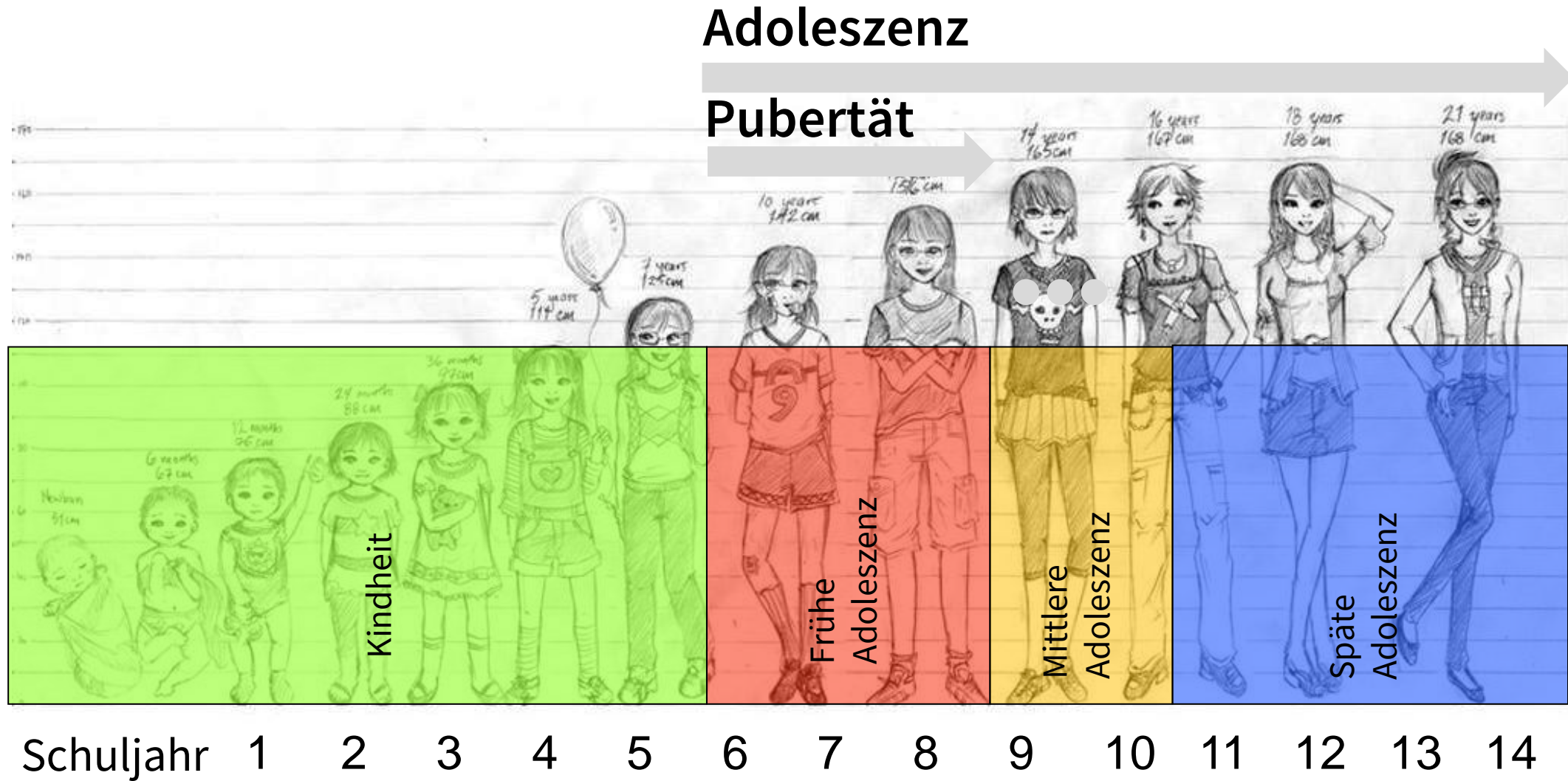


«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

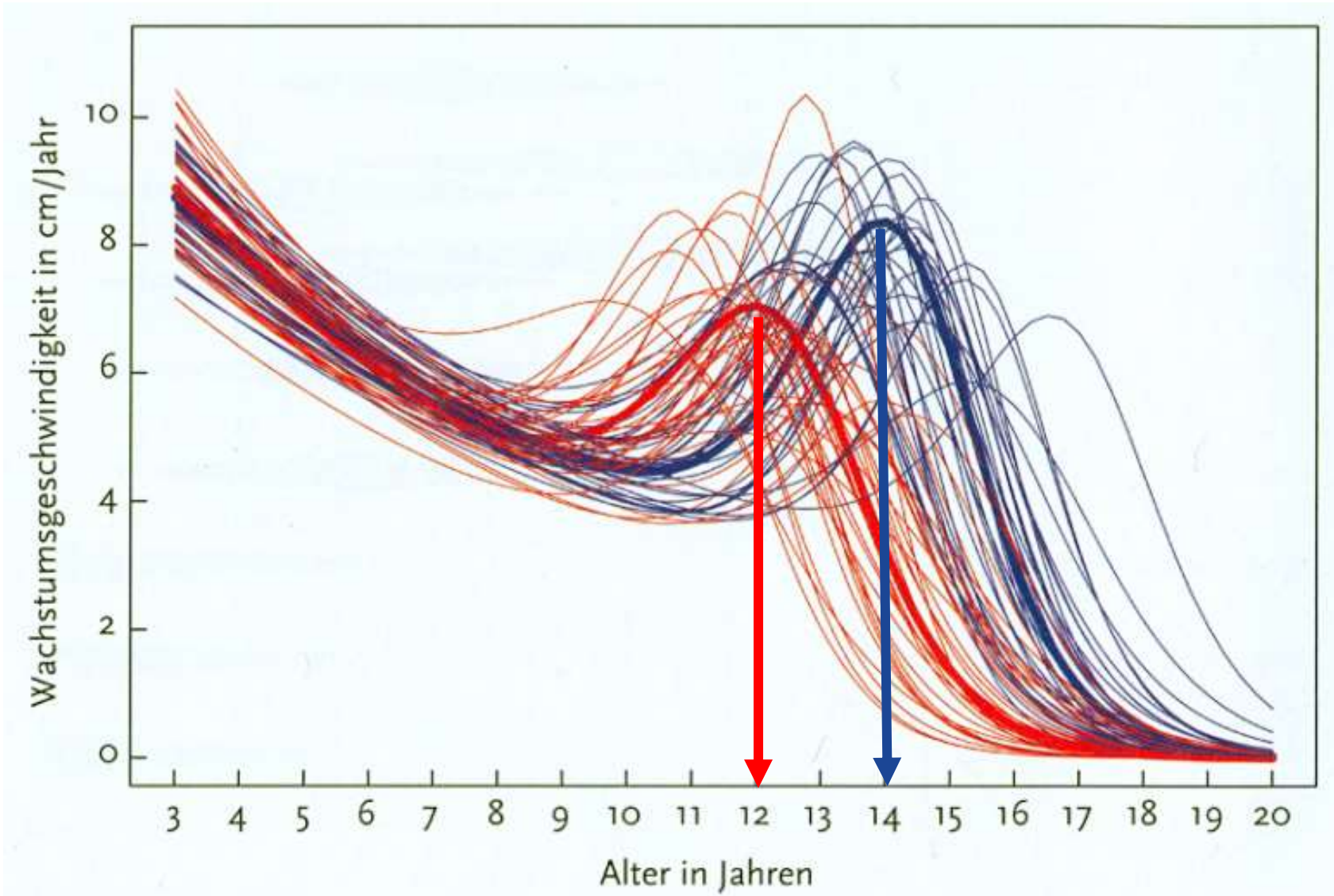
Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen
- Drogen
- Sexuelle Identität
- Beziehungswandel
- Berufswahl
- Psychische Gesundheit
- Ordnung und Planung
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Sinn und Chancen der Pubertät
- Wann ist der Spuk vorbei?

Entwicklungsphasen



Variabilität

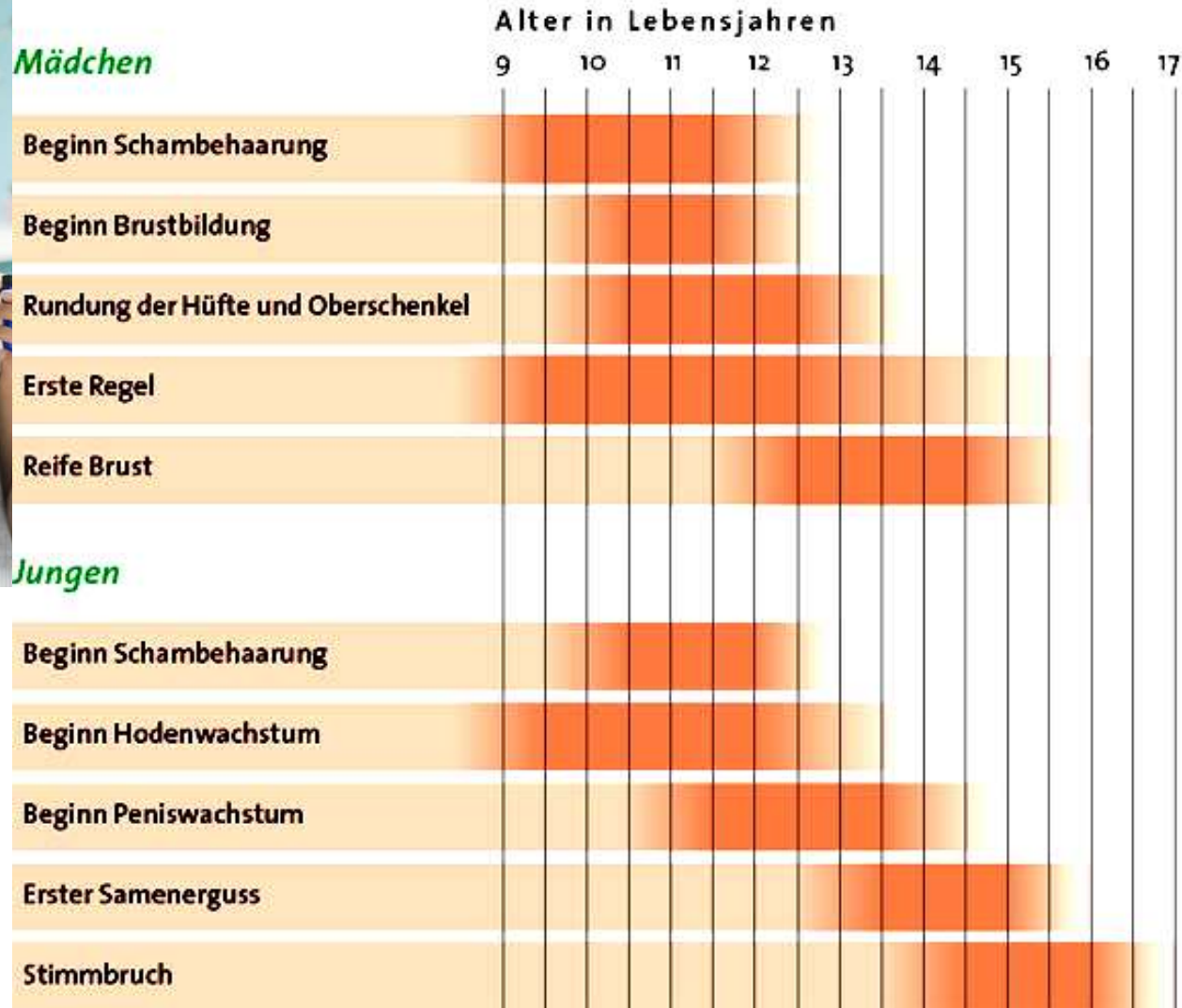


Mädchen
Knaben

Merkmale



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN



Pubertäre Gynäkomastie



Hormonelle Umstellung

Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

Testosteron

Aggression

Melatonin

Tagesrhythmus (wach bleiben)

Zirbeldrüse



Schlaf



Farbtemperaturen im Verlauf eines Tages

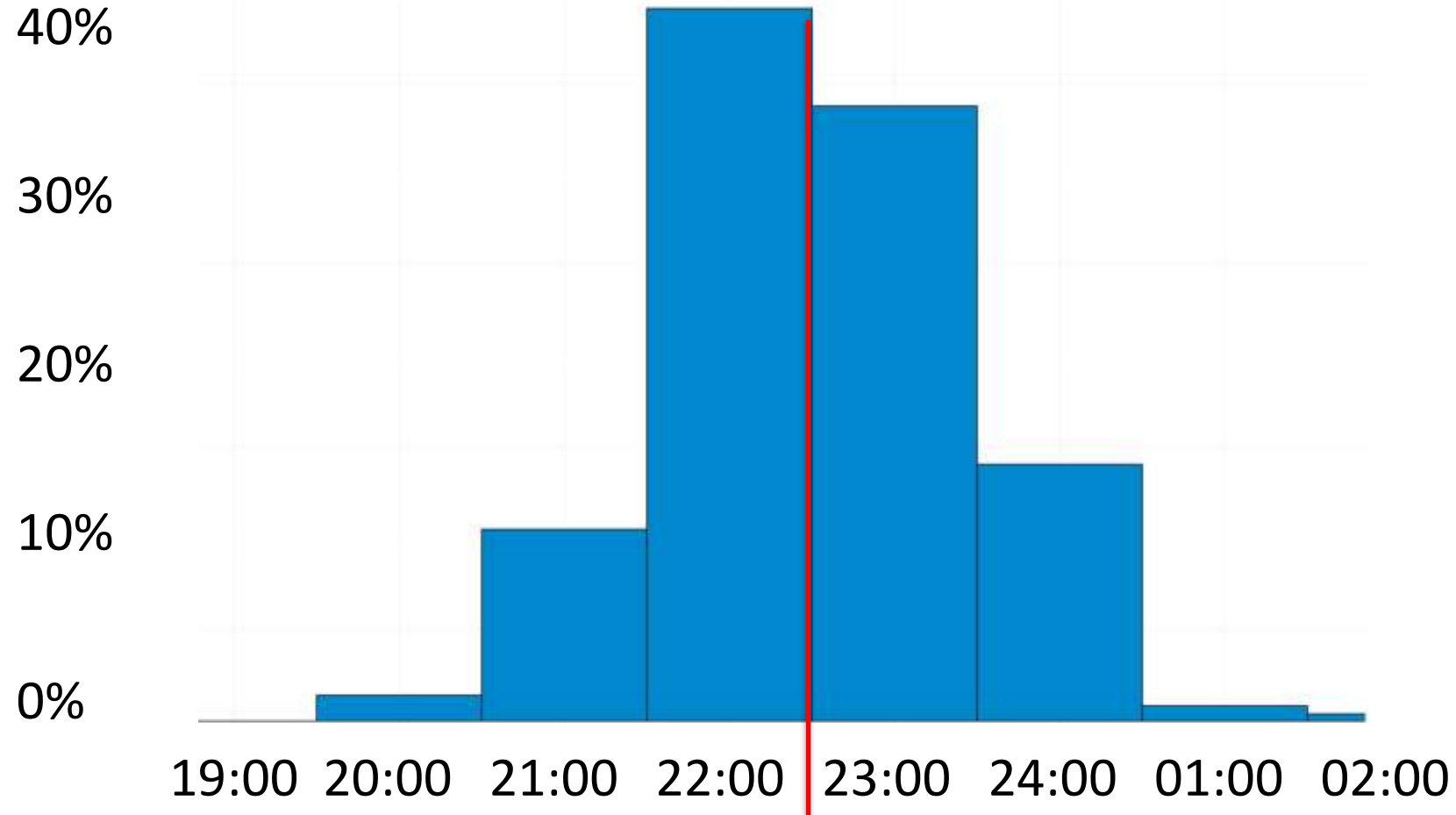
Glucose- und Koffeinbomben sind Wachrüttler



