

PRESSEINFORMATION

Alarmierende Pandemie-Folgen:

Corona belastet Pubertierende besonders stark

Die psychischen Probleme junger Menschen in der Pubertät sind im Zuge der Corona-Pandemie extrem gestiegen, insbesondere Schlaf-, Angst- oder Essstörungen. Viele Pubertierende leiden an depressiven Stimmungen und immer öfter auch an Suizidgedanken. Besonders schlimm betroffen sind jene Jugendlichen, die schon vor Corona psychisch belastet waren. Dies betonte Jugend-Expertin Barbara Apschner im Rahmen eines Online-Vortrages, der vom Nachhilfeinstitut LernQuadrat veranstaltet wurde.

Pubertäres Abkapseln ist Auftrag der Natur

Einfach war die Phase der Pubertät für junge Menschen und deren Eltern noch nie, schon bisher war Suizid die zweihäufigste Todesursache bei Pubertierenden. Die permanente Verunsicherung in Zeiten von Corona verschärfte diese Problematik aber noch einmal dramatisch. Psychologisch betrachtet startet die Pubertät mit dem Abschied von der Kindheit. „Das Kind hat sich das nicht ausgesucht, ist selbst nur Passagier und durchlebt enorme Stimmungsschwankungen“, erklärt Apschner: „In einem Moment wird gestritten und getobt, im nächsten schon wieder gelacht. Erwachsene kommen mit diesem Tempo nicht mit, so kommt es oft zu Missverständnissen“.

Pubertierende sind in der Regel sehr zurückgezogen, und haben oft auch eine ablehnenden Haltung den Eltern gegenüber. Dieses Abkapseln sei ein Auftrag der Natur, es ist die Basis für ein selbstbestimmtes Erwachsenenleben. Aufgabe der Eltern ist es, das auszuhalten und dabei Halt, Sicherheit und Zuversicht in der Familie zu vermitteln. „Aktuell sollten Eltern auf ihre eigenen Kommentare zum Thema Corona achten, um die angespannte Lage nicht noch weiter zu verschärfen“, so Expertin Apschner.

Prüfungen besser erst ab 11 Uhr

Während der Pubertät kommt es zu einem Gehirnumbau im Frontallappen, eine der Folgen ist häufige Schlaflosigkeit. Die von jungen Menschen benötigten 10-12 Stunden Schlaf sind oft völlig außer Reichweite. „Da die volle Gehirnleistung von Pubertierenden etwa gegen 11 Uhr da ist, sollten Prüfungen idealerweise erst ab dann bis in den frühen Nachmittag hinein stattfinden“, unterstützt auch LernQuadrat-Unternehmenssprecherin Angela Schmidt eine Empfehlung Apschners.

Durch den Gehirnumbau können Pubertierende mögliche Risiken ihrer Handlungen nicht abschätzen. Schlimmer noch, sie haben keine Impulsregulation, erleben Gefühle extrem intensiv. Das führt etwa bei schlechten Noten oder einer Trennung vom Partner zu Selbstmordgedanken und in manchen Fällen leider auch weiter.

Geduld haben, Freude vermitteln

Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Faktoren, die Pubertierenden das Leben schwer machen, wie im LernQuadrat-Vortrag aufgezeigt wurde. So geht die Fähigkeit, längerfristig zu planen, in dieser Zeit zum Teil verloren, Stress und Überforderung sind die Folge. Zudem mangelt es am Glückshormon Dopamin, die Sinne werden stumpf, der Antrieb geht verloren. Kompensation durch extra laute Musik oder stark gewürztes Essen stößt auf Unverständnis bei den Eltern, Auseinandersetzungen sind vorprogrammiert.

