

Das Verhalten von
Jugendlichen
besser verstehen



Gesellschaftssitz:

Route de Lennik 788A, 1070 Brüssel - Belgien (RJP Brüssel)

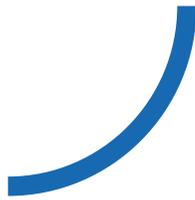
www.mloz.be - Unternehmensnr.: 411.766.483

Verantwortlicher Herausgeber: Xavier Brenez

Fotos: Shutterstock

layout@mloz.be

Wir möchten Kris Martens, Doktor der klinischen Psychologie, für seine sachkundige Überarbeitung und seinen Beitrag danken.



Das Verhalten von **Jugendlichen** besser verstehen

Ist das Verhalten meines heranwachsenden Kindes normal? Oder muss ich mir Sorgen machen?

In der Adoleszenz erfahren Jugendliche zahlreiche körperliche und psychische Veränderungen, die bei ihnen ein ungewöhnliches Verhalten auslösen können. Bei welchen Signalen sollten Sie als Eltern eingreifen? Wann und wie sollten Sie intervenieren? Ein Wundermittel oder eine Zauberformel gibt es leider nicht. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen jedoch einen Überblick verschaffen über das, was Jugendliche in ihrer Pubertät durchleben, und Ihnen die Zeichen erklären, die Ihnen dabei helfen, die Situation besser einzuschätzen. Suchen Sie bei Bedarf gemeinsam mit Ihrem Kind Unterstützung. Sie sind nicht alleine!



Jugend in der heutigen Zeit

Zwischen den einzelnen Generationen hat es schon immer Unterschiede gegeben. Doch nie war der digitale Fortschritt so groß wie heute! Der Zugang zum Internet ist inzwischen überall und jederzeit möglich. Das birgt sowohl Chancen als auch Risiken. Nie war es so einfach, Kontakte zu knüpfen. Mit einem Klick erfahren wir so viel über andere Kulturen. Doch mit dem Surfen im Netz steigt auch die Gefahr von Cybermobbing oder es tauchen ungewollt schockierende Bilder in den Suchergebnissen auf.

Als Eltern haben Sie meist keine oder nur wenig Kontrolle darüber und wissen auch nicht, wie Sie angemessen darauf reagieren können. Wenn Sie den Eindruck haben, mit den neusten digitalen Technologien nicht mehr mithalten zu können, dann reden Sie doch mal mit Ihrem Kind. Es kann Ihnen mit Sicherheit ein paar nützliche Kniffe verraten! Nehmen Sie sich Zeit, sich gemeinsam mit Ihrem Kinder mit den neusten digitalen Technologien vertraut zu machen, oder bitten Sie andere Eltern um Hilfe.

Wann beginnt die Adoleszenz?

Während früher eher von Pubertät gesprochen wurde, wird heute vermehrt der Begriff „Adoleszenz“ verwendet. Doch worauf bezieht sich diese Bezeichnung? Experten sind sich einig, dass die Adoleszenz im biologischen Sinne dieses Wortes mit der Pubertät beginnt, die allgemein im Alter zwischen 14 und 19 Jahren einsetzt.

In der Praxis ist das Ganze allerdings etwas komplexer. Manche Jugendliche kommen sehr früh in die Pubertät, bei anderen hingegen dauert sie bis zum Alter von 20 Jahren an. Zudem können 14-jährige Jugendliche bei Weitem nicht mit 19-jährigen verglichen werden.

Eine Zeit der Veränderungen

Charakteristisch für die Adoleszenz sind die Veränderungen, die in Körper und Kopf stattfinden. Der Körper verwandelt sich... und das wirft viele Fragen auf über Themen wie Sexualität, Verlangen und Liebe. Darüber hinaus stehen die Jugendlichen vor weiteren Herausforderungen, die

spezifisch für die Adoleszenzphase sind. Experten nennen diese Herausforderungen auch „Entwicklungsaufgaben“, welche es Ihrem Kind ermöglichen, die Fähigkeiten zu entwickeln, die es braucht, um die Herausforderungen seines Alters zu meistern.

