

EIGENSINN VON JUGENDLICHEN

re:spect bedeutet:

Wertschätzung und Aufmerksamkeit gegenüber Anderen

Herzlich Willkommen!



WIR SIND ...



Mag^a. Nina Holztrattner

Dipl. Sozial- und Kulturpädagogin, Budopädagogin
20 Jahre Jugendarbeit



Mag. Robert Eder, MBA

Sozialmanager, Jugendleiter, Philosoph
15 Jahre Jugendarbeit, 5 Jahre Sozialmanagement
(Streetwork, Mobile Jugendarbeit)

DIESES SEMINAR DIENT ALS EINFÜHRUNG

Erfahrungen und Fragen zum Thema Eigensinn

Unterstützung bietet die

re:spect Jugendberatung

Wienerstraße 2
3002 Purkersdorf

Telefon 02231/21941
Mobil 0699/18269599

E-mail: jugendberatung@re-spect.org

Facebook: Respect Jugendtreff

ÜBER DEN EIGENSINN VON JUGENDLICHEN

Eigensinn wird hier als das hartnäckige Beharren auf einer Meinung oder Absicht verstanden.

JugendlicheR wird hier als der Mensch in der Phase der Adoleszenz verstanden. Wobei Adoleszenz vom lateinischen heranwachsen abgeleitet ist.

