



«**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

Entwicklungsphasen



Adoleszenz



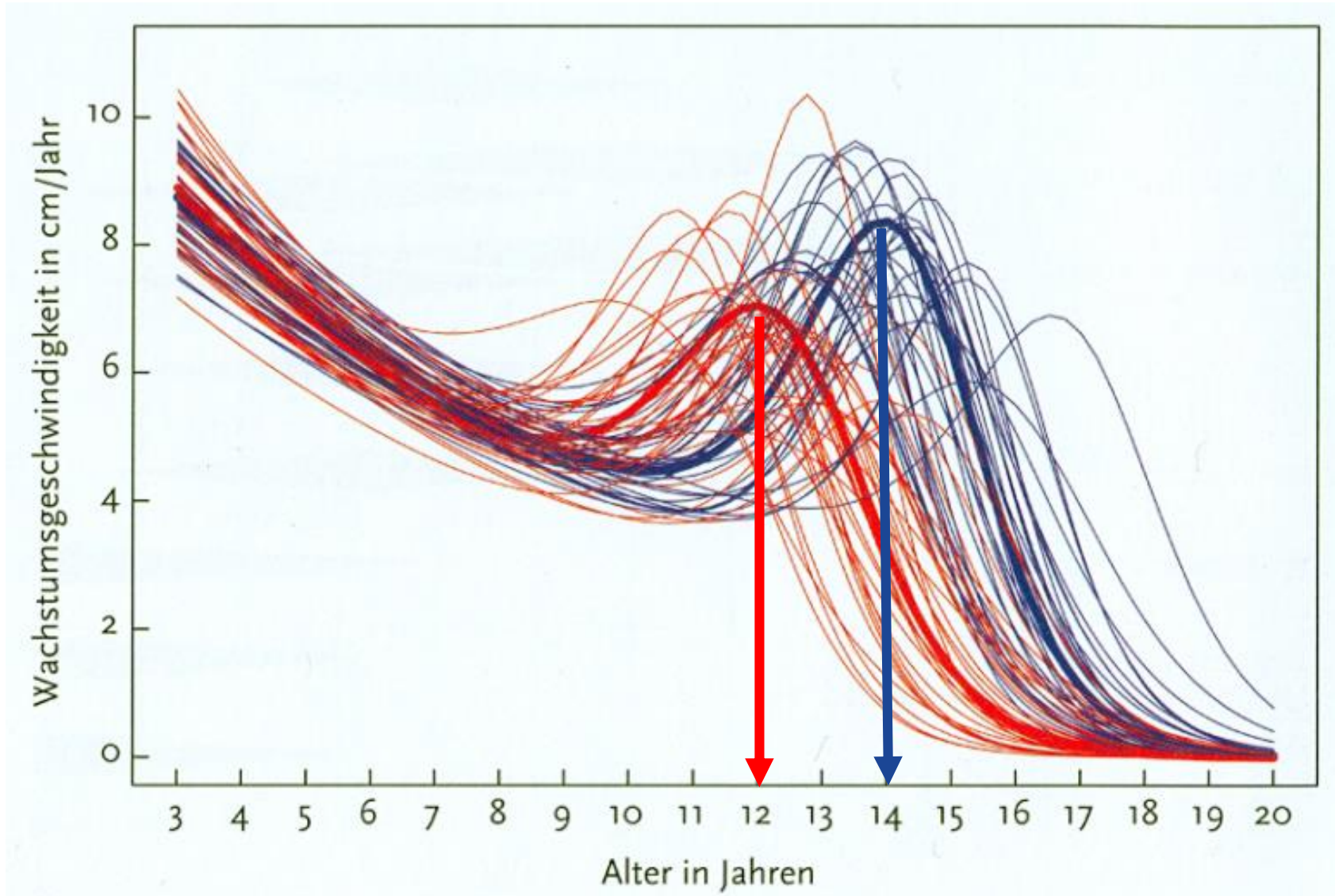
Pubertät



Schuljahr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Kindheit						Frühe Adoleszenz			Mittlere Adoleszenz		Späte Adoleszenz			

- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen
- Peergroup
- Sexualität
- Drogen
- Digitaler Zwilling
- Ordnung und Planung
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Sinn der Pubertät
- Wie lange dauert sie?

Variabilität



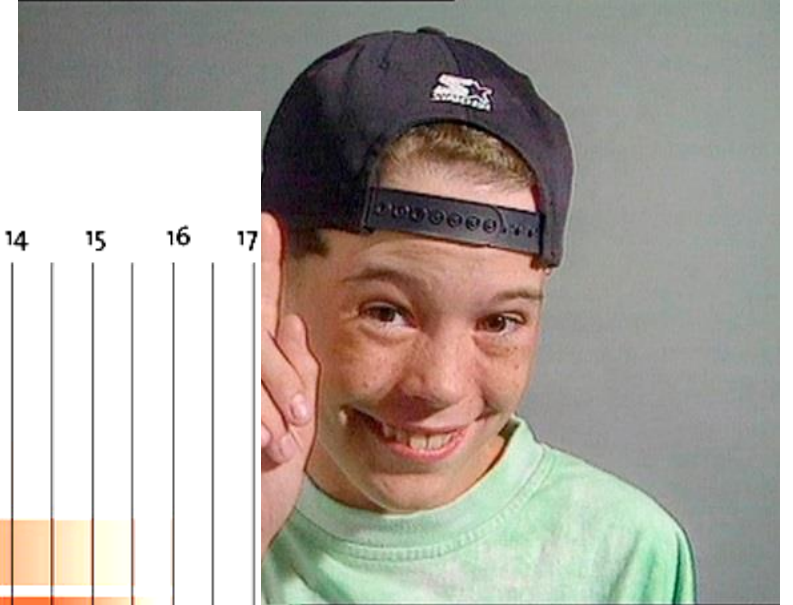
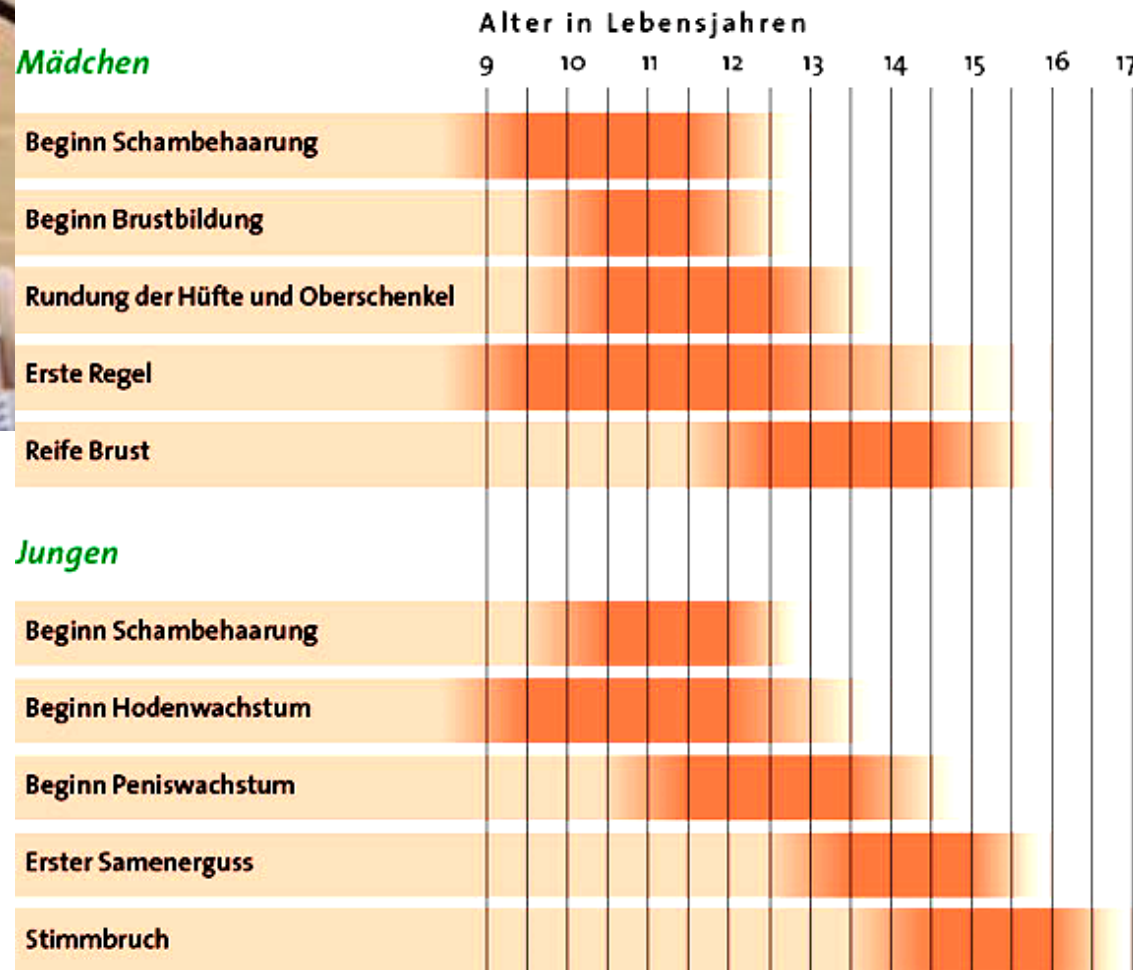
Mädchen
Knaben

Remo Largo 2008

Wann beginnt sie?



