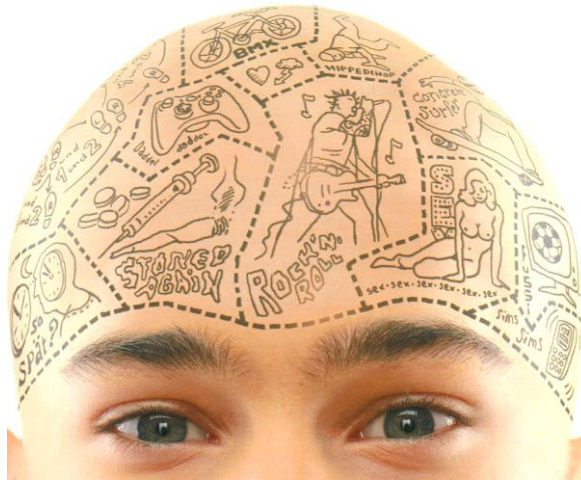


Pubertät - die zweite Geburt



GEOWISSEN Nr. 41

Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens

Altes Phänomen

«**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.»

Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

Entwicklungsphasen

Adoleszenz



Pubertät

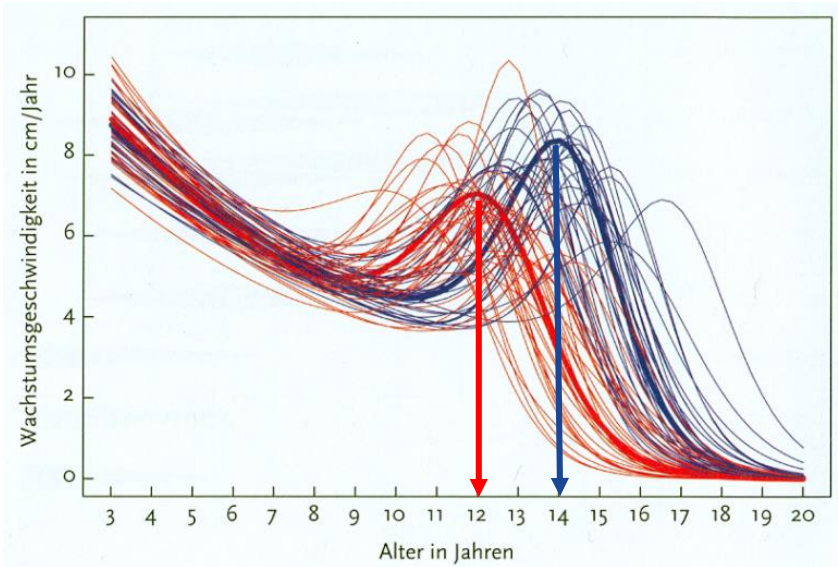


Schuljahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Kindheit					Frühe Adoleszenz			Mittlere Adoleszenz		Späte Adoleszenz			

Inhalt

- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen
- Peergroup
- Sexualität
- Drogen
- Digitaler Zwilling
- Ordnung und Planung
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Sinn der Pubertät
- Wie lange dauert sie?

Variabilität



Mädchen
Knaben

Remo Largo 2008

Wann beginnt sie?



Hormonelle Umstellung



Hormonelle Umstellung

Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

Testosteron

Aggression

Melatonin

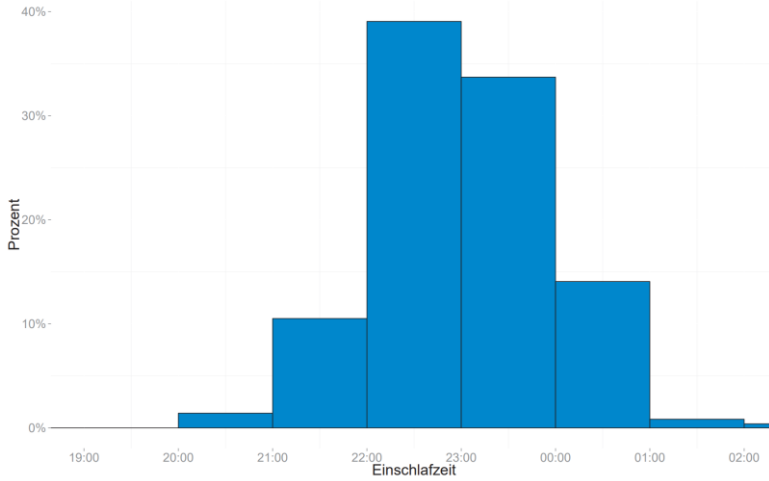
Tagesrhythmus (wach bleiben)

Einschlafzeit 12- 17-jährige



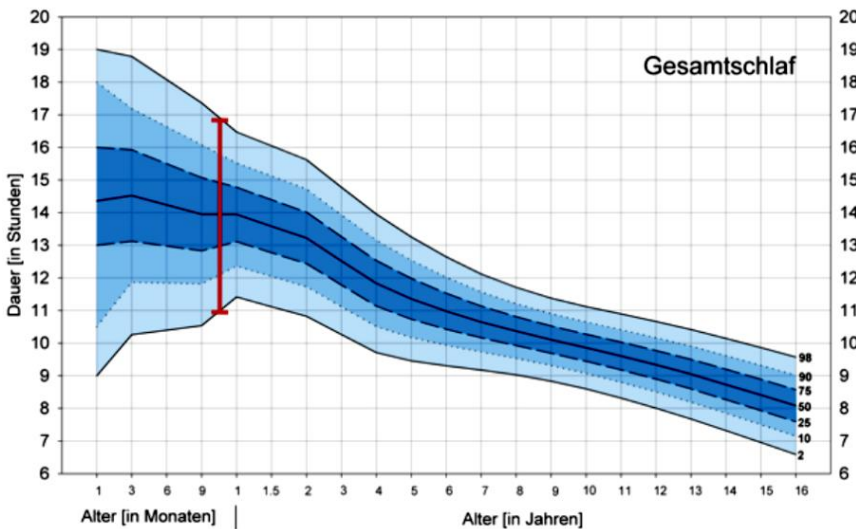
JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