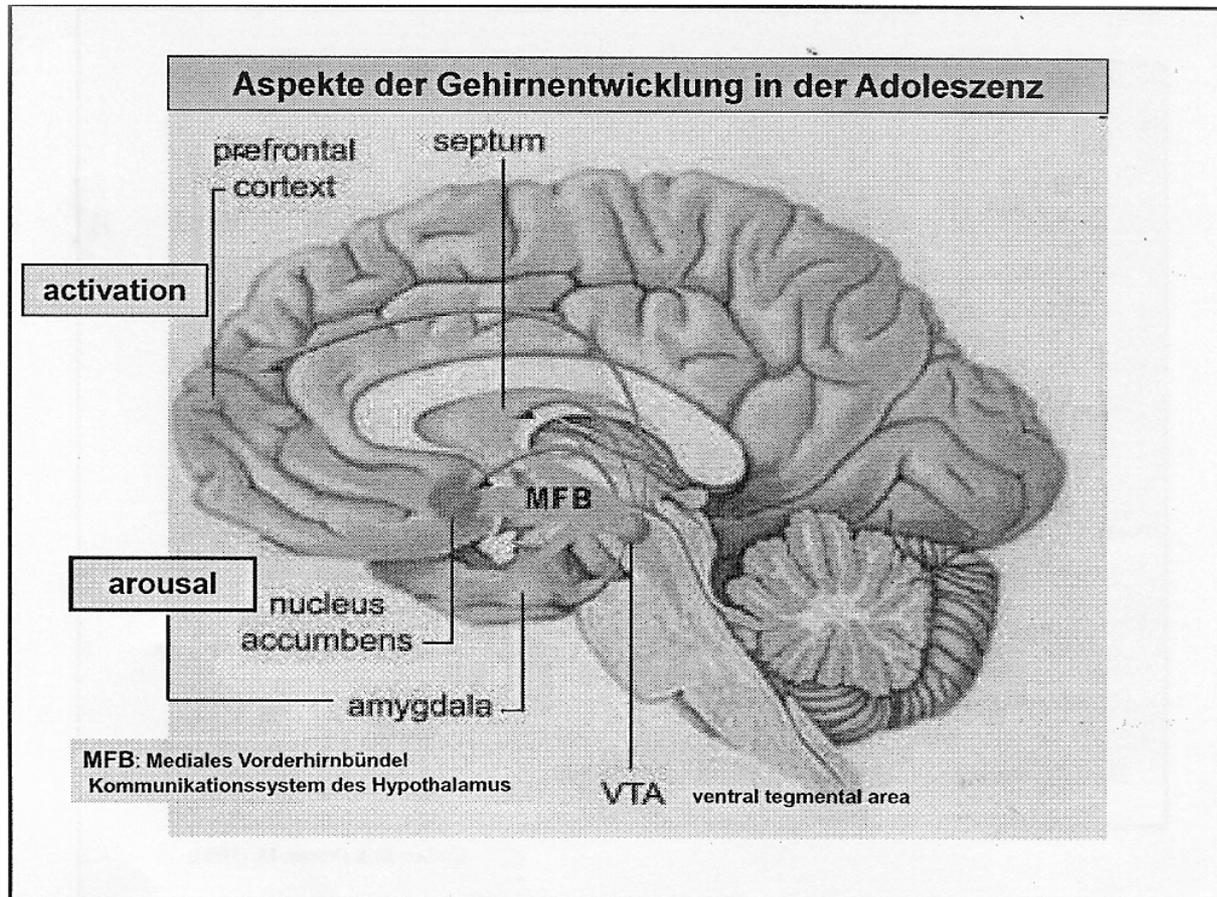
ENTWICKLUNGSPHASE

Der Übergang ins Erwachsensein ist wird auch als Reifezeit bezeichnet, sowohl körperlich, geistig, psychisch und sozial.

Körperliche und geistige Entwicklung

Körperlich entwickeln sich die Geschlechtsmerkmale, aber auch es finden auch ganz massive hirnorganische Veränderungen statt. Die Synapsenverbindungen im Gehirn werden neu strukturiert und die Neurotransmitter treffen auf sich verändernden Rezeptoren in den Körperzellen. Dieses führt zu unregelmäßigen Wechseln zwischen Aktivierung und Hemmung, welches mit psychischen Verwirrungen und Krisen einhergeht.

ENTWICKLUNGSPHASE



ENTWICKLUNGSPHASE

Das adoleszente Gehirn ist nicht ‚erwachsen‘: Auswirkungen!

- **präfrontaler Cortex:** verantwortlich für komplexe Informationsverarbeitung
unausgewachsen: dürrtige Entscheidungen und häufig Handlungen bevor gedacht wird
- **amygdala:** verantwortlich dafür, emotionale Reaktionen zu Erfahrungen umzuwandeln
unausgewachsen: Reaktionen eher explosiv als kontrolliert; Gesichtsausdrücke oft missverstanden; ungehemmte Gefühle beim Alkoholkonsum
- **nucleus accumbens:** leitet motiviertes Verhalten (wie viel Aufwand wird investiert, um Belohnungen zu erhalten)
unausgewachsen: Präferenzen für Aktivitäten, die niedrigen Aufwand und hohes Maß an Erleben sichern; Tendenz zu Aktivitäten, die aufregend sind (Video-Spiele, Extremsportarten, Drogen- und Alkoholkonsum)

Die unausgereifte Gehirnstruktur erhöht das Risiko zum Drogenmissbrauch!

ENTWICKLUNGSPHASE

Psychisch und soziale Entwicklungsphase

Das Ziel ist erwachsen werden, damit geht Eigenständigkeit und Unabhängigkeit einher.

Neue soziale Einbindung, Vorbilderwechsel, Irritation, schneller Wechsel zwischen „kindlichen“ Bedürfnissen und Eigenständigkeit.

