

Unsere Grundsätze fachlichen Handelns:

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Wir erklären unsere Vorgehensweisen. Wir respektieren Ihre Selbständigkeit und unterstützen Ihre Eigenverantwortung. Wir beziehen aktiv Stellung gegen diskriminierendes Verhalten. Wir respektieren Ihre Grenzen. Wir wahren die fachlich gebotene Distanz.

LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER



Eine Lebensberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter www.lebensberatung.info

Wir beraten Sie auch online unter www.online.lebensberatung.info

Die Beratung ist für Sie kostenfrei. Wir beraten unabhängig von Religion, Weltanschauung und Nationalität.



Abenteuer Pubertät – Aufbruch ins eigene Leben

LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER



Erziehungs-, Ehe-, Familien- und
Lebensberatungsstellen des Bistums Trier



lb_fpub 3/19

LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER



Wo geht es hin?

Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit werden entwickelt und Antworten gesucht: Wer bin ich? Wie wirke ich auf andere? Was ist mir wichtig? Wie lebe ich meine intimen Bedürfnisse? Wo fühle ich mich zugehörig? Welche berufliche Interessen habe ich?



Was passiert?

Es ist wie auf einer Großbaustelle: Hormonelle Einflüsse bewirken bei Heranwachsenden deutlich sichtbare körperliche Veränderungen während gleichzeitig im Gehirn Umbauprozesse stattfinden, wo Nervenverknüpfungen neu strukturiert und geordnet werden. Genau wie auf einer Baustelle geht das nicht ohne Chaos und Durcheinander: Verunsicherung, Fragen, Zweifel und gefühlsmäßige Wechselbäder werden in der Pubertät ständige Begleiter. Eine Zeit des Experimentierens, Riskierens und kritischen Hinterfragens beginnt. Pubertät hat ganz unterschiedliche Gesichter: Manchmal provozierend und herausfordernd, manchmal zurückgezogen in den eigenen Träumen und Fantasien, manchmal impulsiv, gereizt, traurig und launisch. Schmerzliche Auseinandersetzungen mit Erwachsenen gehören dazu.

Wozu der ganze Zoff?

Auch wenn es manchmal anders aussieht: Pubertierende befinden sich in einer sinnvollen, kreativen und ausgesprochen produktiven Lebensphase. Grenzen werden getestet und erweitert, Selbstverständliches wird hinterfragt und neu bewertet. Neue Ideen und Ziele entstehen, Autonomie wird gewagt, Sexualität wird ein wichtiges Thema.

Wie können Eltern unterstützen?

Es gibt kein einfaches Patentrezept. Wichtig ist ein Gleichgewicht zwischen scheinbaren Gegensätzen:

- Heranwachsenden eigene Erfahrungen zugestehen aber auch begleiten und präsent sein.
- Grenzen setzen, aber dennoch Raum für eigene Entwicklung geben.
- Gefahren benennen (Alkohol, Drogen, Schulprobleme), aber auch Vertrauen und Zuversicht entgegen bringen.
- Persönliche Freiheiten gewähren, aber auch aushalten, wenn Heranwachsende unangenehme Konsequenzen tragen müssen (nur so können sie eine realistische Einstellung zum Leben entwickeln).
- Sich hinterfragen lassen und trotzdem gelassen und eindeutig bleiben (und die Chance nutzen, das eigene Leben und die eigenen Werte zu überdenken).

Ein gutes Fundament: Gelassenheit, Humor, Interesse, Zuversicht

Der Lichtblick: Pubertät hat irgendwann ein Ende! Es gibt ein Leben danach. Eltern und ihre Kinder finden auf einer neuen, gleichberechtigten Basis wieder zueinander.