originstamp 2019

Schlafdauer



Caroline Benz, Kinderspital Zürich, 2009

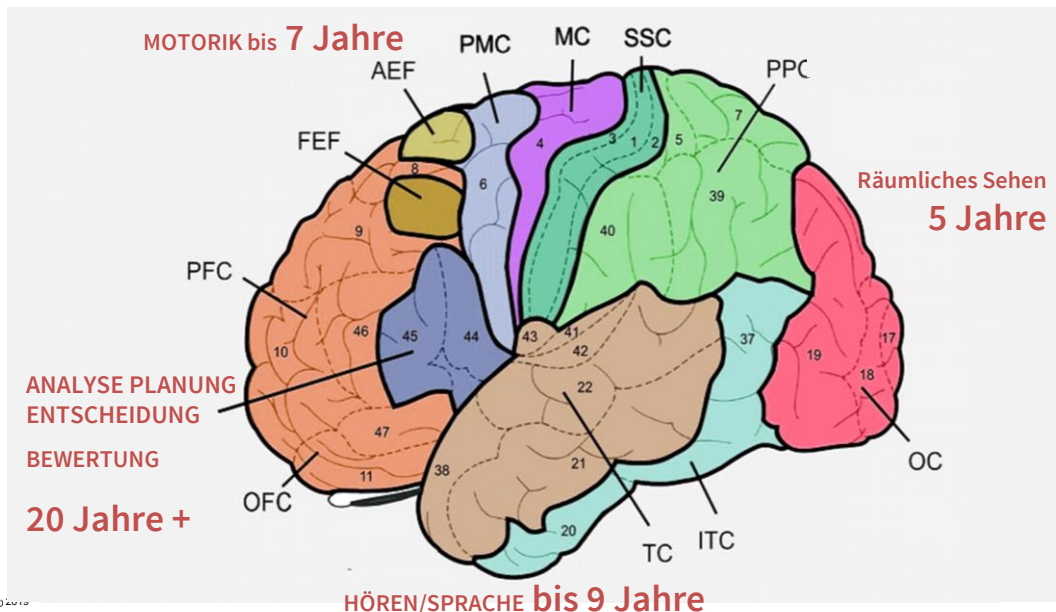
originstamp 2019

Blaues Licht und Müdigkeit

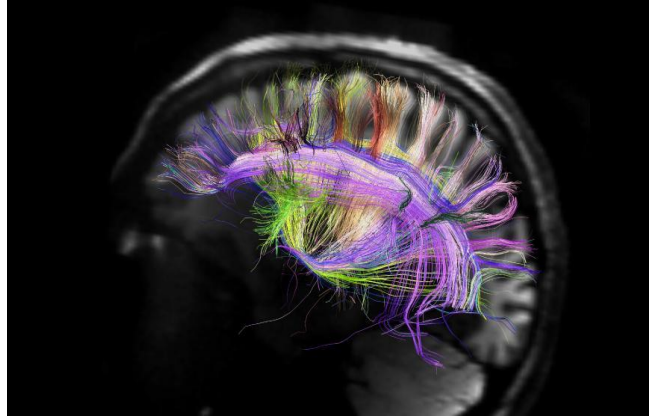
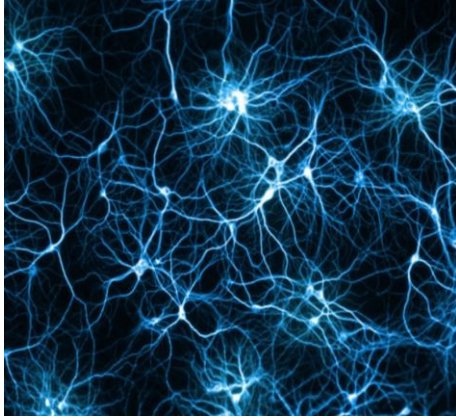


<https://justgetflux.com>

Cerebraler Hirnubau



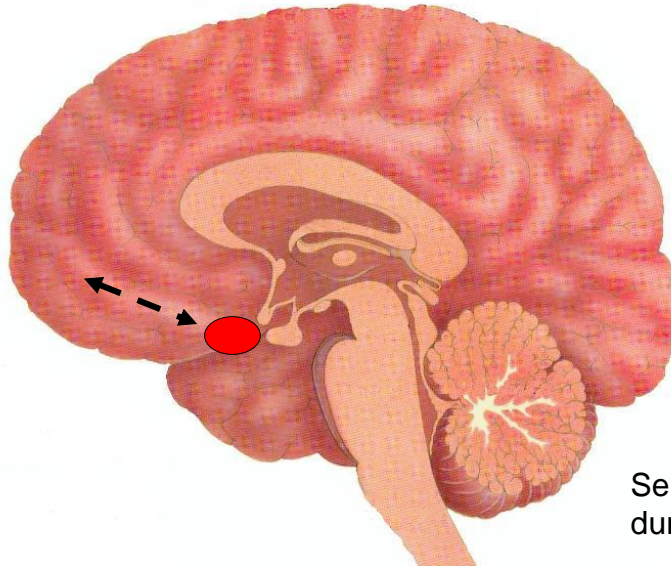
Cerebraler Hirnubau



Funktionen des OFC

- Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
- Fehlerabschätzung und Fehlerkorrektur
- Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
- Planen und Entscheidungen treffen
- Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
- Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
- Investition in Gesundheit und Schlaf
- Zeitgefühl
- Reflexion und Übernahme von Verantwortung
- Perspektiven wechseln

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

Jetzt hilft nur noch Beziehung!