BEDÜRFNISSE

Abbildung Bedürfnisse Jugendlicher

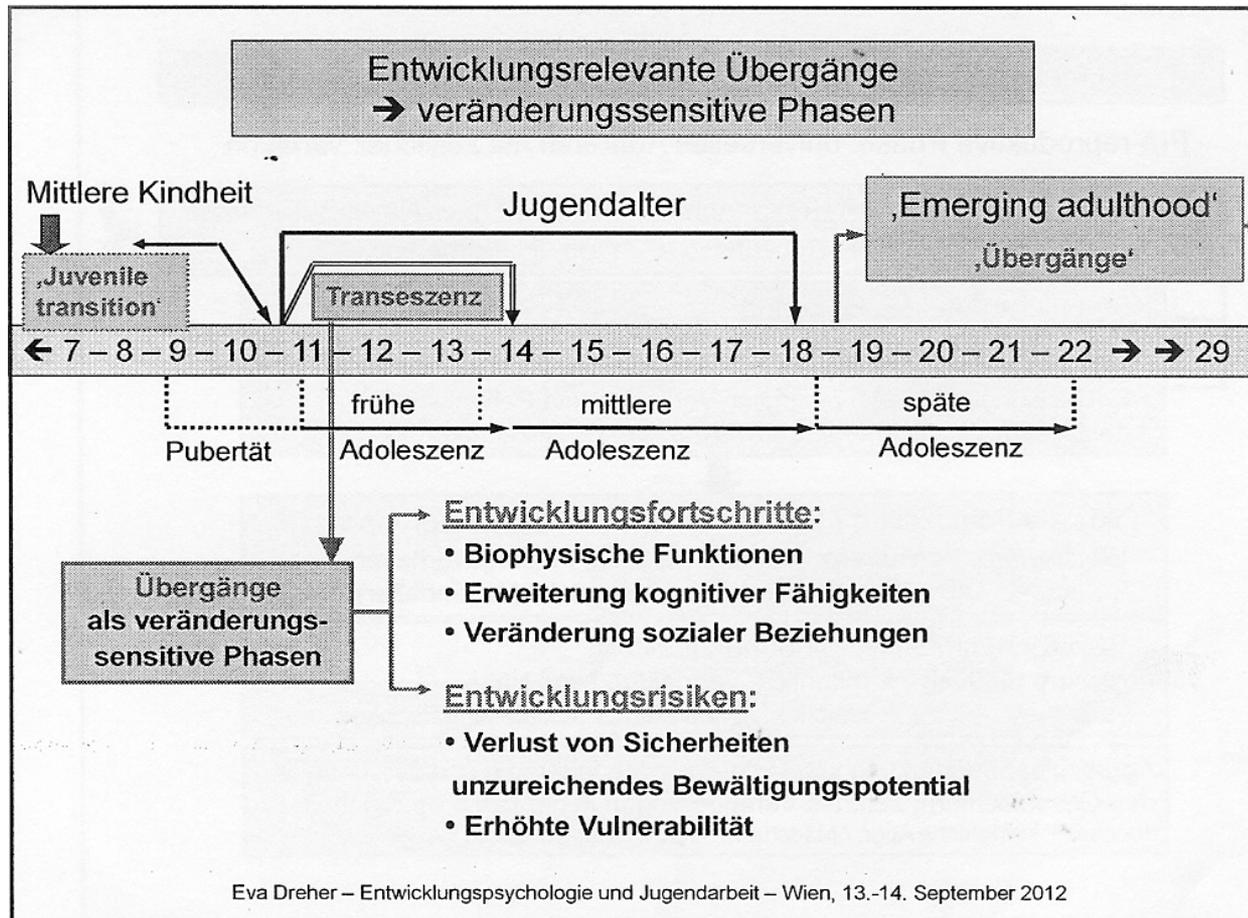


FAKTOREN DER ENTWICKLUNG

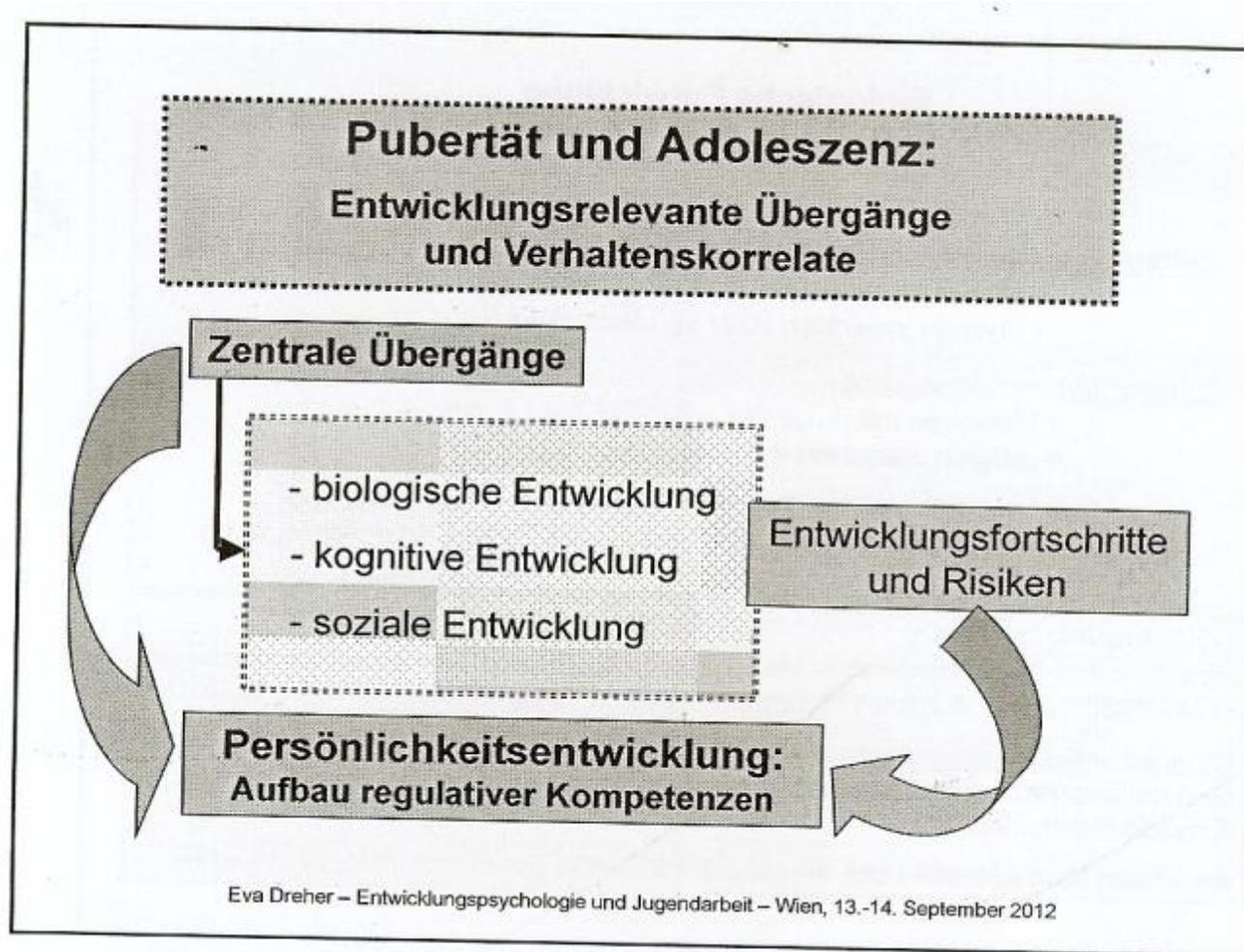
Abbildung Förderliche und belastende Faktoren jugendlicher Entwicklung