Einschlafzeit 12- 17-jährige

JAMESfocus 2015

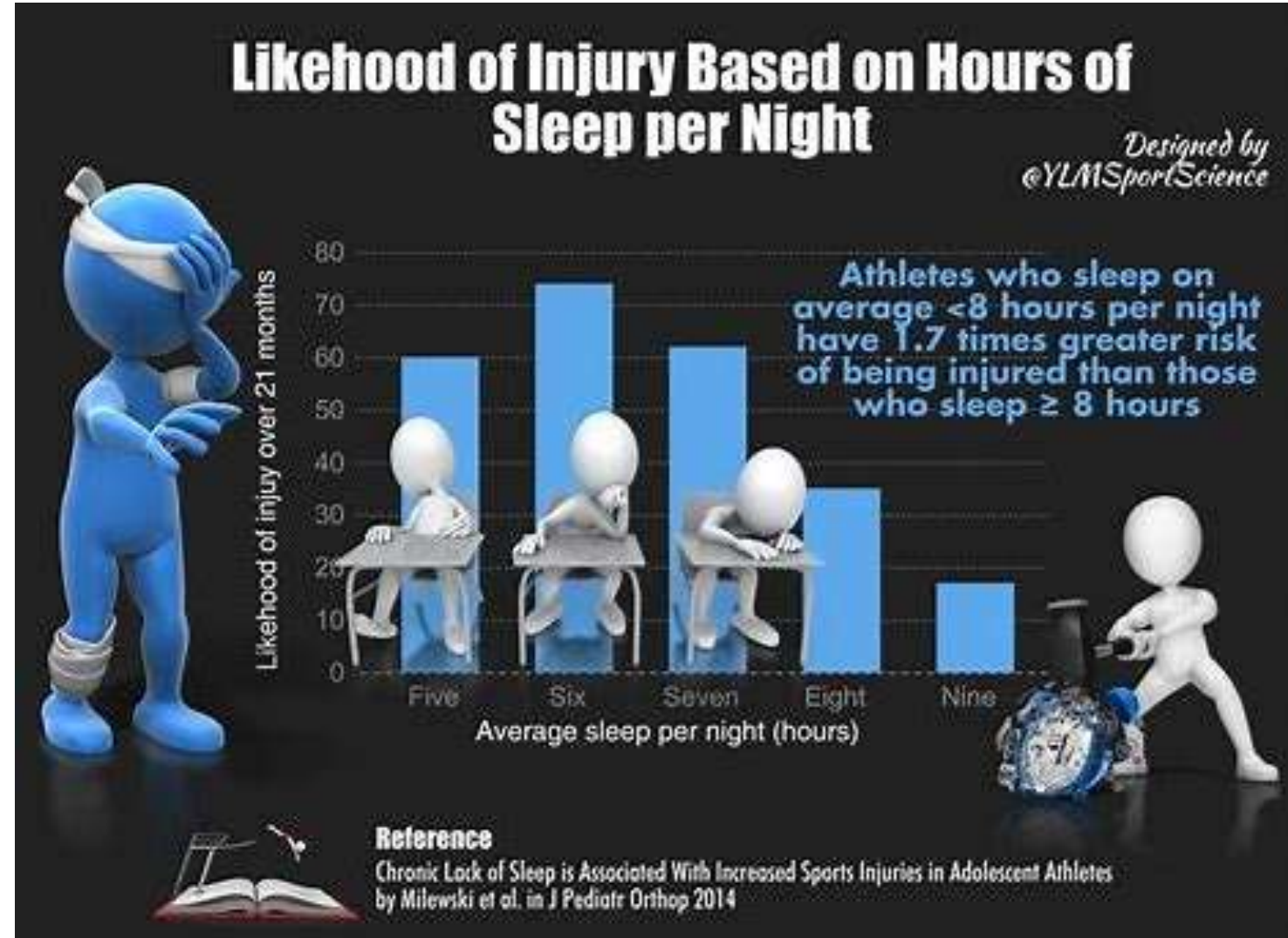
Mediennutzung und Schlaf



Schlaf und Gesundheit

Signifikanten Zusammenhang bei Teenagern zwischen Schlafqualität und Schlafmangel auf der einen Seite und der psychischen Gesundheit auf der anderen Seite

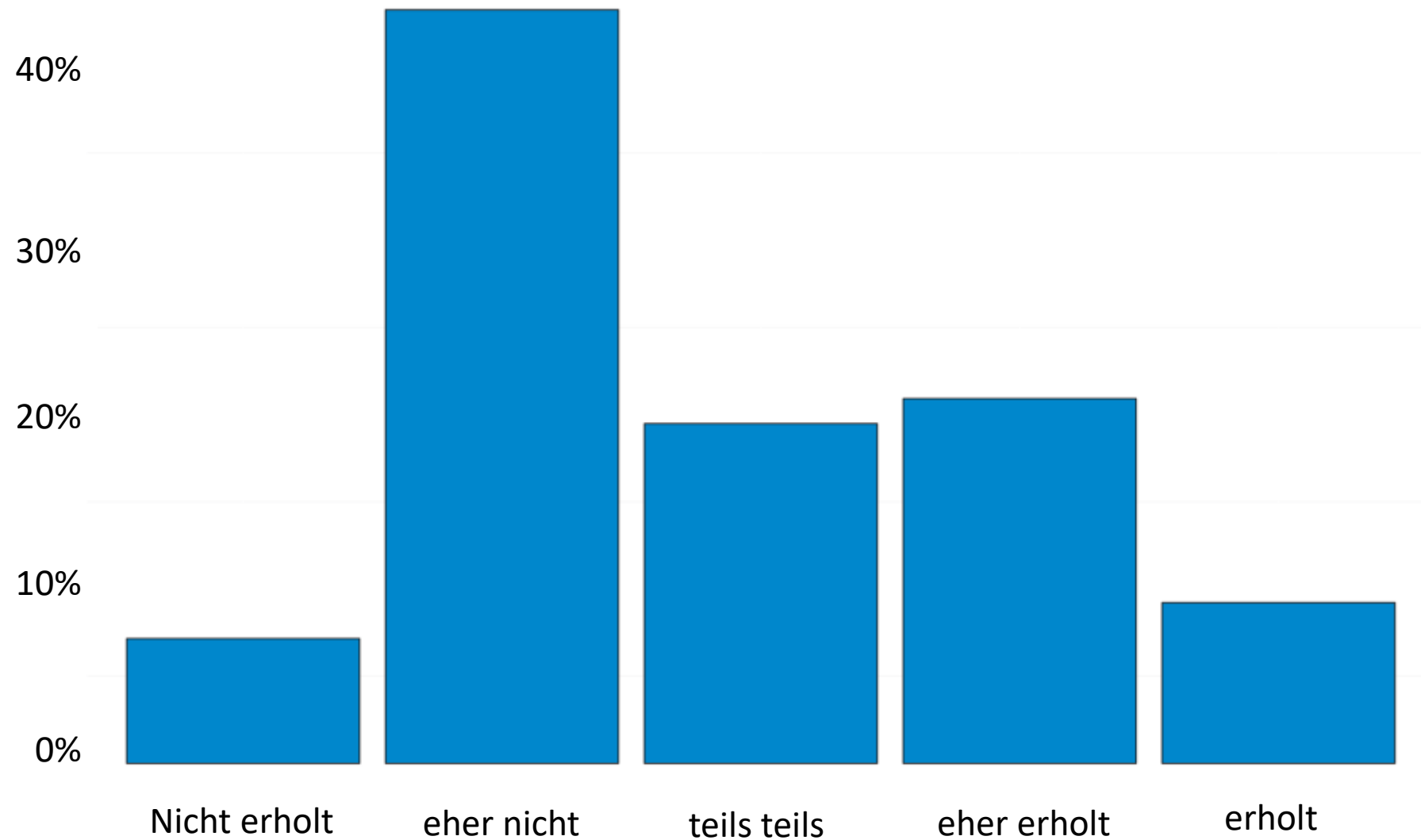
[NZZ am Sonntag 29.11.2020](#)



