**«Abenter Pubertät» zum Jahresthema «fremd sein»**



Während der Pubertät wird das Gehirn von Hinterkopf bis zur Stirn hin komplett umgebaut, das heisst während der gesamten Pubertät gibt es Hirnteile, die gerade wegen Umbau geschlossen sind. Daher fühlen sich Pubertierende in ihrem Körper oft fremd. Das ist nicht einfach und sie sind mit Unsicherheiten behaftet. Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie komme ich an? Gehöre ich dazu? Was passiert mit meinem Körper? Der Alltag mit Teenagern kann ganz schön herausfordernd sein und bringt uns immer wieder an die Grenzen. Wie begleiten wir unsere Jugendlichen in dieser Zeit am besten?

Im Kurs haben wir unter der Anleitung von Emmy Brantschen und Martin Blatter - Fachstelle «ehe und familie» Bistum Sitten – während drei Abenden versucht, in die Schuhe der Jugendlichen zu steigen, um zu verstehen wie wir angemessen reagieren und gute Wege finden können. In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, haben wir deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen.

Der Anlass hat aufgezeigt wie Eltern Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können. Wir wissen nun wie wir nach der SENS – Strategie Konflikte lösen können wie etwa der problematische Umgang mit Medien.

Das A und O in der Zeit der Pubertät: Verständnis haben, wertschätzen, Vorbild sein, Präsenz zeigen, in guten Gesprächen kompromissbereit zuhören, gemeinsame Zeiten einplanen und in Beziehung bleiben.