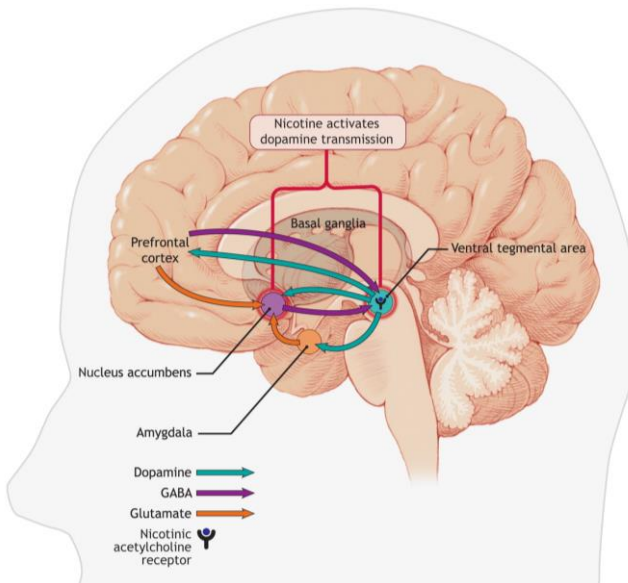


Null-Bock



originstamp 2019

Mit der Lust ist es aus!



<http://www.cmaj.ca/content/177/11/1373/F1.large.jpgamp>

originstamp 2019

Schnelle Abhängigkeit



originstamp 2019

Grenzerfahrung Alkohol



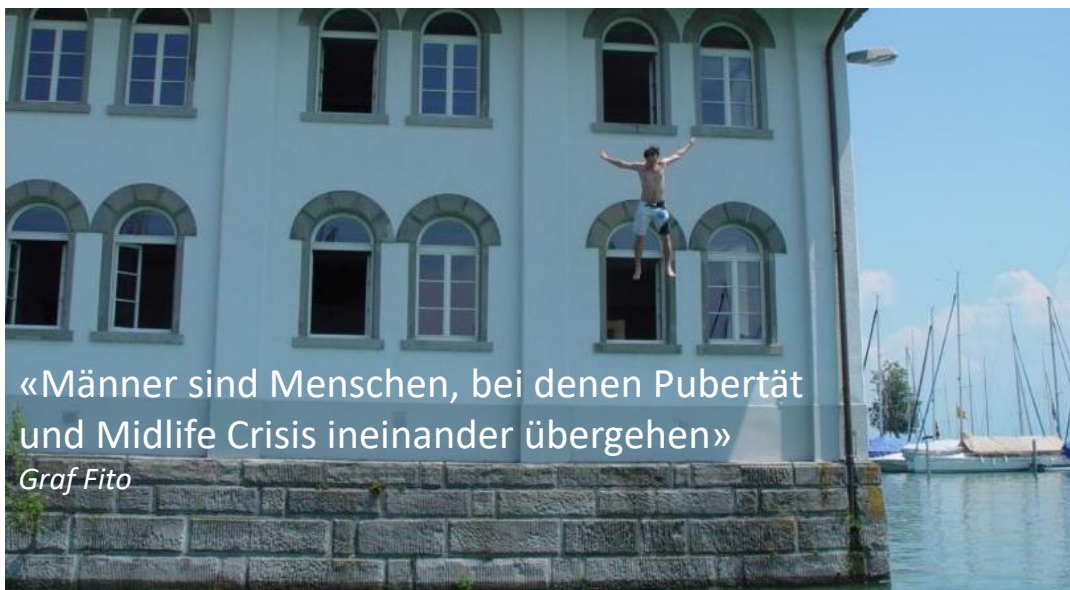
originstamp 2019

Risiko ermöglichen



originstamp 2019

Risikofreudigkeit



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

Graf Fito

originstamp 2019

Herausforderung



originstamp 2019

Herausforderung



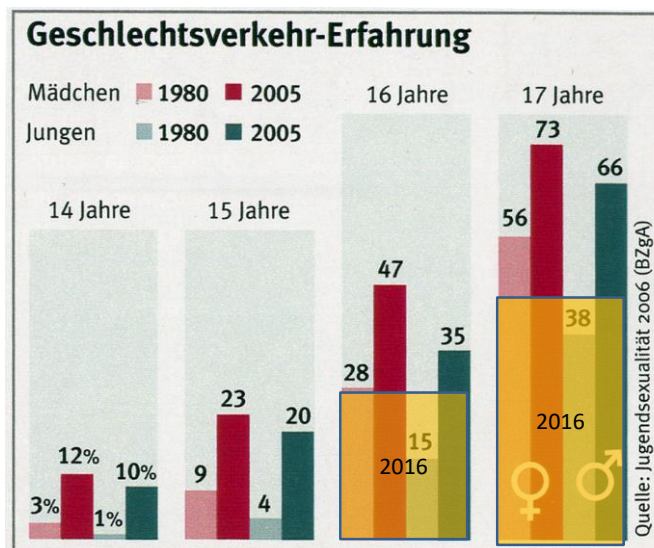
originstamp 2019

Romantische Liebe / Liebeskummer



originstamp 2019

Sex und Pornografie



Schweizer Studie zum Pornographie-Konsum:

Knaben

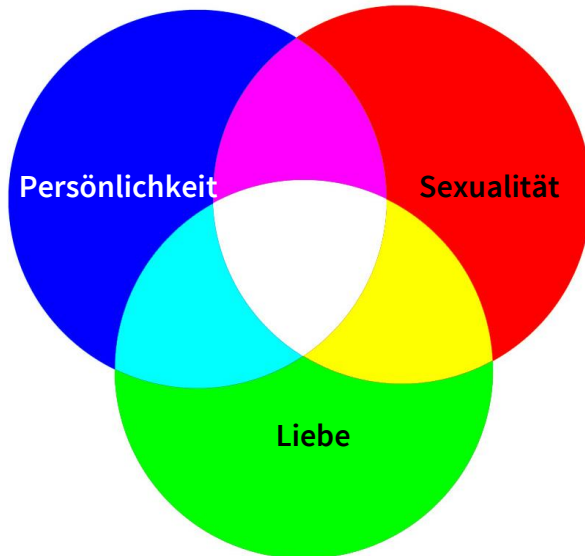
50 % der 11jährigen
90 % der 15jährigen

Mädchen

30% der 15jährigen

originstamp 2019

Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



originstamp:

Sexuelle Orientierung

Selbstwahrnehmung

Männlich ----- Weiblich

Partner / Partnerin

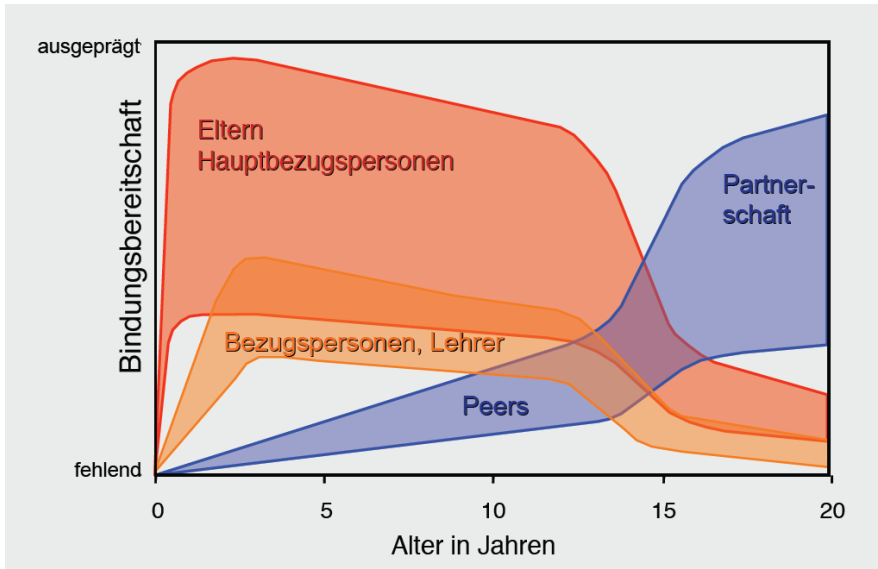
Männlich ----- Weiblich

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

ZEIT ONLINE

originstamp 2019

Entwicklung des Bindungsverhaltens



Remo Largo 2008

originstamp 2019

Peer groups



originstamp 2019

Kein Durchkommen



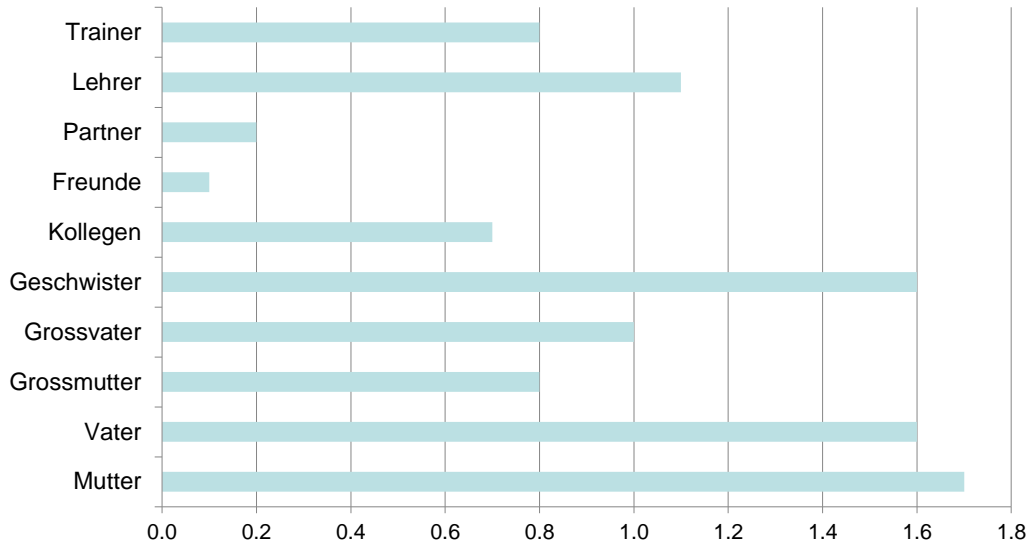
originstamp 2019

Zustellung zurzeit nicht möglich

- Du musst in der Schule gut zuhören!
- Jede Familie hat andere Regeln!
- Spinnst du?
- Beweis zuerst, dass du etwas kannst!
- Räum endlich dein Zimmer auf sonst...
- Wann bist du zuhause?
- Geh jetzt endlich ins Bett!
- Bleib am Tisch sitzen!
- Wie ist es heute in der Schule gegangen?
- Iss das, in Afrika haben die Kinder gar nichts!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

originstamp 2019

Wer mich am meisten stresst!



