

# Frühlingserwachen und Jugendalter

**MELK.** Der Verein Netzwerk3 Mostviertel zeigt mit monatlichen Berichten psychische Entwicklungsthemen von Kindern und Jugendlichen auf, die die Individualität und das soziale Miteinander unterstützen sollen. Passend zum Frühlingserwachen beschäftigt sich der Verein in der aktuellen Ausgabe mit dem Eintritt von Mädchen und Burschen ins Jugendalter.

Genauso wie die Natur im Frühling sich zu regen beginnt und Blumen sprießen, so passiert bei Jugendlichen bei Eintritt ins Jugendalter verstärkt ein Sprießen und Aufblühen im Sinne von körperlicher, sozio-emotionaler und kognitiver Entwicklung. Wer von uns kann sich nicht an seine Jugendzeit erinnern? Sofort fallen jedem von uns Szenen ein. An manches erinnert man sich gerne, an anderes nur mit Unbehagen.

## Körperliche Veränderungen

Mit ungefähr zwölf Jahren geht es los, bei manchen auch schon früher. Der Körper verändert sich. Die jungen Menschen schießen in die Höhe. Ihre Körperformen und Körperproportionen verändern sich und das kann zu massiven Verunsicherungen und Scham führen. Die Kontrolle über den eigenen Körper scheint verloren zu gehen. Die Sexualität erwacht in der Pubertät, was aufregend, aber auch fremd und neu ist und plötzlich werden Spiegelgefährten zu möglichen Freunden oder Freundinnen, mit denen man zuerst Händchen hält oder einige Zeit später den ersten Kuss oder das erste Mal wagt.

## Noch wenig Eigenkontrolle

Manche Handlungen der Jugendlichen sind aus unserer Sicht als Erwachsene nur schwer verständlich. Heute weiß man, dass die Hirnentwicklung in der Jugend-



Der Übergang vom Kind ins Jugendalter ist mit vielen Herausforderungen – auch für die Umwelt – gepflastert.

zeit noch nicht abgeschlossen ist. Nicht ausgereifte Verbindungen zwischen den Hirnregionen führen dazu, dass kurzfristige Entscheidungen getroffen werden und emotionale Impulse nicht so wie bei uns Erwachsenen kontrolliert werden können. Mit dieser Erklärung sollte nicht jegliches Fehlverhalten entschuldigt werden. Dennoch ist es eine Tatsache, dass Gedanken und Handlungen von jungen Menschen nicht so stark wie von uns Erwachsenen kontrolliert werden können.

## Suche nach sich selbst

Eine weitere wichtige Veränderung in der Jugendzeit ist die Umgestaltung der Eltern-Kind-Beziehung. Jugendliche Mädchen und Burschen wollen Verantwortung für ihr Handeln übernehmen, wollen ihre eigenen Erfahrungen machen und suchen nach einem „Wer bin ich“, „Wo will ich hin“, „Wo ist mein Platz in dieser Welt“. Es kommt zu Autonomieprozessen, die auch sehr wahrscheinlich zu Konflikten mit den Eltern führen. Die Rolle der Elternteile verändert sich. Wir Erwachsenen wissen immer weniger von unseren „Kleinen“, werden anscheinend nicht mehr gebraucht und erleben ein Gefühl von Verlust. Befragt man

Jugendliche wiederum, wer oder was beim Erwachsenwerden am meisten hilft, so wird an erster Stelle „Familie/Eltern“ genannt, was zeigt, wie stabilisierend eine Eltern-Kind-Beziehung von Jugendlichen erlebt werden kann, obwohl es sich nicht immer so anfühlt.

## Bedeutung Gleichaltriger

Die Gruppe der Gleichaltrigen wird im Jugendalter immer wichtiger. Sie bestimmt das Handeln

*Die Jugendlichen brauchen für ihre Entwicklungsaufgaben zur Unterstützung uns Erwachsene als Hilfs-Ichs.*

FRANZISKA PERNTHANER

und Denken der Jungen nachhaltig. Dazugehören und doch in der Gruppe besonders herausstechen, stehen im Fokus. Niemand will Außenseiter und ohne Peergroup sein. Bei all diesen Entwicklungsaufgaben brauchen Jugendliche uns Erwachsene als Hilfs-Ichs, die einfach da sind, die ihnen zuhören, sich hinein-fühlen, Beziehung anbieten und dort Struktur vorgeben, wo es ihnen selbst noch nicht gelingt. Diese Erwachsenen können Eltern, Verwandte, Nachbarn, Lehrer oder – wenn zusätzliche

Unterstützung und professionelle Hilfe benötigt wird – Psychotherapeuten sein.

## Hilfe und Unterstützung

Engagierte Therapeuten, Pädagogen und Ärzte haben sich zum Verein Netzwerk3 Mostviertel zusammengeschlossen, um Kindern und Jugendlichen unbürokratisch zu helfen. Eine davon ist die Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision Franziska Pernthaner aus der Region



Melk. Der nicht auf Gewinn ausgerichtete Verein hilft bei der bestmöglichen Entwicklung von Kindern und Jugendli-

chen durch Psychotherapiefinanzierung und Vernetzungstätigkeit mit dem Kinder- und Jugendnetzwerk Mostviertel ([www.kijunemo.at](http://www.kijunemo.at)). Damit die Ziele verwirklicht werden können, braucht der Verein Unterstützung, egal ob mit einer Mitgliedschaft oder einer einmaligen Spende. ■

Verein Netzwerk3 Mostviertel  
IBAN: AT44 3293 9000 0623 5576  
Telefon: 0676/9788876  
E-Mail: [info@verein-netzwerk3.at](mailto:info@verein-netzwerk3.at)  
[www.verein-netzwerk3.at](http://www.verein-netzwerk3.at)  
[www.kijunemo.at](http://www.kijunemo.at)