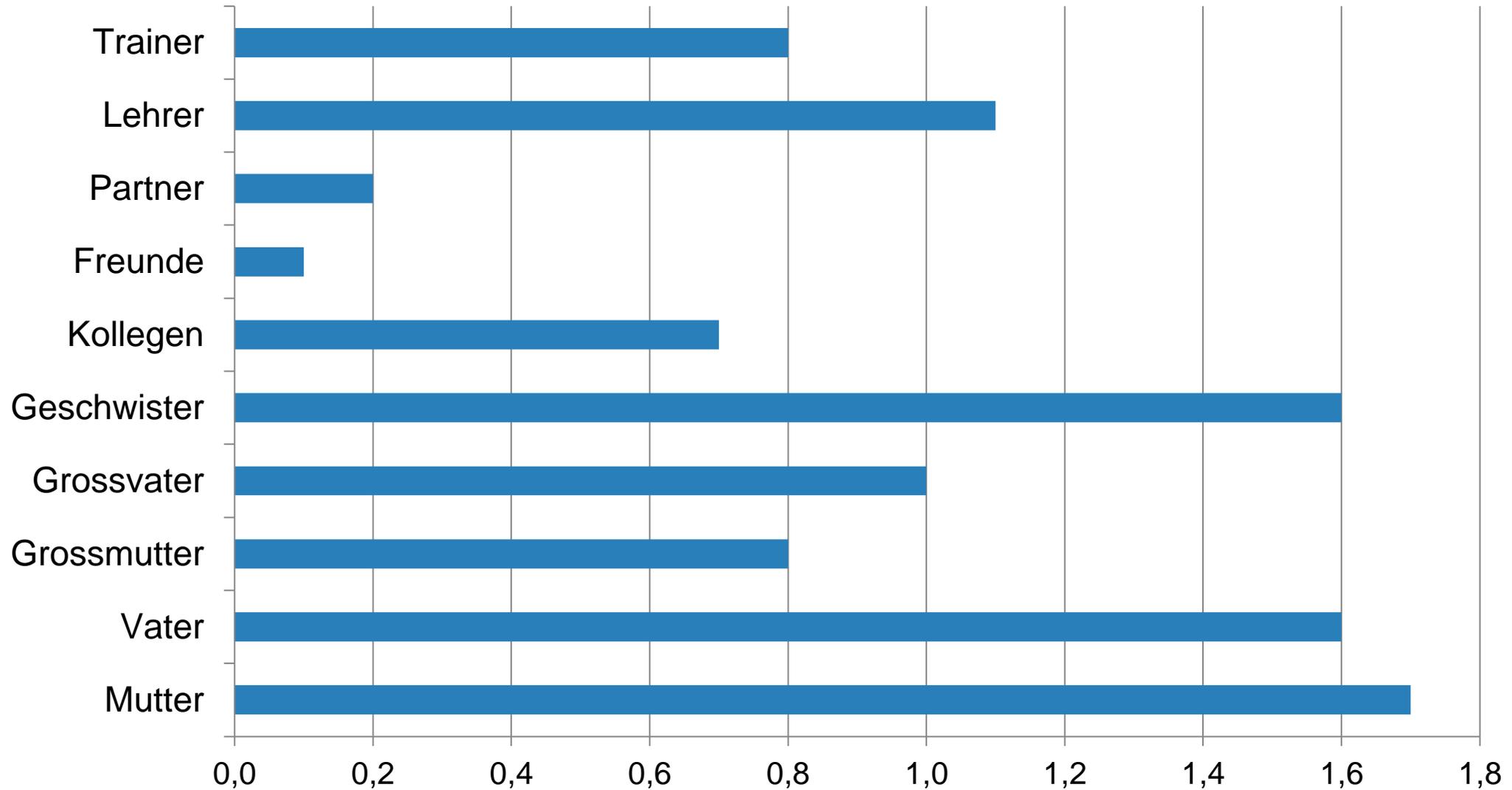
Kein Durchkommen mehr!



Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderer Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häscht ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

Wer mich am meisten stresst!