Die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren

- **Verhältnis zu den Eltern:** unabhängiger von den Eltern werden und seinen eigenen Platz im familiären Umfeld bestimmen.
- **Ausbildung oder Arbeit:** sich Kenntnisse und Fähigkeiten im Hinblick auf die Ausübung eines Jobs und die Wahl einer Arbeit aneignen.
- **Freizeit:** Aktivitäten unternehmen, die sinnvoll sind und keine Verpflichtungen mit sich bringen.
- **„Eigenes Reich“ und Zuhause:** sich selbst um sein Zimmer und seine Sachen kümmern, mit den Personen interagieren, die im selben Haus wohnen.
- **Autorität und Kontrolle:** Autorität akzeptieren und die eigenen Interessen unter Einhaltung der geltenden Regeln und Vorschriften verteidigen.
- **Gesundheit und Aussehen:** auf eine gesunde Ernährung, eine gute körperliche Verfassung und einem der Jugend entsprechenden Erscheinungsbild achten sowie Risiken einschätzen und vermeiden.
- **Soziale Kontakte und Freundschaften:** Kontakte knüpfen und pflegen, aufmerksam sein gegenüber dem, was diese Kontakte an Mehrwert bringen können, sich für Freundschaften öffnen, Vertrauen schenken und erhalten, sich gegenseitig akzeptieren.
- **Soziale Netzwerke und Internet:** Smartphone und PC nutzen, nach Informationen suchen und diese teilen, Informationen und Nachrichten abwägen, die virtuelle Realität von der realen Realität unterscheiden, Gefahren erkennen.
- **Intimität und Sexualität:** Sexualität in die eigene Persönlichkeit einbringen, Möglichkeiten, eigene Wünsche sowie Grenzen in intimen und sexuellen Beziehungen mit sich selbst und mit anderen entdecken.
- **Kulturelle Unterschiede:** sich mit den Normen anderer Kulturen vertraut machen und Verhaltensweisen sowie deren Anpassung im kulturellen Kontext einschätzen.

Die Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen im Alter von 18 bis 23 Jahren

- **„Eigenes Reich“ und Zuhause:** eine Wohnung suchen, in der man sich wohl fühlt, sicherstellen, dass man über genügend finanzielle Mittel verfügt.
- **Familie und ggf. Partner:** den Kontakt zu den Eltern und anderen Familienmitgliedern aus der Position der Unabhängigkeit heraus neu definieren.
- **Ausbildung oder Arbeit:** seine Ausbildung erfolgreich abschließen (Diplom/ berufliche Qualifikation), einen Job finden, mit den Kollegen und dem Vorgesetzten interagieren.
- **Freizeit:** schöne Dinge unternehmen, die bedeutungsvoll sind, aber keine Verpflichtungen mit sich bringen.
- **Eigenständigkeit:** lernen, zurechtzukommen und seine Rechte geltend zu machen gegenüber allen möglichen Institutionen und Regeln, mit denen man sich im Erwachsenenalter auseinandersetzen muss.
- **Gesundheit und Aussehen:** sich körperlich fit halten, selbst auf eine gesunde Ernährung achten sowie Risiken einschätzen und vermeiden.
- **Soziale Kontakte und Freundschaften:** Kontakte knüpfen und pflegen, lang anhaltende Freundschaften schließen.
- **Intimität und Sexualität:** (dauerhafte) Beziehungen entdecken und Erfahrung sammeln.

Wichtig!

Jugendliche haben unterschiedliche Herangehensweisen an diese Entwicklungsaufgaben. Daher ist es besser, sich vor voreiligen Diagnosen zu hüten. Es kann negative Folgen haben, einen Jugendlichen, der sich noch in der Entwicklung befindet, in eine Schublade zu stecken.

Was können Sie tun?

- **Im Hinblick auf die Entwicklungsaufgaben und die Fähigkeiten können Sie Ihren Erziehungsstil anpassen: Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum und fördern Sie seine Selbstständigkeit, um diese Aufgaben auszuprobieren? Oder sind die Herausforderungen zu groß, zu schwer für Ihr Kind? In Bezug auf welche Aufgaben genau? Gibt es bei Ihrem Kind oder in seinem Umfeld Besonderheiten, die ein Risiko darstellen könnten?**
- **Beurteilen Sie ein bestimmtes Verhalten nicht zu schnell als Ursache für etwas Schlimmes. Es kann ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Kind mehr Freiraum braucht. Oder dass es eben zu viel Eigenständigkeit hat und mehr Unterstützung benötigt. Seien Sie aufmerksam und bleiben Sie möglichst offen für ein Gespräch.**
- **In dieser Lebensphase sind die Versuchungen groß. Versuchen Sie daher, ruhig mit Ihrem Kind über alles Mögliche zu sprechen: Hobbys, Bildschirmzeit, Sport, soziale Kontakte, Schule usw. Suchen Sie den Dialog, das kann positive Energie freisetzen und das gegenseitige Vertrauen aufrechterhalten.**



Wann müssen Sie sich Sorgen machen?

