WAT äntueren?

12-16 Joer

Sinn ech normal

Bezéiungen zu sengen Elteren a sengem Kierper

Ënnert dem Afloss vun den Emotiounen...

Wann Dir mat dëser Fro vun Ärem Teenager konfrontéiert gitt, da fillt Dir Iech komplett duercherneen oder, schlëmmer nach, Dir géift am léifste fortlafen? Maacht Iech keng Suergen. Dat ass eng ganz normal Etapp a sengem Liewen a seng Froe si legitim.

D'Pubertéit ass eng Phas, déi d'Transitioun vum Kierper vun engem Kand zu deem vun engem Erwuessene markéiert. D'Wuert „Pubertéit" kënnt vum laténgesche Wuert „pubere", wat esou vill heescht wéi „sech mat Hoer bedecken". Dës Phas fänkt un, wann déi primär a sekundär Geschlechtscharakteristiken optrieden.

D'primär Geschlechtscharakteristike sinn d'Geschlechtsorganer, déi vu Gebuert un do sinn. Si „schlofen" wärend der Kandheet, fänken elo awer un, „aktiv" ze ginn.

D'sekundär Geschlechtscharakteristiken allerdéngs hunn net direkt eppes mam Reproduktiounssystem ze dinn an entstinn aus der Aktivitéit vun de Sexualhormoner an der Pubertéit. Si manifestéiere sech duerch: d'Entwécklung vun der Broscht bei Meedercher, Verännerunge vun der Stëmm bei Jongen, Hoer am Intimbereich , ënnert den Äerm an un anere Kierperdeeler etc.

Wärend der Pubertéit kann d'Bezéiung zu Ärem Teenager komplizéiert sinn. Hie muss oft berouegt gi wéinst dësem neie Kierper, an deen hien erawiisst.

„Theoretesch" Repèren

Physiologesch Verännerungen, déi wärend der Pubertéit optrieden, imposéiere sech dem Jugendlechen a sengem Kierper. Si werfen d'Fro op, wéi anerer de jonke Mënsch, zu deem hie gëtt, gesinn, d'Fro vun der éischter Loscht an der Genitalitéit (d'Fäegkeet, sech ze reproduzéieren), d'Fro no der Grenz tëschent sech selwer an aneren, tëschent senge Fantasien an der Realitéit. Dass hie wiisst, läit ausserhalb vu senger Kontroll, grad ewéi säi Status innerhalb vu senger Famill a senge soziale Bezéiungen. Hie kuckt sech dauernd am Spigel, stellt sech Froen iwwert seng Unzéiungskraaft a färt gläichzäiteg, d'Gespött vu senger Clique ze ginn. Grad ewéi säi Kierper ginn och seng Gedanke sexualiséiert. Anerer ginn en zentrale Punkt vu sengem Interessi – net just Gläichaltreger, mä och déi, déi seng Loscht schüren.

HIWÄIS: Munch Kanner gi mat verschiddene Geschlechtscharakteristike gebuer, déi chromosomal, anatomesch, gonadal oder hormonell bedéngt kënne sinn. Intersexuell Mënsche ginn deemno mat Geschlechtscharakteristike gebuer, déi net de Standarddefinitioune vum männlechen oder weibleche Kierper entspriechen. Trotz der Tatsaach, dass intersexuell Mënsche mat ënnerschiddleche Geschlechtscharakteristike gebuer ginn, kënnen dës bei der Gebuert onsiichtbar sinn an zu verschiddenen Zäitpunkten zum Virschäi kommen: virun der Gebuert, an der Kandheet, an der Pubertéit oder am Erwuessenenalter. Jee no den Ëmstänn an de kierperleche Charakteristike wësse munch Persounen net, dass si intersexuell sinn (eng vollstänneg Fiche wäert geschwënn disponibel sinn).

www.iglyo.com/wp-content/uploads/2018/10/OII_InterGuide_FRA_ES_WEB.pdf

D'Meenung vun den Experten/Expertinnen

An der Pubertéit ass den Teenager* „net méi am Besëtz“ vu sengem Kannerkierper an huet keng Repèrë méi. An sengen Aen ass säi Kierper net méi schéin an et ka sinn, dass hie sech dofir schummt.

Jugendlecher kënne wéinst dëse kierperleche Verännerungen immens beonrouegt sinn. Si musse sech un hiren „neie Kierper“ gewinnen, si schumme sech oft dowéinst oder fille sech onwuel.