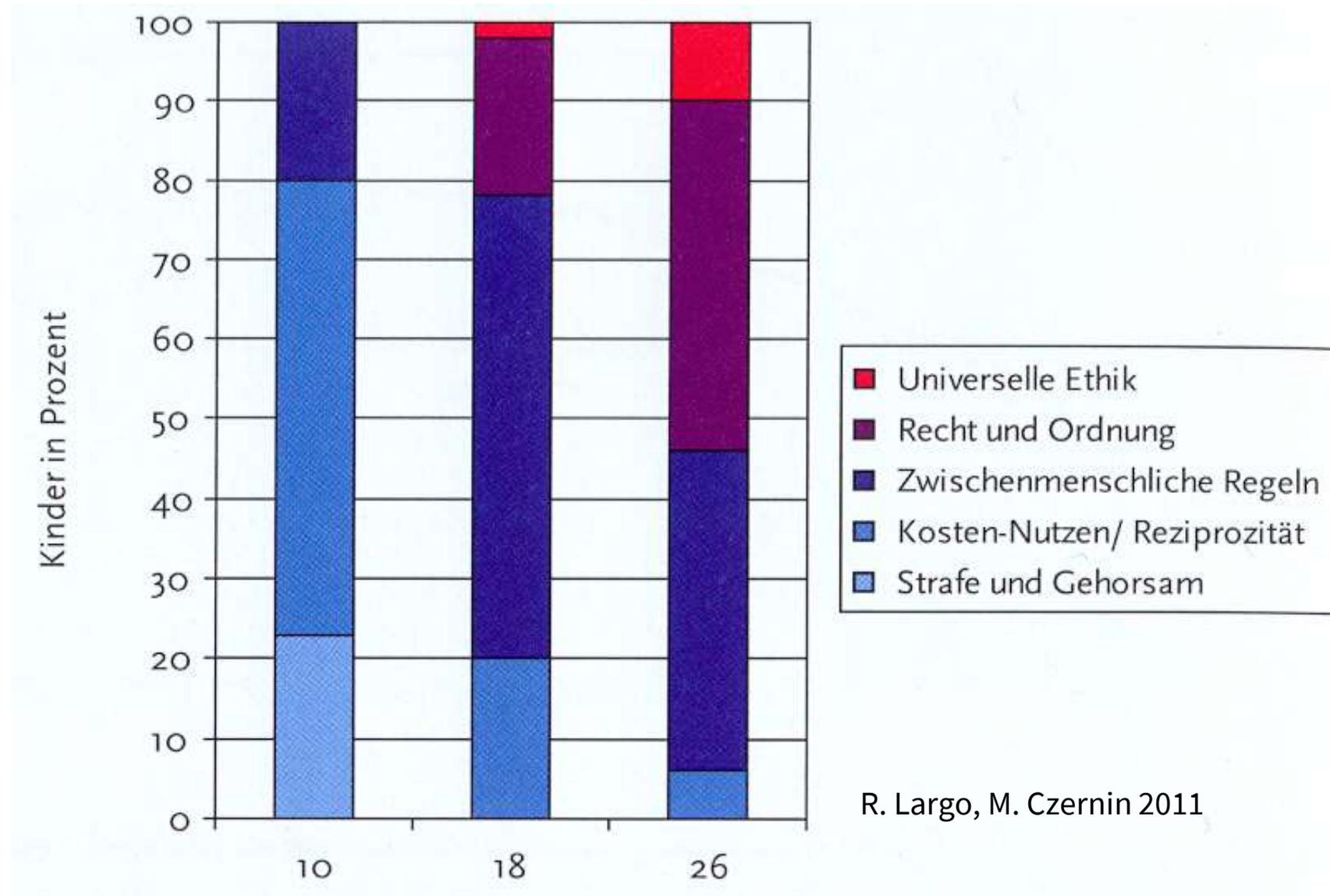


Hausfrieden steht schief!



«Eltern empfinden die Zeit des Wandels als ernüchternd. Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der viel Energie darauf zu verwenden scheint, einem rücksichtslos, launisch, faul, gleichgültig und unverschämt den Tag zu vermiesen. Jemand anderen hätten Sie vielleicht schon längst hinausgeworfen, aber irgendwie ist dieses anstrengende, undankbare und nervende Wesen ja mit Ihnen verwandt – steht jedenfalls im Kinderausweis...»

Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

- 1. Wahrheit**
- 2. richtiges Handeln**
- 3. Frieden**
- 4. Liebe**
- 5. Gewaltlosigkeit**

Verantwortung für sich selbst und andere
Toleranz, Akzeptanz, Respekt
Gerechtigkeit, Gleichberechtigung
Solidarität
Menschenwürde/Achtung
Ordnung, Fleiß, Gehorsam
Natürlichkeit, Harmonie, Tradition
Treue, Loyalität
Pflichtbewusstsein
Zivilcourage, Mut
Vertrauen, Glaube
Liebe, Nächstenliebe
Empathie
Gemeinschaft
Freundschaft
Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Offenheit
Rücksichtnahme
Verlässlichkeit
Höflichkeit, Anstand
Ausdauer, Beständigkeit
Demut, Bescheidenheit

Für Werte einstehen / Vorbild sein!



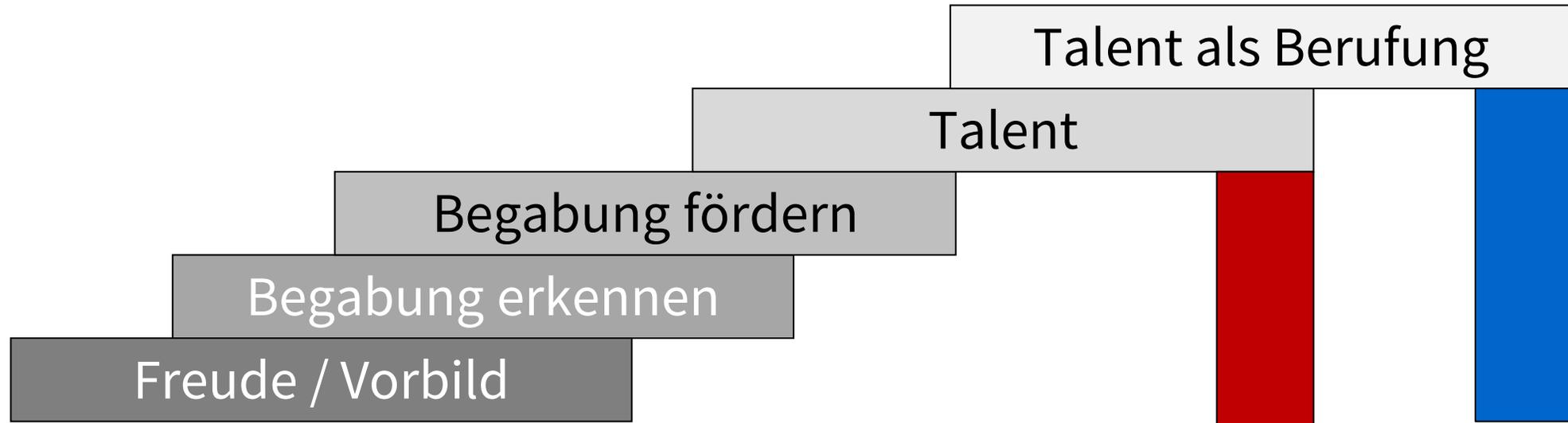
Die Herausforderer



Berufswahl



Talent- und Berufung



Coach

Leidenschaft =
Passion + Resilienz

Will ich das, will ich das, will ich das?