Erholung in der Nacht

JAMESfocus 2015

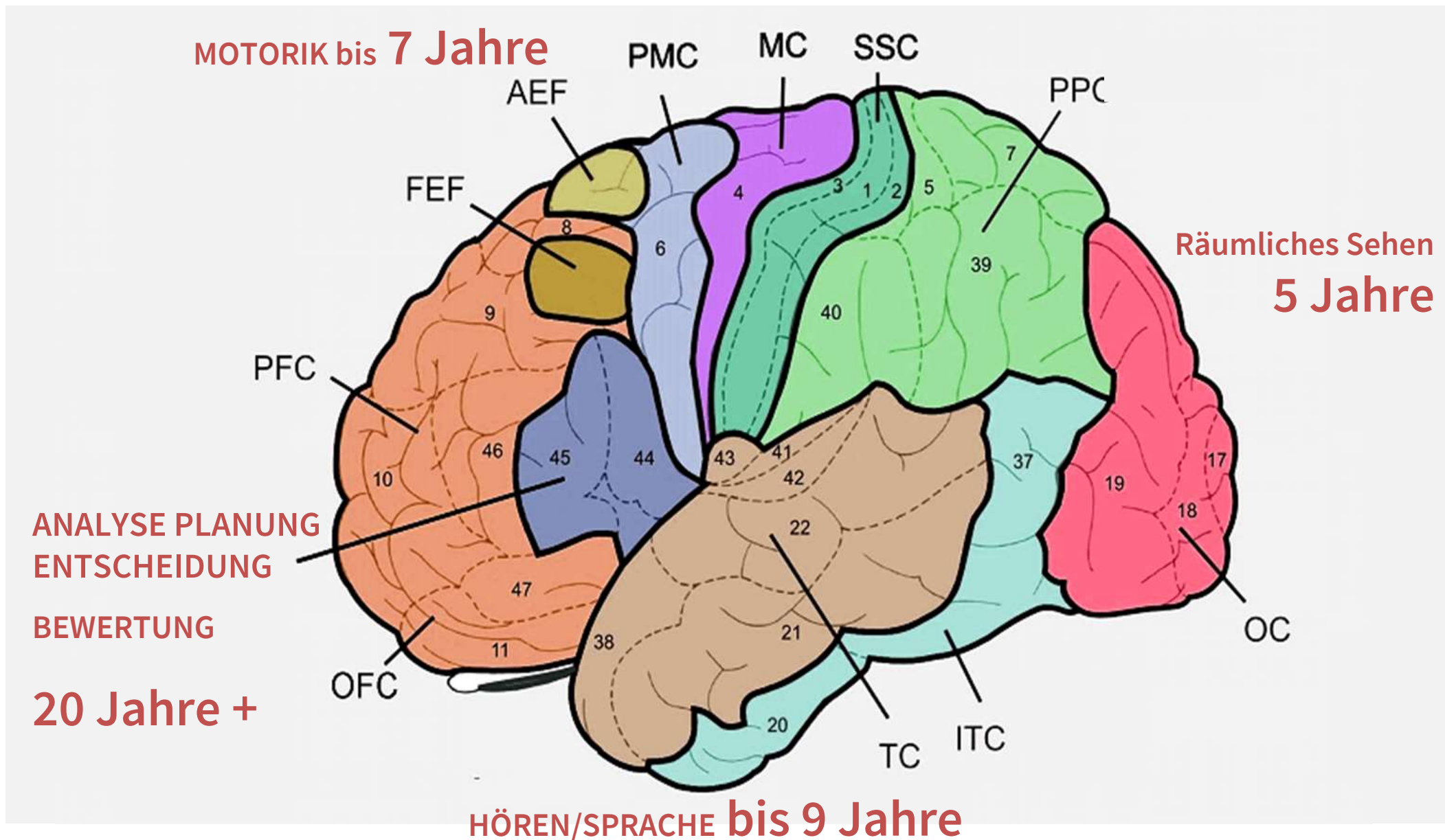
Mediennutzung und Schlaf



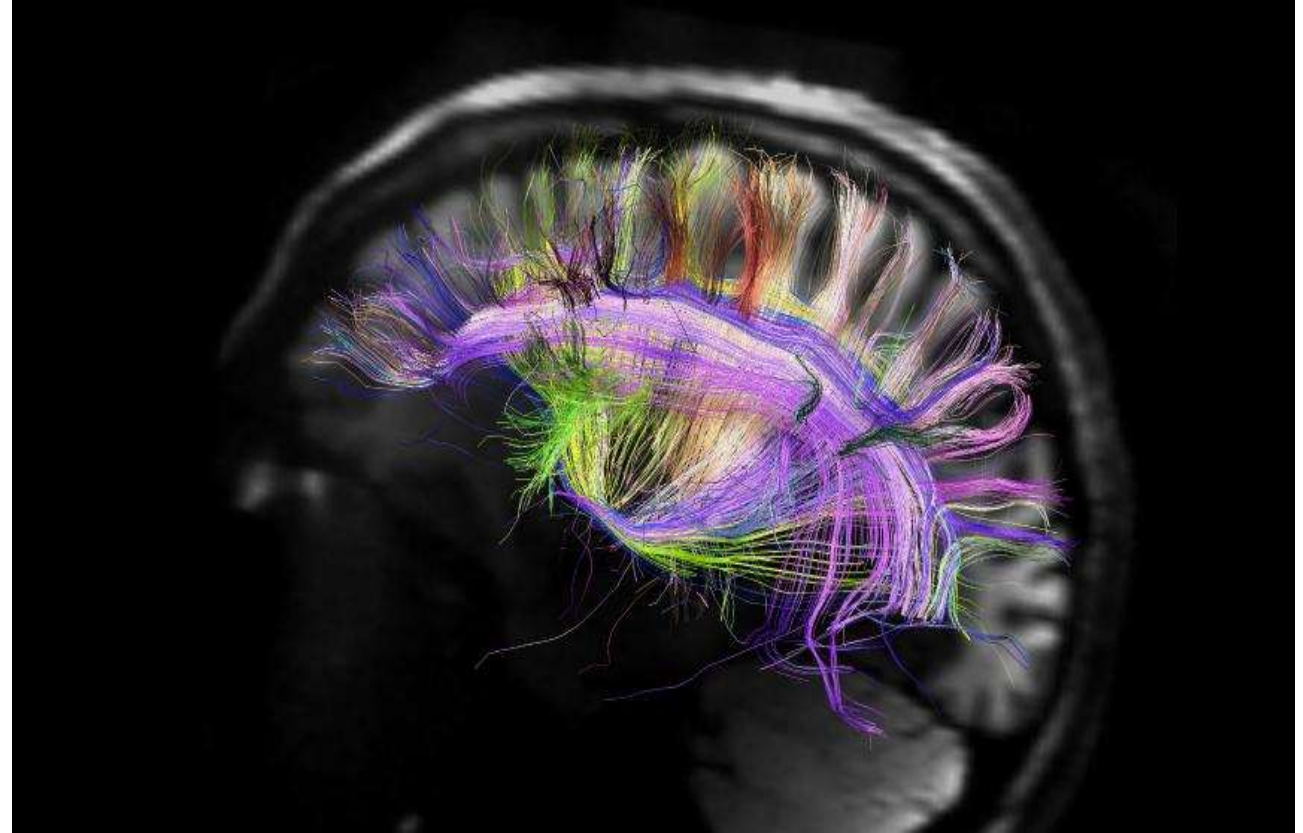
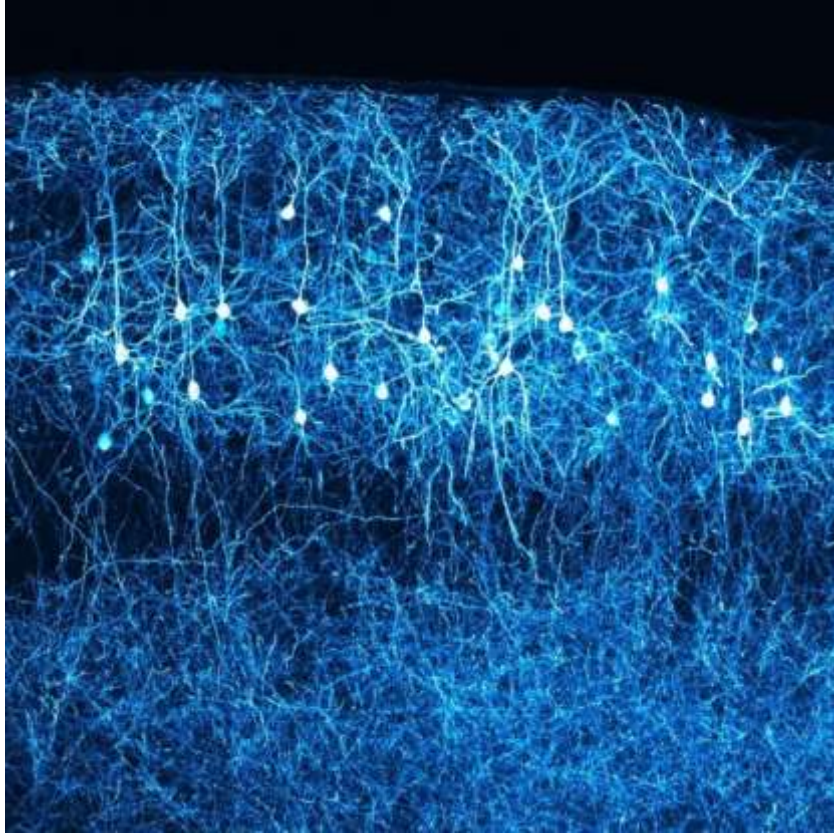
Schlafrhythmus am Wochenende / Ferien



Cerebraler Hirnumbau



Cerebraler Hirnubau



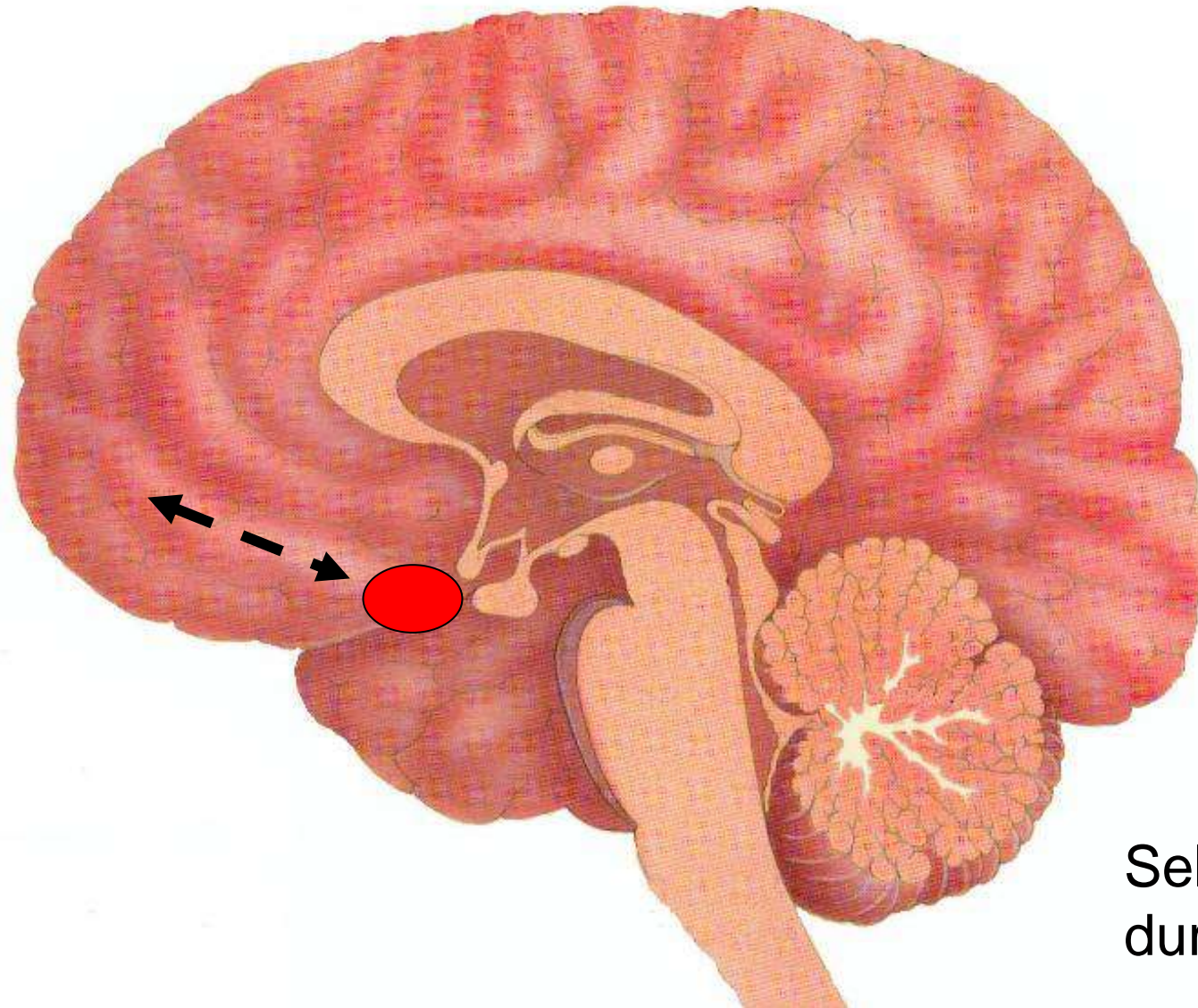
Aus der Sicht des Jugendlichen



Funktion des OFC

1. Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
2. Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
3. Planen und Entscheidungen treffen
4. Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
5. Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
6. Investition in Gesundheit und Schlaf
7. Pünktlichkeit, Zeitreserve
8. Einfühlungsvermögen für Erwachsene, Perspektivenwechsel

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

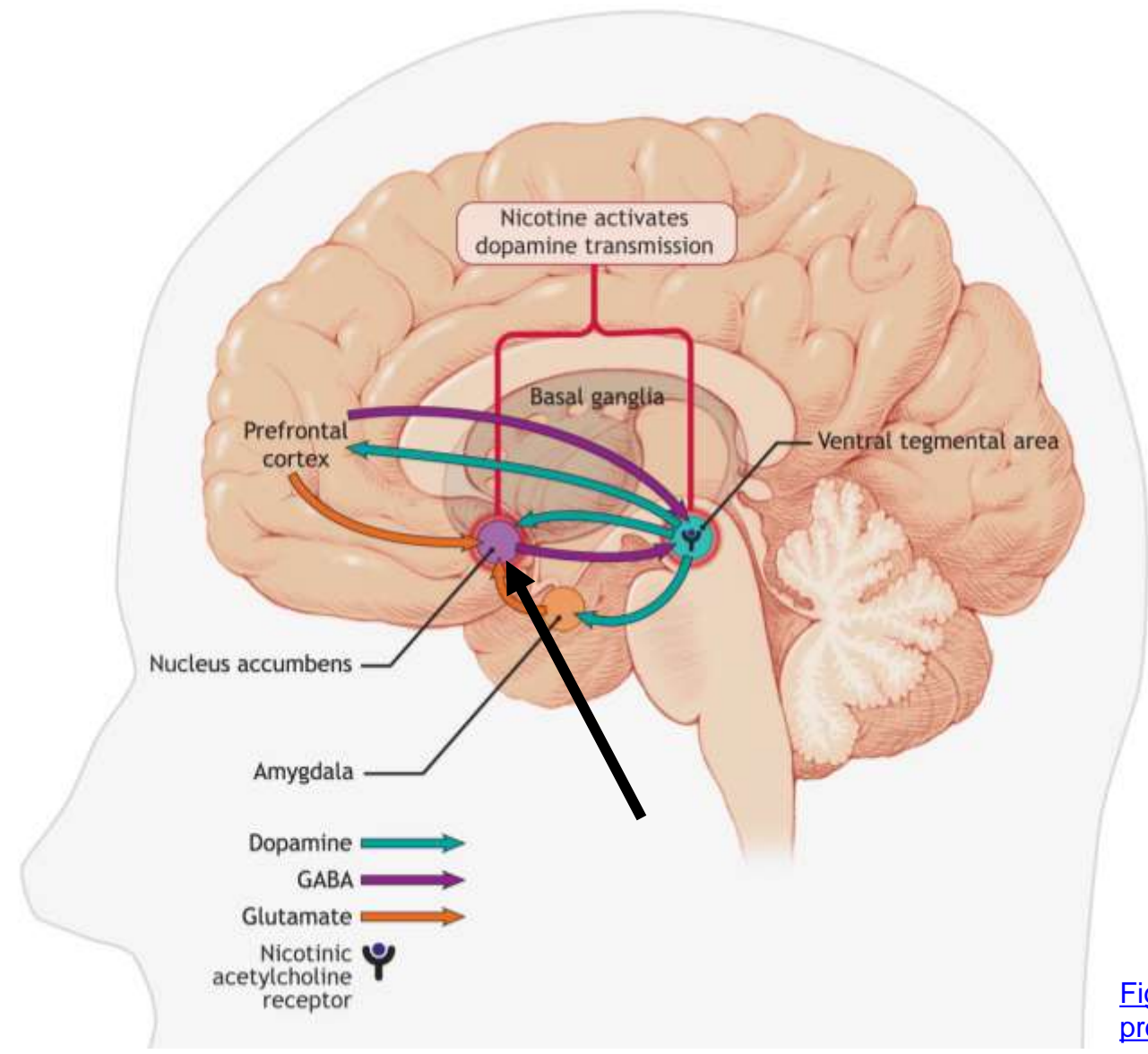
Jetzt hilft nur noch Beziehung!



Null-Bock



Mit der Lust ist es aus!



[Figure1 | Treatment of tobacco dependence: integrating recent progress into practice | CMAJ](#)

Schnelle Abhängigkeit



6 pro Tag

Grenzerfahrung Alkohol



Zwei archaische Verhalten tauchen auf



Risiko ermöglichen



Acting outside the box (Jugendorganisationen)



Analoge Herausforderung



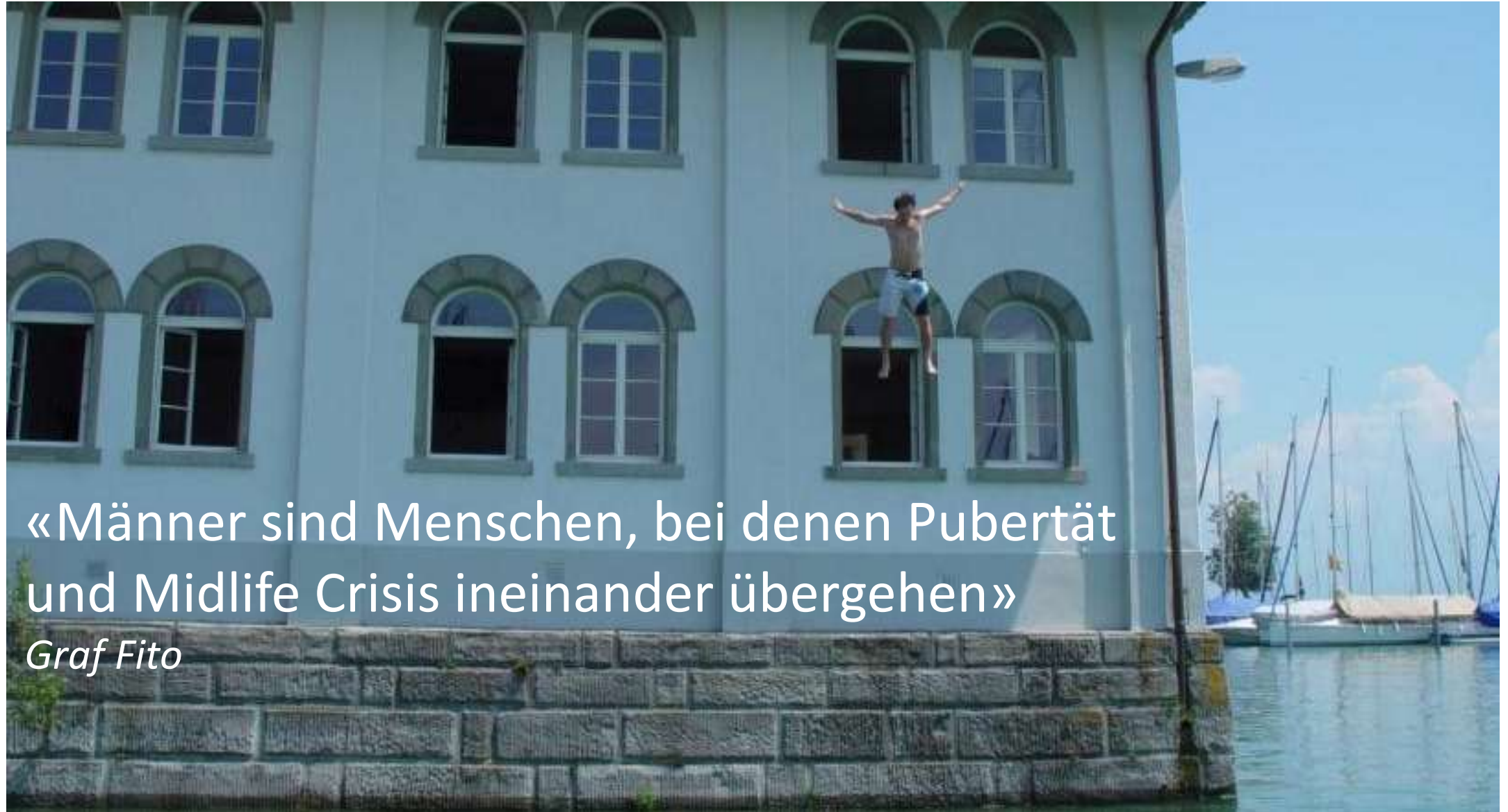
Familiäre Herausforderung



Familiäre Herausforderung



Risikofreudigkeit



«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und Midlife Crisis ineinander übergehen»

Graf Fito

Bildungssprung



Sexualität: Bin ich attraktiv?