ENTWICKLUNG



ENTWICKLUNGSRELEVANTE ÜBERGÄNGE



BINDUNG UND ABLÖSE

Nähe und Distanz

In der Übergangsphase wechselt oft das Bedürfnis von Nähe und Distanz. Wenn die Eltern zu nahe sind fordern Jugendliche die Distanz und umgekehrt.

Ohne Bindung keine Ablöse

Ideal wäre es, wenn wir ganz fest loslassen!

ADOLESZENZ ALS ABLÖSUNGSPHASE

TIPP

Nehmen Sie ihr jugendliches Kind und seine Wünsche ernst. Setzen Sie sich hin und reden sie miteinander. Handeln sie neue Regeln und Pflichten des Zusammenlebens gemeinsam aus.

Manchmal redet es sich unterwegs besser, zum Beispiel beim Ausgehen, wenn es gemeinsame Interessen gibt. Auch Gespräche während des Autofahrens haben sich bewährt, jedoch sollten sie nur zu zweit im Auto sein und auf eine ruhige Gesprächsatmosphäre achten.

IDENTITÄTSFINDUNG

Die Neustrukturierung des Gehirns ermöglicht komplexere Denkopoperationen. Fragen zur Ethik oder dem Sinn des Lebens werden gestellt, aber vor allem beginnen Jugendliche sich selbst zu entwerfen.