originstamp 2019

Hausfrieden steht schief!



originstamp 2019

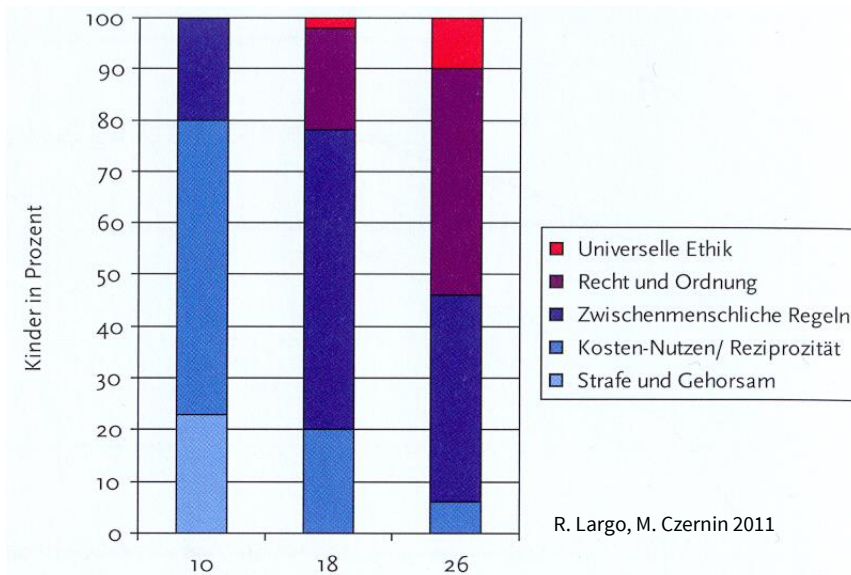
Sicht Eltern



«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...»

Peer Wüschner, 2003

Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

Für Werte einstehen / Vorbild sein!



originstamp 2019

Die Herausforderer



originstamp 2019

Die zweite Realität



originstamp 2019

Fakten von 12 – 17-jährigen

- 85 %** sind 3 Stunden / täglich im Internet
- 2,6 %** zeigten ein Suchtverhalten (D: 100'000 Jugendliche)
- 14 %** nutzen das Internet regelmäßig heimlich.
- 20%** haben Schlafmangel wegen der Social-Media-Nutzung

<https://www.zeit.de/digital/internet/2018-03/social-media-dak-studie-instagram-whatsapp-sucht-jugendliche>

originstamp 2019

Empfohlene Richtwerte



Die Elternbildung Schweiz empfiehlt folgende Nutzungsdauer für Computer, Tablet, Smartphone und TV:

0-3 Jahre	am besten gar nicht
3-10 Jahre	30 min
10-12 Jahre	60 min
13-15 Jahre	2 Stunden pro Tag

Sicherheit 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

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



Ist mein Kind internetsüchtig?

Online-Test für Eltern

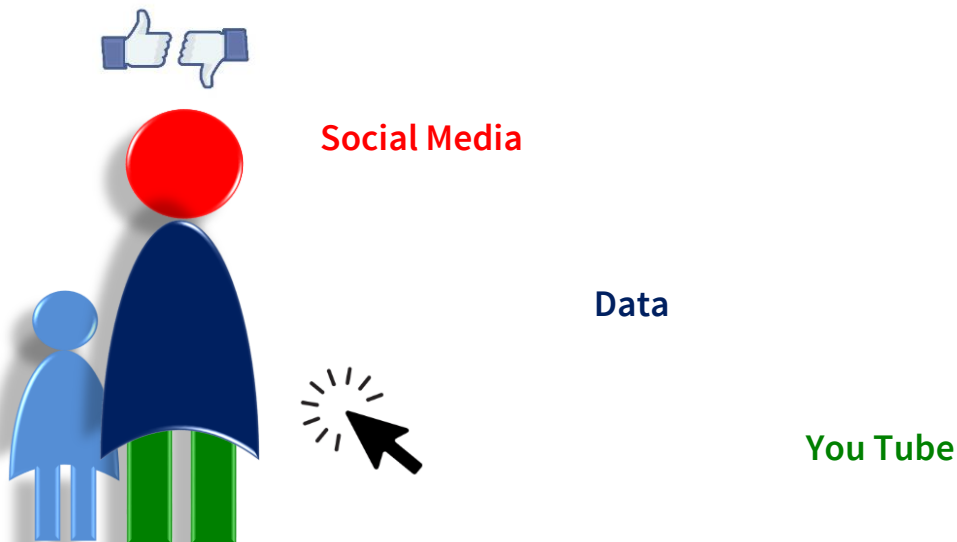
<https://www.familie.de/gesundheit/ist-mein-kind-internetsuechtig-580339.html>

Gefahren im Netz



Leidensgeschichte auf weissen Karten: In einem neun Minuten langen Video ohne Worte erzählte **Amanda Todd**, wie sie jahrelang verfolgt wurde. <http://www.youtube.com/watch?v=Au0cemUHTGA>

Digitaler Zwilling



Digitaler Zwilling



www.jugendundmedien.ch/themen/selbstdarstellung-schoenheitsideale.html

originstamp 2019

Die zweite Realität ist stressig

National
The Guardian Thursday 10 October 2018

A third of teens have mental health issues, research finds

Denis Campbell
Health policy editor

One in three young people is suffering from mental health problems such as depression, negative feelings or inability to focus, a new survey of British teenagers has found.