#nofilter

Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour

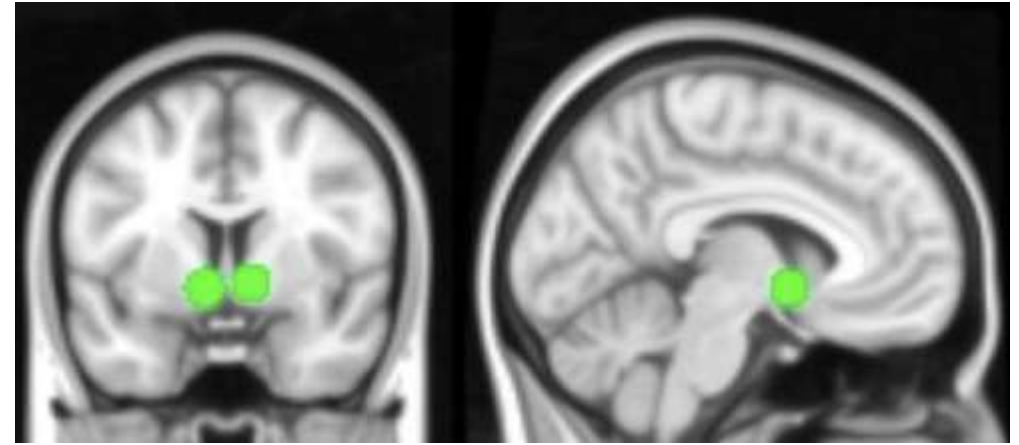


#nofilter

Beauty mode
Shiny Foxy
Bold Glamour



Likes aktivieren das Lustzentrum (Nucleus accumbens)



[The teenage brain on social media | UCLA](#)

Selbstwahrnehmung

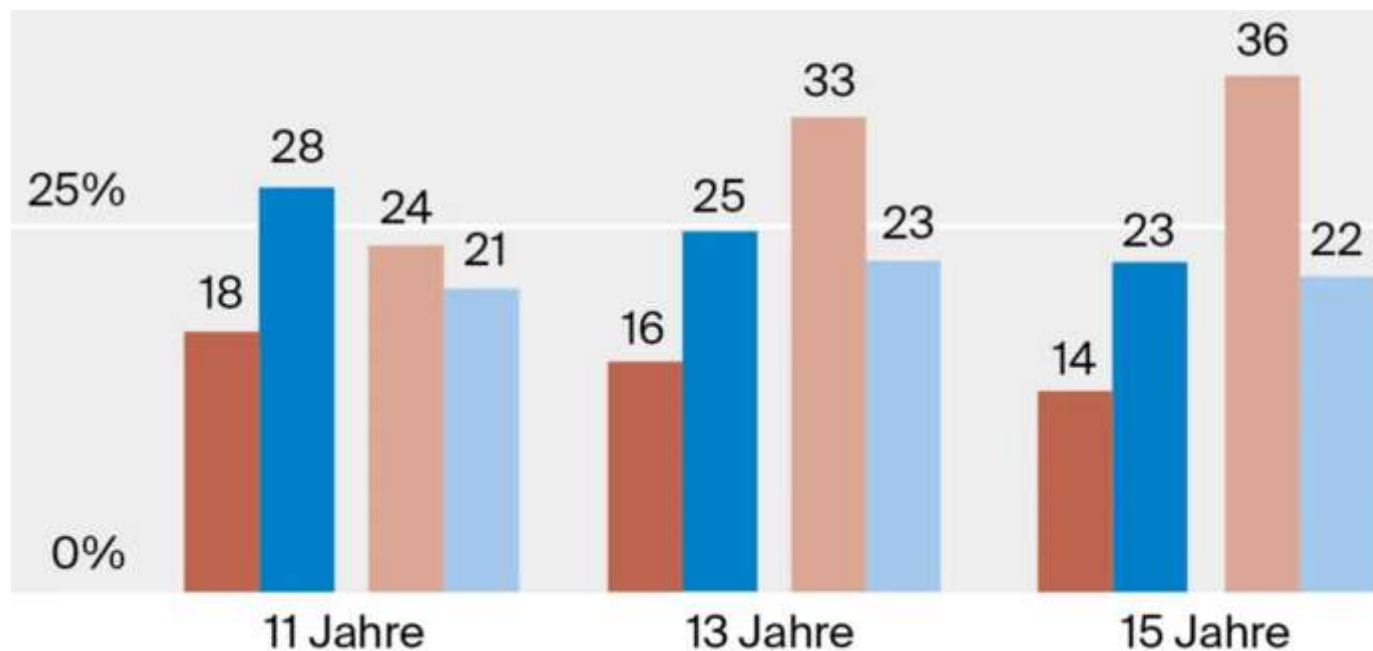
Männlich ----- Weiblich

Partner / Partnerin

Männlich ----- Weiblich

10 Prozent der Europäer aus Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Österreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn als etwas anderes als "ausschließlich heterosexuell".

Selbstvertrauen: Bin ich attraktiv?



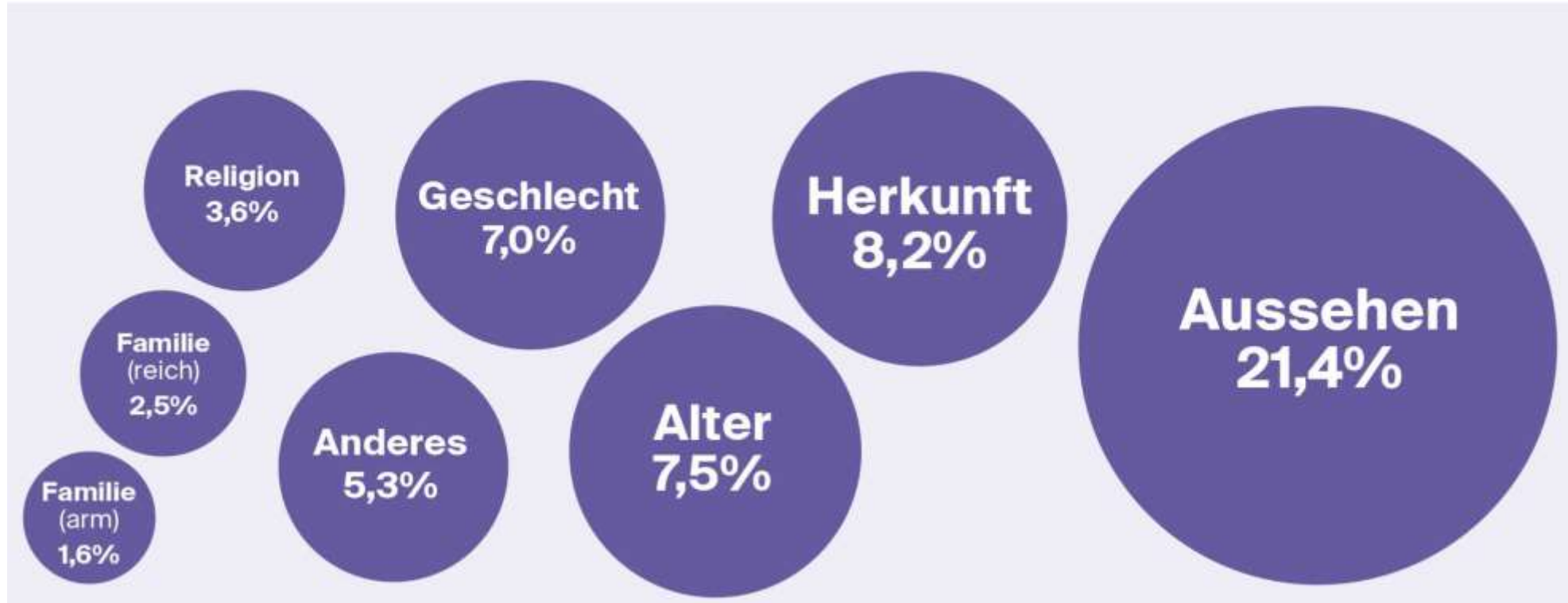
Anteil mit effektivem oder empfundenem Übergewicht
in Prozent

	Mädchen	Buben
Übergewicht und Fettleibigkeit	■	■
empfundenes Übergewicht	■	■

Mobbing Gründe

Gründe, warum ich mich schon einmal schlecht behandelt gefühlt habe:

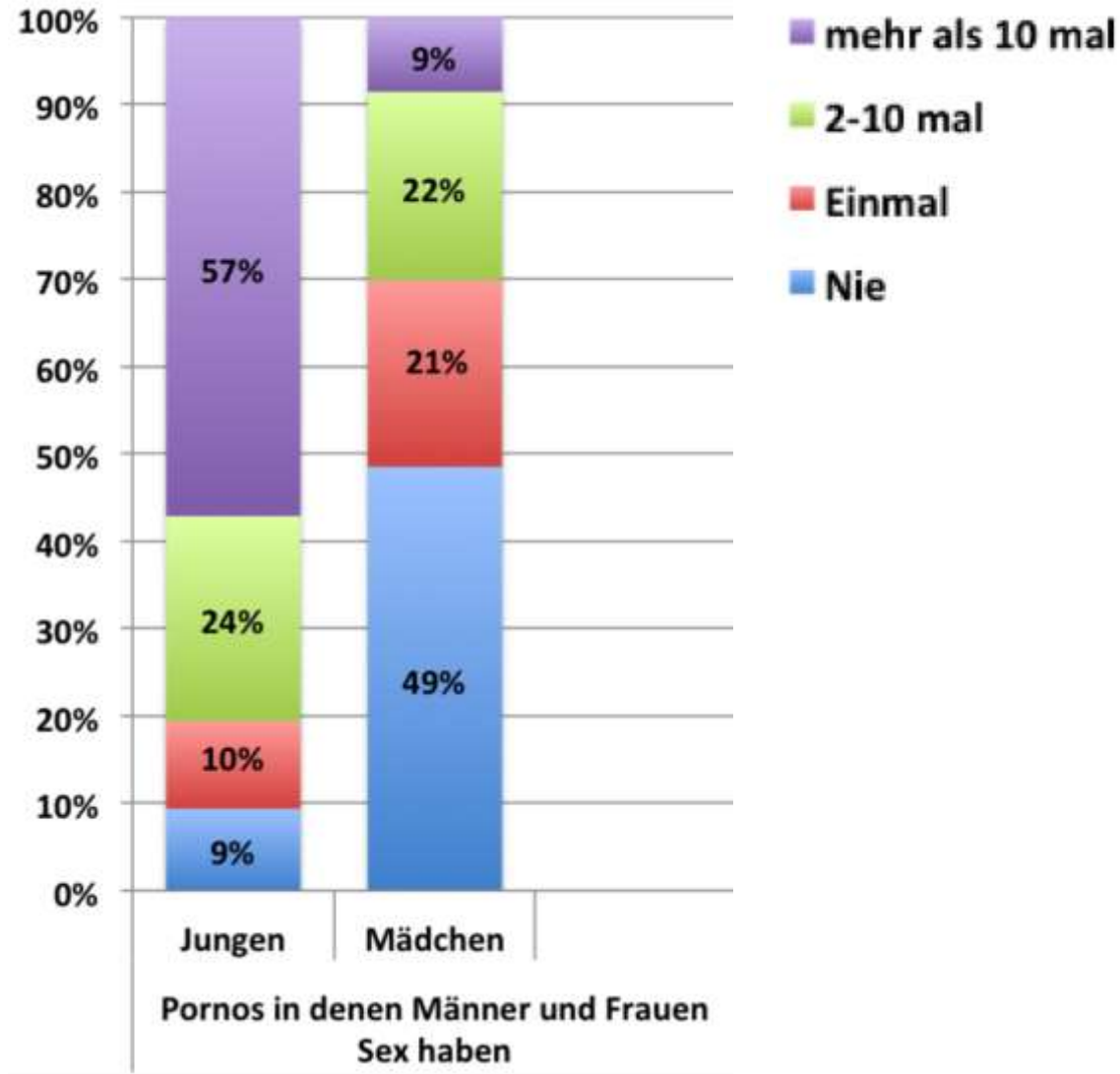
(Mehrfachnennungen möglich)



«Kinderrechte-Studie Schweiz 2021»

1715 Kinder und Jugendliche

Pornografie 13-15 Jährige



Schweizer Studie zum
Pornographie-Konsum:

Knaben

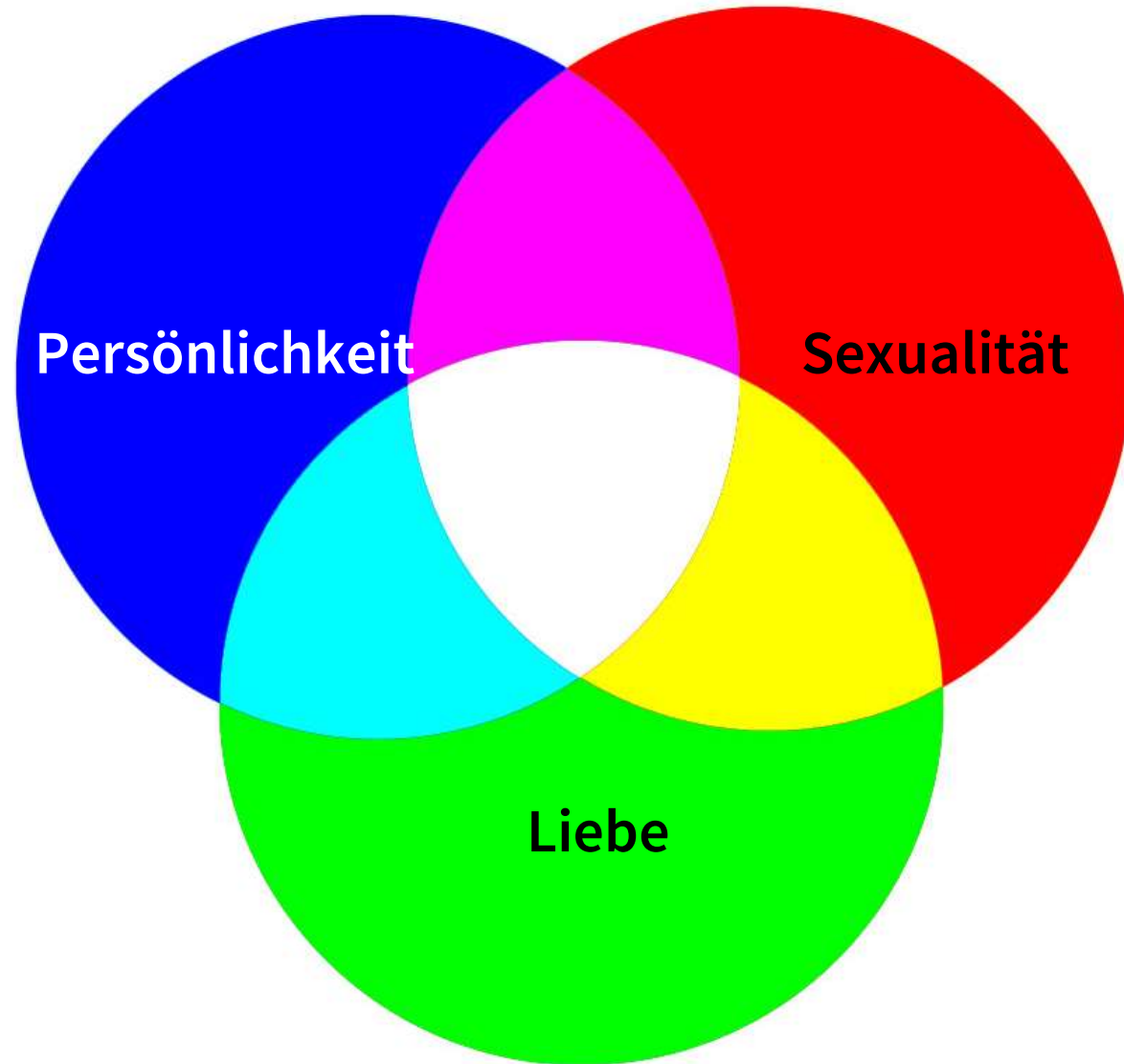
50 % der 11jährigen

90 % der 15jährigen

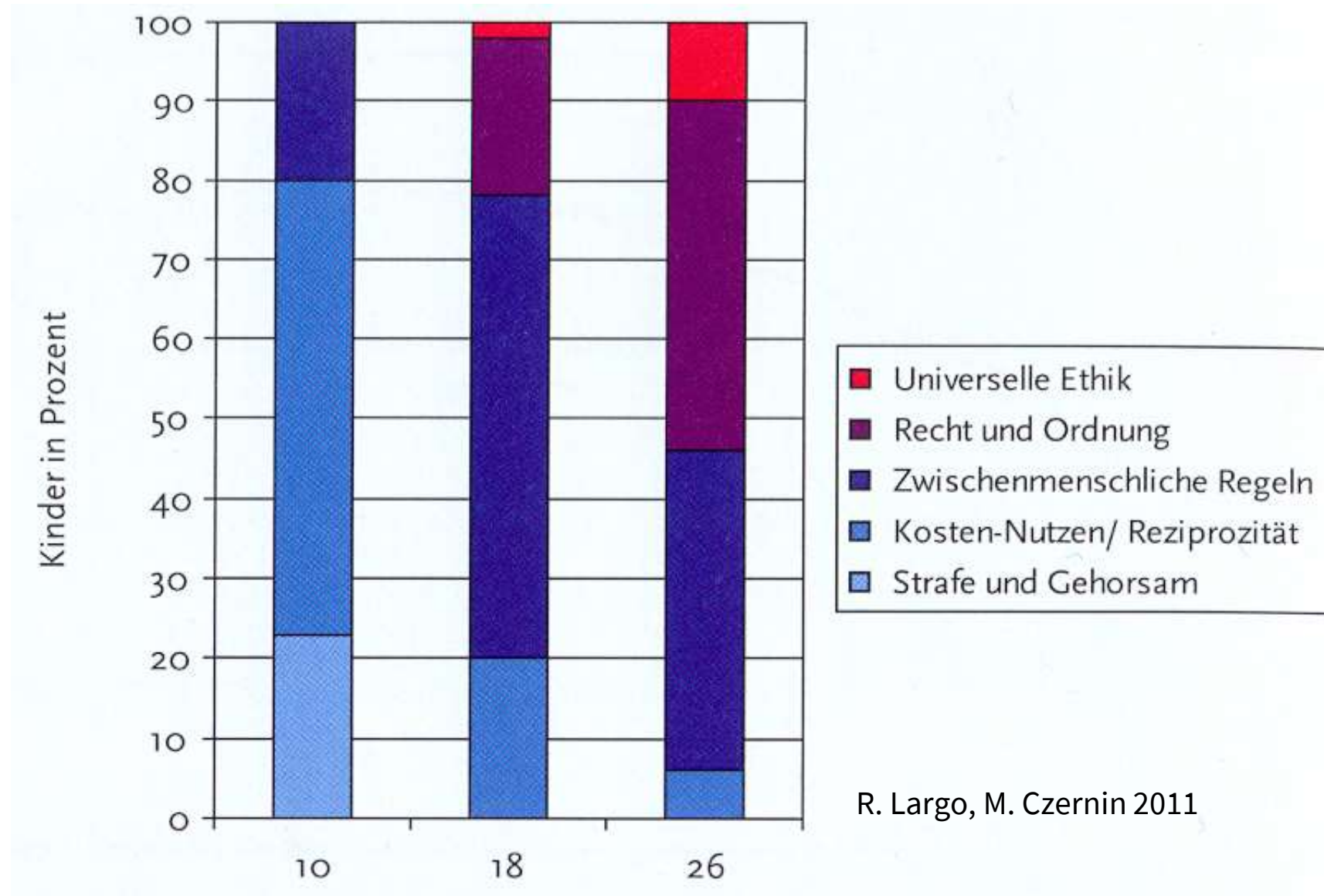
Mädchen

30% der 15jährigen

Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

- 1. Wahrheit**
- 2. richtiges Handeln**
- 3. Frieden**
- 4. Liebe**
- 5. Gewaltlosigkeit**

Verantwortung für sich selbst und andere
Toleranz, Akzeptanz, Respekt
Gerechtigkeit, Gleichberechtigung
Solidarität
Menschenwürde/Achtung
Ordnung, Fleiß, Gehorsam
Natürlichkeit, Harmonie, Tradition
Treue, Loyalität
Pflichtbewusstsein
Zivilcourage, Mut
Vertrauen, Glaube
Liebe, Nächstenliebe
Empathie
Gemeinschaft
Freundschaft
Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Offenheit
Rücksichtnahme
Verlässlichkeit
Höflichkeit, Anstand
Ausdauer, Beständigkeit
Demut, Bescheidenheit

Für Werte einstehen / Vorbild sein!



Sie sind nicht alleine (Werte online)



Die zweite Realität ist grösser

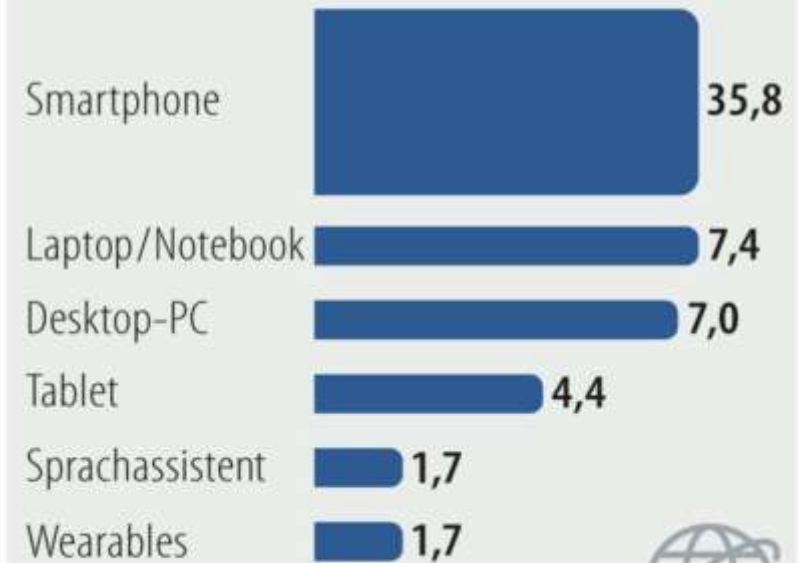


Ständig im Internet

58 Stunden pro Woche

sind Jugendliche (16 bis 18 Jahre alt) online

Angaben in Stunden



Quelle: Postbank / F.A.Z. - Grafik Brocker



Jugend-Digitalstudie 2019: Jugendliche sind 58 Stunden pro Woche online (faz.net)

Kinder und Jugendliche im Netz

Einrichten des Smartphone

<https://mobilsicher.de/ratgeber/handy-fuer-kinder-einrichten-android>

[Apple-ID für dein Kind erstellen - Apple Support \(DE\)](#)

[Konfigurieren der Kindersicherung mit der Familienfreigabe auf dem iPhone - Apple Support \(CH\)](#)

Kontroll-Apps

Für Android-Handys

- Google Family Link
- Qustodio Parental Control

Für iOS-Handys

- Apple Screen Time

Gemeinsames Erarbeiten von Sicherheit (Elterntest)

<https://www.saferinternet.at/quiz/>

Wie lange darf ein Kind im Netz sein?

<https://www.c-and-a.com/ch/de/shop/regeln-fuer-mediennutzung>

Ist mein Kind internetsüchtig?

Online-Test für Eltern <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml>

Online-Test für Jugendliche <https://www.testedich.ch/quiz15/quiz/1124051443/Bist-du-internetsuechtig>



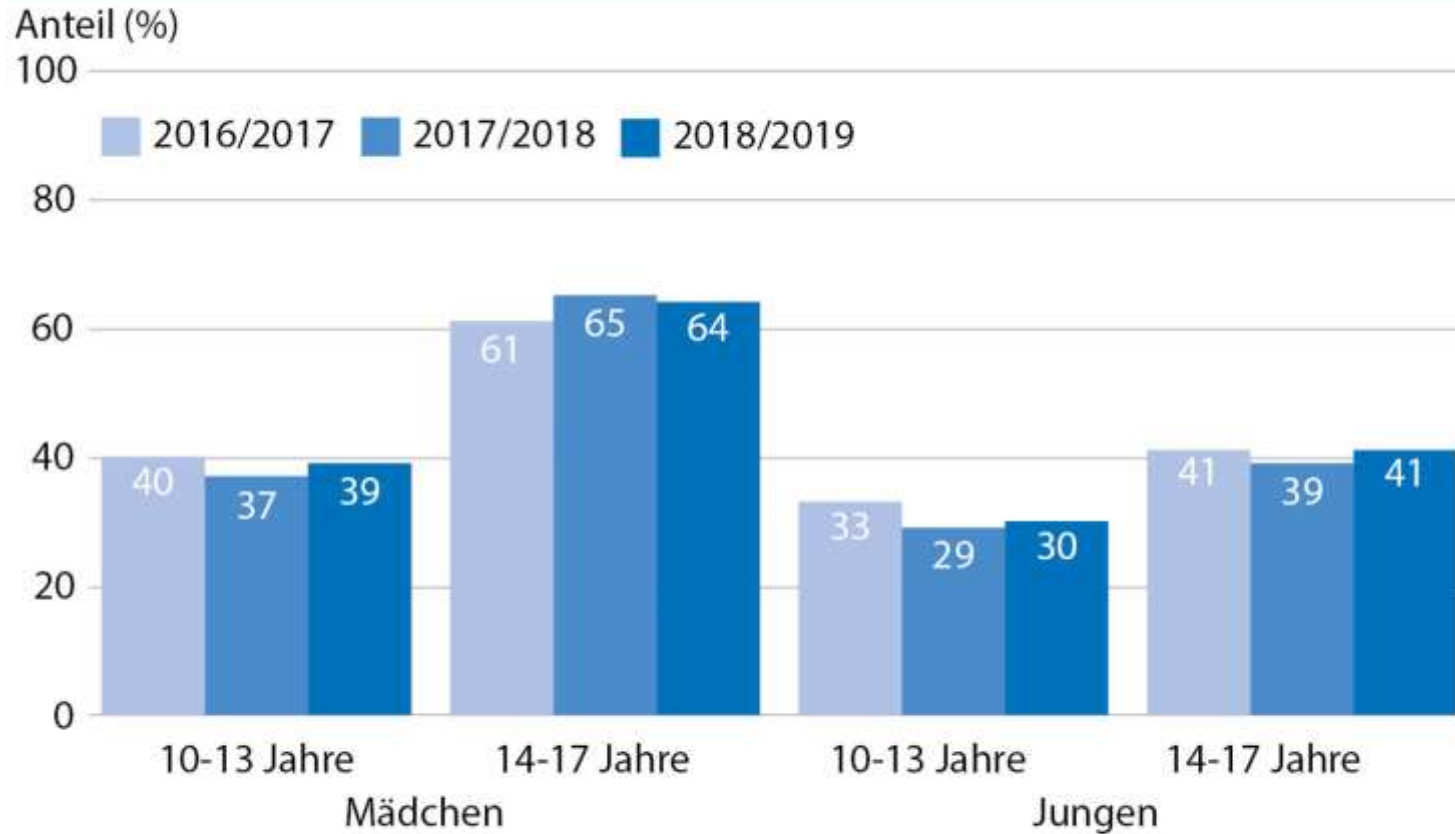


Leidensgeschichte auf weissen Karten: In einem neun Minuten langen Video ohne Worte erzählte **Amanda Todd**, wie sie jahrelang verfolgt wurde. <https://www.youtube.com/watch?v=1xAmvHdyX5A>

Stress und psychische Erkrankungen

Indikator F.1.2: Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen

Anteil der 10- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen, die angeben, oft oder sehr oft Stress zu haben (in Prozent).



