Presseinformation _____ **März 2021**

Eltern und Jugendliche: Herausforderungen der Pubertät besser bewältigen

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 bremst und behindert die Jugendlichen in der individuellen Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

Den familiären Alltag erfassen und analysieren

Die mit der Pubertät Jugendlicher einhergehenden (Persönlichkeits-)Veränderungen führen oft zu einer Schieflage 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 junge Mensch ist 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.

Feste Bezugsperson – 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

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info

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 – sollte das Kind eine andere Bezugsperson bei diesem Thema bevorzugen – diese Entscheidung, die sie möglicherweise als Ablehnung betrachten, anzunehmen.

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 zu bleiben. Zu fragen, wo braucht der Sohn, die Tochter 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 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

781 Wörter, 5.953 Zeichen inkl. Leerzeichen

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Für die Ergotherapie der Zukunft.

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)

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)

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info

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)

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)

Für die Ergotherapie der Zukunft.

Deutscher Verband Ergotherapie e.V. | Becker-Göring-Straße 26/1 | 76307 Karlsbad
Telefon 07248 9181 0 | Fax 07248 918171 | www.dve.info