

Eltern und Jugendliche: Herausforderungen der Pubertät besser bewältigen

Veröffentlicht am: 30.03.2021, 9:31

Pressemitteilung von: **DVE Deutscher Verband Ergotherapie e.V. // Angelika Reinecke**

Die Folgen der Corona-Pandemie lasten ausnahmslos auf allen, alles richtet sich an den vulnerablen Gruppen, den Risikopatient:innen, aus. Trotzdem ist es unerlässlich, den Blick auch auf die Bedürfnisse anderer Kreise zu richten. Etwa die der Jugendlichen. Sie sind in einer besonders anstrengenden Lebensphase. Sie erleben nicht nur die Corona-Krise, sondern gleichzeitig einen der am längsten andauernden und dabei tiefgreifendsten Übergang: die Pubertät. Der DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.) sieht hier ein wichtiges Betätigungsfeld für Ergotherapeut:innen. Ziel: den Prozess der Reife und Geschlechtsreife der Jugendlichen innerhalb des Familiensystems so zu gestalten, dass sie ihr Potenzial optimal entfalten können.

Der Weg zur eigenen Identitätsfindung während der Pubertät ist von Probieren, sich Ausprobieren, wachsender Selbstständigkeit und Freiheitsliebe geprägt. Gleichzeitig benötigen die Heranwachsenden ihre Eltern und das Elternhaus als Rückzugsort. Sie wollen sich so wie die ersten zwölf bis vierzehn Lebensjahre auf ihre Eltern verlassen können, aber eben nur noch bei Bedarf. Mit dem Beginn der Pubertät müssen sich Eltern daher sukzessive von ihrer Rolle als Erziehende und Richtungsvorgebende lösen. Bemuttern oder Erwartungen durchsetzen in der Phase der Pubertät bremsen und behindern die Jugendlichen in der individuellen Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

Ergotherapeut:innen erfassen und analysieren den familiären Alltag

Die mit der Pubertät Jugendlicher einhergehenden (Persönlichkeits-)Veränderungen führen oft zu einer Schiefelage im Familiensystem. Eine der klassischen Situationen, die einer ergotherapeutischen Intervention bedürfen. Wie sieht eine solche Intervention aus? Zum Erfassen der Lage setzen Ergotherapeut:innen Assessments ein. Das sind Analyseverfahren wie Beobachten, Befragen oder Testen. Dazu können sich Ergotherapeut:innen in den familiären Alltag vor Ort integrieren und sehen: Wie interagieren Eltern und Jugendliche? Geben Elternteile beispielsweise Anweisungen oder machen Vorschriften, obwohl sie zuvor äußern, die Jugendlichen dürfen frei entscheiden? Die Selbstwahrnehmung weicht oftmals vom tatsächlichen Handeln ab und genau das spiegeln Ergotherapeut:innen ihren Klienten. Dieser erste Schritt der Selbsterkenntnis verändert oft schon einiges im Verhalten gegenüber den Jugendlichen. Ebenso sensibilisieren Ergotherapeut:innen und verweisen auch bei aus Sicht der Eltern nicht verständlichen, schnellen Richtungswechseln der Jugendlichen bei Kleidungsstil, sportlichen oder anderen Aktivitäten darauf hin: Ja, der Jugendliche ist in der Pubertät und damit im Umbruch. Heute so und morgen anders zu sein gehört zum sichtbaren Teil der Identitätsfindung. Das ist genauso wichtig wie das, was die Eltern nicht mitbekommen und nicht wissen sollen, ist Teil des Sich-Abnabelns. Eltern dürfen sich dazu an ihre eigene Jugend und Pubertät erinnern.

Auch in der Pubertät nötig: Feste Bezugsperson für Jugendliche, vor allem für sensible Themen

Eine ganz besondere Bedeutung kommt dem Bereich der Gefühle zu. Ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens ist das Entdecken der eigenen Sexualität und die Entwicklung der Geschlechtsidentität. Körper und körperliche Bedürfnisse der Jugendlichen verändern sich. Sie verlieben sich zum ersten Mal, haben wichtige Fragen zu Sexualität und dieser für sie neuen, komplexen Gefühlswelt aus körperlichem und emotionalem Begehren. Nur zu verständlich, dass sie sich wünschen, dabei ernstgenommen zu werden. Den meisten Eltern ist es erfahrungsgemäß unangenehm, mit ihren Kindern über Liebe und Sexualität zu sprechen. Ein weiteres Ziel einer ergotherapeutischen

Beratung kann daher sein, die Kommunikation in diesem Bereich zu ermöglichen oder zu verbessern. Manche Eltern möchten selbst in der Lage sein, einfühlsam aber auch faktisch mit ihren Kindern über sensible Themen zu sprechen. Oder sie wollen lernen - sollten die Jugendlichen eine andere Bezugsperson bei diesem Thema bevorzugen - diese Entscheidung, die sie möglicherweise als Ablehnung betrachten, anzunehmen.

Erotherapeut:innen raten Eltern: weniger beschützen - mehr vertrauen

Ergotherapeut:innen befähigen Eltern, das eigene Loslassen besser zu bewerkstelligen und dabei den Nachwuchs an seine zunehmende Eigenverantwortung heranzuführen. Dazu ist es nötig, immer wieder gute Kompromisse zu finden und im Dialog mit den Jugendlichen zu bleiben. Zu fragen, wo braucht der Jugendliche Hilfe, was traut er oder sie sich zu. Das Familienleben ist von gegenseitigen Abhängigkeiten geprägt und das bedeutet, dass Eltern von der wachsenden Selbstständigkeit profitieren können. Die Jugendlichen einzubeziehen kann auch bedeuten, sie weiter an die Notwendigkeiten des Alltags heranzuführen, etwa im Haushalt. Jugendliche können durchaus die Wäsche übernehmen, bestimmte Speisen zubereiten oder eigenständig fehlende Lebensmittel besorgen. Selbst das fördert sie in ihrer Entwicklung. Eltern sollten herbeiführen oder gegebenenfalls zulassen, dass die Jugendlichen eigene Ideen und Wünsche zu mehr Selbstständigkeit äußern und umsetzen. Statt Perfektionismus zu erwarten, heißt es tolerieren, dass das Resultat möglicherweise nicht dem entspricht, hätte ein Elternteil die Aufgabe erledigt. Kompetenzen entwickeln sich. "Learning by Doing?" und "Versuch und Irrtum?" sind ausgezeichnete Methoden, um das eigene Können zu verbessern und die Eigenständigkeit zu beflügeln.

Ergotherapeutisches Fazit

Pubertät ist keine Krankheit. Aber die frühzeitige Intervention von Ergotherapeut:innen kann dazu beitragen, dass Jugendliche und Eltern die Jahre dieser Übergangszeit stressfreier bewältigen oder sich mögliche Schwierigkeiten oder Störungen während der Pubertät gar nicht erst ausprägen. Sie hat vor allem das übergeordnete Ziel, die Identitätsfindung zu fördern und - nach vollendeter Abnabelung - ein Zurückkehren zu und ein liebevolles Miteinander mit den Eltern zu ermöglichen.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter <https://dve.info/service/therapeutensuche>

Vorschläge Bildunterschriften

Bild 1: Pubertät gibt es mit und ohne Corona. Wichtig für Eltern: im Dialog mit den Jugendlichen bleiben, nach ihren Bedürfnissen und Wünschen fragen und gemeinsam Lösungen finden, wie sich Freiheiten während der Pandemie ermöglichen lassen. (© DVE/ Janine Metzger)

Bild 2: Heute Blumenkind, morgen Punk - auch das ist vollkommen normal in der Pubertät. Ergotherapeut:innen wissen und erklären den Eltern: schnelle Richtungswechsel dienen der Identitätsfindung und sind wichtig. (© DVE/ Janine Metzger)

Bild 3: Learning by Doing: In der Pubertät dürfen die Eltern dem Nachwuchs zunehmend mehr zutrauen - in jeder Hinsicht. Ergotherapeut:innen sagen: Mehr machen lassen, die Eigenständigkeit fördern. (© DVE/ Janine Metzger)

Bild 4: Mit dem eigenen Nachwuchs über Sexualität sprechen? Gelingt den wenigsten Eltern. Aber, so Ergotherapeut:innen, in Gegenwart der Jugendlichen zeigen, wie ein liebe- und respektvolles Miteinander funktioniert, ist bereits ein Stück vom Weg. (© DVE/ Janine Metzger)

Pressekontakt

Frau Angelika Reinecke
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V.

DVE Deutscher Verband Ergotherapie e.V.
Becker-Göring-Str. 26/1
76307 Karlsbad-Ittersbach, Deutschland

Telefon: 07248 - 91 81 - 0
E-Mail: a.reinecke@dve.info
Website: <https://www.dve.info>

Firmenportrait

Der Deutsche Verband Ergotherapie e.V. (DVE) ist seit seiner Gründung im Jahre 1954 der maßgebliche Berufsverband aller Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten in Deutschland. Zu seinen mehr als 12.000 Mitgliedern zählen in erster Linie Ergotherapeuten und Ergotherapeutinnen mit eigener Praxis, in der Klinik, im Angestelltenverhältnis ebenso wie in Ausbildung befindliche künftige Berufsausübende.

Als Berufsverband vertritt der DVE seine Mitglieder bei Politik, Behörden, Ministerien, Krankenkassen und anderen Partnern des Gesundheitswesens und trägt somit entscheidend zu Sicherung und Weiterentwicklung des Berufsstandes bei. Die Einsatzbereiche und Therapiemethoden der Ergotherapie sind vielfältig; die Ergotherapie hebt sich deutlich von anderen Behandlungsmethoden ab. Ergotherapeuten betrachten den erkrankten Menschen beziehungsweise den Menschen in einer Lebenskrise, seinen Alltag und seine Handlungsfähigkeit. Die Menschen aus dem sozialen Umfeld beziehen sie ebenfalls ein. Oder passen den Alltag einschränkende Faktoren in der Umgebung der Betroffenen deren Bedürfnissen an.

Über seine Tätigkeit in Deutschland hinaus ist der DVE Mitglied im europäischen Verband (COTEC) und im Weltverband (WFOT).

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>