[Depression \(feel-ok.ch\)](https://www.feel-ok.ch)

Datenquelle DAK-Präventionsradar

Datenhalter Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord)

Aktualität 2018/2019

Stress und psychische Erkrankungen

2021 im Vergleich zu 2019 **Mädchen**, Knaben

Essstörung **+33 %** -16%

Depression: **+13%** -5%

Angststörung **+21%**

Antidepressiva 10-14-jährigen Mädchen **+104%**

Psychische Gesundheit unserer Jugendlichen

37 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sind von psychischen Problemen betroffen.

8 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

haben versucht, sich das Leben zu nehmen.

29,1 %

DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN

sprechen mit niemandem über ihre Probleme.

2021 UNICEF Schweiz und Liechtenstein
1097 Personen zwischen 14 und 19 Jahren



[Teenager-Depression Test | Psymed](#)

[Psychische Gesundheit von Jugendlichen | unicef.ch](https://www.unicef.ch)

Ablenkung reduziert Emotionen



Der neuronale Grenzwert (0,25)





**Mangel an tiefen
Gefühlen**



**„Likes“ als
Ersatz**



Wann braucht eine Jugendliche professionelle Hilfe?

1. Wenn der Leidensdruck beim Jugendlichen oder seiner Familie zu gross wird.
2. Wenn er den Alltag nicht mehr bewältigen kann.
3. Wenn Entwicklungsschritte und damit verbundene Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können.
4. Wenn Symptome selbstzerstörerisch sind.

Ordnung und Planung









Kreislaufdenken



Planung 1. und 2. Stufe

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorjahr	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	14:00-16:00 Fußball 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:15 Essen 18:00 Englisch	14:30 2h Repetieren 15h 17:00-17:45 Englisch	18:00-18:45 18:45 Freizeitsport 20:00-21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	18:00-18:45 18:45 Fußball 19:00 TV	20:30 Essen 20:45 Englisch 19:00 Fußball 22:00 TV 23:00-24:00 Schlafen	18:00 Sunderland 20:00 Mathe	21:00-22:00 22:30 Schlafen

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorjahr	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	14:00-16:00 Fußball 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Fußball 17:15 Essen 18:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 17:15 Essen 18:00 Englisch	14:30 2h Repetieren 15h 17:00-17:45 Englisch	18:00-18:45 18:45 Freizeitsport 20:00-21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Video	18:00-18:45 18:45 Fußball 19:00 TV	20:30 Essen 20:45 Englisch 19:00 Fußball 22:00 TV 23:00-24:00 Schlafen	18:00 Sunderland 20:00 Mathe	21:00-22:00 22:30 Schlafen

3. Stufe: Dynamische Planung

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	2h Franz lesen		Unterricht	Unterricht	Fussball	
			1h Engl grammatik anschauen	Discussion			Mathe 1h Engl 1h
	Unterricht	Discussion 1,5h		Französisch Test Buch	Mathe: 1h	E. grammatik 2h	
	2 h Franz lesen	1h Engl. Wörter	3h. Franz lesen	Mathe: 1h Funktionsunter-suchung 2h Hausaufgaben		1h. WBR	Spiel
	1h Hausaufgaben		Reserve		Reserve		Reserve
		Training			Training	Reserve	

4. Stufe: Strategische Planung

The image shows a handwritten strategic planning calendar for a student. The calendar is organized by days of the week (Montag to Sonntag) and includes various subject notes and project dates.

Monday (Montag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Tuesday (Dienstag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Wednesday (Mittwoch): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Thursday (Donnerstag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Friday (Freitag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

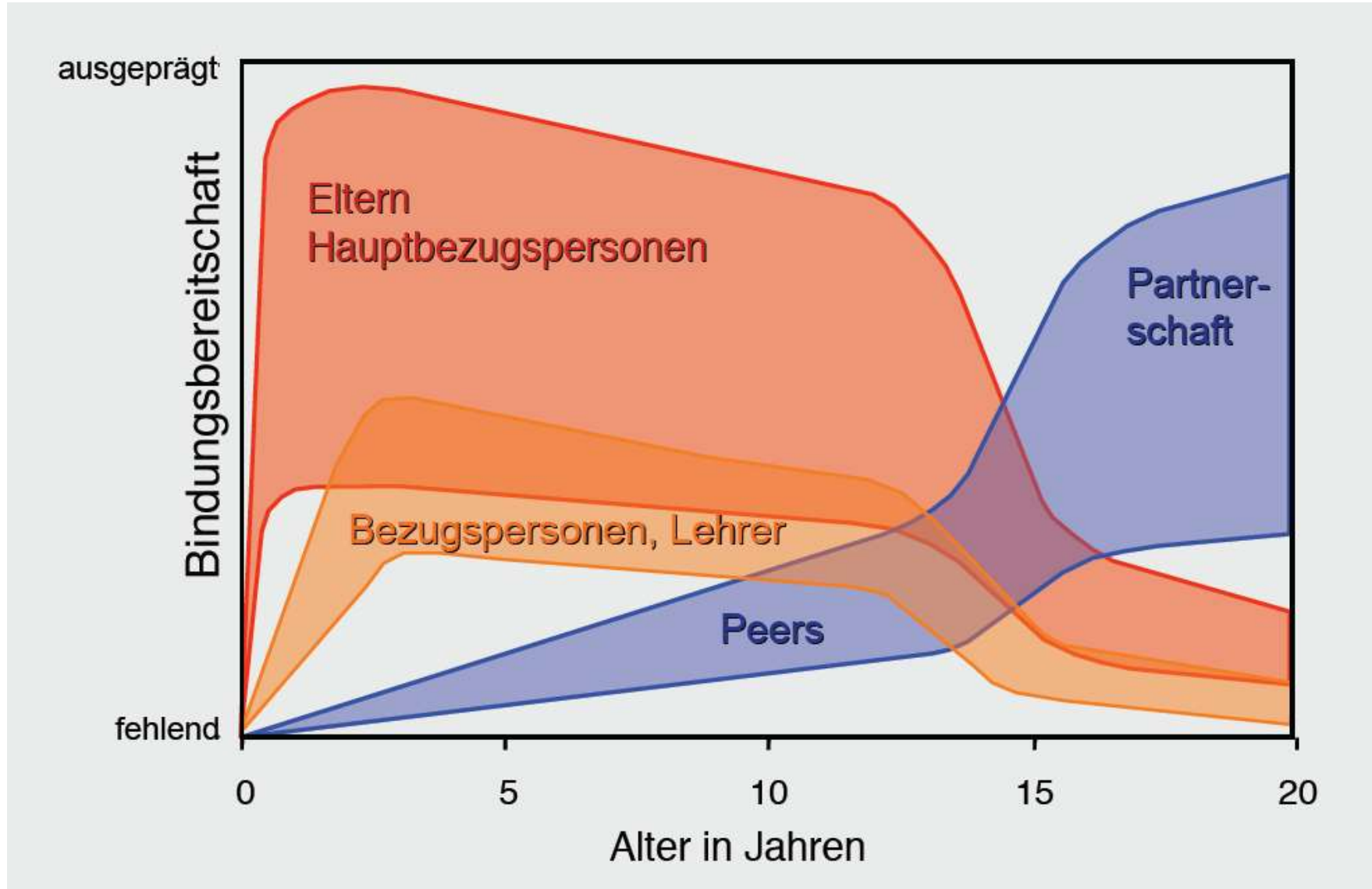
Saturday (Samstag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Sunday (Sonntag): 08:00-09:00: Sprachk. (Language), 09:00-10:00: Englisch (English), 10:00-11:00: Projekt (Project), 11:00-12:00: Mathematik (Mathematics), 12:00-13:00: Projekt (Project), 13:00-14:00: Geographie (Geography), 14:00-15:00: Projekt (Project), 15:00-16:00: Projekt (Project), 16:00-17:00: Projekt (Project), 17:00-18:00: Projekt (Project).

Notes and Projects:

- Mathematik (Mathematics):** 5 (Yellow), 4.2 (Pink), 4.9 (Purple), 5.9 (Green), 5 (Blue), 5.3 (Pink).
- Deutsch Literatur (German Literature):** 5 (Blue), 5.7 (Green), 4.2 (Pink), 4.9 (Purple), 5.9 (Green), 5 (Blue), 5.3 (Pink).
- Deutsch Grundlagen (German Basics):** 5 (Blue), 5.7 (Green), 4.2 (Pink), 4.9 (Purple), 5.9 (Green), 5 (Blue), 5.3 (Pink).
- Mathematik (Mathematics):** 5 (Blue), 5.3 (Pink).
- Sozialkompetenz (Social Competence):** 5 (Blue), 5.3 (Pink).
- Medizinische Fachsprache (Medical Terminology):** 5.6 (Green).
- Methodenkomp. (Method Competence):** 5 (Blue).
- Projekt (Project):** Multiple entries for various subjects and dates.
- Other subjects:** Englisch (English), Geographie (Geography), Biologie (Biology), Chemie (Chemistry), Physik (Physics), Kunst (Art), Musik (Music), Sport (Sports).

Beziehungswandel



Peergroups



Empathieverlust gegenüber Erwachsenen



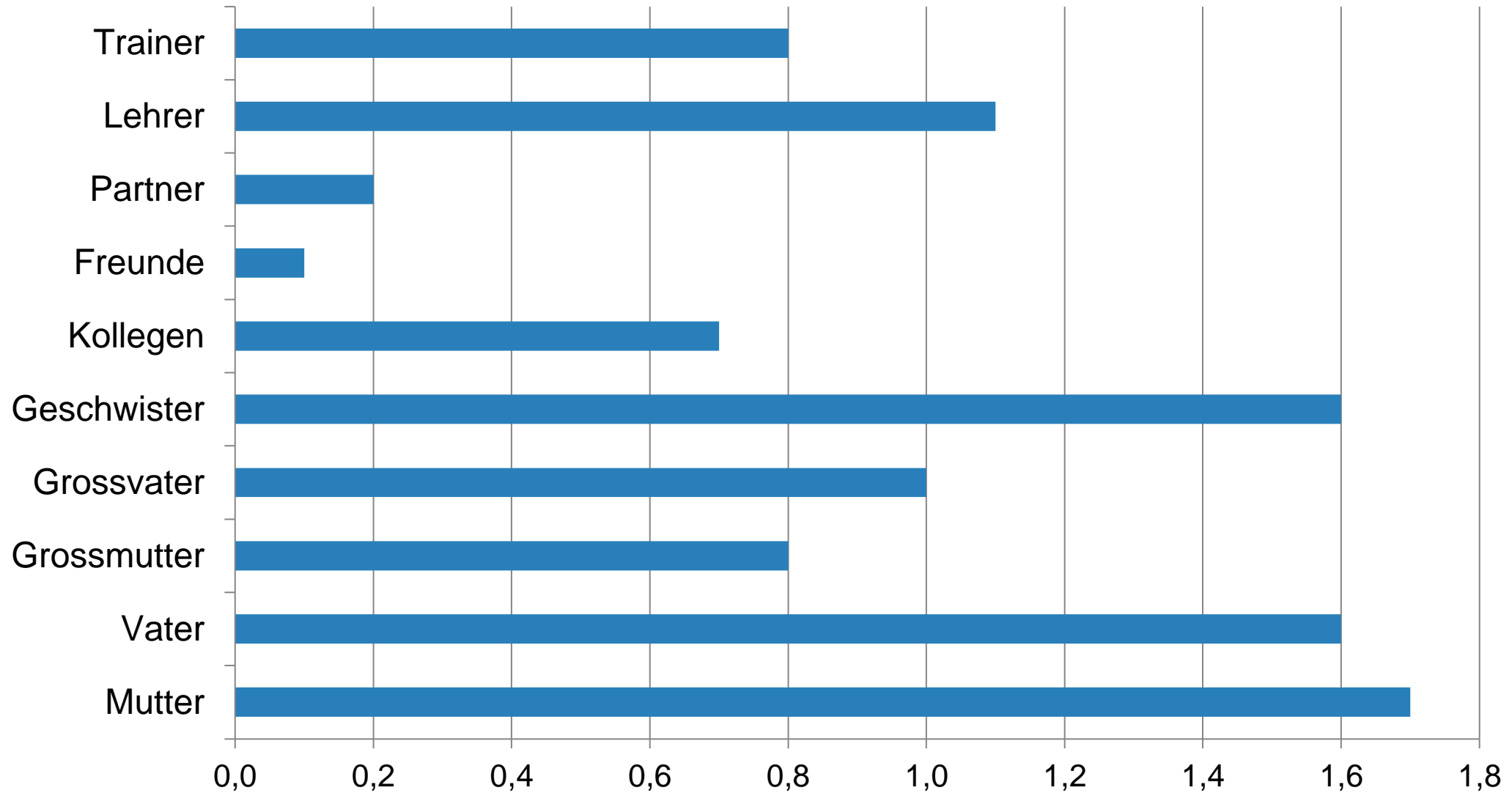
Kein Durchkommen mehr!



Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderer Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häscht ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

Wer mich am meisten stresst!



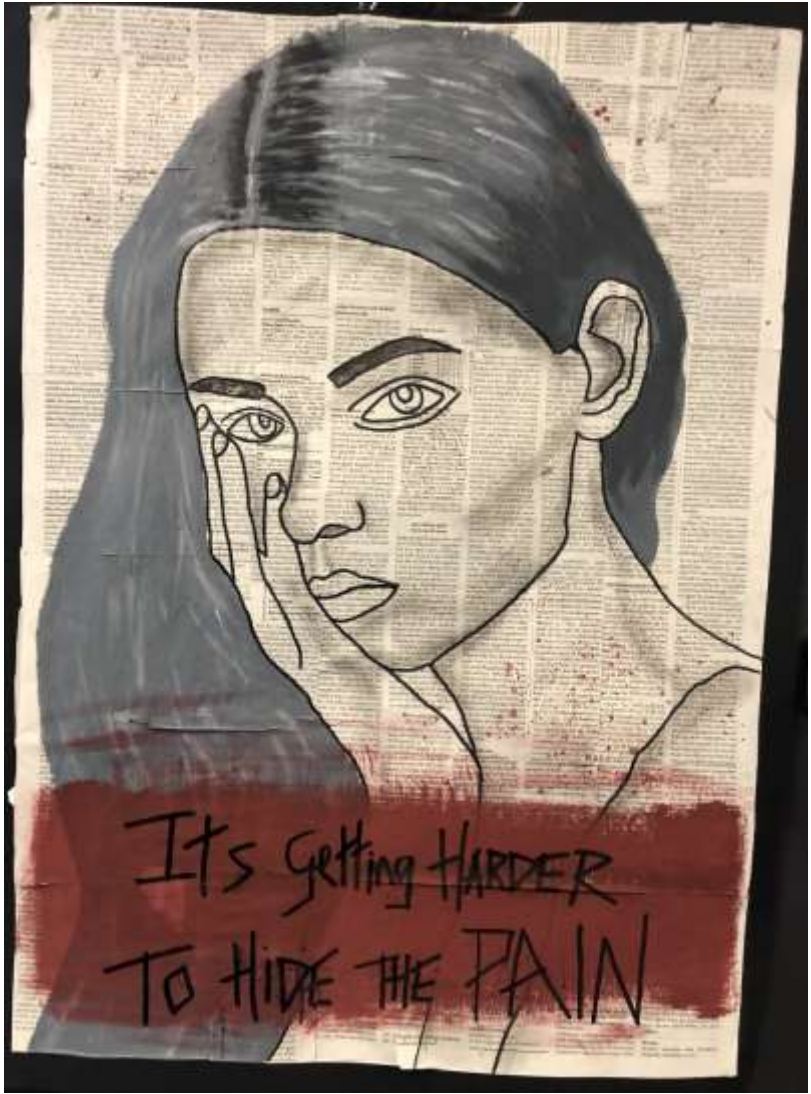
Hausfrieden steht schief!