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN



Hormonelle Umstellung



Hormonelle Umstellung



Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

Testosteron

Aggression

Melatonin

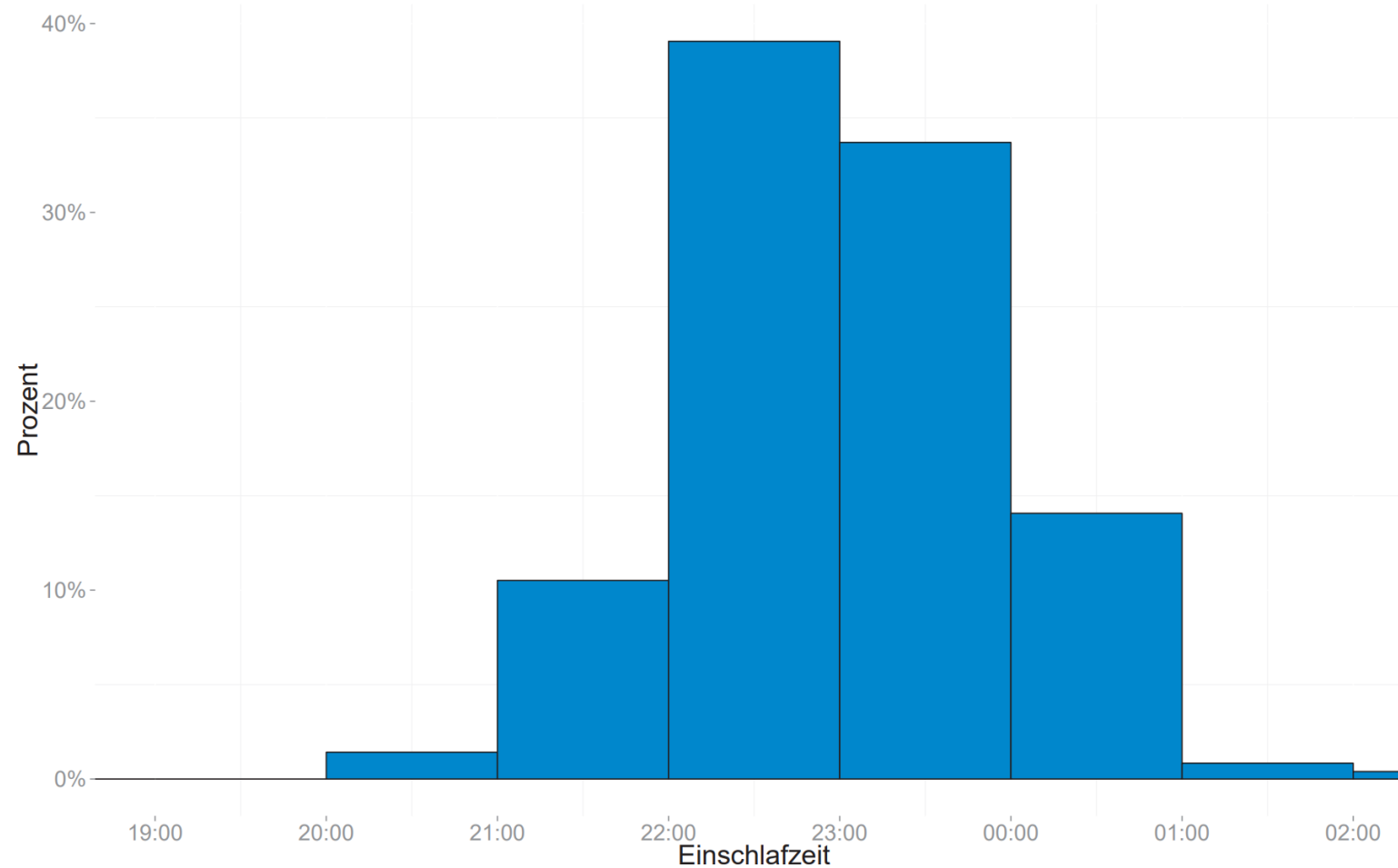
Tagesrhythmus (wach bleiben)

Einschlafzeit 12- 17-jährige

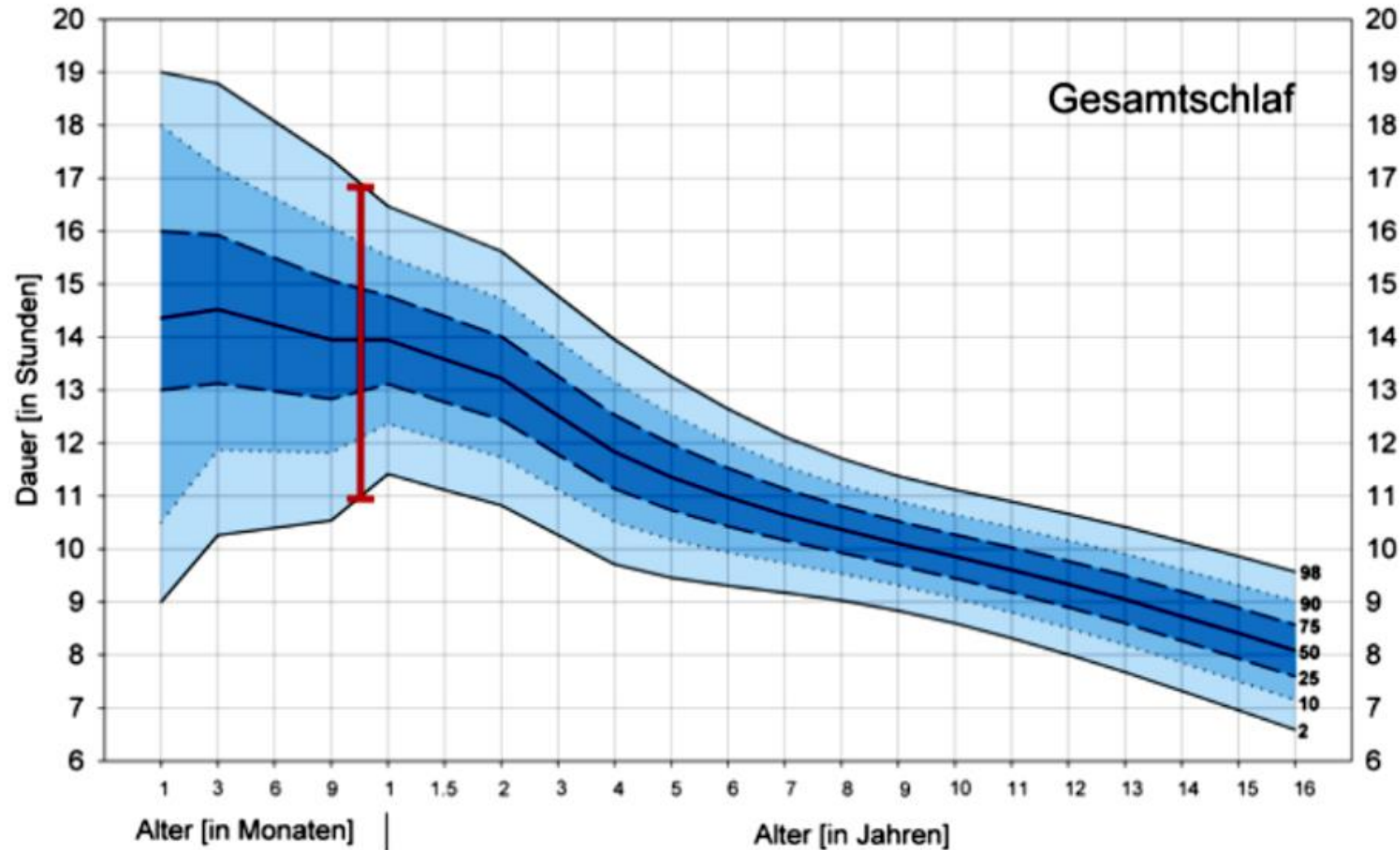


JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



Schlafdauer



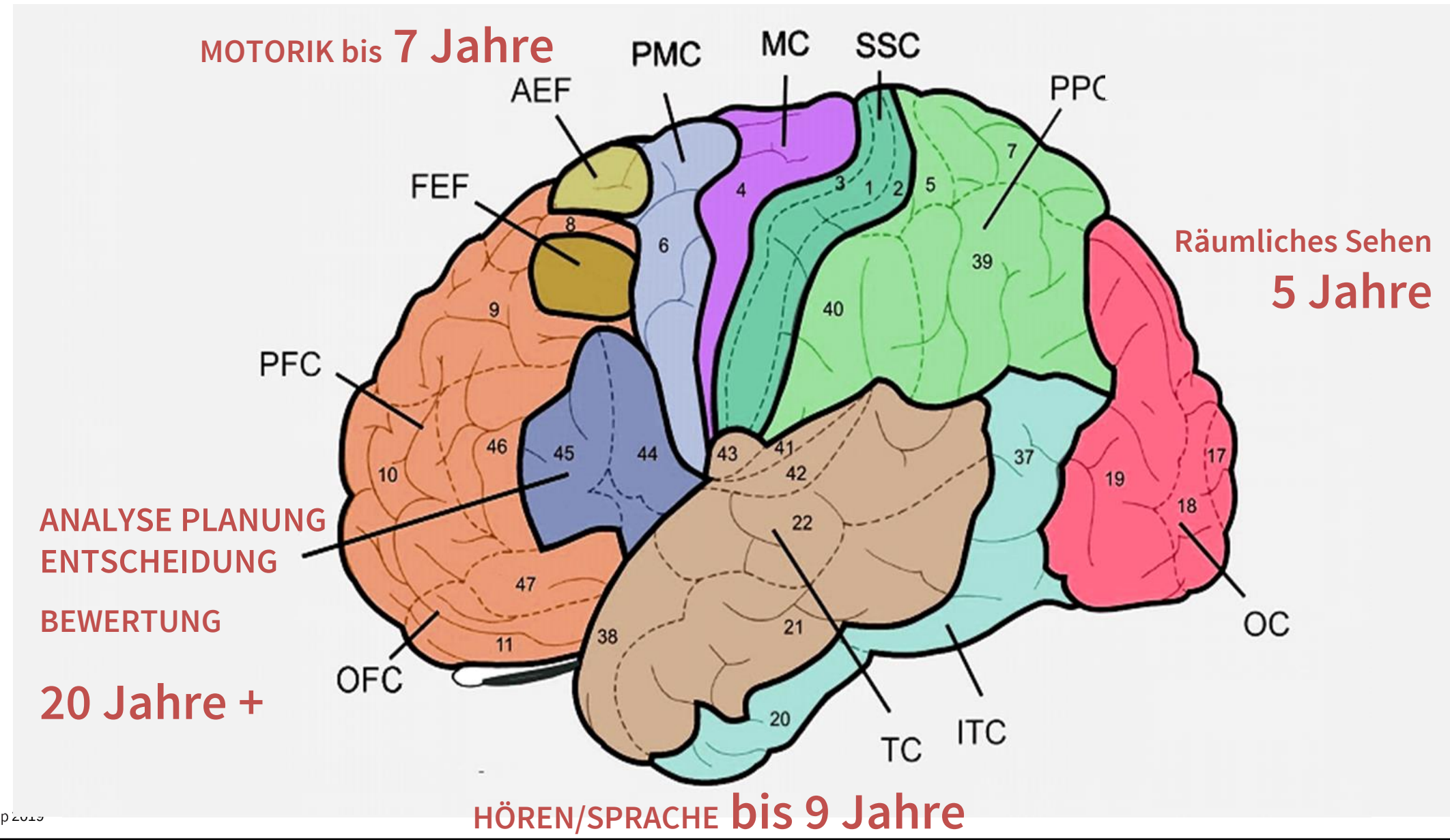
Caroline Benz, Kinderspital Zürich, 2009