Manchmal brauchen Jugendliche mehr Unterstützung. Doch wie wissen Sie, wann dieser Zeitpunkt da ist? Nachstehend finden Sie eine Auflistung von Symptomen, die darauf hindeuten, dass Ihr Kind vielleicht mehr unterstützt werden muss. Es ist möglich, dass Ihnen das ein oder andere hierunter genannte Verhalten bekannt vorkommt. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass Ihr Kind ein schwerwiegendes Problem hat oder an einer psychischen Störung leidet. Jugendliche versuchen herauszufinden, wer sie wirklich sind, und diese Suche geht mit verschiedenen Verhaltensweisen einher, welche meistens nur vorübergehend sind. Manchmal kann es jedoch hilfreich sein, mit Ihrem Hausarzt, den Lehrern, den Mitarbeitern von Kaleido Ostbelgien usw. darüber zu sprechen.

- **Zurückgezogenheit:** sich verschließen, sich von den anderen absondern.
- **Gewichtsabnahme bzw. -zunahme:** zu viel oder zu wenig essen.
- **Gestörter Schlaf, Schlafmangel oder Schlaflosigkeit:** gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Einschlafschwierigkeiten, Alpträume.
- **Selbstverletzungen:** Schnittwunden, Prellungen.
- **Gefährliches Verhalten:** rasanter Fahrstil, Ausüben gefährlicher Sportarten ohne den notwendigen Schutz, Suche nach Gefahr, risikoreiches sexuelles Verhalten, Diebstahl, Drogenabhängigkeit usw.
- **Wutanfälle:** in regelmäßigen Abständen.
- **Gewalt:** verbale oder körperliche Gewalt gegenüber anderen oder sich selbst.
- **Besessenheit:** von einem Gegenstand, einem Ritual, dem Körpergewicht und dem Aussehen.
- **Lustlosigkeit:** Demotivation, keine Ziele vor Augen haben.
- **Wiederkehrende körperliche Beschwerden:** Müdigkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen usw.
- **Internet und Computerspiele:** extrem viel Zeit im Internet oder mit Computerspielen verbringen.



Was können Sie als Eltern tun?

- **Suchen Sie das Gespräch.** Versuchen Sie, offen mit Ihrem Kind zu sprechen. Was Jugendliche brauchen, ist jemand, der ihnen zuhört, ohne zu urteilen oder versuchen zu wollen, ihr Problem zu lösen. Denn oft kennen sie die Antwort schon selbst. Wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, sich zu äußern, auch wenn ihre Äußerungen verwirrend klingen, kann das helfen, die Situation zu entschärfen.
- **Wenden Sie sich an Ihr Umfeld.** Freunde, Familie, Großeltern, Lehrer, Leiter, Trainer usw. – sie sind wertvolle Verbündete und ihre Erfahrung, ihre Ratschläge können nützlich sein. Manchmal fühlen sich Eltern wohler, wenn sie mit einem Freund oder einer Freundin ihres Kindes sprechen.
- **Achten Sie immer darauf,** was mit Ihrem Kind geschieht – auch dann, wenn sein Verhalten ganz gewöhnlich scheint.
- **Geben Sie Ihrem Kind Freiraum,** damit es neue Entwicklungsaufgaben bewältigen kann.
- **Setzen Sie klare Grenzen** und machen Sie die Konsequenzen deutlich, wenn diese Grenzen überschritten werden. Halten Sie jedoch nicht um jeden Preis an den von Ihnen aufgestellten Regeln fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Erziehung mit Ihrem Kind weiterentwickelt. Einem 14-jährigen Teenager werden andere Grenzen gesetzt als einem 17-jährigen.
- **Beziehen Sie Ihr Kind in Ihre Entscheidungen mit ein** und bewerten Sie die resultierenden Ergebnisse gemeinsam. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind Ihre Regeln akzeptiert, ist sehr viel größer, wenn es seine Meinung äußern darf.