The findings suggest that more school-age children than previously thought were struggling with their mental and emotional wellbeing, including problems sleeping, regularly missing school and self-harm.

The 5,555 young people aged between 12 and 15 from across the UK were surveyed as part of a survey by the charity Action for Children, which went live in June.

The most common problems were feeling depressed or anxious or displaying negative feelings, even with the help of family and friends. Others said they found it hard to "get going", could not focus on what they were doing, or felt everything was "an effort".

"It's troubling that so many of our young people are dealing with issues of depression and anxiety, and all too often, they feel alone," said John Bentley, Action for Children's chief executive.

The findings came a week after Theresa May announced plans to improve the prevention, identification and treatment of mental health problems in children and young people. Plans include creating "resilience" as part of the national curriculum, training teachers to recognise mental health issues and the publication of an annual report into the state of mental health.

All 5,555 participants took part in a research exercise using the CBQ-10 scale, which asks 10 questions about an individual's mental welfare and yields a potential maximum score of 40. A third of the teenagers had a score of at least 20, which meant Action for Children recommended they receive treatment as part of the charity's "help programme", which supports people who are feeling depressed.

5,555
The number of young people surveyed, of whom 1,640 were found to have a mental health issue

Pressure from schoolwork and social media can be too much for young people and helps explain the high prevalence of mental health problems, Bentley said.

"Young people are increasingly concerned about their future as they become more aware of the political environment around them. Many are dealing with the intense pressure of schoolwork, others are experiencing problems at home," she said.

"Half of us are living in increasingly complex 24/7 world with constant stimulation from social media, and the results indicate that mental health problems are more widespread in young people than previous research had found. They come a month before the NHS publishes the first new estimate since 2006 of how many under-18s in England have a diagnosable condition.

Simon Stevens, the chief executive of NHS England, and the National Audit Office have both said they expect the new estimate to be much higher than the one it is found by the 2006 researchers.

Concerns have been increasing that NHS services are not able to grow fast enough to meet the rise in demand for mental health care from under-18s, and that many young people are forced to wait up to 18 months for treatment or denied it altogether.

Last year 20,474 children and young people accessed NHS care in England for problems such as anxiety, depression and eating disorders.

An NHS England spokesperson said: "The NHS in England has made significant progress in improving children's mental health, including improving access and treatment times, with 70,000 more young people each year set to get help".

It has opened 187 extra beds for under-18s who need urgent care and plans another 77 by March. It is also improving services for teenagers who end up in a mental health crisis and are at risk of self-harm or suicide.

The NHS will set out further measures in its long-term plan, which is due to be published in December.