Blaues Licht und Müdigkeit

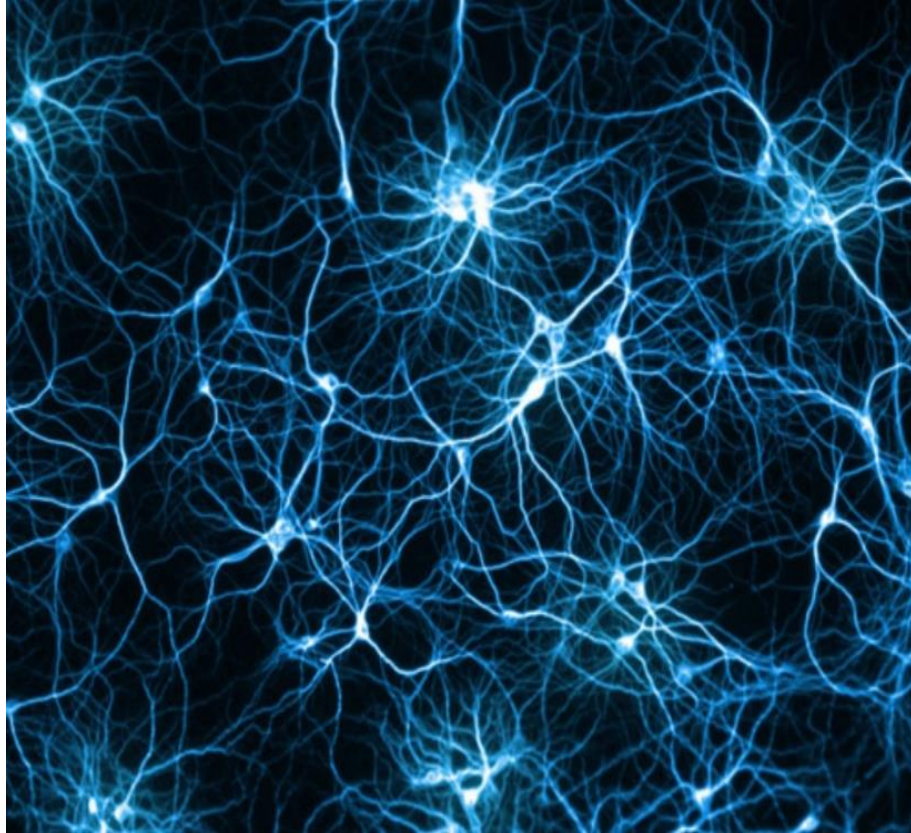


<https://justgetflux.com>

Cerebraler Hirnumbau

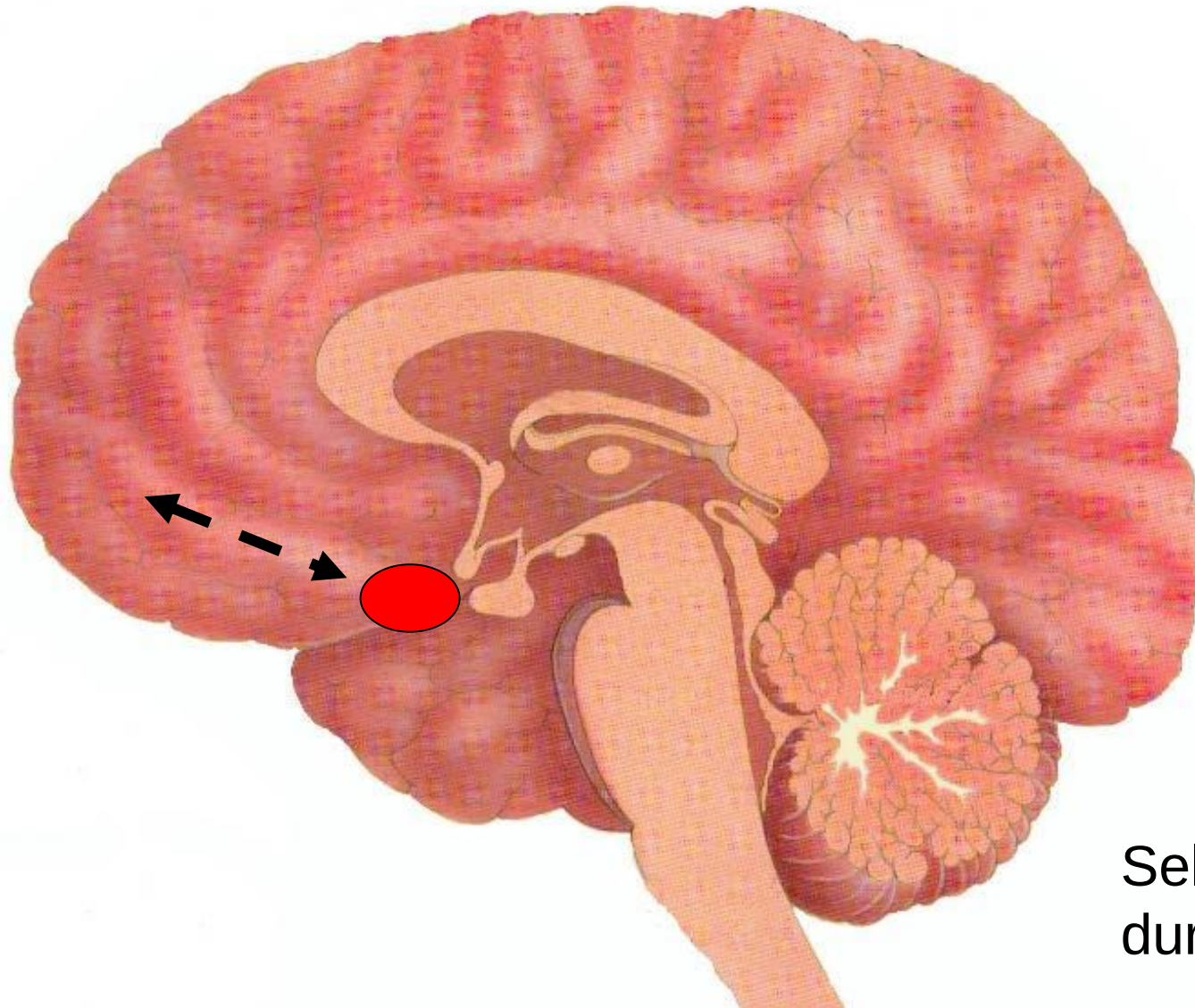


Cerebraler Hirnumbau



- Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
- Fehlerabschätzung und Fehlerkorrektur
- Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
- Planen und Entscheidungen treffen
- Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
- Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
- Investition in Gesundheit und Schlaf
- Zeitgefühl
- Reflexion und Übernahme von Verantwortung
- Perspektiven wechseln

Verlust der Kontrolle und Hemmung



Selbstberuhigungssystem
durch Oxytocin anregen

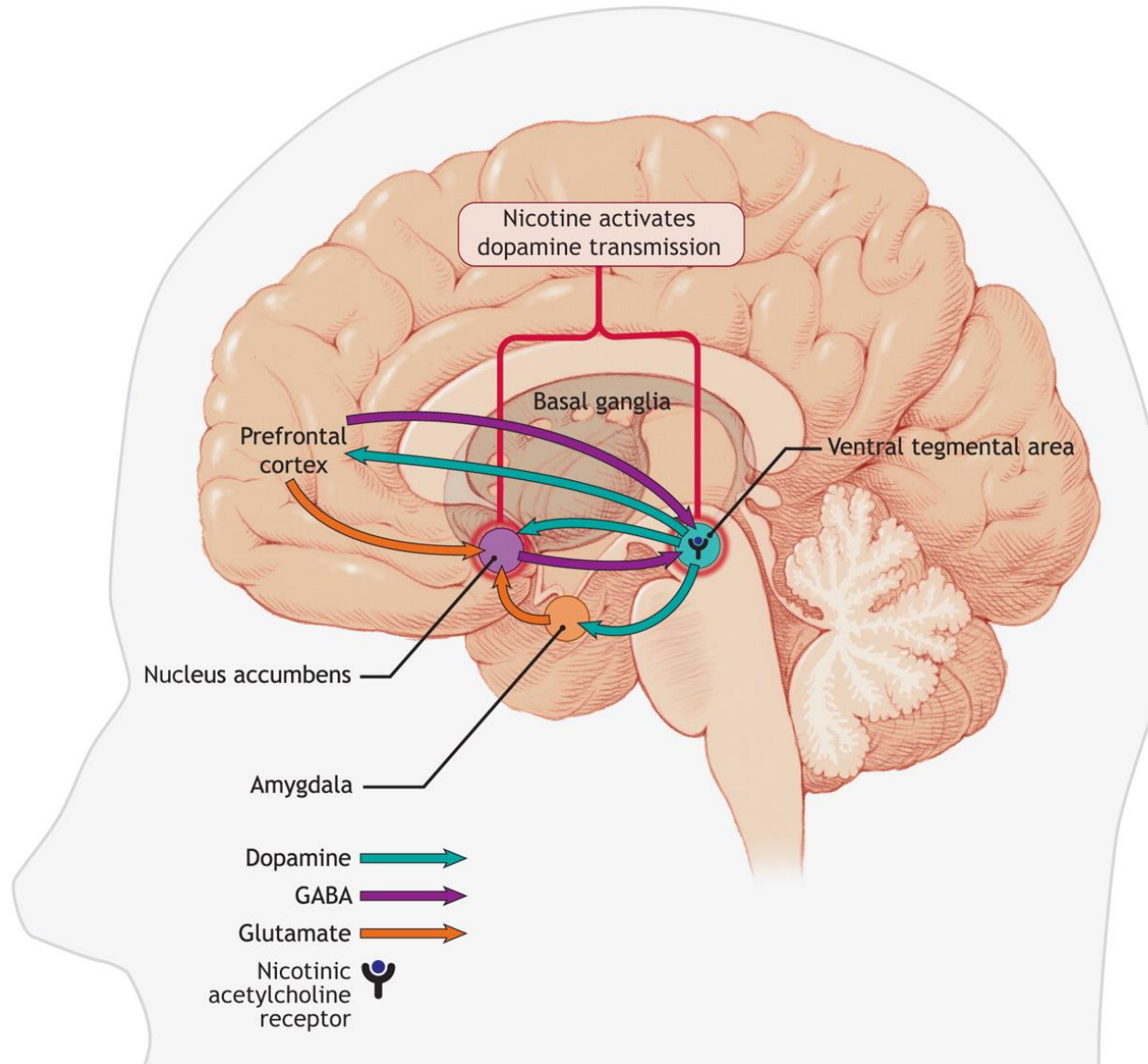
Jetzt hilft nur noch Beziehung!