- **Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es auf Sie zählen kann.** Unternehmen Sie Dinge gemeinsam und zeigen Sie ihm Ihr Interesse.
- **Versuchen Sie, sich diesen Problemen mit Hilfe eines Partners oder einer Vertrauensperson anzunähern.** Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihre eigenen Schwierigkeiten nicht auf diese Person übertragen.
- **Konzentrieren Sie sich bei der Erziehung auf das Wesentliche!** Ziehen Sie einen Trennungsstrich zwischen dem, was Sie als wirklich unverantwortlich ansehen, und dem, worüber Sie hinwegsehen können.

Gebrauch der sozialen Netzwerke

- **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es in den sozialen Netzwerken verbringen darf,** abhängig von seinem Alter.
- **Manchmal kommen Jugendliche (unbeabsichtigt) in Kontakt mit schockierenden Bildern.** Natürlich kann es auch vorkommen, dass sie bewusst nach aufsehenerregenden Bildern suchen. Als Eltern können Sie Ihr Kind vor den Auswirkungen solcher Bilder warnen. Ihr Kind kann sich auch an Sie wenden, wenn es von etwas schockiert ist.

Natürlich gibt es kein Wundermittel, um einem verzweiferten Teenager zu helfen. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie die Signale richtig deuten? Zögern Sie nicht, mit anderen darüber zu sprechen: andere Eltern, Hausarzt, Lehrer und Erzieher, Mitarbeiter von Kaleido Ostbelgien usw. Diese können Ihnen mögliche Wege aufzeigen und Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob weitere Hilfe notwendig ist.



Verzweifelte Teenager

Nachstehend finden Sie eine Liste der häufigsten Störungen bei Jugendlichen. Diese Störungen sind ernst zu nehmen und bedürfen medizinischer Betreuung. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen.

ANGSTSTÖRUNGEN

Wenn übermäßige oder anhaltende Angst das tägliche Leben beeinträchtigt, spricht man von einer Angststörung. Dazu gehören auch Phobien und Panikattacken. Diese können in Zusammenhang stehen mit einem Mangel an Selbstwertgefühl, einem Trauma aus der Vergangenheit, einem Überfall oder Angriff, Mobbing oder Belästigung usw.

DEPRESSIONEN

Depressionen bei Jugendlichen machen sich anders bemerkbar als bei Erwachsenen. Ein depressiver Jugendlicher drückt seine Verzweiflung eher durch sein Verhalten aus als mit seinen Worten, z.B. durch die Suche nach Gefahr, Flucht, eine Essstörung, schlechte Schulnoten usw.

SCHLAFSTÖRUNGEN

In der Adoleszenz produziert der Körper Hormone auf unkontrollierte Weise, insbesondere jenes Hormon, das den Schlaf reguliert. Der Schlafrhythmus neigt dazu, sich zu verschieben. Abends gehen die Teenager immer später zu Bett und morgens bleiben sie immer länger liegen. Dadurch werden die Tiefschlafphasen kürzer und zu Beginn der Nacht leichter. Auch das Einschlafen fällt schwerer. Eine erholsame Nacht sollte mit Ruhe und möglichst wenig (Bildschirm-)Licht eingeleitet werden.

VERHALTENSSTÖRUNGEN

Verhaltensstörungen äußern sich oft durch Exzesse: Tabak, Alkohol, Joints, Sex, Sport, Internet usw. Es kann auch zu Selbstverletzungen, Kriminalität, Übergriffen usw. kommen.

Jugendliche können nichts dafür, dass sie so viel schlafen... Schuld ist die hormonelle Chronobiologie. Man kann ihnen jedoch ein paar Tipps geben:

- **Beim Zubettgehen ein Ritual pflegen.**
- **Sich tagsüber ausgiebig bewegen (60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag sind empfehlenswert).**
- **Die Bildschirmzeit reduzieren: ein Instrument lernen, einen Ausflug mit dem Fahrrad machen usw.**
- **Jeden Tag zur selben Zeit schlafen gehen und aufstehen, auch am Wochenende und in den Ferien.**

Drogenkonsum: Sprechen Sie darüber!