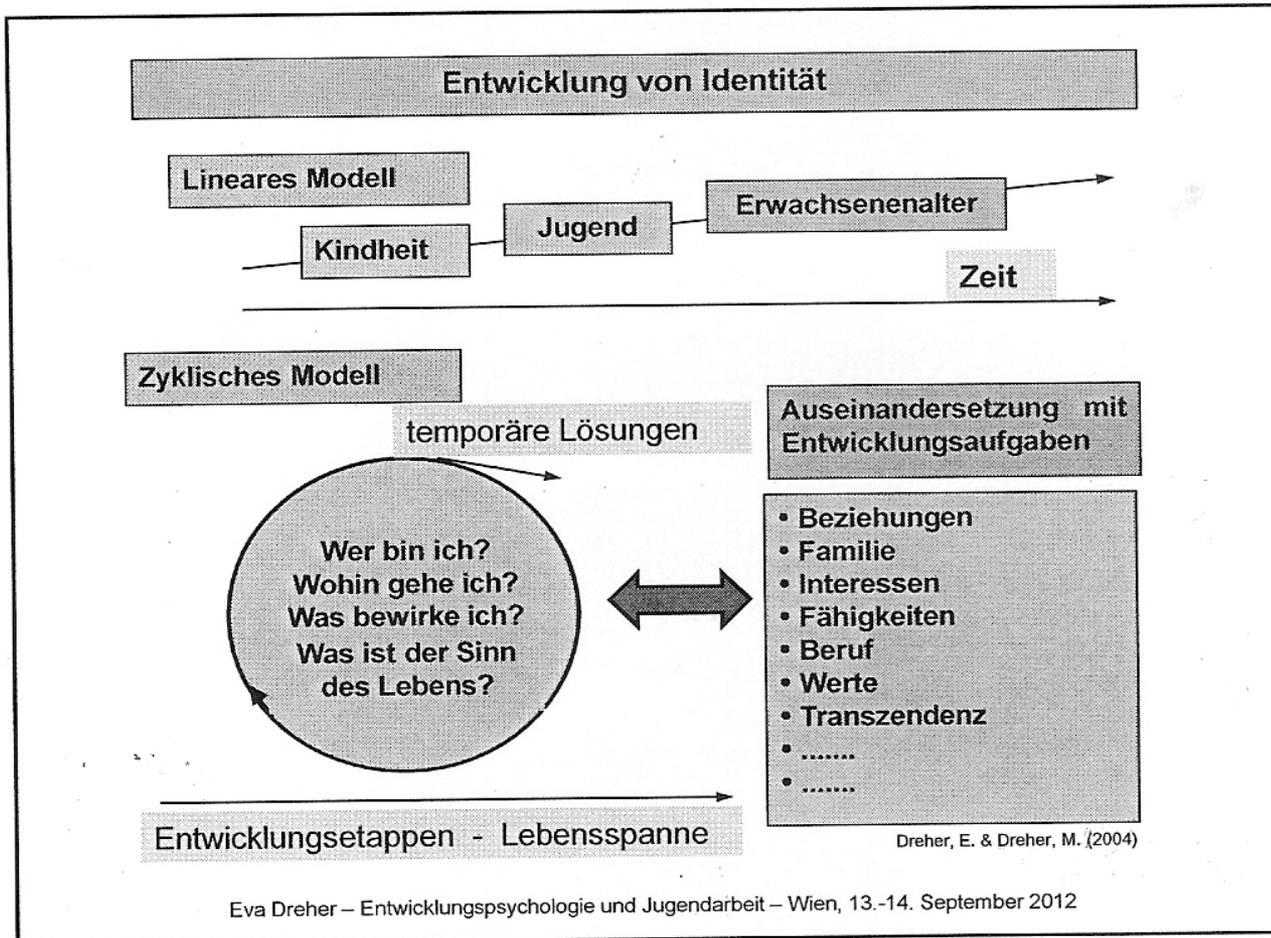
Jugendliche befinden sich dadurch in einem Suchprozess.

Wer bin ich?

Wie wirke ich?

Finden mich die anderen gut?

IDENTITÄTSFINDUNG



IDENTITÄTSFINDUNG

Identitätszustände nach Marcia

1. Diffuse Identität (diffuse identity)

- Die Jugendlichen haben keinen Standpunkt und keine Vorstellungen über ihr Leben (weder allgemein noch konkret für die Gestaltung des Alltags).
- Die Jugendlichen sind gleichgültig gegenüber politischen und ideologischen Belangen.
- Die Jugendlichen weichen Problemen aus, bemühen sich nicht um eine Lösung.

2. Übernommene Identität (foreclosure identity)

- Die Jugendlichen haben Standpunkte in verschiedenen Lebensbereichen unkritisch von den Eltern übernommen.
- Die Jugendlichen sind fremdbestimmt, weil sie sich nicht um eigene Standpunkte bemühen.
- Die Jugendlichen sind ängstlich in neuen Situationen; sie haben nicht gelernt, Herausforderungen anzunehmen und Krisen zu meistern.

IDENTITÄTSFINDUNG

Identitätszustände nach Marcia

3. Kritische Identität (moratorium)

- Die Jugendlichen sind in einer Krise; sie bemühen sich - bisher ohne Erfolg - um einen eigenen Standpunkt.
- Der Einfluss der elterlichen Einstellungen ist noch spürbar, doch sind die Jugendlichen relativ unabhängig von ihren Eltern.
- Nonkonformes, 'wildes' Aussehen gilt als Zeichen für den Kampf um die eigene Identität.