7 Social media, the pressure of schoolwork and the 24/7 world is affecting teenagers' mental health

Smartphones machen Jugendliche depressiv

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

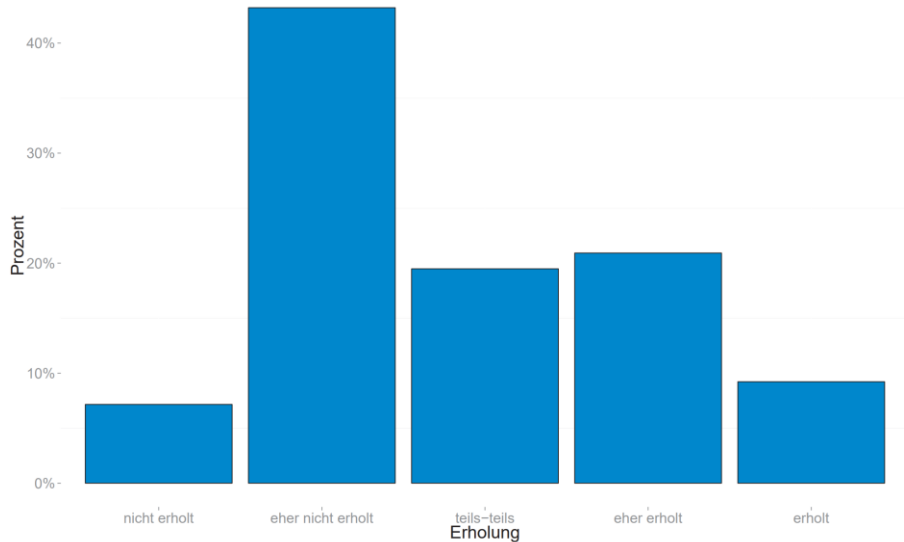


originstamp 2

Erholung in der Nacht

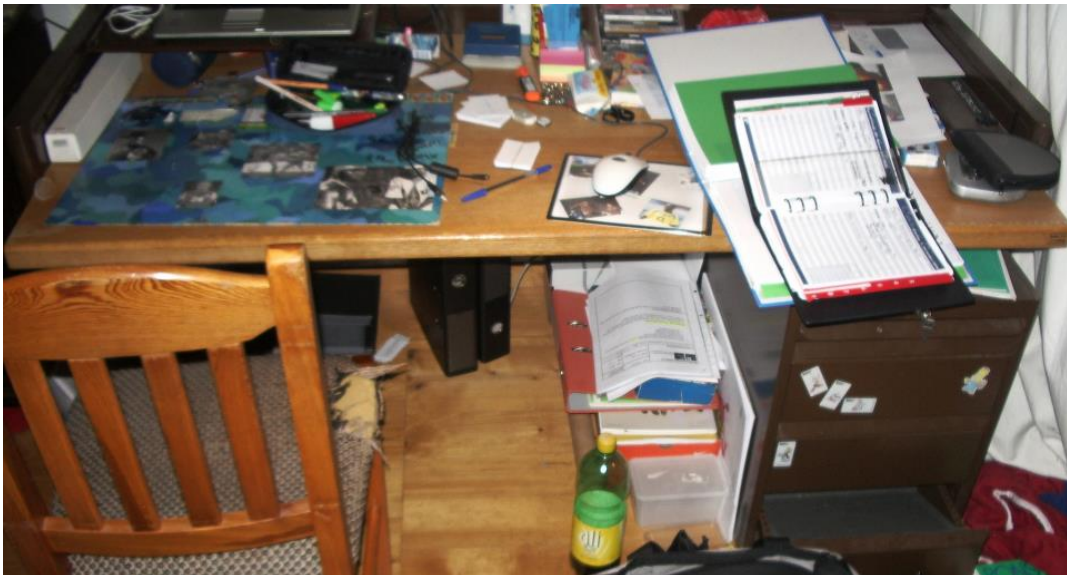
JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



originstamp 2019

Ordnung und Planung



originstamp 2019



originstamp 2019



originstamp 2019



originstamp 2019

Planung

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ferien	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00 Fußball	11:00-12:30 Bassare
Wahung	12:00 Essen 12:40 Watte Kleckse	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	16:15-17:30 Essen	16:00-16:30 Fahrrad 17:30 Essen 17:50-18:00
Techniktag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Finanz 17:15 Essen 17:30 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 17:50 AI Programmieren Finanz 18:00 18:30	17:30 2x Repetieren 2x	18:00 18:45 Finanz Wissen 19:00-20:00
Freizeit	Fußball	17:45- Fußball 18:00 Wahung 18:30	17:45- Fußball 18:00 Wahung 18:30	20:15 20:45 21:00 22:00 22:30 23:00 23:30	20:30 Essen 21:00 21:30 22:00 23:00 23:30	18:00 Fußball 20:00 Wahung	21:30 21:30 21:30

originstamp 2019

Pubertät – die zweite Geburt

Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FRIDTAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	2h France lesen		Unterricht	Unterricht	Fußball	
	Unterricht	Discussion 1/5h	4h Engl grammatik anschauen	Discussion			Mitbe 1h Engl 1h
	2 h Französisch	4h Engl Wörter	5h France lesen	Französisch Test Buch	Mitbe 1h	E grammatik 2h	Spiel
	4h Hausaufgaben		Reserve	Mitbe 1h Funtkommunikation 2h Hausaufgaben	Reserve	1h. web	Reserve
		Training			Training	Reserve	

originstamp 2019



Wochenplanung von Alain Nicolas Spring

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00						kurul	kurul
08:45 - 09:15	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)		
09:25 - 09:55	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)		
10:15 - 10:45	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)		
10:55 - 11:25	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)		
11:35 - 12:05	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)		
12:15 - 12:45	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)		
13:00						Slumber	
13:45 - 14:30	Deutsch 1 (Lernzettel)	Deutsch 2 (Lernzettel)	SBW neue Netze anerkennen	Deutsch 1 (Lernzettel)	Deutsch 1 (Lernzettel)		
14:40 - 15:25	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)		Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)		
15:35 - 16:20	Mathematik 1 (Lernzettel)	Mathematik 1 (Lernzettel)		Mathematik 2 (Lernzettel)	Mathematik 2 (Lernzettel)		
16:00	Englisch		Reserve E-Gitarre spielen	E-Gitarre	Training		
	E-Gitarre spielen	Training		E-Gitarre	Training		
							Reservieren