D'sexuellt Selbstbild entwéckelt sech: Mat dem Wëssen, dass si Sex kënnen hunn, ass et fir Teenager* elo ganz wichteg, **attraktiv ze sinn**. Si fille sech oft onwuel an hirer Haut a si sech och hirer Unzéiungskraaft (op e potenzielle Partner) net sécher. Si sinn oft ganz sensibel, wat d'Meenung vun aneren ugeet, a loosse sech vun anere Jugendlechen an hirem Alter beaflossen. An dësem Alter gi si sech hiren eegene Gefillszykle bewosst (z. B. sech schëlleg fillen, well si rose sinn). Dëst Bewosstsinn erliichtert d'Entwécklung vun hiren Intuitiounen a si léieren no an no, Stress ze geréieren an Decisiounen ze huelen.

Wärend dëser Phas spillen d'Elteren eng ganz wichteg Roll als emotional Kontroll (containing) an Ënnerstëtzung (holding), mä si musse gläichzäiteg oppassen, eng „gutt Distanz“ anzehalen, wat net ëmmer geet.

An eiser Gesellschaft dréint sech vill ëm Marketing, deen de Jugendlechen ze verstoe gëtt, dass si, fir beléift ze sinn, den Normen a puncto Dënnsinn, Schéinheet, Unzéiung a Moud an den Zäitschrëften a Reklammen entsprieche mussen. Dëse Phenomeen gëtt doduerch verstäerkt, dass Jugendlecher – virun allem wéinst vun der Kamera an hirem Handy – massiv Biller maachen an notzen. Den abusiven Asaz vu „Filteren“ kann d'Selbstbild veränneren, andeems d'Foto/d'Ausgesi vun der Persoun verbessert gëtt, fir dëse Schéinheetsnormen ze entspriechen. Dat Bild, dat esou entsteet, zirkuléiert direkt ënnert de Leit an der Clique, gëtt vun de Kolleegen erofgelueden, a Blogs oder sozialen Netzwierker gepost – an Erwaardung vu Kommentaren oder „Likes“.

D'digital Fotografie ass en Instrument vun der Kommunikatioun, der Selbstbestätegung, der Bestätegung vun der eegener Presenz, der Zämung vum eegene Bild, vum eegene Kierper, vun der eegener Bezéiung zur Welt ginn.

De Kierper kann deemno vum Teenager* ofgeleent ginn, wat dramatesch Folge kann hunn: Anorexie, Bulimie, Selbstverstümmlung, Belästegung, Selbstmord etc. Wann Dir ee vun dëse Punkte feststellt, dann zéckt net a went Iech un e Spezialist, deen Iech hëllefe kann.

Tipps a méiglech Reaktiounen

- **Denkt drun, d'allgemeng Fiche Nr. 2 ze liesen.**
- Vill jonk Leit fille sech an dëser Iwwergangsphas onwuel an hirer Haut. Dëst kann zu Aggressioune vis-à-vis vun aneren, awer och vis-à-vis vu sech selwer féieren. Munch blesséiere sech selwer: Si mësshandelen hire Kierper. Dëst Verhalen ass Ausdrock vun Angscht. Wat een op kee Fall maache sollt, ass aggressiv ze reagéieren. Am Géigendeel: Et muss een dem Teenager hëllefen, seng Ängschten auszedrécken, e berouegen a rassuréieren.
- Sidd och weiderhi fir Ären Teenager* do.
- Lauschtert him no, wann hie bereet ass ze schwätzen, a schenkt him Är ganz Opmierksamkeet.
- Schaaft eng parallel Kommunikatioun. Notzt d'Geleeënheet, Iech z. B. um Heemwee vun der Schoul am Auto mat him z'ënnerhalen. Dat ass fir hie manner aschüchternd wéi en „offiziellt“ Eenzelgespréich.
- Sidd fir hien do. Och wa si et sech net umierke loossen: Teenager brauchen hir Elteren. Interesséiert Iech fir hien, wat hien ass a wat hie mécht, fir him ze hëllefen, e staarken Erwuessenen ze ginn.
- Gitt him ze verstoen, dass Dir fir hien do sidd an dass hien Iech Froe stelle kann.
- Wann Dir Zweiwel oder Froen iwwert eventuell schlëmm Folgen hutt, da frot en Expert/Expertin ëm Hëllef.

planning familial

Eng Bibliothéik mat Material, en nëtzleche Lexikon, eng Bibliographie, wichteg Adressen etc. Dir fannt all eis Hëllefsmëttelen an den „Annexe“-Fichen op dem Site **www.watantweren.lu**