Null-Bock



Mit der Lust ist es aus!



<http://www.cmaj.ca/content/177/11/1373/F1.large.jpgamp>

Schnelle Abhängigkeit



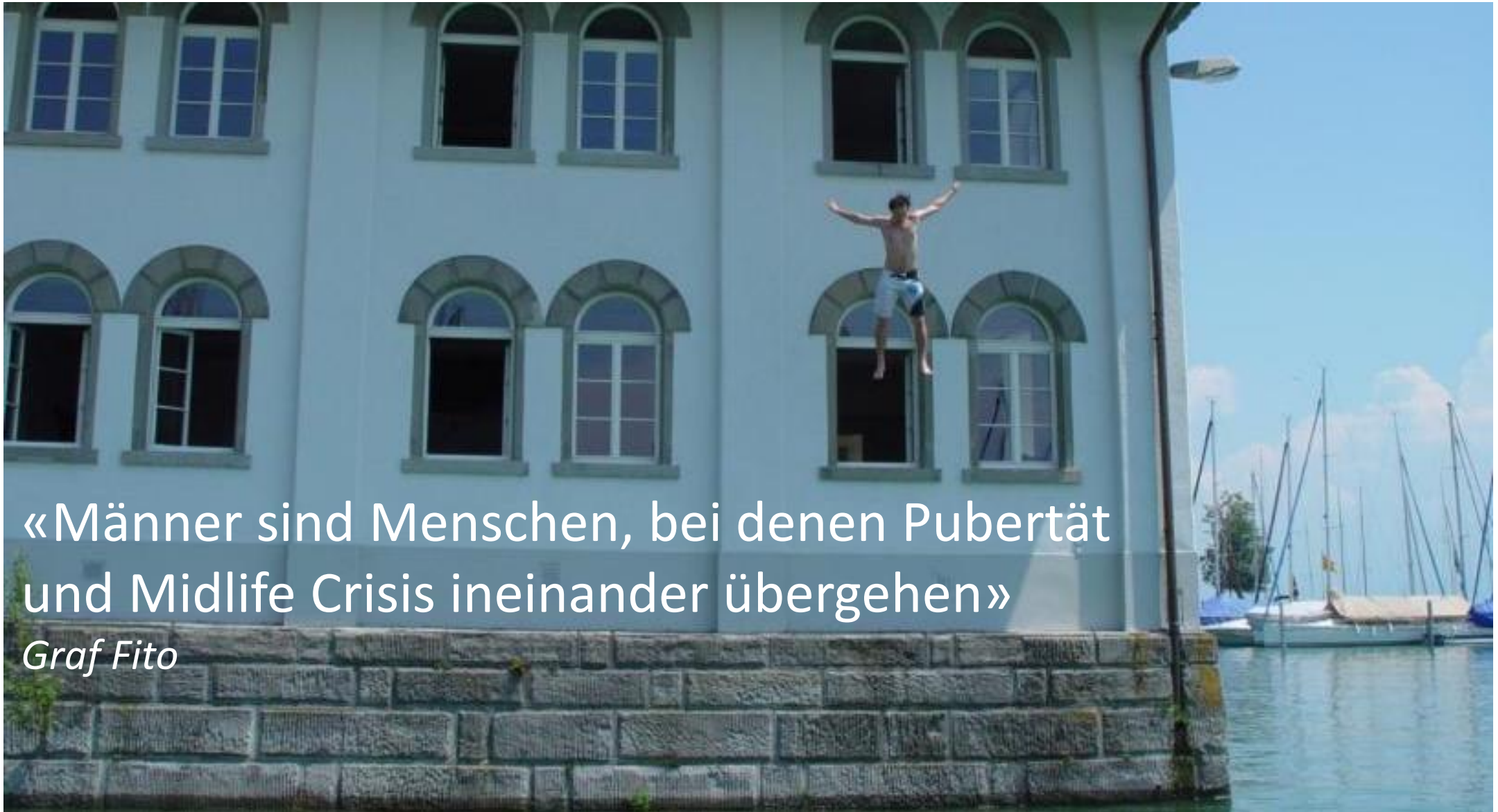
Grenzerfahrung Alkohol



Risiko ermöglichen



Risikofreudigkeit



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

Graf Fito

Herausforderung



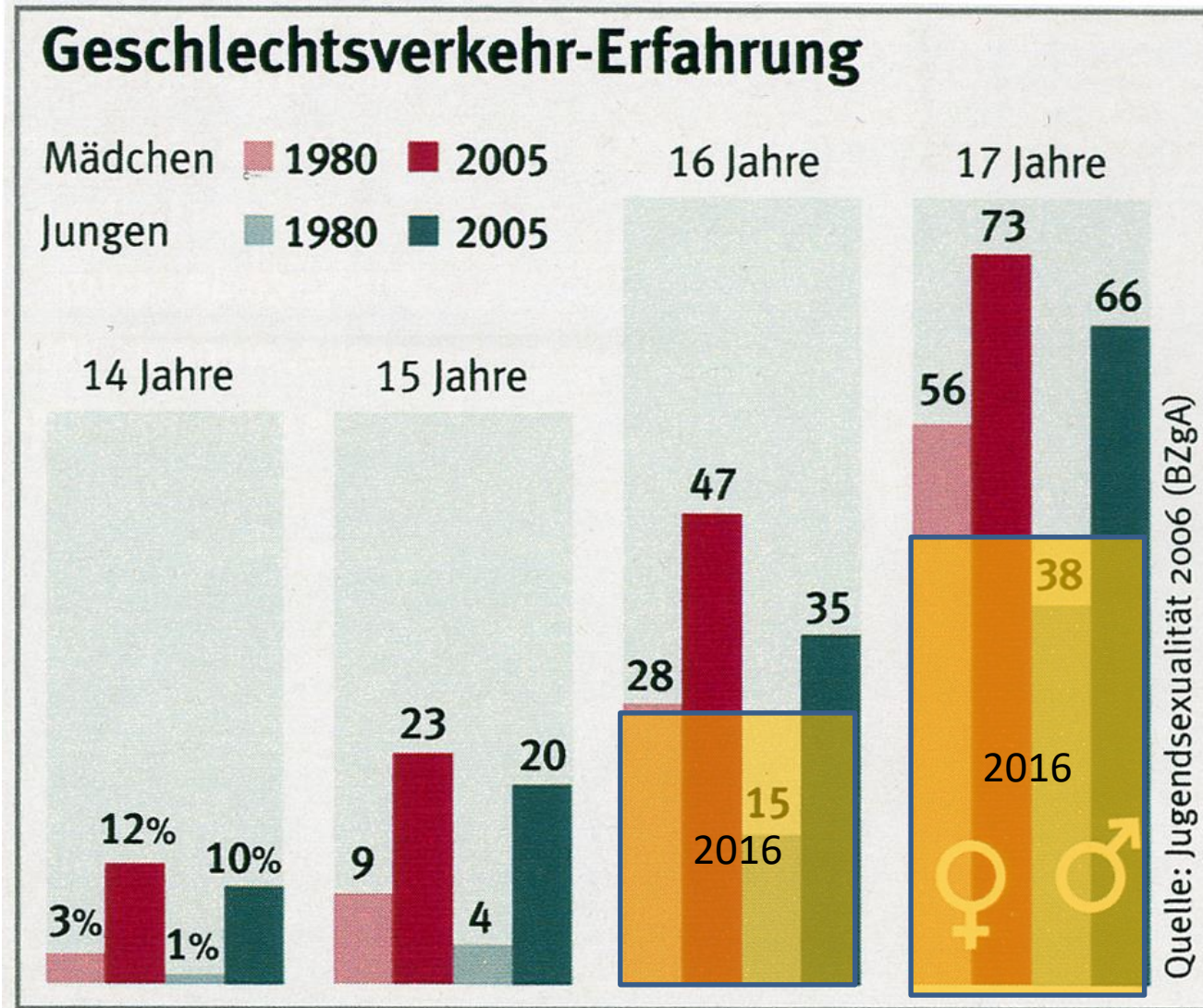
Herausforderung



Romantische Liebe / Liebeskummer



Sex und Pornografie



Schweizer Studie zum
Pornographie-Konsum:

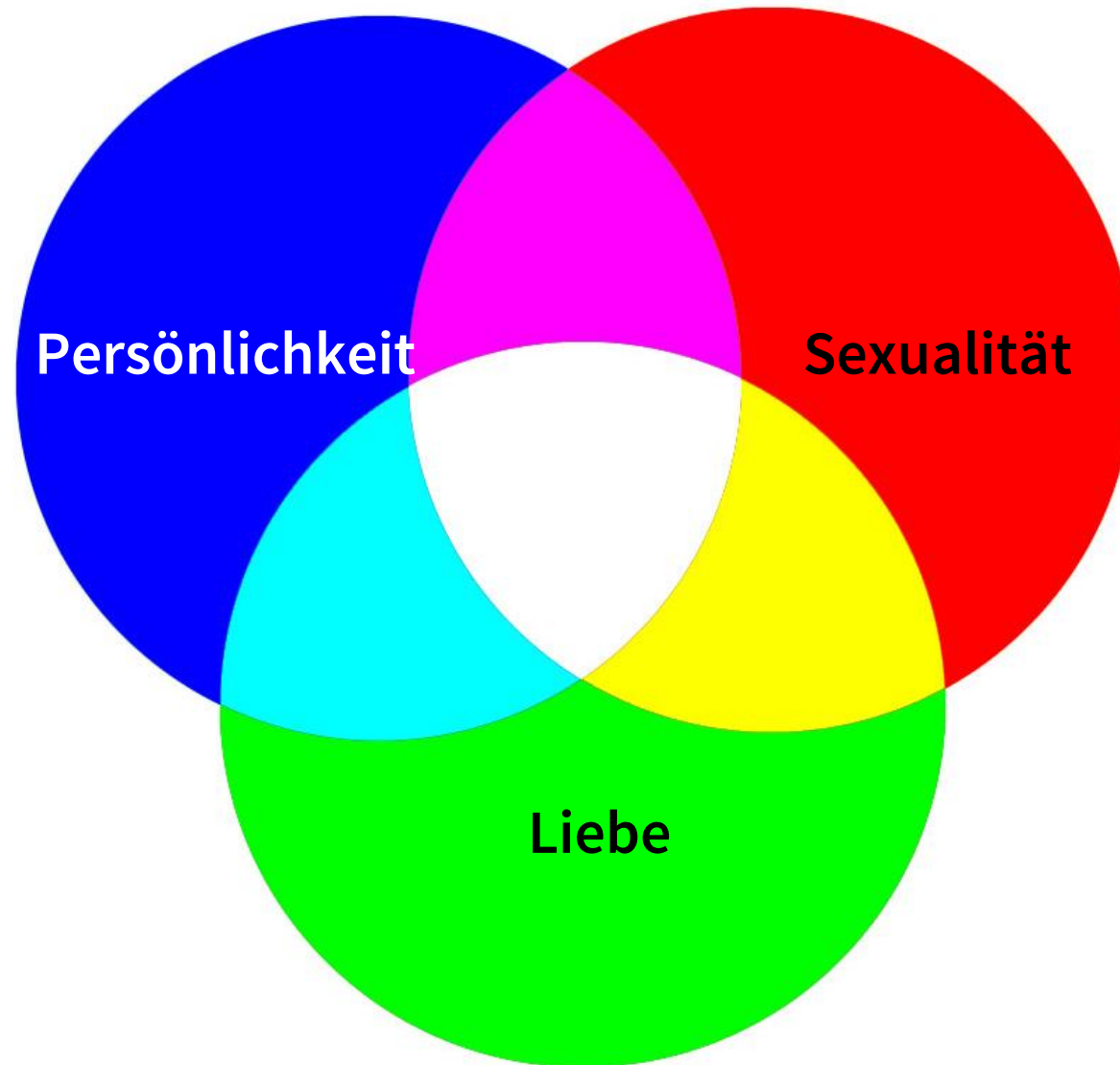
Knaben

50 % der 11jährigen
90 % der 15jährigen

Mädchen

30% der 15jährigen

Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



Sexuelle Orientierung



Selbstwahrnehmung

Männlich ----- Weiblich

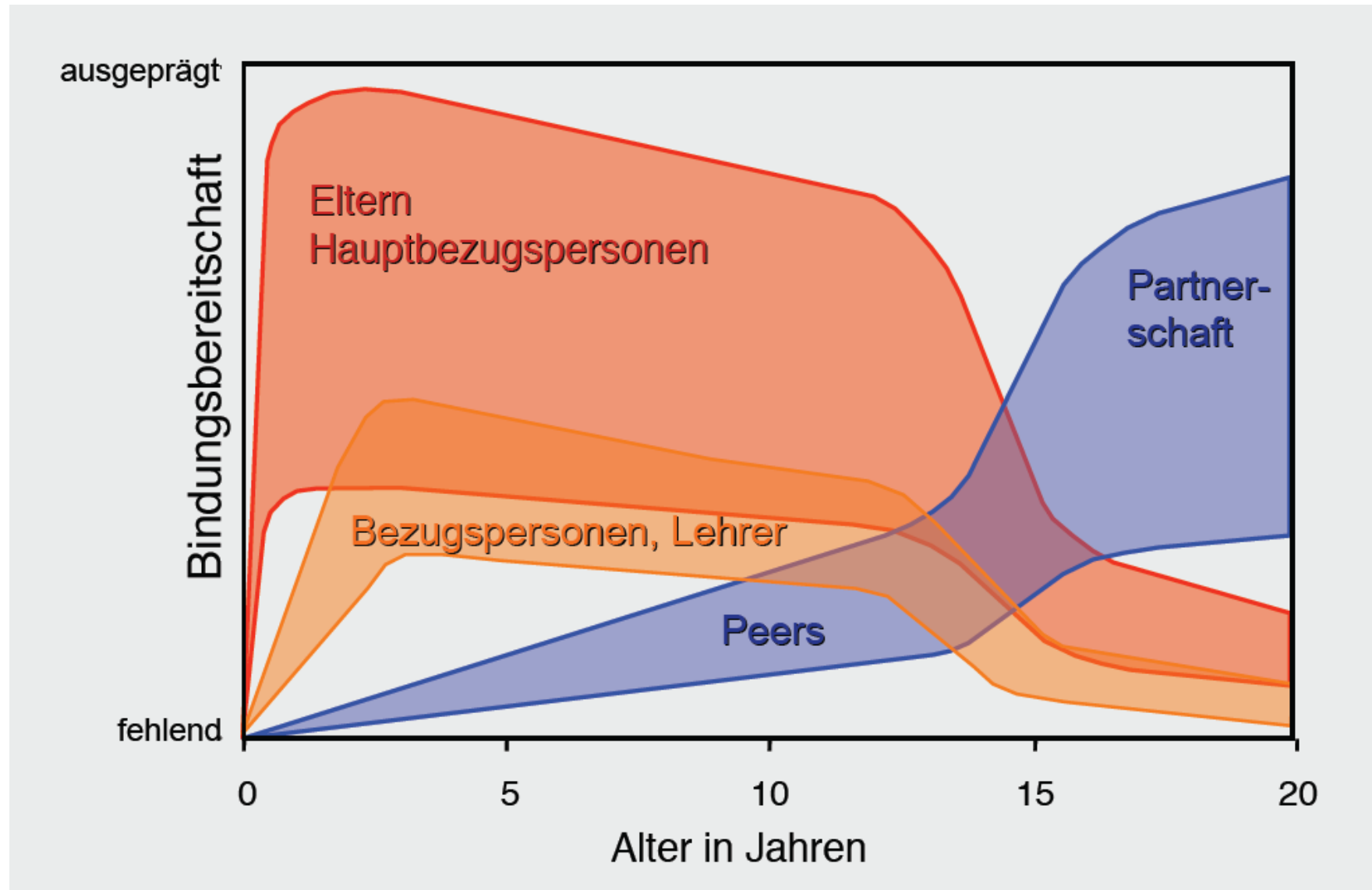
Partner / Partnerin

Männlich ----- Weiblich

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

ZEIT  ONLINE

Entwicklung des Bindungsverhaltens



Remo Largo 2008

Peergroups



Kein Durchkommen

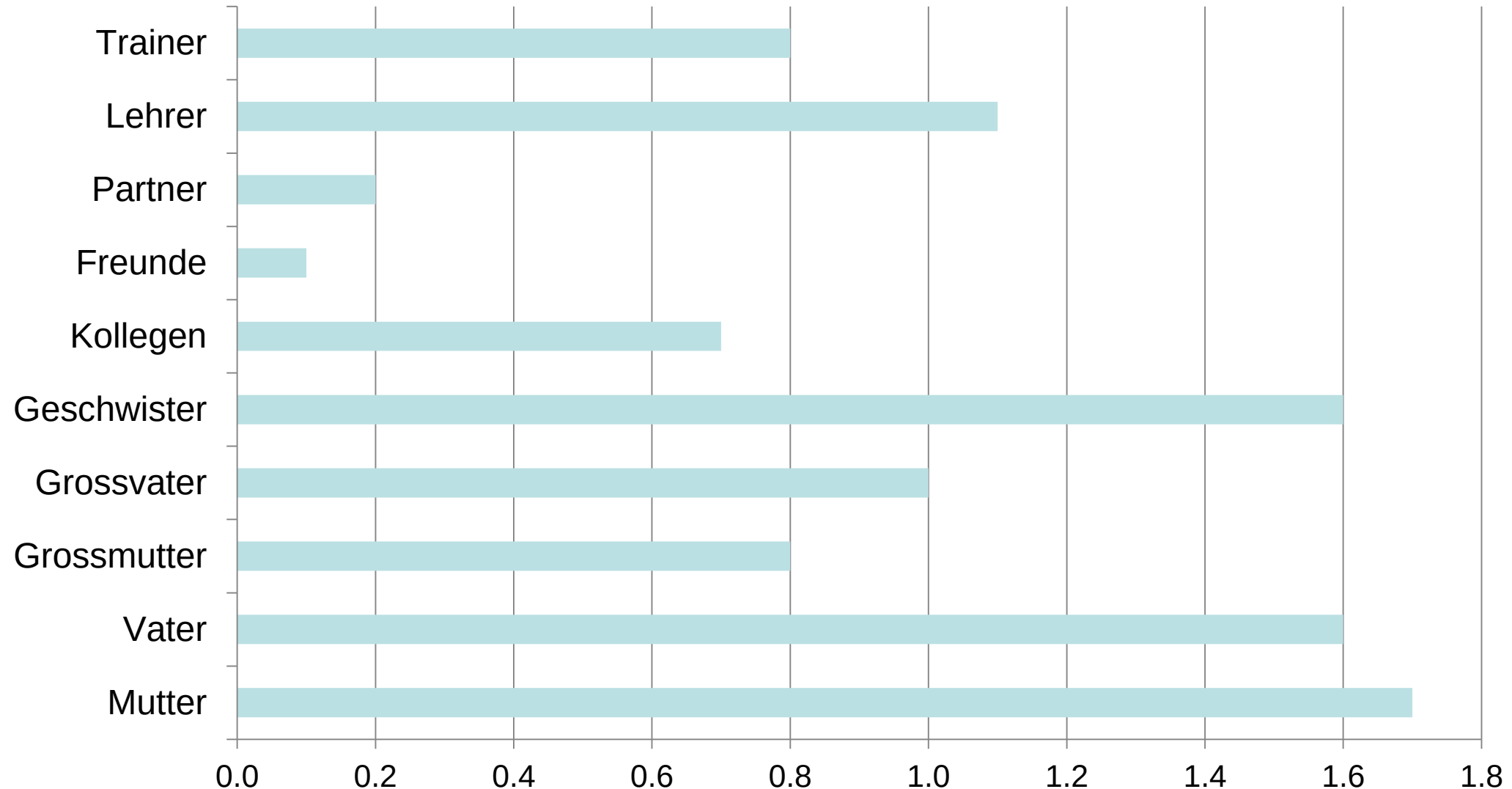


Zustellung zurzeit nicht möglich



- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi 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 – **häsch 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!