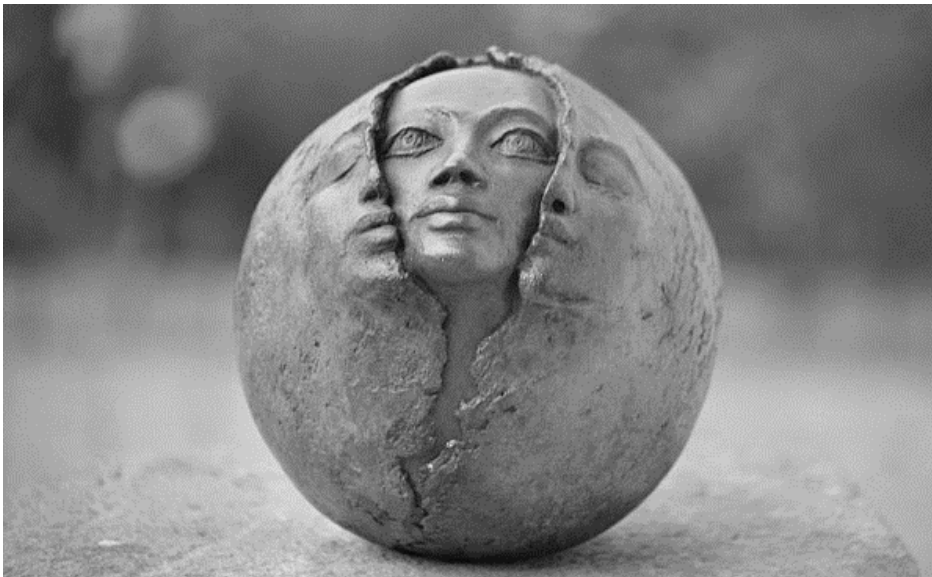
originstamp 201

Kreislaufdenken



originstamp 2019

Kindheit verabschieden



originstamp 2019

Soll ich erwachsen werden?



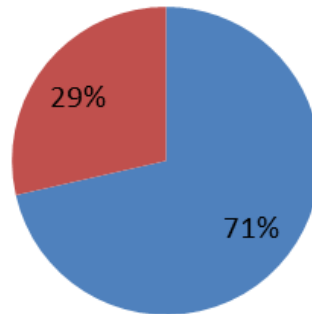
Der Generationendialog



Bedeutung der Eltern für die Zukunftsplanung

Eltern

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



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

Kreislauf des Zuhörens



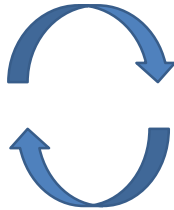
Fragen stellen



Schlüsselwörter



Aktiv zuhören



Nachdenken

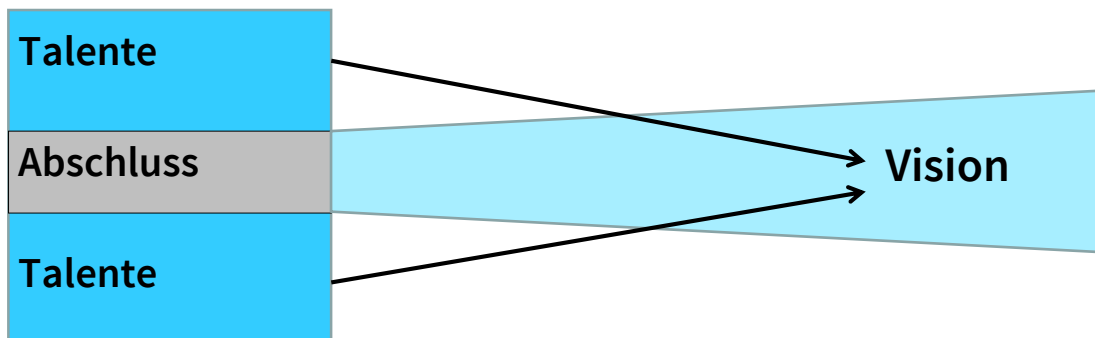


Still bleiben



Tipps nur auf ausdrücklichen Wunsch!

Vision eines gelingenden Lebens



Versteckte Talente



2018: 3sat-Preis

der 42. Tage der deutschsprachigen Literatur Klagenfurt, Förderpreis der St. Gallischen Kulturstiftung.

Wenn die Sollbruchstelle aufgeht



Stefan Witzel



originstamp 2019



Sinn der Adoleszenz

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



originstamp 2019



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



originstamp 2019

Kristallisationspunkt



originstamp 2019

Kristallisationspunkt



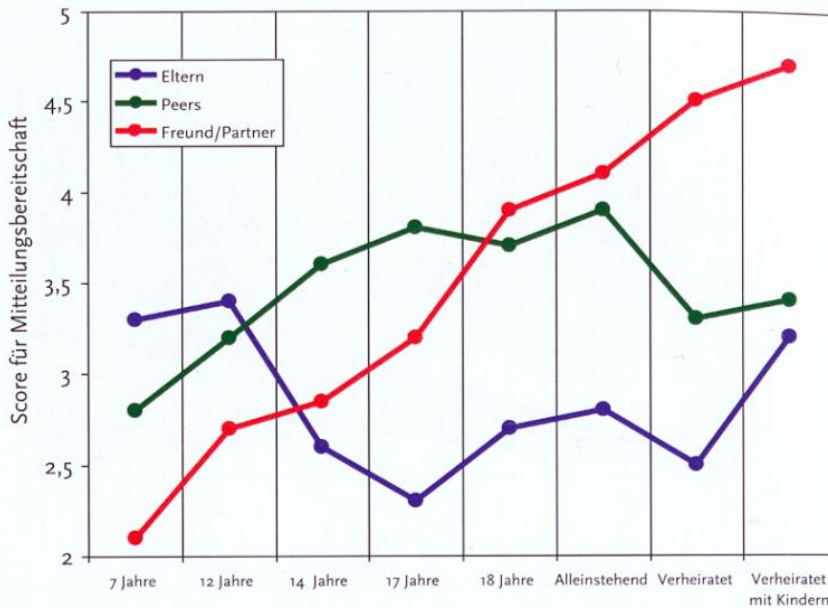
originstamp 2019

Gemeinsamer Kreislauf



originstamp 2019

Beziehungswandel



Literatur

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 <http://www.ted.com/talks/view/lang/en/id/1563>

Interview <https://nzzas.nzz.ch/wissen/teenager-jugendliche-verhalten-sich-nicht-irrational-ld.1489231>