„Auch in Sachen Schule ist bei den Eltern viel Einfühlungsvermögen während der Pubertät ihrer Kinder gefragt“, vermerkt Schmidt. Gefragt ist positives Denken. Statt Kritik an schlechten Schularbeits- und Testergebnissen in den Mittelpunkt zu rücken, sollte die intrinsische Lernfreude gerade in dieser Zeit durch Lob gefördert werden. Generell gelte es besonders in der Pubertät, die gesamten Begabungen und Fähigkeiten des Kindes zu unterstreichen und seine Rolle nicht auf die Lieferung brillanter Schulnoten zu reduzieren.

„Ein häufiger Fehler von Eltern ist es auch, sich selbst als Freund anstatt als Elternteil des Kindes zu sehen“, warnt Barbara Apschner. Vorsicht ist schließlich bei Sarkasmus geboten: Das abstrakte Denken des Jugendlichen ist blockiert, wodurch sarkastische Aussagen falsch aufgenommen werden können und es leicht zum Streit kommen kann.

10 Tipps zum besseren Umgang mit Pubertierenden

1. Oberste Regel: Nicht persönlich nehmen

Pubertierende sind in einer Art Ausnahmezustand. Sie verletzen nicht absichtlich, verhalten sich „nur“ den Vorgaben der Natur entsprechend. Eltern tun gut daran, Aussagen und Handlungen ihrer Kinder nicht persönlich zu nehmen.

2. Wissen ist Macht

Eltern, die über die psychischen und körperlichen Veränderungen während der Pubertät Bescheid wissen, können viele Situationen besser meistern und ihre Kinder sicher ins Erwachsenenleben begleiten.

3. Positive Pädagogik

Jeder Mensch verfügt von Geburt an über intrinsische Lernfreude. Wird der Blick jedoch zu häufig auf nicht gut bewältigte Aufgaben gelegt, kann diese gebremst werden. Besser: Auf das schauen, was gut und richtig gemacht wurde bei schulischen Leistungsüberprüfungen, nicht nur auf die Fehler.

4. Einfühlungsvermögen

Besonders jetzt, in der Corona-Zeit, brauchen junge Menschen besondere Unterstützung und feinfühligere Eltern. Schulischer Erfolg ist nicht alles. Geduld, Gelassenheit und eine Prise Humor wirken wahre Wunder.

5. Alle Begabungen feiern

Nicht nur Schulerfolge sollten gelobt werden, sondern alle Begabungen (Stichwort: Multiple Begabungen). Gute Noten allein machen uns als Mensch nicht aus.

6. Immer wieder Angebote setzen

Eltern sollten nicht müde werden, ihre Kinder zu gemeinsamen Aktivitäten einzuladen. Selbst, wenn die Antwort meist vorhersehbar ist: Nein.

7. Grenzen setzen, Regeln vorgeben

Grenzen und die Aufmerksamkeit der Eltern, ob diese auch befolgt werden, zeigen dem Jugendlichen Interesse an seiner Person. Während zu viele Freiheiten und fehlende Kontrolle den Pubertierenden das Gefühl geben, dass sie ihren Eltern egal sind.

8. Leistungsabfall ist kein Drama

Während des Gehirnumbaus kann es zu massivem Leistungsabfall kommen. Manchmal aber auch aufgrund von sozialen Zwängen im Klassengefüge, beispielsweise wenn es als „uncool“ gilt, ein guter Schüler zu sein. Eltern müssen das aushalten und abwarten, bis diese Phase vorbei ist.

9. Reden, reden, reden

Eltern sollten versuchen so viel wie möglich mit ihrem Kind zu sprechen. Darüber, was es bewegt, was es denkt und fühlt. Vieles wird leichter, wenn man darüber spricht.

10. Es ist alles nur eine Phase

In besonders schwierigen Zeiten hilft es, sich vor Augen zu führen, dass auch die Pubertät nur eine Phase ist, die irgendwann auch wieder zu Ende geht.

Wien, 31. Jänner 2022

Anfragen an:

PR-Büro Halik, 02266 - 674 77, office@halik.at

LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,

Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at