«Eltern empfinden die Zeit des Wandels als ernüchternd. Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der viel Energie darauf zu verwenden scheint, einem rücksichtslos, launisch, faul, gleichgültig und unverschämt den Tag zu vermiesen. Jemand anderen hätten Sie vielleicht schon längst hinausgeworfen, aber irgendwie ist dieses anstrengende, undankbare und nervende Wesen ja mit Ihnen verwandt – steht jedenfalls im Kinderausweis...»

Peer Wüschner, 2003

Kindheit verabschieden



Loslassen



Loslassen und Verantwortung übergeben



Wie begleiten?



Das schätze ich an meinen Eltern

- Offenheit
- **Zuhören können**
- Offenheit und Ehrlichkeit, auch grosszügig
- Dass sie mich und meine Situation verstehen
- Immer verfügbar, gute Zuhörer, sorgenvoll
- Kooperation
- Ehrlichkeit, Vertrauen
- Verständnis für mich

Ohr

König →

聽

← Auge / Fokus

← Ungeteilt (Zahl 1)

← Herz

Kreislauf des Zuhörens



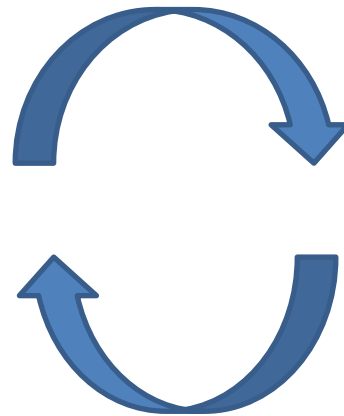
Fragen stellen



Schlüsselwörter



Aktiv zuhören



Nachdenken



Still bleiben



**Tipps nur auf
ausdrücklichen
Wunsch!**

Lohnt es sich erwachsen zu werden?



Ultimative Stressfrage: **Was willst du werden?**



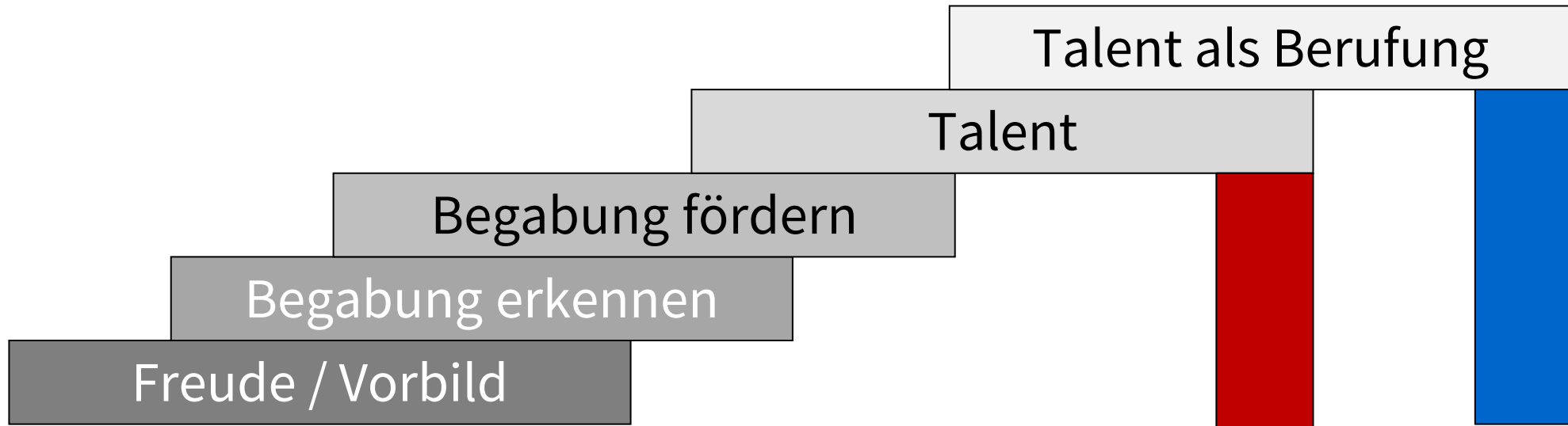
Will ich das, will ich das, will ich das?



Potentialentwicklung und Leidenschaft



Talent- und Berufung



Coach

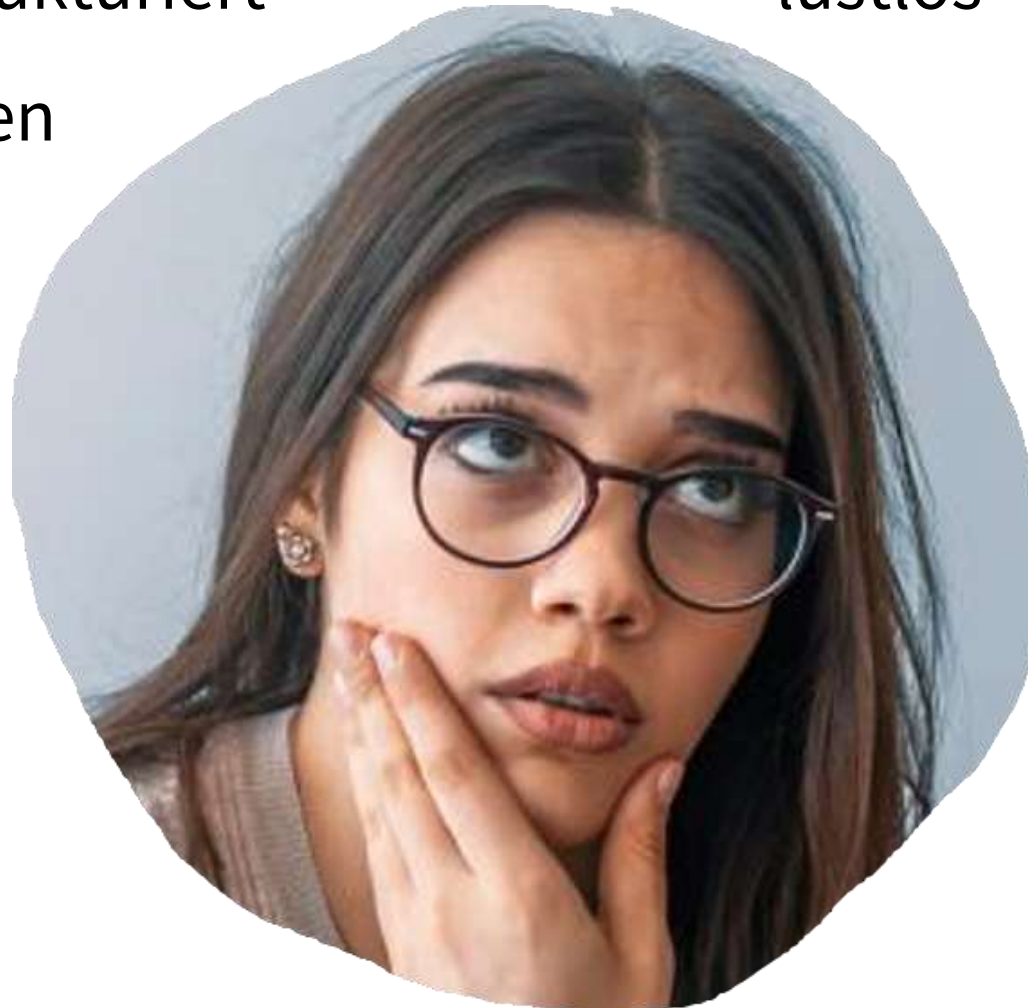
Leidenschaft =
Passion + Resilienz

Will ich das, will ich das, will ich das?

unstrukturiert gestresst lustlos müde

wenig Selbstvertrauen

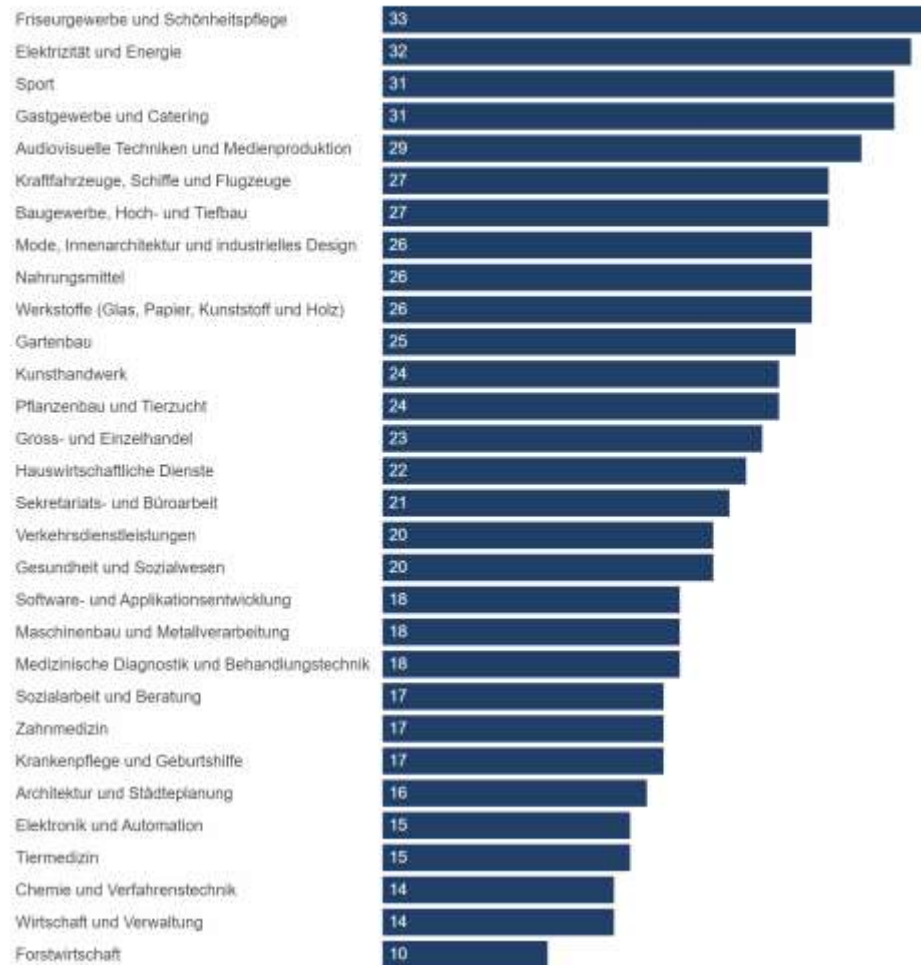
unvorbereitet



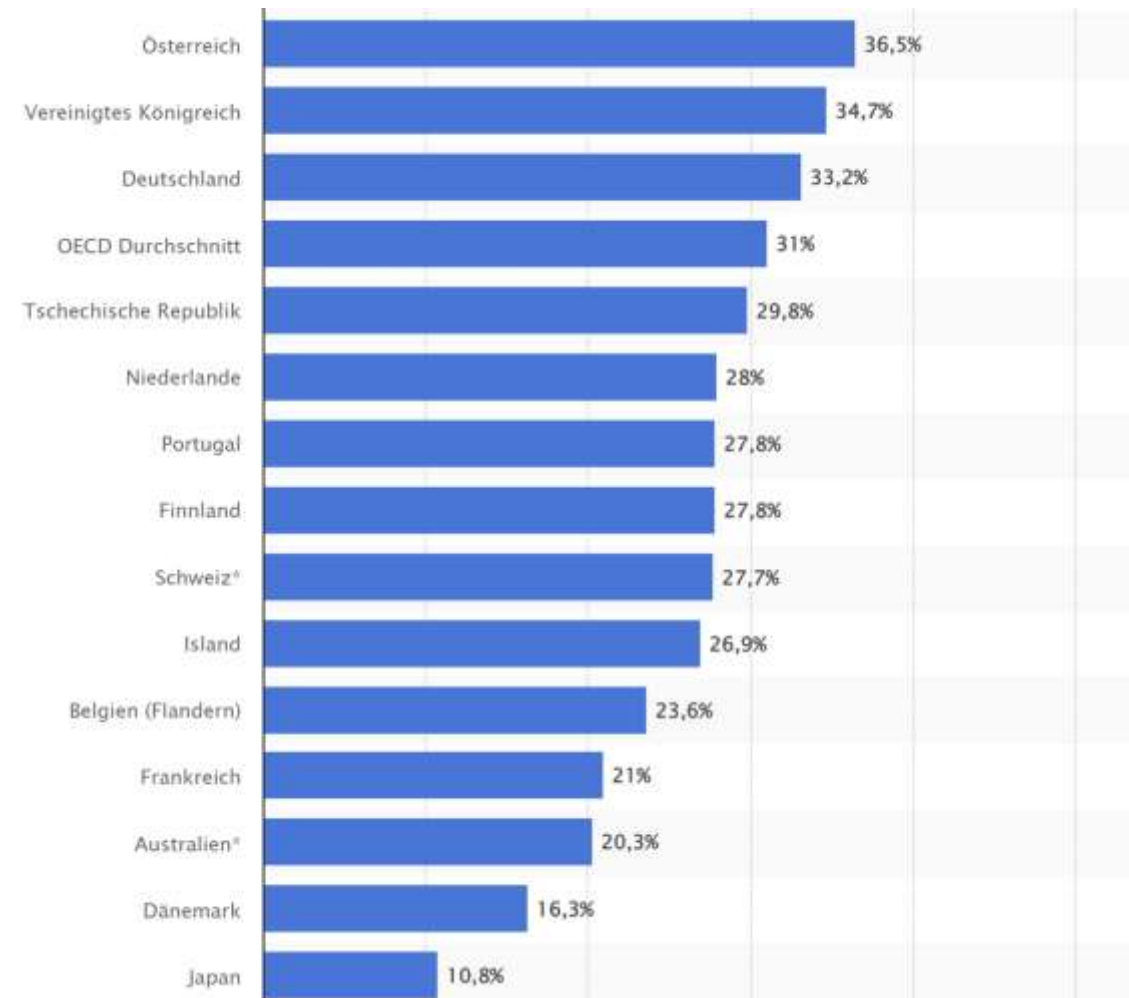
Ein Viertel der Ausbildungen werden abgebrochen

Lehrvertragsauflösungsquote nach Ausbildungsfeld (in Prozent)

Im Durchschnitt liegt die Quote der Lehrvertragsauflösungen bei 21 Prozent.