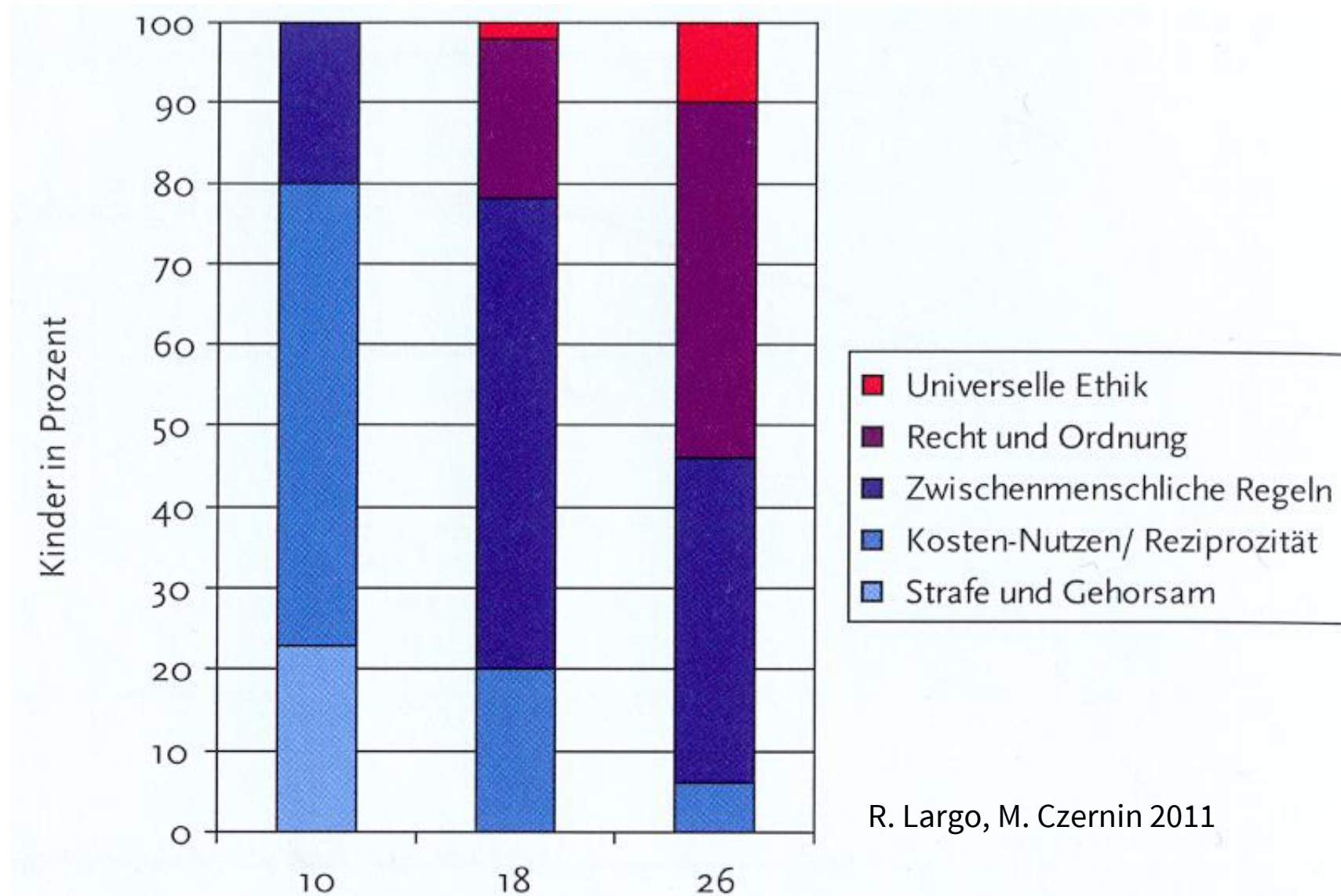
Hausfrieden steht schief!



«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

Werteentwicklung



R. Largo, M. Czernin 2011

Für Werte einstehen / Vorbild sein!



Die Herausforderer



Die zweite Realität



Fakten von 12 – 17-jährigen



85 % sind 3 Stunden / täglich im Internet

2,6 % zeigten ein Suchtverhalten (D: 100'000 Jugendliche)

14 % nutzen das Internet regelmäßig heimlich.

20% haben Schlafmangel wegen der Social-Media-Nutzung

Mit 16 Jahren hat ein Kind 10'000 Stunden gegamed

<https://www.zeit.de/digital/internet/2018-03/social-media-dak-studie-instagram-whatsapp-sucht-jugendliche>

Empfohlene Richtwerte



Die Elternbildung Schweiz empfiehlt folgende Nutzungsdauer für Computer, Tablet, Smartphone und TV:

0-3 Jahre	am besten gar nicht
3-10 Jahre	30 min
10-12 Jahre	60 min
13-15 Jahre	2 Stunden pro Tag

Einrichten des Smartphones

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

Kontroll-Apps

Für Android-Handys

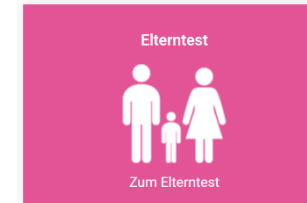
- Google Family Link
- Qustodio Parental Control

Für iOS-Handys

- Apple Screen Time

Gemeinsames Erarbeiten von Sicherheit

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



Ist mein Kind internetsüchtig?

Online-Test für Eltern

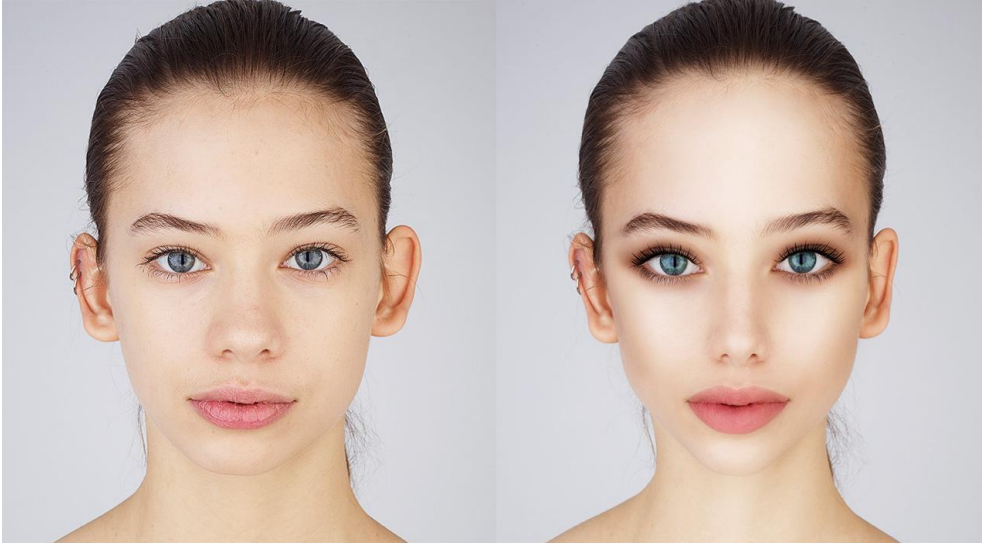
<https://www.familie.de/gesundheit/ist-mein-kind-internetsuechtig-580339.html>

Gefahren im Netz



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=Au0cemUHTGA>

Wer bin ich - und wer will ich sein?

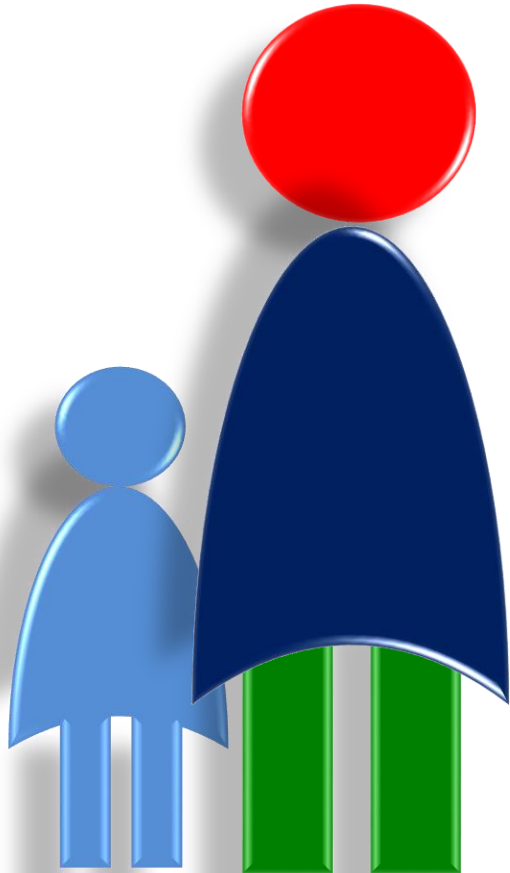


Zunehmende Trennung von realem und idealem Selbst

Digitaler Zwilling



Social Media



Data



You Tube

Die zweite Realität ist stressig



4

National

The Guardian Thursday 18 October 2018

▼ Social media, the pressures of schoolwork and the 24/7 world is affecting teenagers' mental health

A third of teens have mental health issues, research finds

Denis Campbell
Health policy editor

One in three young people is suffering from mental health problems such as depression, negative feelings or inability to focus, a new survey of British teenagers has found.