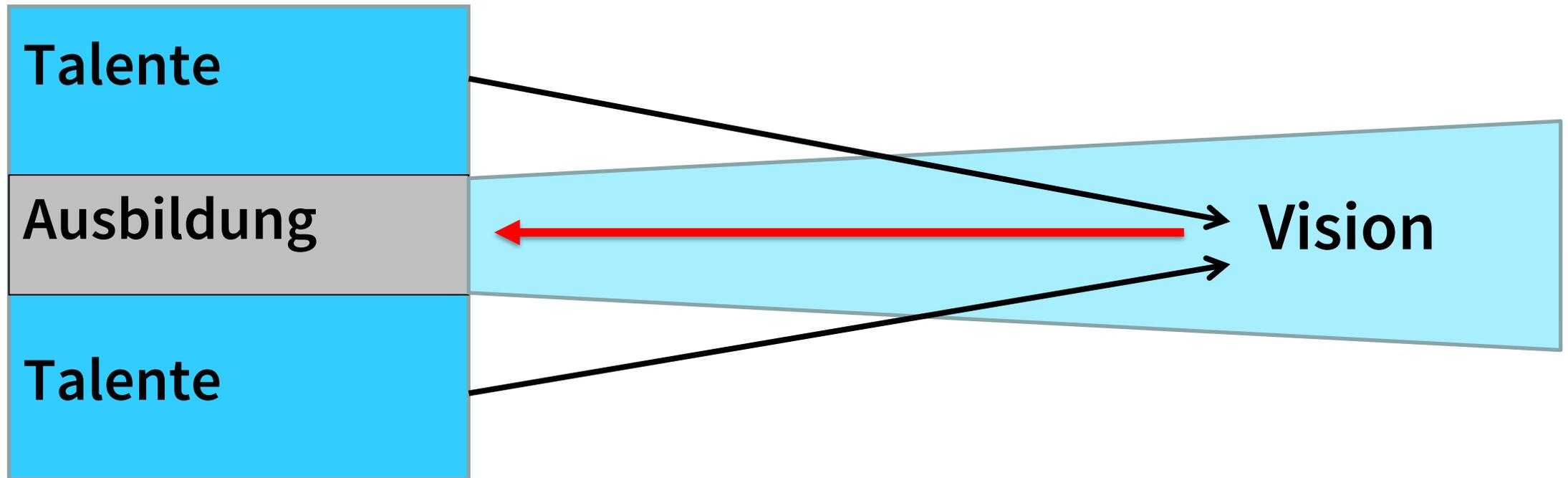
Ämtli / Verantwortung übertragen



Potentialentwicklung und Leidenschaft



Vision eines gelingenden Lebens

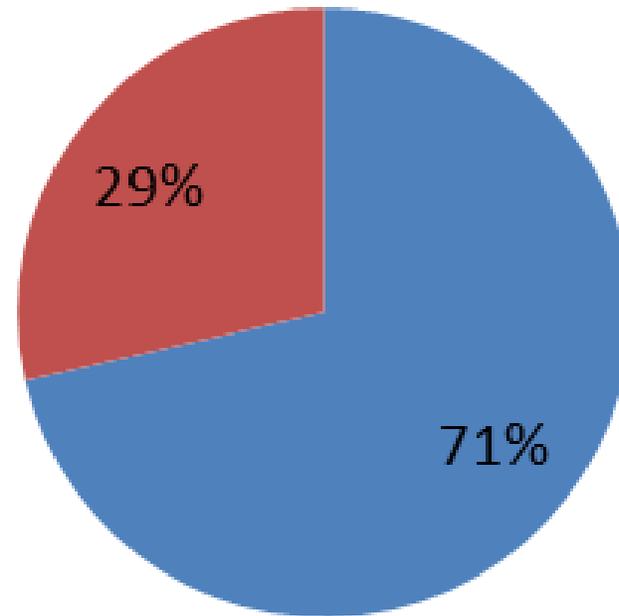


Der Generationendialog



Eltern

■ sehr wichtig ■ wichtig ■ weniger wichtig ■ gar nicht wichtig



Die zweite Realität



Kinder und Jugendliche im Netz

Einrichten des Smartphones

<https://mobilsicher.de/ratgeber/handy-fuer-kinder-einrichten-android>

Kontroll-Apps

Für Android-Handys

- Google Family Link
- Qustodio Parental Control

Für iOS-Handys

- Apple Screen Time

Gemeinsames Erarbeiten von Sicherheit (Elterntest)

<https://www.saferinternet.at/quiz/>



Wie lange darf ein Kind im Netz sein?

<https://www.c-and-a.com/ch/de/shop/regeln-fuer-mediennutzung>

Ist mein Kind internetsüchtig?

Online-Test für Eltern <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml>

Online-Test für Jugendliche <https://www.testedich.ch/quiz15/quiz/1124051443/Bist-du-internetsuechtig>



Leidensgeschichte auf weissen Karten: In einem neun Minuten langen Video ohne Worte erzählte **Amanda Todd**, wie sie jahrelang verfolgt wurde. <https://www.youtube.com/watch?v=1xAmvHdyX5A>

Die künstliche Intelligenz ist Teil ihrer Zukunft



[DALL·E \(openai.com\)](https://openai.com)

Die künstliche Intelligenz ist Teil ihrer Zukunft



<https://creator.nightcafe.studio/login>

Die künstliche Intelligenz ist Teil ihrer Zukunft

*Emotionales Gedicht über
drei Pubertierende Mädchen,
die sich von ihren Eltern
lösen.*

Stil: Heinrich Heine

<https://beta.openai.com/playground>

Die drei Mädchen, sie pubertieren,
Wollen sich von uns lösen.
Ihre Eltern, wir sind es doch,
Die sie großgezogen.

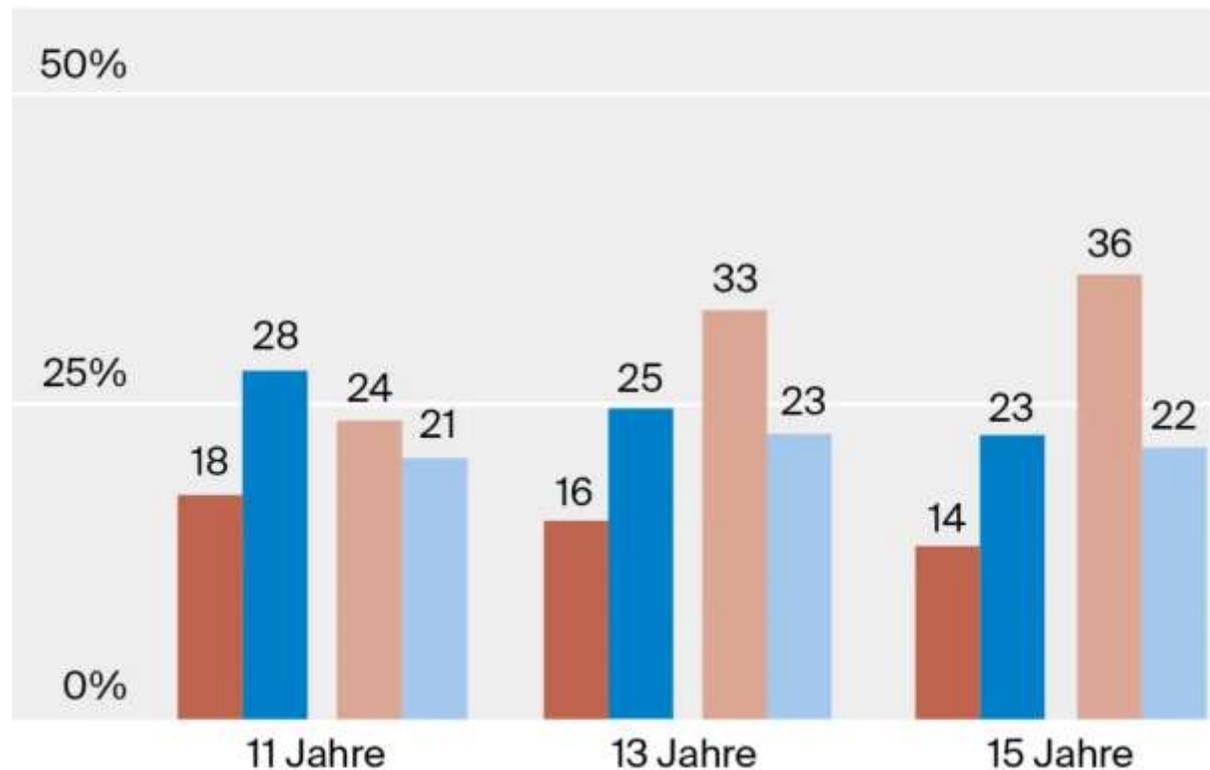
Sie werden uns bald nicht mehr brauchen,
Sondern ihren eigenen Weg gehen.
Wir stehen dann am Rand und sehen zu,
Wie sie sich entwickeln.

