

Herzlich willkommen!

Netzwerktag

Freitag, 26. Januar 2024

Psychische Schwierigkeiten im Jugendalter

Madeleine Bernard

Beratung | Coaching | Weiterbildung | Supervision

- Was mag ich an meinem Beruf? Wo ist mein Herzblut?
- Was gelingt mir im beruflichen Alltag besonders gut?
- Wie schaffe ich eine gute Balance zwischen Freizeit, Familie, Freund*innen, Hobbies und Job?
- Was liegt mir in Bezug auf meine Schülerinnen und Schüler besonders am Herzen?



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.

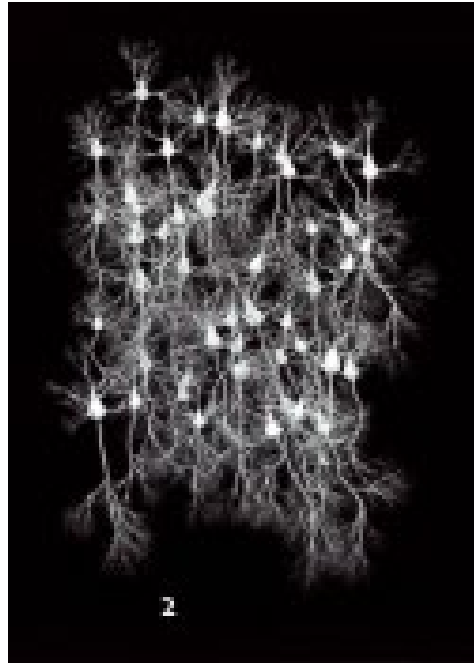
Die jungen Leute widersprechen ihren Eltern und tyrannisieren ihre Lehrer.

Sokrates, ca. 469 vChr – 399 vChr

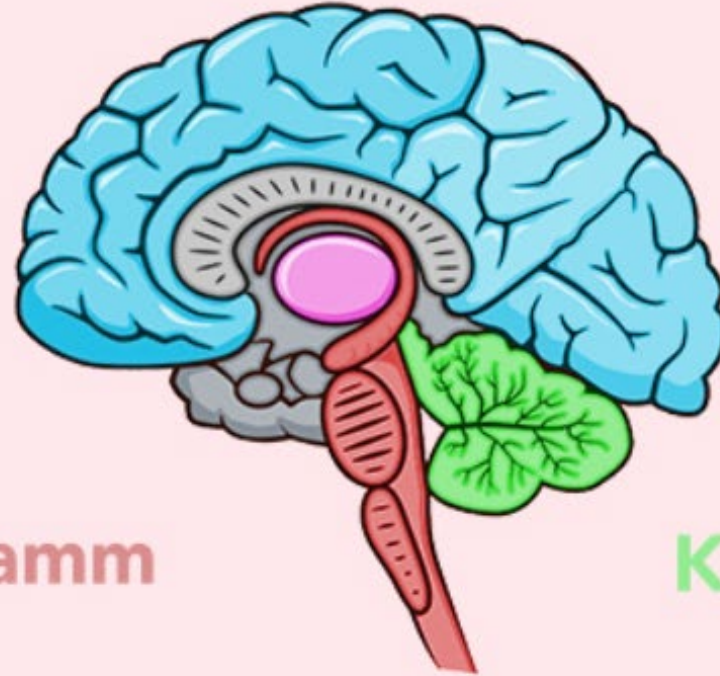
Achtung Baustelle!







Zwischenhirn



Großhirn

Hirnstamm

Kleinhirn

Quelle: <https://www.ottonova.de/gesund-leben/mentales-training/gehirn-aufbau>





Alles steht Kopf (*Inside Out*) Pixar (Disney) 2015



Schlafbedarf im Laufe des Lebens

6 – 13 jährig

9 – 12 Stunden

14 – 20 jährig

9 – 10 Stunden

20 – 60 jährig

7 – 9 Stunden

>60 jährig

6 – 8 Stunden





Quelle:
<https://www.ridestore.de/mag/klippenspringen-der-ultimate-guide/>

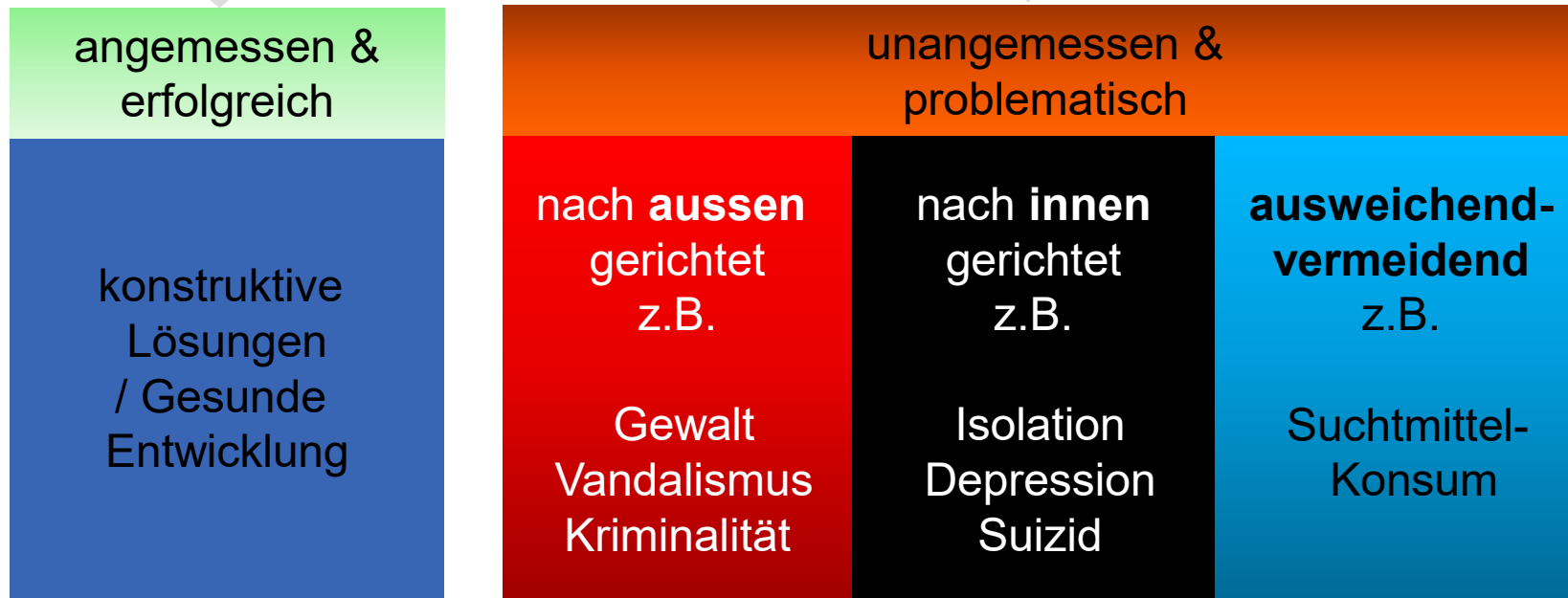
www.madeleinebernard.ch



Entwicklungsaufgaben während der Lehrzeit

- **Berufsausbildung**
- **Bewältigung schulischer Anforderungen**
- Umgang mit Autoritäten, Personen, Instanzen, «Erwachsenenwelt»
- Gestaltung der freien Zeit
- Entwicklung eines bedürfnis- und ressourcengerechten Konsumverhaltens
- Entwicklung einer eigenen Identität
- Emotionale Ablösung vom Elternhaus
- Wahl eines Partners/ einer Partnerin
- Entdeckung der Sexualität
- Beziehung zu Gleichaltrigen
- Aufbau eines Wertesystems
- Individuelle Ausgestaltung der männlichen, weiblichen oder sonstigen sozialen Geschlechterrolle

Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen





Quelle: https://cdn.duden.de/_media/_full/U/Umleitungsschild-201020595049.jpg



Quelle:<http://www.simongietl.it/bergfuehrer>

**«Nur wer versteht, was die
Menschen bewegt, kann sie auch
bewegen.»**

Bodo Flaig

Was mache ich konkret...?

Was nicht hilft...	Was hilft...
Vorwürfe machen	Stille aushalten, Geduld zeigen
Problem in den Fokus nehmen	Befindlichkeit erfragen
Schnelle Ratschläge erteilen	Sorge signalisieren
Selber eine Diagnose stellen	Gemeinsam Problem definieren und Lösungen suchen
Alles selber in den Griff bekommen wollen	Konkrete Unterstützung anbieten



- Remo Largo, Jugendjahre, Piper Verlag; 2011
- Esther Lauper & Michael de Boni, Nur Flausen im Kopf? – Jugendliche verstehen, hep-Verlag; 2011