The findings suggest that more school-age children than previously thought were struggling with their mental and emotional wellbeing, including problems sleeping properly. Of the 5,555 young people aged between 13 and 15 from across the UK who answered 20 questions posed by the charity Action for Children, 1,840 were found to have an issue.

The most common problems were feeling depressed or anxious or displaying restless sleep or an inability to shake off negative feelings, even with the help of family and friends. Others said they found it hard to "get going", could not focus on what they were doing, or felt everything was "an effort".

"It's troubling that so many of our young people are dealing with issues of depression and anxiety, and all too often alone," said Julie Bentley, Action for Children's chief executive.

The findings come a week after Theresa May announced plans to improve the prevention, identification and treatment of mental health conditions in children and young people. Plans include teaching "resilience" as part of the national curriculum, training teachers to recognise mental ill-health and the publication of an annual report into under-18s' mental health.

All 5,555 participants took part in a research exercise using the CES-D scale, which asks 20 questions about an individual's mental welfare and yields a potential maximum score of 60. A third of the teenagers had a score of at least 20, which meant Action for Children recommended they receive treatment as part of the charity's "blues programme", which supports pupils who are feeling depressed.

Pressure from schoolwork and social media can be too much for young people and helps explain the high prevalence of mental health problems, Bentley said.

"Young people are increasingly concerned about their futures as they become more aware of the political environment around them. Many are dealing with the intense pressure of schoolwork, others are experiencing problems at home," she said.

"Add in navigating an increasingly complex 24/7 world with constant stimulation from social media, and things often become too much for young people to handle."

The results indicate that mental health problems are more widespread in young people than previous research had found. They come a month before the NHS publishes the first new estimate since 2004 of how many under-18s in England have a diagnosable condition.

Simon Stevens, the chief executive of NHS England, and the National Audit Office have both said they expect the new estimate to be much higher than the one in 10 found by the 2004 researchers.

Concerns have been increasing that NHS services are not able to grow fast enough to meet the rise in demand for mental health care from under-18s, and that many young people are forced to wait up to 18 months for treatment or denied it altogether. Last year 324,724 children and young people accessed NHS care in England for problems such as anxiety, depression and eating disorders.

An NHS England spokesperson said: "The NHS in England has made significant progress in improving children's mental health, including improving access and treatment times, with 70,000 more young people each year set to get help."

It has opened 183 extra beds for under-18s who need inpatient care and plans another 71 by March. It is also improving services for teenagers who end up in a mental health crisis and are at risk of self-harm or suicide.

The NHS will set out further measures in its long-term plan, which is due to be published in December.

5,555
The number of young people surveyed, of whom 1,840 were found to have a mental health issue



Smartphones machen Jugendliche depressiv

Eine Studie der Universität Basel zeigt auf, dass Jugendliche mit Smartphone ein höheres Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome aufweisen.

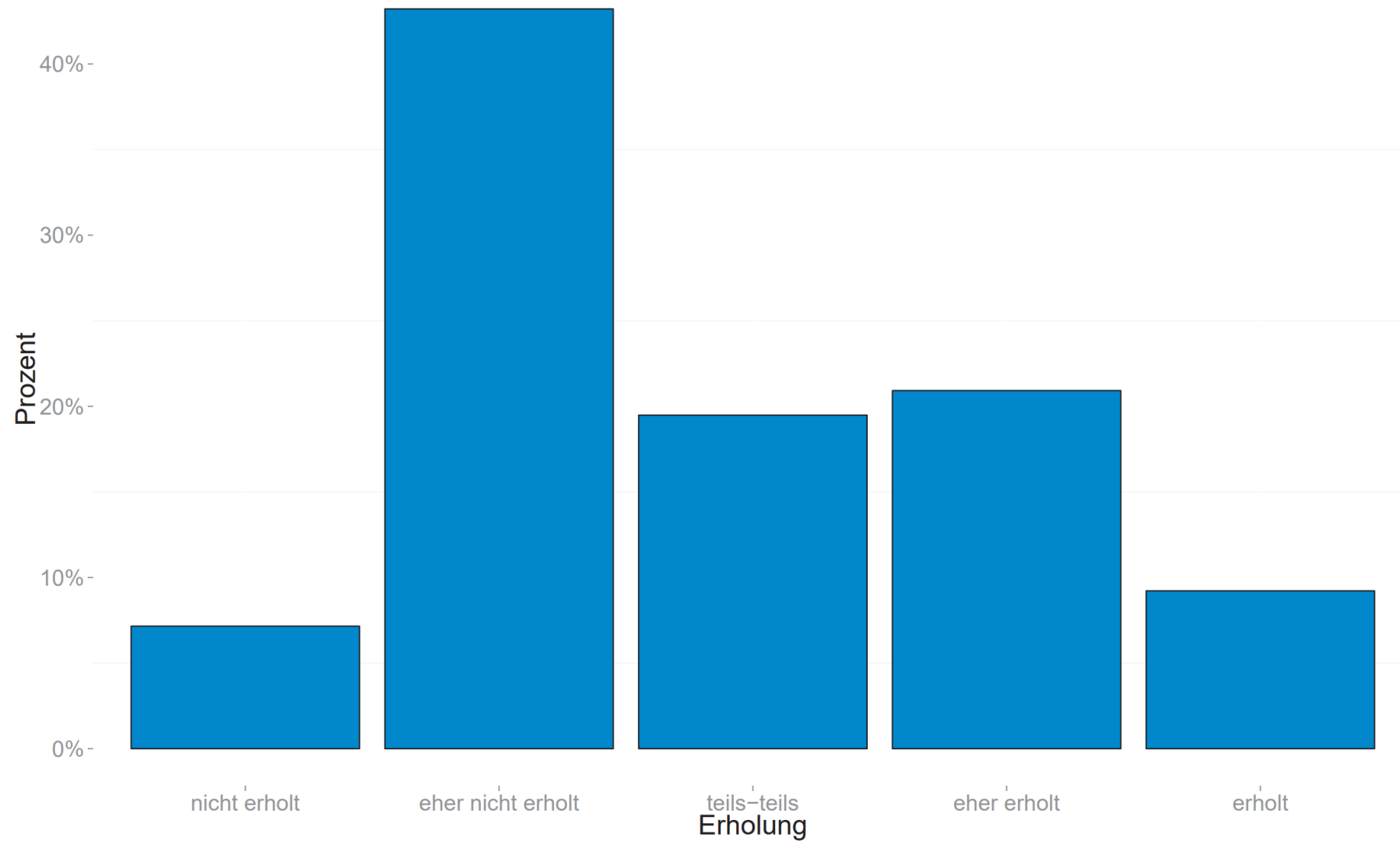


Erholung in der Nacht



JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



Was ist noch normal - was krank?



pro mente oö

Wann braucht ein Jugendlicher professionelle Hilfe?



- Wenn der Leidensdruck zu groß wird beim Jugendlichen oder der Familie.
- Wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann.
- Wenn Entwicklungsschritte und damit verbundene Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können.
- Wenn Symptome selbstzerstörerisch sind.

pro mente oö

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=jdgNMxPyTxA&feature=youtu.be>

Ordnung und Planung









Planung



Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Ausfliegen 11:00 - 12:30 Reserve
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	bis 13:30 13:45 Essen	14:00 - 16:00 Fitness 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:45 Fitness 18:15 Essen 19:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 Altpapier sammeln	14:30 2x Repetieren 1,5h 17:00 - 17:45 Englisch	18:30 Essen 19:45 Franz lesen 21:00 Gessen
Abend	Fußball		18:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Englisch	20:30 Essen 20:45 Game Essen 22:30 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Bundesliga 20:00 Mathe	21:00 Gessen 22:30 Schlafen

Zeitraum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Ausfliegen 11:00 - 12:30 Reserve
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	bis 13:30 13:45 Essen	14:00 - 16:00 Fitness 16:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:45 Fitness 18:15 Essen 19:00 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 Altpapier sammeln	14:30 2x Repetieren 1,5h 17:00 - 17:45 Englisch	18:30 Essen 19:45 Franz lesen 21:00 Gessen
Abend	Fußball		18:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe Englisch	20:30 Essen 20:45 Game Essen 22:30 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 21:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Bundesliga 20:00 Mathe	21:00 Gessen 22:30 Schlafen

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

Wochenplanung von Alain Nicolas Spring

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00					schul	schul
08:45 - 09:15	08:45 - 09:15	08:45 - 09:15	08:45 - 09:15	08:45 - 09:15		
Französisch ENVOL	Mathematik e1 (Horizont)	Schreibwerkstatt 2 (Ufer)	Mathematik e1	Lernatelier (Lernatelier)		Deutsch (Gram.)
09:25 - 09:55	09:25 - 09:55	09:25 - 09:55	09:25 - 09:55	09:25 - 09:55		
Französisch ENVOL	Mathematik e1 (Horizont)	Englisch 1	Mathematik e1	Deutsch Literatur 1		
10:00						
10:15 - 10:45	10:15 - 10:45	10:15 - 10:45	10:15 - 10:45	10:15 - 10:45		
Humanbiologie 2	Lernatelier (Lernatelier)	Englisch 1	Schreibwerkstatt 1	Lernatelier (Lernatelier)		
10:55 - 11:25	10:55 - 11:25	10:55 - 11:25	10:55 - 11:25	10:55 - 11:25		
Methodenkompetenz 1	Lehrstellen Werkstatt 1	Lernatelier (Lernatelier)	Methodenkompetenz 2	Lernatelier (Lernatelier)		
11:35 - 12:05	11:35 - 12:05	11:35 - 12:05	11:35 - 12:05	11:35 - 12:05		
Lernatelier (Lernatelier)	Geometrie e (Horizont)	Sport 2	Geometrie e (Horizont)	Englisch 1		
12:00						
12:15 - 12:45	12:15 - 12:45	12:15 - 12:45	12:15 - 12:45	12:15 - 12:45		
Mathematik e1	Geometrie e (Horizont)	Sport 2	Geometrie e (Horizont)	Teamentime grün (Ufer)		
13:00						
13:45 - 14:30	13:45 - 14:30		13:45 - 14:30	13:45 - 14:30		
Deutsch Grammatik 1	Deutsch Aufsatz 2	SBW neue Med. anwenden/rechnende	Französisch ENVOL	Futura E-Entainment (gr)		
14:00						
14:40 - 15:25	14:40 - 15:25		14:40 - 15:25	14:40 - 15:25		
Französisch VWS	Mathe Lernbar 4		Französisch Sprachbar 2	Physik		
15:00						
15:35 - 16:20	15:35 - 16:20		15:35 - 16:20	15:35 - 16:20		
Französisch VWS	Informatik 1	Reserve	Englisch (Horizont)	CUP grün (Ufer)		
16:00						
Englisch		E-Gitarre üben				
			E-Gitarre	Training		
E-Gitarre üben	Training			E-Gitarre üben	E-Gitarre üben	Repetitionen

Kreislaufdenken



Kindheit verabschieden



Soll ich erwachsen werden?