Wir werden sie vermissen,
Denn sie waren unser Leben.
Doch wir werden uns freuen,
Wenn sie es schaffen..

Bin ich attraktiv?

Anteil mit effektivem oder empfundenem Übergewicht
in Prozent

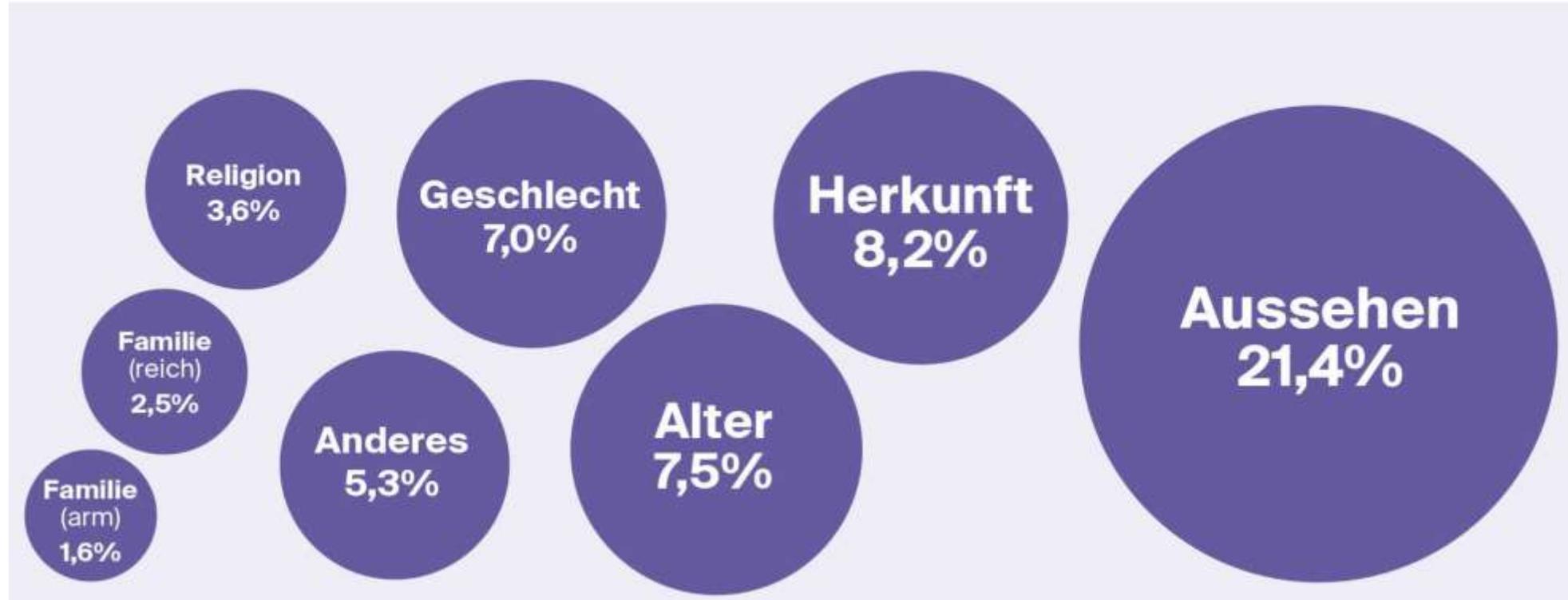
	Mädchen	Buben
Übergewicht und Fettleibigkeit		
empfundenes Übergewicht		



Mobbing Gründe

Gründe, warum ich mich schon einmal schlecht behandelt gefühlt habe:

(Mehrfachnennungen möglich)



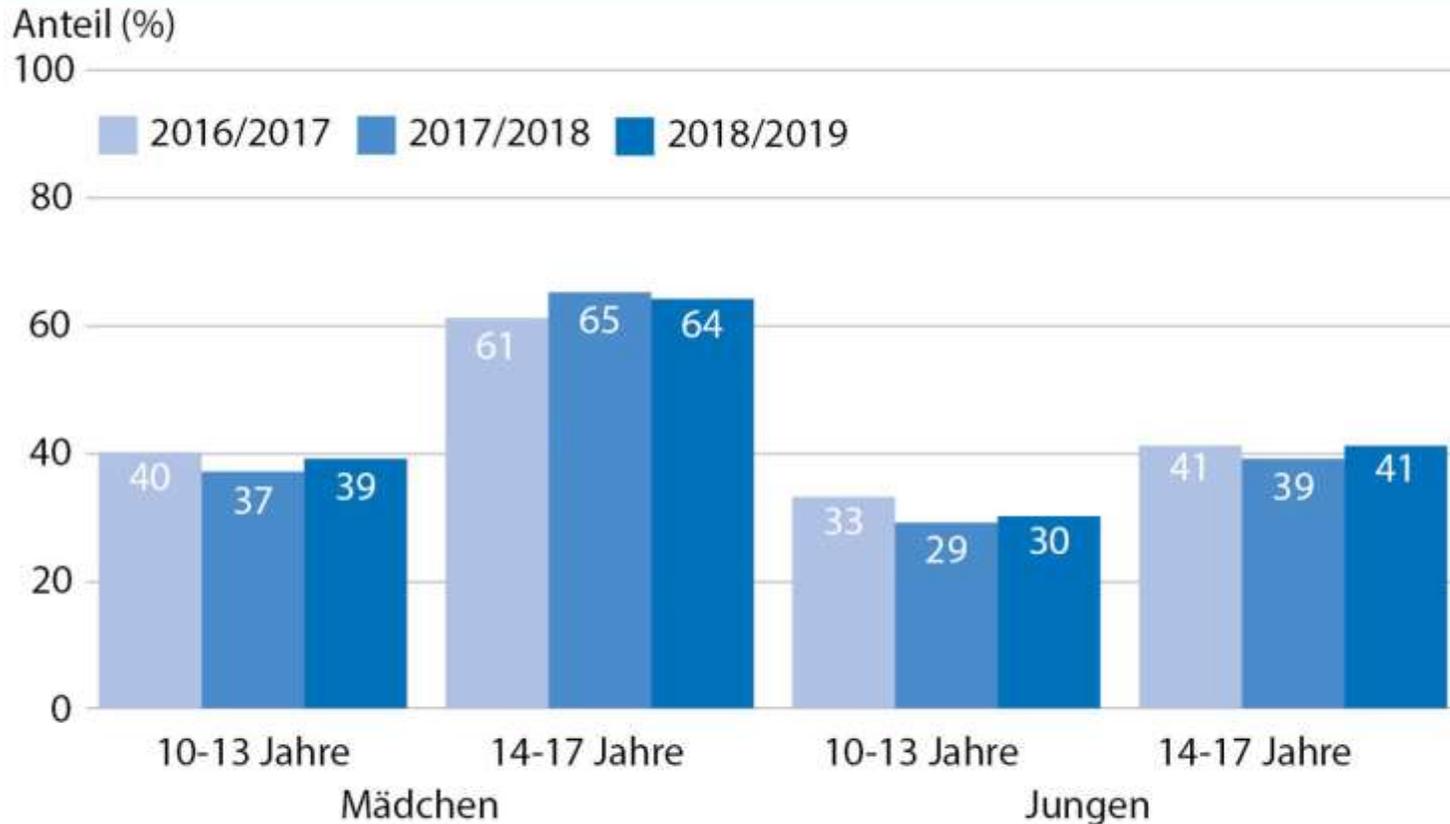
«Kinderrechte-Studie Schweiz 2021»