Studienabbrüche



Vorbereitet auf das berufliche Leben?

Vuca-Kultur

Freelancing

Künstliche Intelligenz

Teamwork

Wertewandel

Leidenschaft

Verantwortung

Erwachsene



Charakter der Wirtschaft und **der Schule**

Volatility

veränderlich

konservativ
stabilisierend

Uncertainty

unsicher

Sicher (physisch)
voraussagbar

Complexity

komplex

einfach
und klar

Ambiguity

mehrdeutig

eindeutig
richtig/falsch

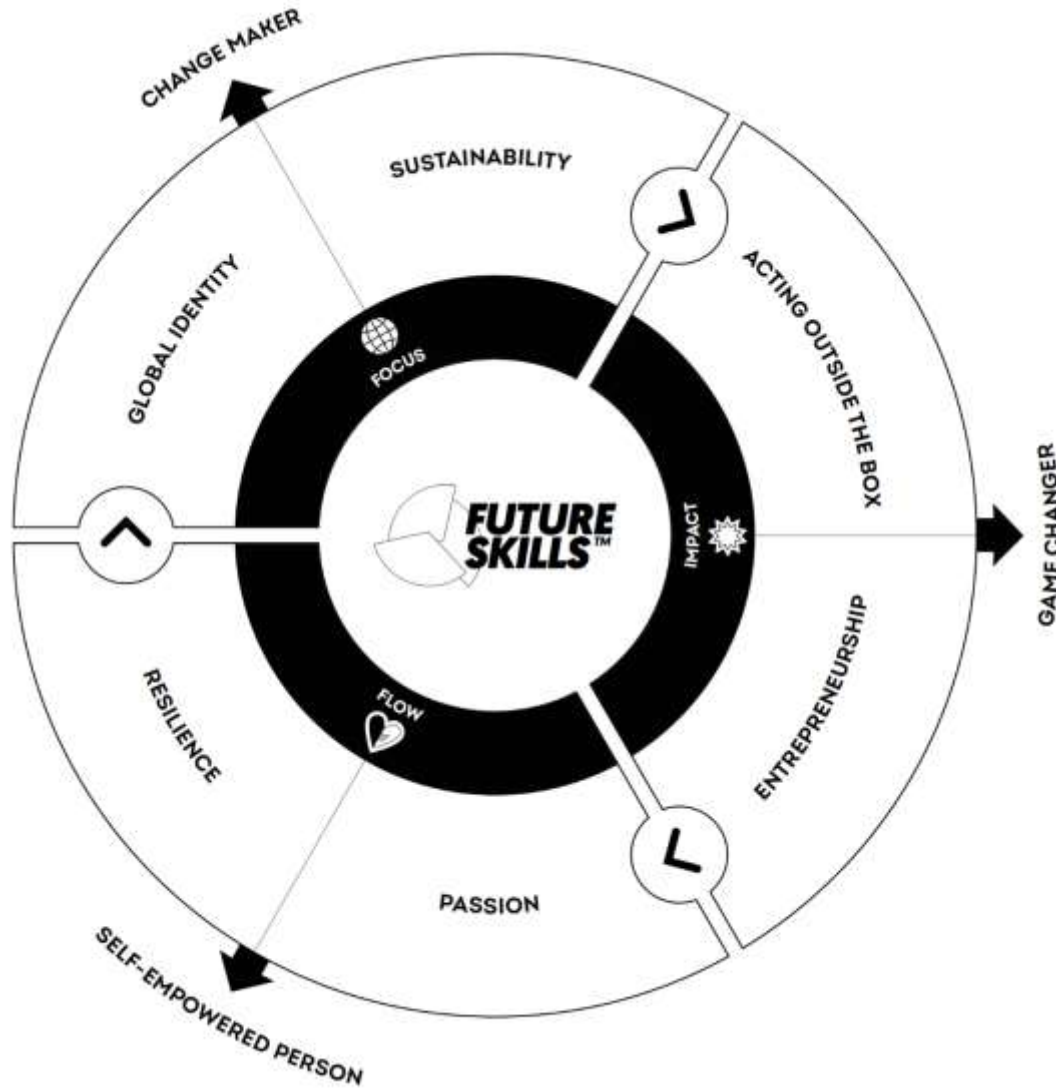
Der Graben macht Angst





Liebe, Kunst, Sprache, Ethik,
Handwerk Empathie, Kritisches
Denken, Kreativität, Humor,
Netzwerken, Sinnlichkeit,
Fürsorge, Risikobereitschaft,
Innovationsgeist, Emotionen,
Berührung, Naturverbundenheit

Future Skills bringen das Talent in die Gesellschaft



Flow

- Passion
- Resilience

Focus

- Global Identity
- Sustainability

Impact

- Acting Outside The Box
- Entrepreneurship

Ämtli: Verantwortung und Resilienz



Resilienz und Verantwortung

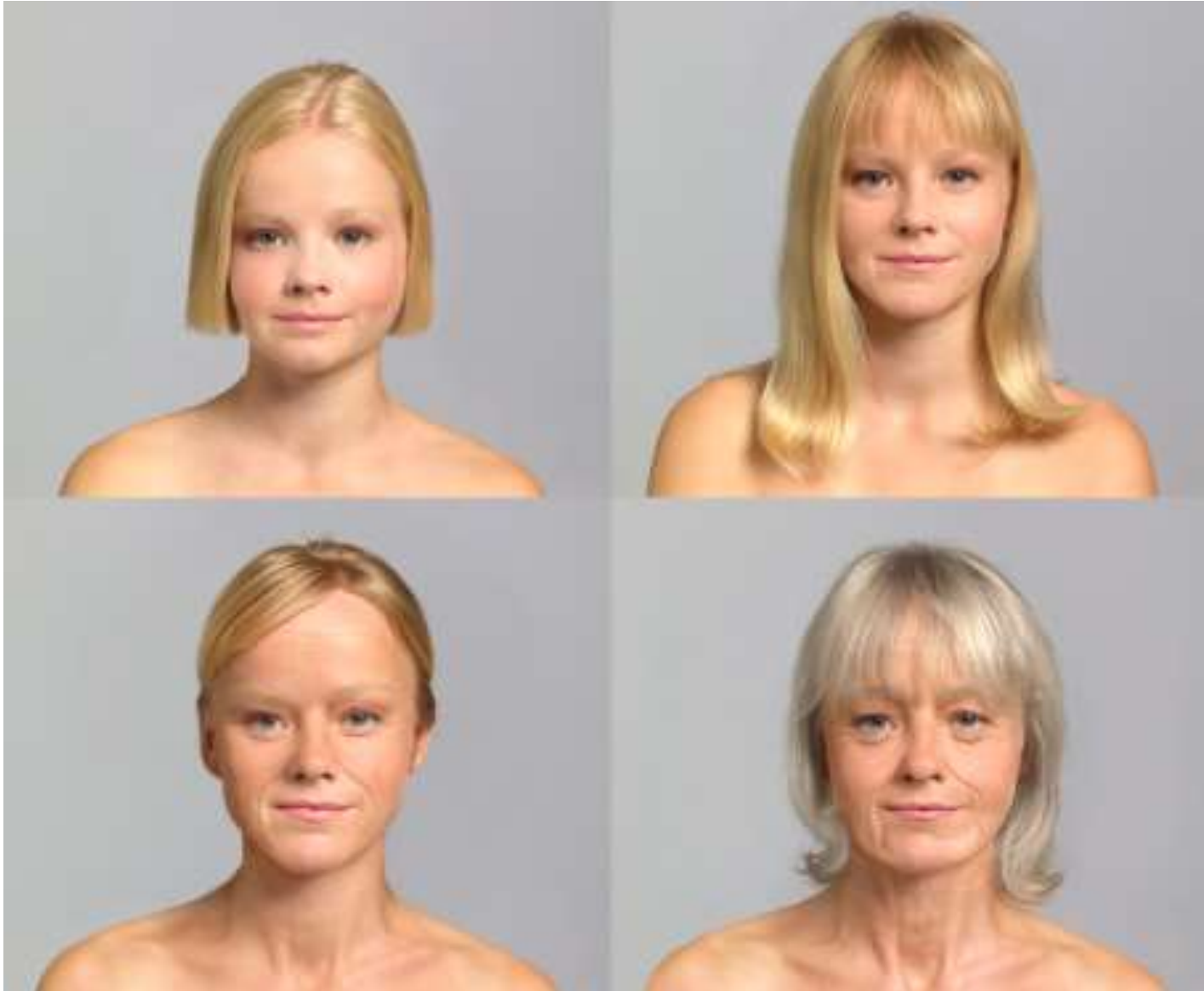


2 – 6 Schicksalsschläge bringen optimale Zufriedenheit im Leben

R. Cohen Silver, University of California 2010

Eine halbe Stunde später erfuhren wir, dass unser Nachbar durch Schüsse russischer Soldaten vier Schusswunden im Bauchbereich erlitten hatte. Er musste medizinisch versorgt werden. Später kam der Sohn des Nachbarn mit einem Arzt und sie fuhren den Verwundeten ins Krankenhaus. Auf dem Weg aus dem Dorf heraus wurden die Insassen erschossen. Jeden Tag und jede Nacht gab es im Dorf Explosionen und den Klang von Maschinengewehren. 10 Tage lang assen wir Kartoffeln, die unser Großvater jeden Sommer im Garten anbaute.

Der Beitrag an unsere Gesellschaft



Teil des intergenerativen Lernen

Impliziter
Turbo



Regelbrecher

Produzent
Expertin



Kulturträger



AWARD
LEADER | digital
DAS OSTSCHWEIZER WIRTSCHAFTSPORTAL



Zweck der Adoleszenz

- Ablösung von den Eltern
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln und Probleme lösen

Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

Mark Twain

Aus der Sicht der Psychologen

Frauen: ca. 19 Jahren

Männer: etwas länger...(Nachwehen)

Was hilft?

ins Gelingen vertrauen

eigene Erfahrungen

Geduld

Kristallisationspunkt



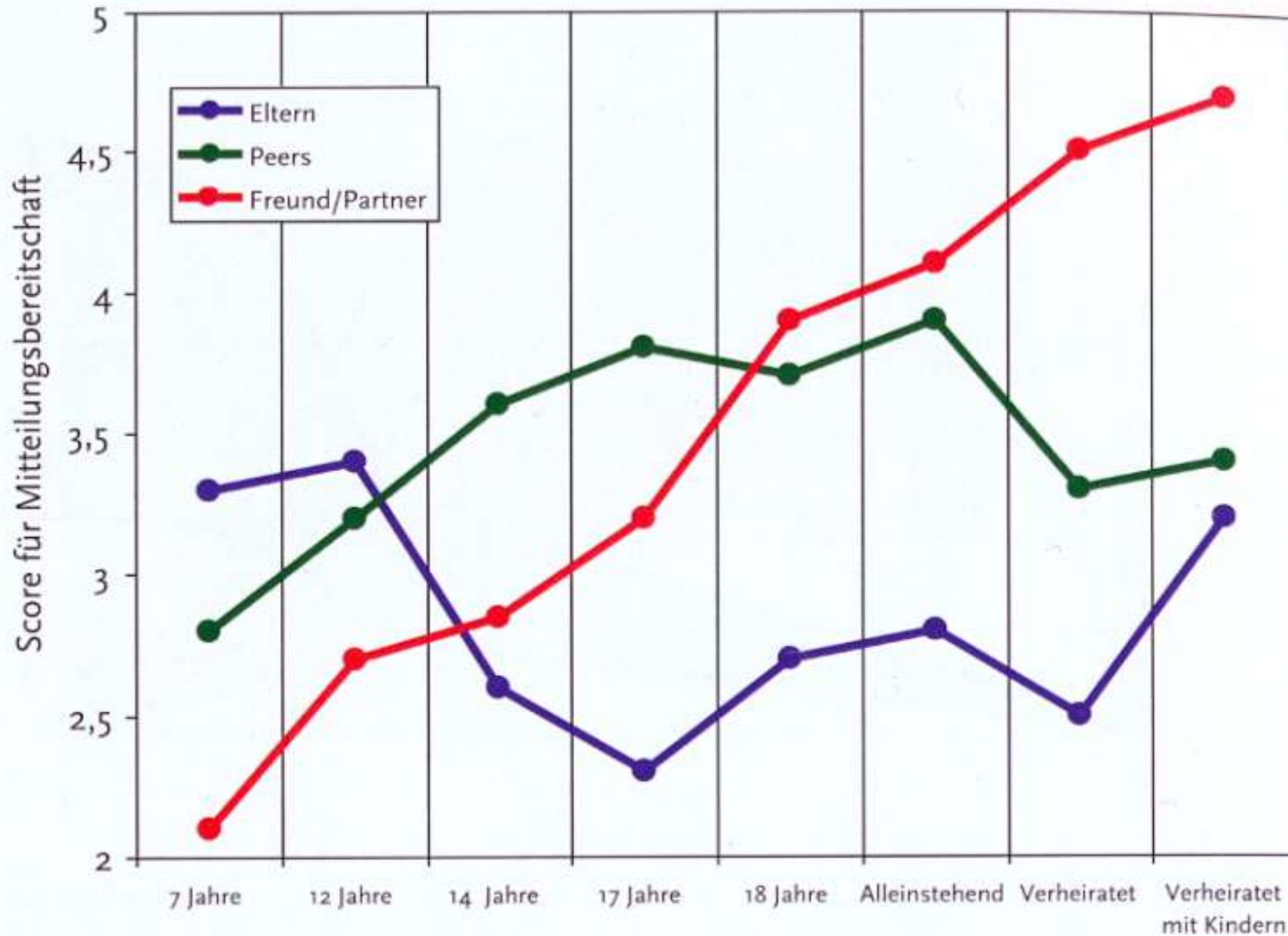
Kristallisationspunkt / Berufung



Kristallisationspunkt



Beziehungswandel



Literatur und Links

Remo H. Largo, Monika Czernin:

Jugendjahre

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

Zits

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

Das pubertierende Hirn

Eveline Crone

ISBN 978-3-426-27552-8

Sarah-Jayne Blakemore

Cognitive Neuroscientist

[TED-Talk](#)

[Interview](#)

[Benedict Wells](#)

Deutscher Schriftsteller

[Hard Land](#)

[Interview Pubertät](#)

Meine Vorträge

[Bo-Flix](#)

Bildung und Zukunftskompetenzen

[SBW Bildungsverständnis](#)

[Future Skills](#)

Eine Bitten zum Schluss



c.bornhauser@sbw.edu



Für unsere
ukrainischen
Jugendlichen

