



Wenn die Pubertät zur Überforderung wird, hilft der Griff zum ElternTelefon

Was tun, wenn aus der „Herausforderung Pubertät“ die totale Überforderung wird? Bei einer Pressekonferenz des ElternTelefons der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 im OÖ. Presseclub am 1. Juni 2017 gaben Expertinnen Tipps, wie Eltern und Jugendliche diese Phase des Familienlebens gut bewältigen können.

Die Pubertät – von vielen Eltern gefürchtet, immer für Überraschungen gut und meist eine Herausforderung für die ganze Familie. Dass jugendlicher Widerstand in der Pubertät ein gutes Zeichen ist und wie wichtig es ist, mit pubertierenden Jugendlichen in Beziehung bzw. im Gespräch zu bleiben, erläuterten am Weltelterntag, 1. Juni 2017, drei erfahrene ExpertInnen bei einer Pressekonferenz im OÖ. Presseclub: Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (Projektleiterin des ElternTelefons – Notruf 142), Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142) und Mag.^a Sandra Wiesinger (Agogische Geschäftsführerin im Institut Hartheim, Erziehungswissenschaftlerin, Heilpädagogin und Psychotherapeutin).

„Freiheit beim Experimentieren, die Eltern als Schutz im Hintergrund“

Mag.^a Sandra Wiesinger, Agogische Geschäftsführerin im Institut Hartheim, Erziehungswissenschaftlerin, Heilpädagogin und Psychotherapeutin, wies eingangs darauf hin, dass heute die Jugend das Alter zwischen 11 und 20 Jahren umfasst. Charakteristisch für die heutige Generation sei ein Auseinanderklaffen von sehr früher psychosexueller Reife und sozialökonomischer Unabhängigkeit. Im Klartext: Jugendliche kommen früher in die Pubertät und bleiben länger von den Eltern abhängig. Identitätsfindung ist das zentrale Thema dieser Lebensphase, die von körperlichen, sozialen und kognitiven Veränderungen geprägt ist.

Die Expertin, die 14 Jahre lang Leiterin der Klinischen Heilpädagogik an der damaligen Landesnervenklinik Wagner-Jauregg (heute Neuromed Campus) war, betonte, dass in der Pubertät die Weichen für die weitere Entwicklung gestellt würden. Wie diese Zeit erlebt werde, hänge stark mit den jeweiligen Kindheitserfahrungen zusammen, so Wiesinger. „Wenn ich als Kind ein Umfeld erlebt habe, das dem Kind zutraut, neue Herausforderungen gut zu bewältigen, dann werde ich auch in der Jugend Herausforderungen eher mit Tatkraft, Kreativität und Freude angehen. Wenn ich aber ein instabiles Umfeld erlebt habe, etwa durch psychisch kranke Eltern, dann kann jede neue Herausforderung zur Belastung und Bedrohung werden.“

Wiesinger über den Widerstand, der für die Eltern oft so schwer auszuhalten ist: „Widerstand gegen die Eltern ist ein Zeichen, dass alles in Ordnung ist – weil Jugendliche Autonomie entwickeln und dabei das bisherige Wertesystem hinterfragen müssen.“ Wichtig sei für die Eltern, die eigenen Werte konsequent vorzuleben und damit als „Reibebaum“ zu dienen. Ebenso wichtig: Klare Grenzen setzen (auch wenn diese Widerstand hervorrufen), in gutem Kontakt bleiben, das Gespräch suchen und dem Jugendlichen Vertrauen schenken. „In der Pubertät orientieren sich Jugendliche wie in einem

Labyrinth. Sie sollen viel selbst experimentieren dürfen, brauchen aber dabei die Eltern als ‚Schutz‘ im Hintergrund und als Anlaufstelle bei Sorgen und Problemen“, erläuterte Wiesinger.

Grenzen auszuloten habe für Jugendliche einen immensen Reiz. Wer in ein gutes soziales Netz eingebunden sei, werde beim Experimentieren – etwa mit Suchtmitteln – schnell spüren, was ihm nicht gut tue, und es wieder lassen. „Jugendliche, die sich selbst nicht gut spüren oder dieses soziale Netz nicht haben, bleiben aber häufig in dieser anderen Welt, weil sie sich nur noch so spüren oder nur dadurch das Gefühl haben, sie selbst sein zu können“, weiß Wiesinger.