- Klären Sie Ihr Kind darüber auf, welche Substanzen es gibt, und informieren Sie sich selbst über deren Risiken.
- Setzen Sie klare Grenzen in Bezug auf den Konsum solcher Substanzen. Dies kann eine präventive Rolle spielen.
- Achten Sie auf Verhaltensweisen, die auf einen (problematischen) Konsum hindeuten können: Verschlechterung der schulischen Leistung, Fernbleiben vom Unterricht, plötzlicher Wechsel der Freundesgruppe usw.
- Bieten Sie Ihrem Kind zu Hause keinen Alkohol an.
- Vermeiden Sie es, vor den Augen Ihres Kindes selbst irgendwelche Substanzen zu konsumieren. Dies könnte Ihrem Kind nämlich das Gefühl vermitteln, dass es sich um ein positives Verhalten handelt.

ESSSTÖRUNGEN

- **Hyperphagie:** zwanghaftes Essen großer Mengen an Nahrung, sowohl während der Mahlzeiten als auch dazwischen. Diese Störung ist der Bulimie ähnlich.
- **Anorexie:** maximale Einschränkung der Nahrungsaufnahme, welche meistens mit der Angst des Zunehmens einhergeht.
- **Bulimie:** unkontrollierbares Bedürfnis, große Mengen an Nahrung aufzunehmen, gefolgt von absichtlichem Erbrechen, der Einnahme von Abführmitteln usw., um eine Gewichtszunahme zu verhindern.

SELBSTMORDGEDANKEN

Fast alle Jugendlichen denken irgendwann in ihrem Leben an den Tod. Selbstmordgedanken hingegen liegen dem Wunsch zugrunde, seinem Leben ein Ende zu setzen.

AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT- UND HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG (ADHS)

Typisch für ADHS sind die übermäßige Neigung zur Ablenkung sowie Konzentrationsschwierigkeiten, die manchmal mit Hyperaktivität und Impulsivität einhergehen. Von dieser Erkrankung sind vor allem Kinder im Grundschulalter und in geringem Maße auch Jugendliche betroffen. Da ADHS teilweise mit der Reifung des sich entwickelnden Gehirns zusammenhängt, neigt die Störung dazu, mit zunehmendem Alter abzunehmen. Dennoch kann es vorkommen, dass die Motivation des Jugendlichen durch die schulischen Versäumnisse beeinträchtigt wird oder dass ein zu impulsives Verhalten zu Schwierigkeiten im Umgang mit anderen führt.

HYPERSEXUALISIERUNG

Hypersexualisierung ist ein gesellschaftliches Phänomen, das junge Heranwachsende dazu veranlasst, sexuelle Einstellungen und Verhaltensweisen anzunehmen, die für ihr Alter als zu früh erachtet werden. Dieses Phänomen kann bereits am Ende der Grundschule oder zu Beginn der Sekundarschule auftreten und hängt insbesondere mit dem freien Zugang zum Internet zusammen.

PSYCHOMATISIERUNG

Psychische Störung, die sich in körperlichen Symptomen wie Verstopfung, Hyperventilation, Bauchschmerzen usw. äußert.

Nützliche Adressen

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit nützlichen Adressen.

Deutschsprachige Gemeinschaft:

- **Telefonhilfe: 108**
www.telefonhilfe.be
- **Jugendinfo:**
087 744 119 (Eupen)
080 221 567 (Sankt Vith)
www.jugendinfo.be
- **Kaleido Ostbelgien:**
087 554 644
www.kaleido-ostbelgien.be
- **Prisma-Zentrum:**
087 744 241
www.prisma-zentrum.be
- **Beratungs- und Therapiezentrum:**
087 140 180 (Eupen)
080 650 065 (Sankt Vith)
www.btzentrum.be
- **Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung:**
087 743 677
www.asl-eupen.be
- **Jugendhilfedienst:**
087 744 959
www.ostbelgienlive.be

Wallonie:

- **Télé-Accueil: 107**
www.tele-accueil.be
- **Écoute-Enfants: 103**
www.103ecoute.be
- **Le portail de la prévention du suicide:**
071 30 14 48
www.preventionsuicide.info
- **Yapaka:**
www.yapaka.be
- **Le Pélican:**
www.lepelican-asbl.be
- **Univers Santé:**
www.univers-sante.be
- **EX Aequo:**
www.exaequo.be
- **Centres PMS (psycho-médico-sociaux):**
www.wbe.be/soutien/centres-pms/

Weitere **Broschüren** und
Leitfäden, die Ihnen
helfen können, finden
Sie auf
www.mloz.be

Die Freien Krankenkassen vereinen: