

# PUBERTÄT

10. September 2024 | Geschäftsbereich Jugend |  
Abteilung Beratung | Erziehungsberatung



## Was passiert zwischen Kindheit und Erwachsenenalter?

Reifung/ Anpassung/ Veränderung

biologisch

psychisch

sozial





# VERÄNDERUNGEN

- Ist das normal, bin ich normal?
- Vergleich mit Gleichaltrigen/  
Peergroup
- Auseinandersetzung mit weiblichen  
und männlichen Idealbildern/  
Rollen(vor)bildern
- Neu definieren der Beziehungen zu  
anderen
- Neu definieren der Beziehungen zu  
sich selbst
- Persönlichkeitsentwicklung und  
Identitätsausbildung



# BIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN

- Beginn der Pubertät findet im Gehirn statt
- Geschieht i.d.R. bereits im Alter zwischen acht und zehn Jahren
- „Unsichtbares Programm“
- Signale des Zwischenhirns 
- Hormonproduktion 
- Körperliche Veränderungen
- Wachstum nicht synchron:  
Vorübergehende Verschiebung der Körperproportionen
- Frühentwickler vs. Spätentwickler



# SEELISCHE VERÄNDERUNGEN

- Womöglich Fremdheit wegen körperlicher Veränderungen
- Entwicklungsaufgabe: Veränderungen laufend in das eigene innere Bild einbauen
- Vergleiche zur Peergroup und Idolen
- Womöglich Abschied von Idealbildern
- Verschiedene Formen von Grenzen und Grenzerfahrungen
- Einheit von Seele und Körper muss neu entstehen
- Emotionale und geistige Veränderungen



# SOZIALE VERÄNDERUNGEN

- Entwicklung von Autonomie
- Bedeutsamkeit der Gleichaltrigen wächst
- Schritt in Richtung Selbstständigkeit und selbstverantwortliches Handeln
- Auseinandersetzung mit alten und neuen Regeln
- Bedürfnis nach Konformität und Uniformität



# ELTERLICHE BEGLEITUNG



# ELTERLICHE BEGLEITUNG

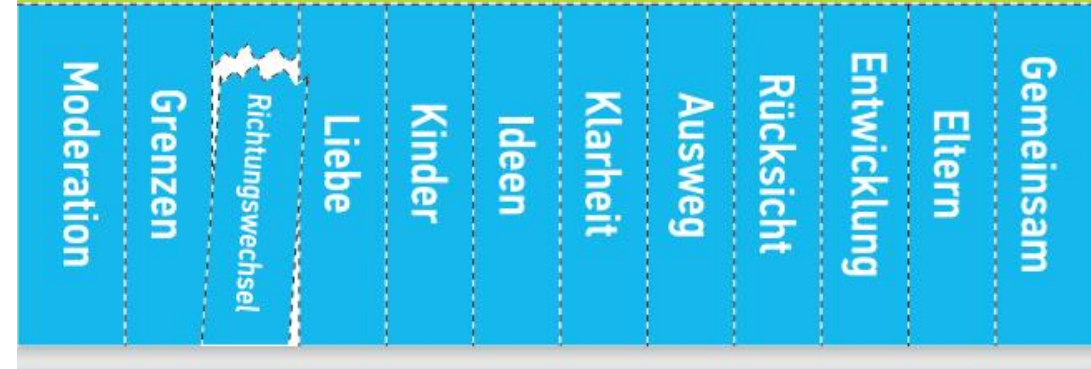
- Selbstreflexion: Identische Entwicklungsaufgaben, jedoch andere Zeit!
- Beziehung gestalten und nicht verwalten
- Interesse signalisieren
- Vertrauen schenken
- Klaren Rahmen abstecken und transparent machen
- Bemühung des Verstehens
- Was braucht unser Kind von mir bzw. uns?
- Selbstwert fördern





Vielen Dank für Ihr Interesse  
und Ihre Aufmerksamkeit!

Nimm, was du brauchst!



## UNSERE ANGEBOTE

Unser Beratungsangebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Eltern und Bezugspersonen aus Wolfsburg sowie dem Landkreis Gifhorn.  
Alle Angebote sind kostenfrei. Die Mitarbeiter\*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Melden Sie sich gerne an oder kommen Sie zu unseren Offenen Sprechstunden



### ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE

Stadt Wolfsburg | Geschäftsbereich Jugend  
Abteilung Beratung  
Braunschweiger Straße 12  
38440 Wolfsburg  
Telefon: 05361 28-1161  
E-Mail: [erziehungsberatung@stadt.wolfsburg.de](mailto:erziehungsberatung@stadt.wolfsburg.de)