Loslassen, aber nicht fallenlassen

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin des ElternTelefons – Notruf 142, unterstrich die Herausforderung der Pubertät und die damit verbundenen Sorgen und Unsicherheiten von Eltern. Wer das Wort „Pubertät“ in eine Suchmaschine eingebe, erhalte beängstigende Einträge – von Komasaufen bis hin zu Ritzen und Computersucht. „Eltern sorgen sich, mit wem ihr Kind im Auto unterwegs ist, was sich in seiner WhatsApp-Gruppe abspielt oder ob es beim Fortgehen K.O.-Tropfen verabreicht bekommen könnte. Viele fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben oder in der Erziehung ihrer Kinder gescheitert sind. Die Folge sind Ermüdung, Entmutigung und Verzweiflung.“

Die Pubertät als Zeit der Ablösung und Selbstfindung sei für die Kinder ein wichtiger Schritt, mache aber den Eltern häufig Angst und werde oft als Abweisung, manchmal sogar als Liebesentzug gedeutet. Der Tipp von Lanzerstorfer-Holzner an die Eltern in den Worten von Erziehungsberater Jan-Uwe Rogge: Loslassen, aber nicht fallenlassen! Die Expertin: „Es ist wichtig, dass sich Eltern in dieser Phase wieder auf das eigene Leben, die Partnerschaft besinnen und ihr Lebensglück nicht an den Kindern festmachen.“

Wenn Eltern aus Überforderung ihre „Erziehungsmacht“ nicht nutzen, dann wende sich der/die Jugendliche auf der Suche nach Orientierung an die Peer Group, weil der Eindruck entstehe, er/sie sei den Eltern ohnehin egal. Dies könne zu exzessiven Verhaltensweisen führen oder zum Gefühl, übermächtig zu sein und die eigenen Eltern steuern zu können. „Dass sich das nicht gut auf die Entwicklung eines Jugendlichen auswirkt, ist klar“, so die Expertin.

ElternTelefon – Notruf 142 als erste Anlaufstelle

Wenn die Pubertät allzu stürmisch werde, sollten Eltern sich nicht scheuen, sich professionelle Hilfe zu holen, und zwar „nicht erst, wenn es wirklich brennt, sondern schon vorher“, so Lanzerstorfer-Holzner. Eine erste Anlaufstelle ist das Elterntelefon – Notruf 142 der TelefonSeelsorge OÖ. Dort können Eltern rund um die Uhr kostenlos und vertraulich Hilfe in Anspruch nehmen. „Oft hilft es schon, die Gedanken und Sorgen ins Wort zu bringen“, weiß die Expertin. Die BeraterInnen am Telefon versuchen dann gemeinsam mit den AnruferInnen, die Gefühle zu benennen, die im Spiel sind – nicht selten geht es um eigene Konflikterfahrungen in der Pubertät, die jetzt bei der Pubertät des Kindes Angst machen. „Wir versuchen die Eltern zu ermutigen, Vertrauen in sich und in ihre Kinder zu haben. Und wir geben ihnen mit: Eltern dürfen Fehler machen – das gehört einfach dazu.“

Seit 2012 steht das ElternTelefon Eltern zur Verfügung, die Rat suchen oder sich einfach ihre Sorgen von der Seele reden möchten. 85 Prozent der AnruferInnen sind Mütter, 33 Prozent Alleinerziehende, 25 Prozent verheiratete Personen mit 2 Kindern, etwa 20 Prozent Menschen in Partnerschaft mit Kindern. Hauptthema der AnruferInnen ist die Pubertät, gefolgt von Scheidung, Obsorge und Trennung, an dritter Stelle stehen Probleme bei der Erziehung von Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren.

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, zum Ziel des ElternTelefons: „Wir möchten Eltern ermutigen, sich für sich selbst Orientierung und Stärkung zu holen. Im Gespräch versuchen wir die Ressourcen und Stärken aufzuzeigen, mit denen Eltern schwierige Familiensituationen meistern können. Wie die Pubertät eines Kindes verläuft, hängt

wesentlich von der Stabilität der Eltern ab.“ Pubertät sei dann gelungen, wenn ein Kind sich zu einem reifen Erwachsenen entwickle.

Infos & Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

T: 0732 731313

M: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

W: www.elternnotruf.at

Presseunterlage mit Statements anbei

Fotos: Diözese Linz / honorarfrei

Foto 1 und 2:

V. l.: Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (Projektleiterin ElternTelefon), Mag.^a Sandra Wiesinger (Agogische Geschäftsführerin im Institut Hartheim, Erziehungswissenschaftlerin, Heilpädagogin und Psychotherapeutin), Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142)