4. Erarbeitete Identität (achieved identity)

- Nach intensiver Auseinandersetzung (Krise) haben Jugendliche eigene Standpunkte,
- differenzierte Vorstellungen über Familie und Beruf,
- elaborierte Überzeugungen hinsichtlich politischer und ideologischer Orientierung.

vgl. Neuenschwander, M. P. (1996). Entwicklung und Identität im Jugendalter. Bern: Haupt.

ÜBUNG

Beantworten sie mir bitte schnell:

Wer sind sie eigentlich?

Was macht sie aus?

SELBSTWERT

Ist genau genommen kein Gefühl.

Es ist eine Mischung aus bewusster und unbewusster Bewertung, die wir gegenüber unseren Fähigkeiten und Eigenschaften vornehmen.

Einflussfaktoren

- Erfahrungen in der Vergangenheit
- Der Vergleich mit Idealen und Vorbildern
- Positives Feedback in der Gegenwart und soziale Akzeptanz
- Erlebnisse von Selbstwirksamkeit und Kompetenz

SELBSTWERT

Faktoren für ein psychisches Wohlbefinden

- Selbstwirksamkeit: Die Erfahrung, mit dem eigenen Verhalten etwas beeinflussen zu können.
- Kompetenz: Sich als erfolgreich zu erleben bzw. etwas gut zu können.
- Akzeptanz: Von anderen so anerkannt zu werden, wie man ist.

SELBSTWERT

Tipp

Versuchen Sie immer wieder, die Balance zu finden zwischen Fürsorge und Erziehung zur Selbstständigkeit. Fordern und Fördern Sie ihr Kind, lassen Sie es Herausforderungen meistern und behandeln Sie es wertschätzend. Damit legen Sie einen Grundstein für ein gesundes Selbstvertrauen und für genügend Selbstsicherheit.

ERFAHRUNGEN

Erlebnisse in der Vergangenheit bilden die Grundlage für die Selbstbeschreibung. Identität und Selbstwert gewinnen wir biographisch.

Tabus, Mythen und Geheimnisse in der Familie

Tabu, Mythos und Geheimnis stehen in einem gewissen Zusammenhang: Im Tabu wird ein Raum geschaffen, der nicht betreten werden darf, im Mythos wird darin eine legendäre Gestalt generiert und das Geheimnis baut einen Schutz gegen Eindringlinge auf. Es bestehen Gemeinsamkeiten bezüglich der Genese und Erklärbarkeit, hinsichtlich Funktion und Auswirkung bestehen jedoch Unterschiede, die eine separate Betrachtung nahe legen.

VORBILDER UND IDOLE

Neben den Erfahrungen der Vergangenheit beeinflussen die Jugendlichen weiters die Gesellschaft, die Medien, der Freundeskreis und die sonstige nähere Umwelt der jungen Menschen.

Häufig fordert das Vorbild der Eltern in der Phase der eigenen Identitätsbildung zu einem Gegenentwurf heraus (nicht zwingend).

In einer medial vermittelten und dadurch pluralen Welt gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten, um Vorbilder und Werte auszuwählen.

VORBILDER UND IDOLE

Tipp

- Nehmen sie keine anklagende oder belustigte Haltung ein.
- Sein sie kritisch, aber nicht abwertend. Verstellen Sie sich aber bitte niemals.
- Wenn das Vorbild eine völlig andere Meinung vertritt als Sie, dann bringen Sie das auch zum Ausdruck.
- Aber bringen sie dabei ihre Befürchtungen zum Ausdruck und nicht ihre Verdammung. Erklären sie ihre Beweggründe und fragen sie nach!

SOZIALES FEEDBACK

Rückmeldung und Akzeptanz durch die Umwelt sind ein wesentlicher Faktor in der psychischen Entwicklung.

Elterliches Feedback

Eltern sollten daher auch immer wieder sagen, dass sie stolz sind auf sie, dass sie eine Eigenschaft besonders schätzen und sich für nette Gesten und Hilfe auch bedanken.

TIPP

Fragen sie auch nach, wenn sie den Eindruck haben, dass Jugendliche sich zurückziehen oder verschließen. Nutzen sie jede sich bietende Gelegenheit, sie zu bestärken und ihnen Mut zu machen. Lassen Sie sich durch ablehnende Haltung nicht abschrecken. Sein sie auch partizipativ in der familiären Entscheidungsfindung.