1715 Kinder und Jugendliche

Stress und psychische Erkrankungen

Indikator F.1.2: Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen

Anteil der 10- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen, die angeben, oft oder sehr oft Stress zu haben (in Prozent).



Datenquelle DAK-Präventionsradar

Datenhalter Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord)

Aktualität 2018/2019

2021 im Vergleich zu 2019 **Mädchen**, Knaben

Essstörung **+33 %** -16%

Depression: **+13%** -5%

Angststörung **+21%**

Antidepressiva 10-14-jährigen Mädchen **+104%**

Smartphones machen Jugendliche depressiv

Eine Studie der Universität Basel zeigt auf, dass Jugendliche mit Smartphone ein höheres Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome aufweisen.



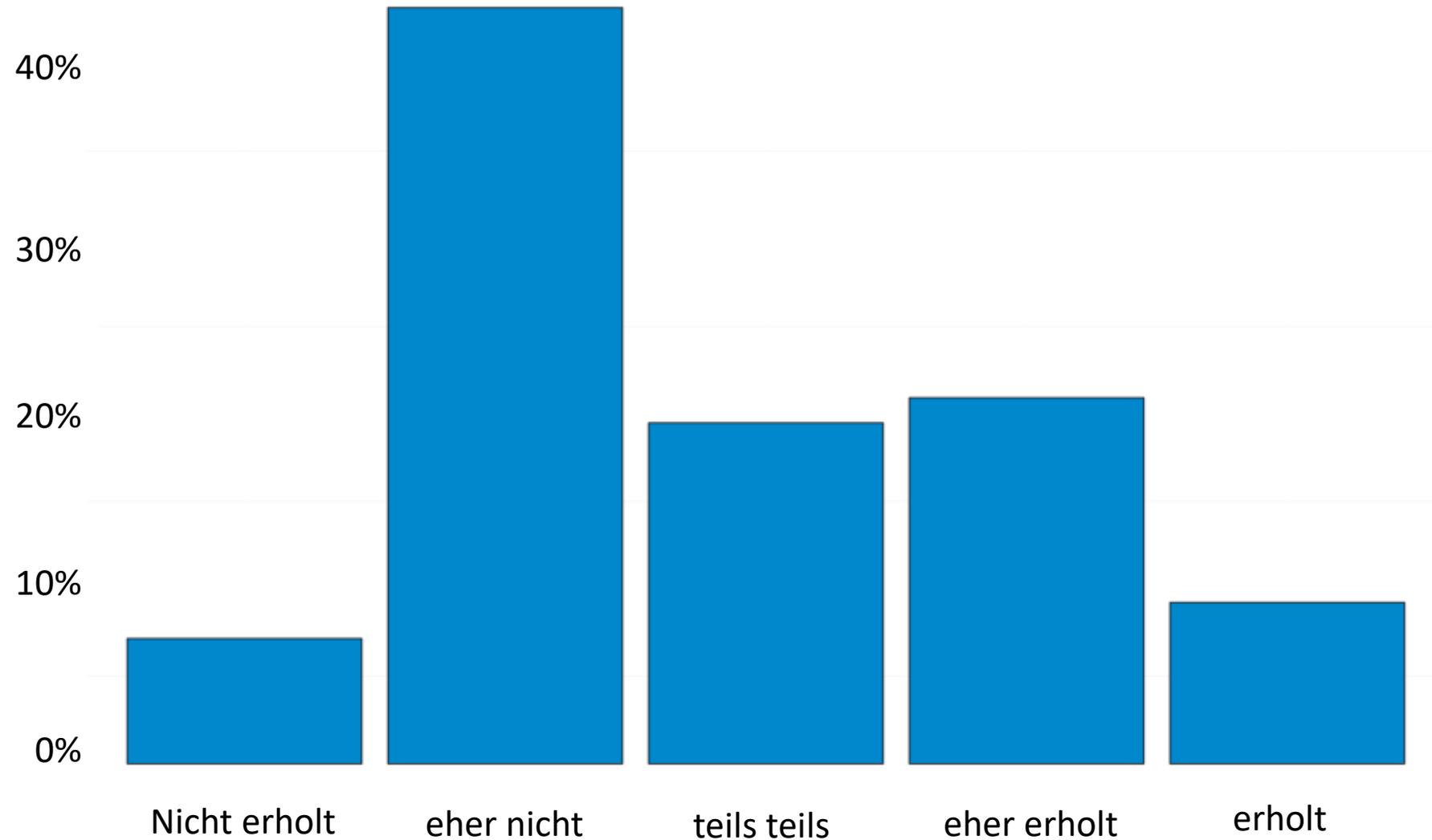
Nicht zu unterschätzen ist der negative Effekt von Schlafmangel bei Jugendlichen. Eine aktuelle britisch-australische Studie mit rund 4800 Teilnehmern belegt, dass es bei Teenagern einen **signifikanten Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Schlafmangel auf der einen Seite und der psychischen Gesundheit auf der anderen Seite gibt.**