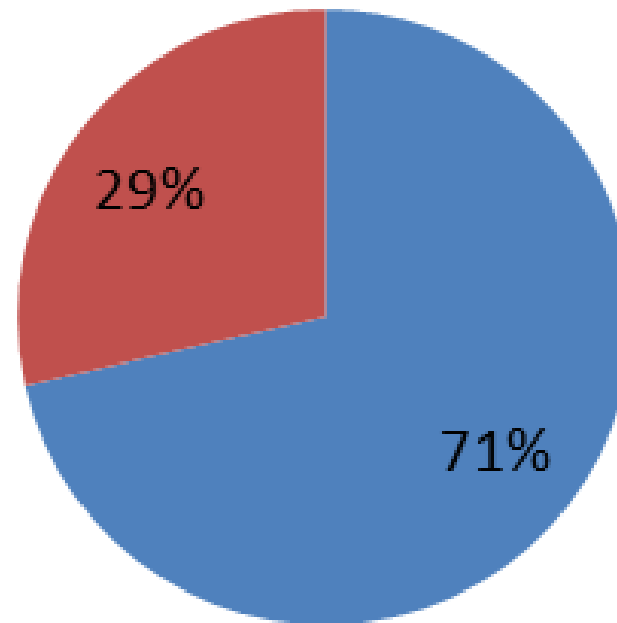


Der Generationendialog



Eltern

■ sehr wichtig ■ wichtig ■ weniger wichtig ■ gar nicht wichtig



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

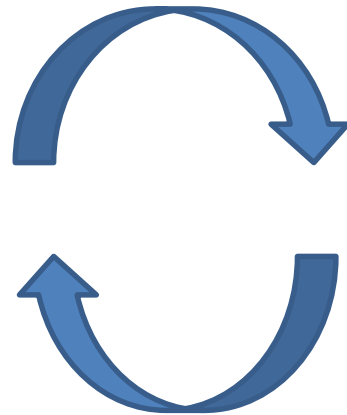
Kreislauf des Zuhörens



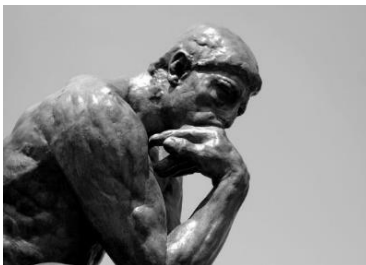
Fragen stellen



Schlüsselwörter



Nachdenken



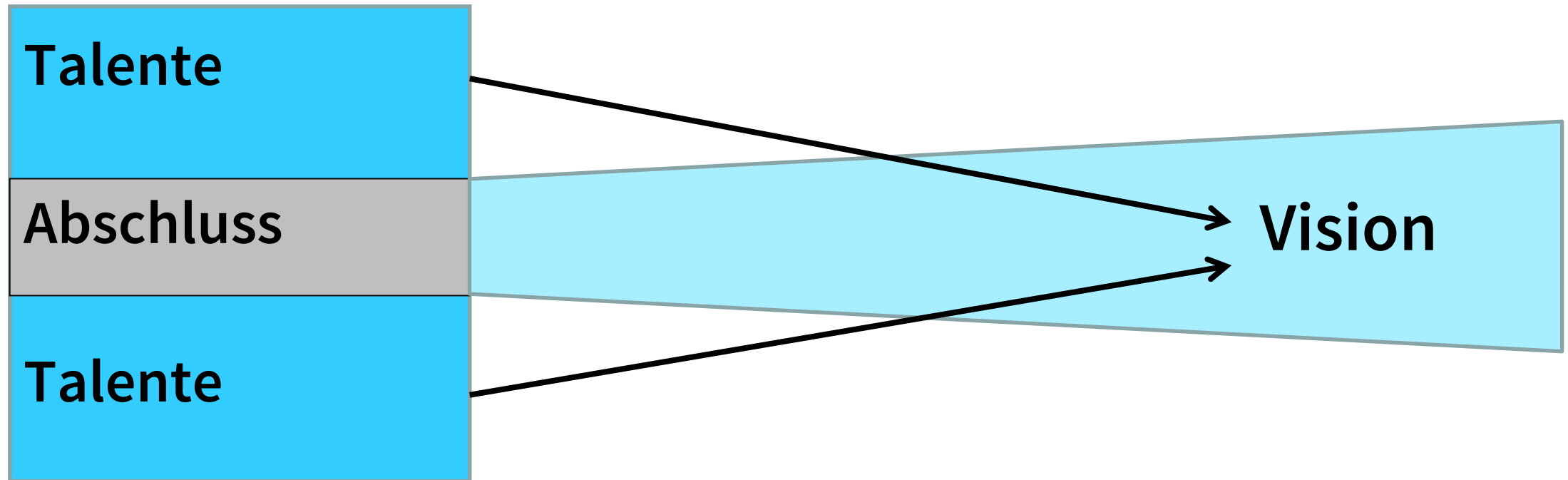
Aktiv zuhören

Still bleiben



**Tipps nur auf
ausdrücklichen
Wunsch!**

Vision eines gelingenden Lebens



Versteckte Talente



2018: 3sat-Preis

der 42. Tage der deutschsprachigen Literatur Klagenfurt, Förderpreis der St. Gallischen Kulturstiftung.

Wenn die Sollbruchstelle aufgeht



Stefan Witzel



Sinn der Adoleszenz

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



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



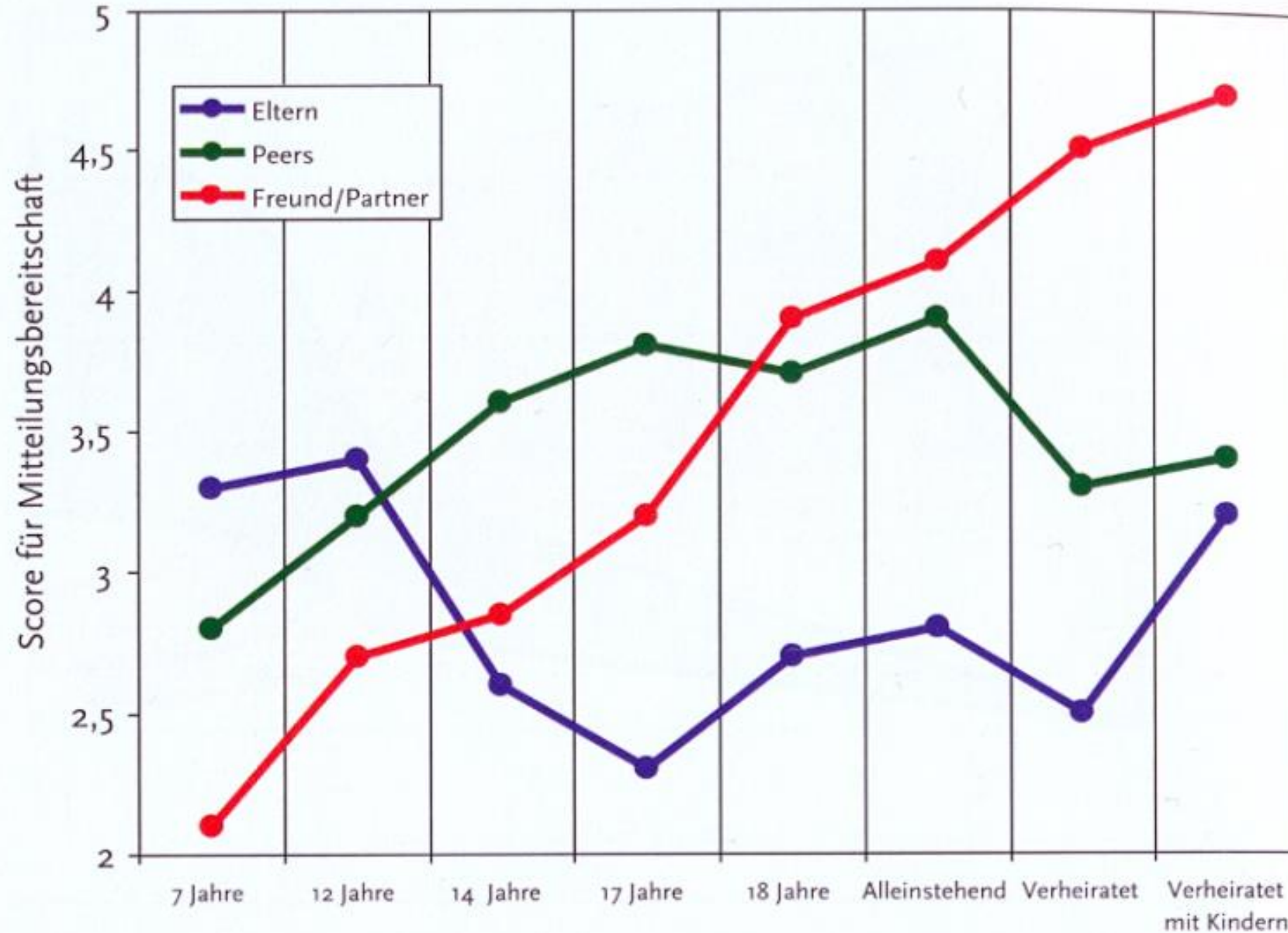
Kristallisationspunkt



Gemeinsamer Kreislauf



Beziehungswandel



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 <http://www.ted.com/talks/view/lang/en//id/1563>

Interview <https://nzzas.nzz.ch/wissen/teenager-jugendliche-verhalten-sich-nicht-irrational-ld.1489231>