SOZIALES FEEDBACK

Feedback der Peer Group

Neben der elterlichen Anerkennung spielt die Anerkennung von Gleichaltrigen eine große Rolle. Jugendlichen schließen sich häufig in Kleidung, Aussehen und geäußerten Einstellungen einer Jugendkultur an. Dies erhöht das Gefühl, irgendwo dazuzugehören, und vermindert Unsicherheiten.

Für die Eltern wird es oft problematisch bei auffallender Kleidung, Tattoos, Piercing und Subkulturen.

SOZIALES WECHSELSPIEL

Abbildung Protagonisten und Antagonisten der jugendlichen Entwicklung



SOZIALES FEEDBACK

Abbildung Symbole des Übergangs



SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit und Kompetenz erleben Jugendliche im Elternhaus, Freundeskreis, bei Hobbys und in der Schule oder dem Ausbildungsplatz. Durch positive Erlebnisse schöpfen sie Kraft, auch wenn sie manchmal so tun, als ob Schulerfolge unwichtig wären.

Es gibt keinen Menschen, der sich nicht über Erfolge freut!

TIPP

Wenn Jugendliche Erfolge erzielen, dann zeigen sie fast kindliche und bedingungslose Freude. Jedoch bei Misserfolgen, dann hilft es ihnen auch nicht, wenn man sie unter Druck setzt. Bieten sie hingegen Hilfe und Unterstützung an. Ermuntern Sie und geben Sie Hoffnung, denn das Stärkt und führt zu Erfolgen.

SINNSUCHE

Ab der Pubertät werden sich junge Menschen ihrer Existenz bewusst.

Dieser Blick aufs eigene Leben wirft viele Fragen auf. Was ist das Leben, Wofür lebe ich und natürlich auch die Frage nach dem Tod. Ist nicht ohnehin alles umsonst?

Selbst Erwachsenen macht die Unerklärbarkeit von Leben und Tod Angst.

Eine drohende innere Kapitulation vor der befürchteten Sinnlosigkeit des eigenen Lebens kann zu Demotivation in Alltagsfragen führen, zu Depressionen und sogar in die Suizidalität.

SINNSUCHE

Übung

Woran glauben Sie?

Sind sie ein religiöser oder rationaler Mensch?

Worin sehen sie den Sinn des Lebens?

SINNSUCHE

TIPP

Wenn sie den Eindruck haben, in Äußerungen Ihres Kindes drückt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens aus, dann suchen Sie eine Gelegenheit, um eine entspannte Atmosphäre herzustellen und das Thema anzusprechen. Wenn das Kind ein enges Verhältnis zu den Großeltern hat, kann Ihr Kind auch ein Gespräch mit ihnen über ihre Verlusterfahrungen führen.

Oft gibt es auch konkrete Auslöser, möglicherweise der Tod einer nahestehenden Person, oder Bücher und Filme.

Reden sie über Ihre eigenen Vorstellungen und Ängste. Versuchen Sie aber den Sinn nicht rein mit der Unsterblichkeit der Seele zu begründen, denn das hilft bei der Identitätsfindung nur bedingt.

SEXUALITÄT

Kein anderes Thema ist so wichtig, wie die Sexualität.

Entsprechend gibt es für diese Phase auch den Begriff der Pubertät, welches Geschlechtsreife (lat. Pubertas) bedeutet. Es ist aber mit einer Vielzahl von Ambivalenzen, Verunsicherungen und Ängsten verbunden.

Die Jugendlichen sind mit einer Vielzahl von Veränderungen konfrontiert (körperliche, emotionale und kognitive) und dafür müssen oft erst die Umgangsweisen gefunden werden.

Wobei die zentralen Fragen sind ...

Bin ich normal?

Was ist normal?

SEXUALITÄT

TIPP

Gestehen sie ihrem Kind seine eigene Intimität zu, auch wenn es Ihnen ungewohnt erscheint. Klopfen Sie an, bevor sie das Zimmer betreten, insbesondere der Aufenthalt im Badezimmer soll respektiert werden.

Suche Sie das Gespräch mit dem Thema Sexualität.

Fragen Sie auch nach welche Seiten im Internet besucht werden.

Wie wird in der Peer Group mit dem Thema umgegangen.

Tabuisieren Sie Selbstbefriedigung und Pornographie nicht.

DANKE

Wir stehen Ihnen für alle Fragen zur Verfügung!