NZZ am Sonntag 29.11.2020

Erholung in der Nacht

JAMESfocus 2015

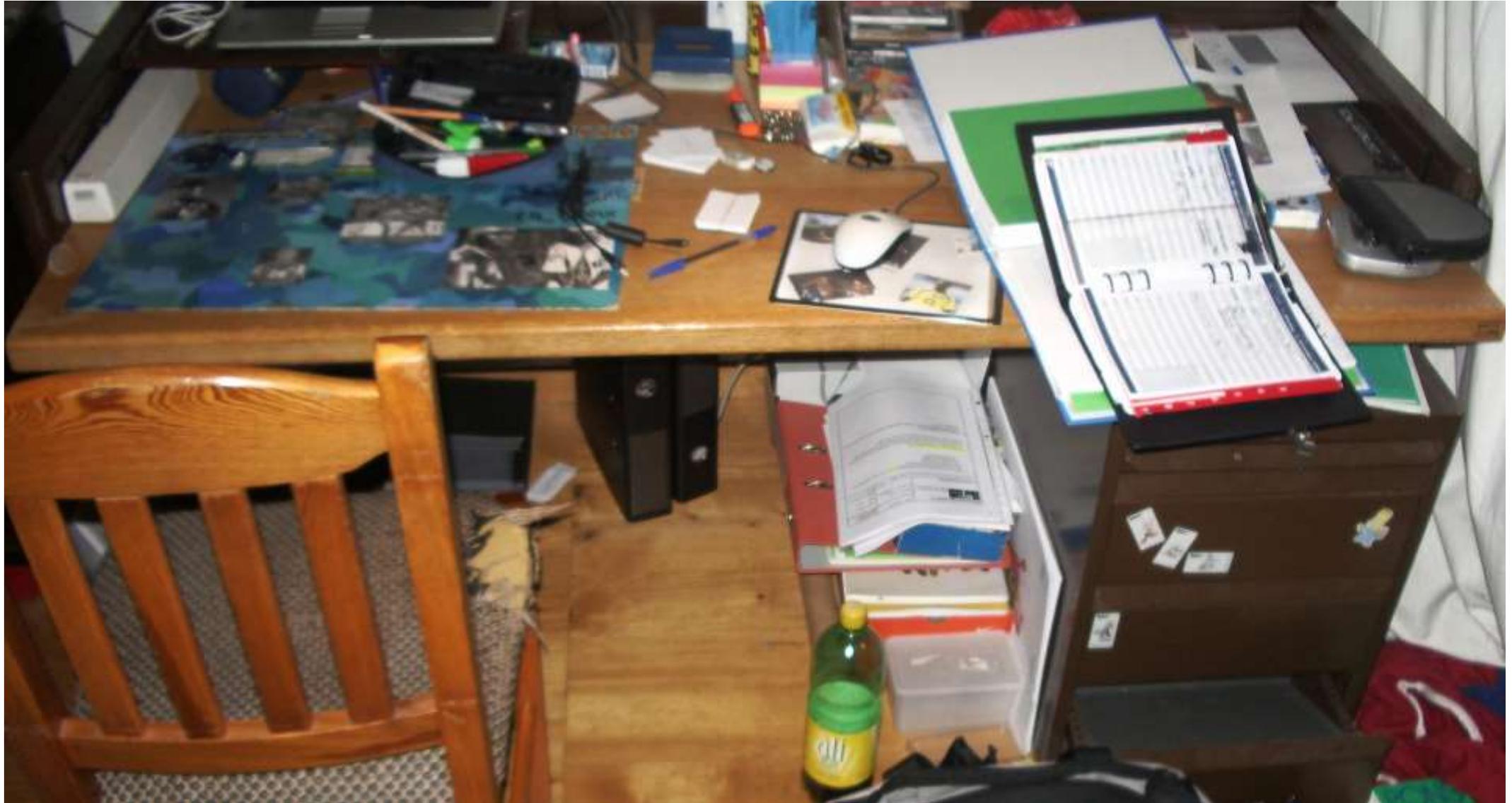
Mediennutzung und Schlaf



Wann braucht ein Jugendlicher professionelle Hilfe?

1. Wenn der Leidensdruck beim Jugendlichen oder seiner Familie zu gross wird.
2. Wenn er den Alltag nicht mehr bewältigen kann.
3. Wenn Entwicklungsschritte und damit verbundene Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können.
4. Wenn Symptome selbstzerstörerisch sind.

Ordnung und Planung

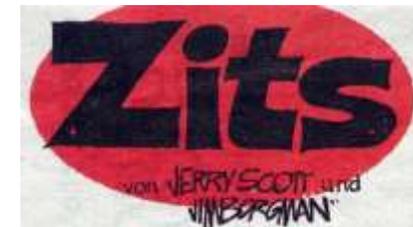








Kreislaufdenken



Planung 1. und 2. Stufe

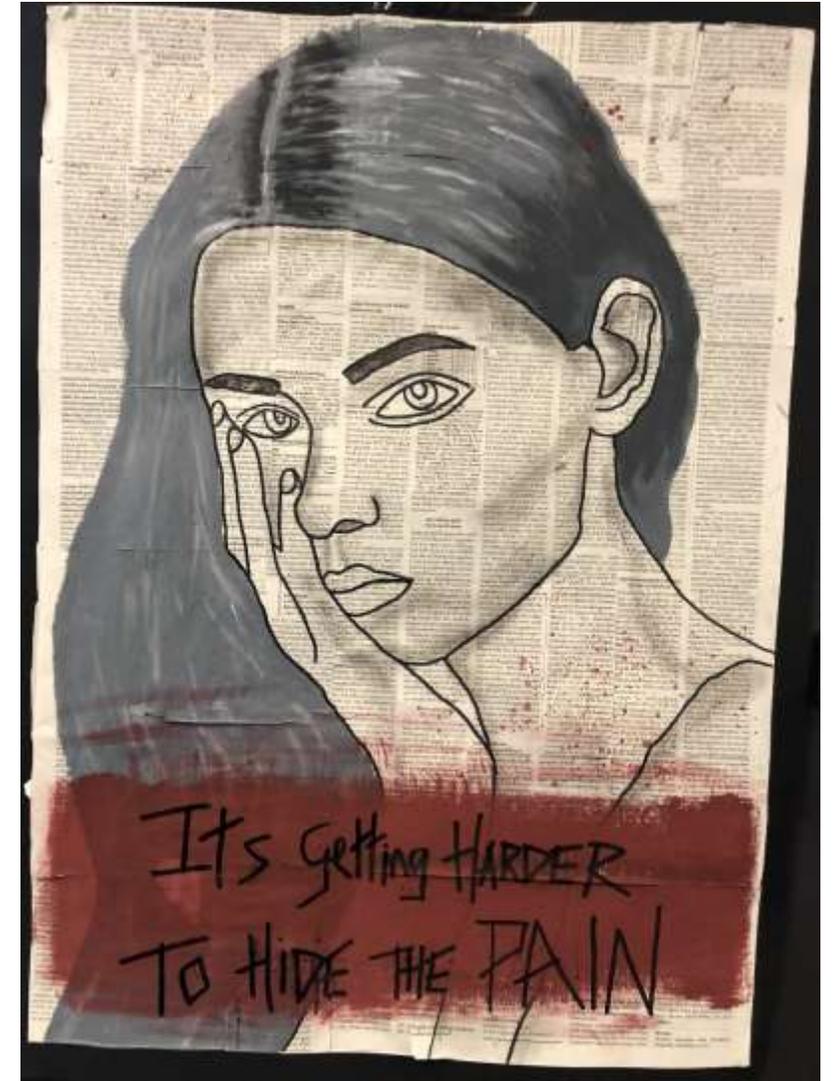
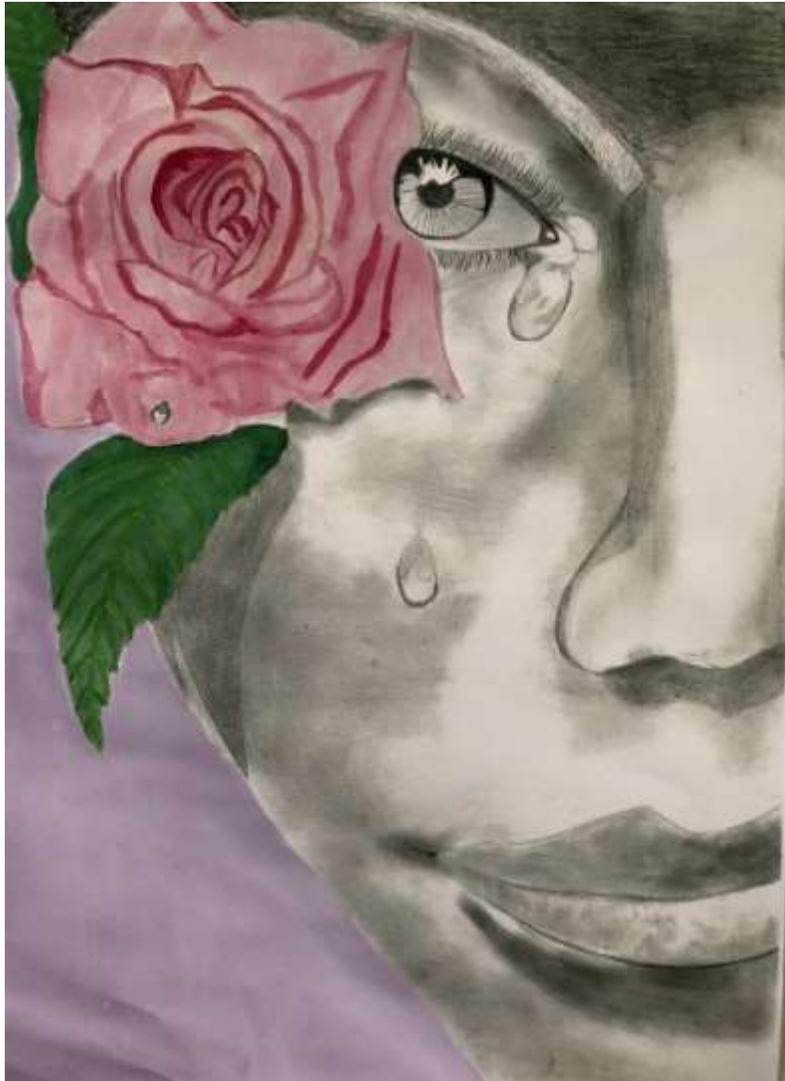
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorjahr	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	14:00-16:00 Fußball 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:15 Essen 18:00 Englisch	14:30 2h Repetieren 15h 17:00-17:45 Englisch	18:00-18:45 18:45 Freizeitsport 20:00-21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	18:00-19:00 19:00 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:30 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Sunderland 20:00 Mathe	21:00 Gemeinsam 22:30 Schlafen

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorjahr	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	14:00-16:00 Fußball 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:15 Essen 18:00 Englisch	14:30 2h Repetieren 15h 17:00-17:45 Englisch	18:00-18:45 18:45 Freizeitsport 20:00-21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	18:00-19:00 19:00 Fußball 20:45 Fußball 21:00 Fußball 21:30 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Sunderland 20:00 Mathe	21:00 Gemeinsam 22:30 Schlafen

3. Stufe: Dynamische Planung

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	3h Franz lesen		Unterricht	Unterricht	Fussball	
	Unterricht	Discussion 1,5h	1h Engl grammatik anschauen	Discussion			Mathe 1h Engl 1h
	2 h Franz lesen	1h Engl. Wörter	3h. Franz lesen	Französisch Test Buch	Mathe: 1h	E. grammatik 2h	Spiel
	1h Hausaufgaben		Reserve	Mathe: 1h Funktionsunter-suchung 2h Hausaufgaben	Reserve	1h. WBR	Reserve
		Training			Training	Reserve	

Kindheit verabschieden



Mein Vater – mein Vorbild?



Das schätze ich an meinen Eltern

- Offenheit
- **Zuhören können**
- Offenheit und Ehrlichkeit, auch grosszügig
- Dass sie mich und meine Situation verstehen
- Immer verfügbar, gute Zuhörer, sorgenvoll
- Kooperation
- Ehrlichkeit, Vertrauen
- Verständnis für mich

聽

Ohr

耳聽

← Auge / Fokus

← Ungeteilt (Zahl 1)

König →

← Herz

Kreislauf des Zuhörens



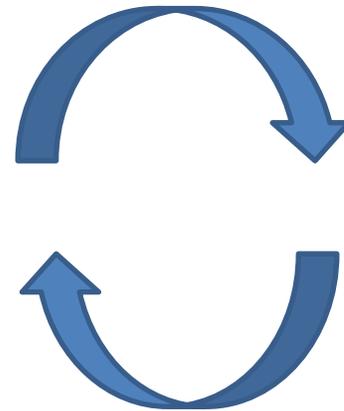
Fragen stellen



Schlüsselwörter



Aktiv zuhören



Nachdenken



Still bleiben



**Tipps nur auf
ausdrücklichen
Wunsch!**

Die Sollbruchstelle



Verborgene Talente



Anna Stern: 2018: 3sat-Preis
2020 Schweizer Buchpreis

Dr. A. Bischofsberger
ETH Zürich

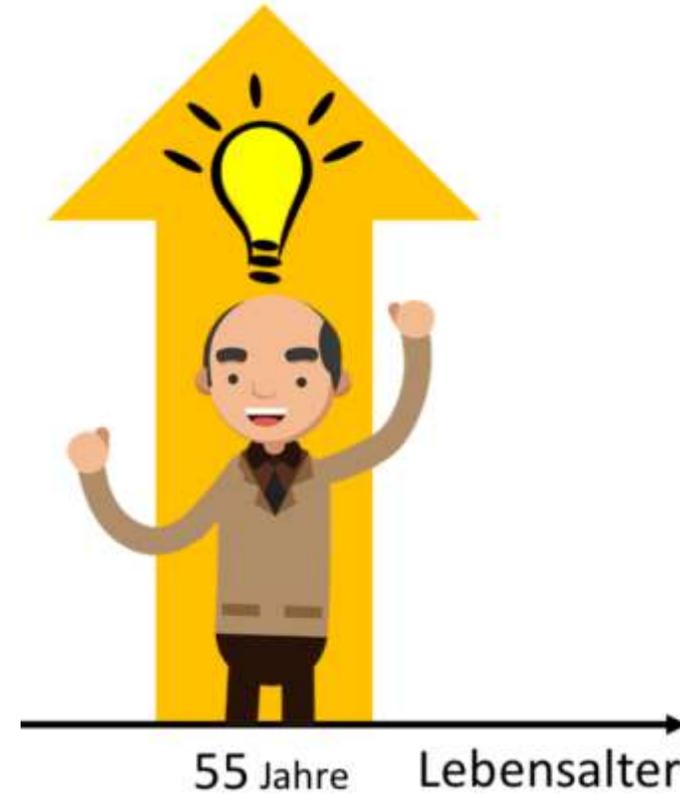
Eingebettet in den Kreislauf



Lebensphasen der Kreativität



Über den Tellerrand schauen und konventionelle Ansichten infrage stellen. Um daraus wiederum neue Ideen zu entwickeln. «**Rulebreaker**»



Wir sammeln jede Menge Erfahrungen und kreieren daraus neue Zusammenhänge. Gemäß dem Prinzip «**Versuch und Irrtum**»

Zweck der Adoleszenz

- Ablösung von den Eltern
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln und Probleme lösen

Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

Mark Twain

Aus der Sicht der Psychologen

Frauen: ca. 19 Jahren

Männer: etwas länger...(Nachwehen)

Was hilft?

ins Gelingen vertrauen

eigene Erfahrungen

Geduld

Kristallisationspunkt



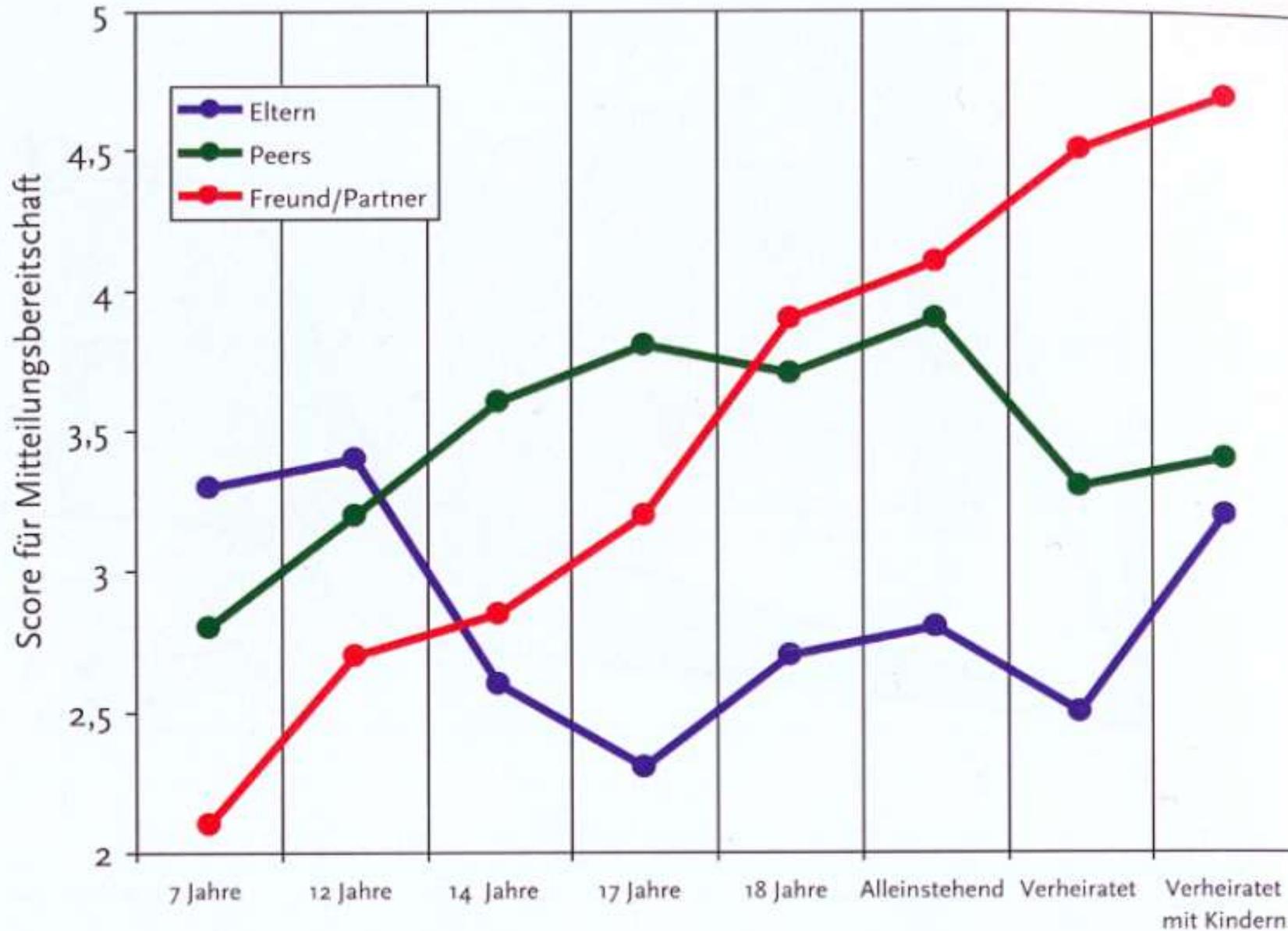
Kristallisationspunkt / Berufung



Kristallisationspunkt



Beziehungswandel



Literatur und Links

Remo H. Largo, Monika Czernin:

Jugendjahre

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

Zits

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

Das pubertierende Hirn

Eveline Crone

ISBN 978-3-426-27552-8

Sarah-Jayne Blakemore

Cognitive Neuroscientist

[TED-Talk](#)

[Interview](#)

GEO WISSEN

Pubertät

Nr. 65 / 2019

ISB 978-3-652-0065-5

Mein Vortrag in 5 Episoden

[Bo-Flix](#)

Bildung und Zukunftskompetenzen

[SBW Bildungsverständnis](#)

[Future Skills](#)