

# Vorschläge für Elternversammlungen / Vortragsreihe: Gebrauchsanleitung Pubertät

Jeder der mit Pubertierenden zusammenlebt genießt, dass die Kinder zunehmend selbstständiger werden, staunt, wie schnell (oder wie langsam) sie erwachsen werden, kennt aber auch die zermürbenden Diskussionen um Taschengeld, Schule, häusliche Pflichten oder die Einhaltung von Vereinbarungen. Die Ursache dafür ist recht simpel: in einem pubertierenden Gehirn finden ständig Umbauarbeiten statt. Das hat zur Folge dass 30 000 Nervenverbindungen abgebaut werden, pro Sekunde!, und immer mindestens ein Gehirnteil gerade wegen Umbau geschlossen ist. Besonders davon betroffen ist der Gehirnteil, der für Planung, Kontrolle der Gefühle, Vernunft und soziale Reife verantwortlich ist. Manchmal wünschte man sich eine Gebrauchsanweisung, um zu verstehen, was in den lieben Kleinen vorgeht und eine Anleitung, wie man die nächsten Jahre heil übersteht.

In dieser Vortragsreihe werden spannende Hintergrundinformationen dazu gegeben, warum sich unsere Kinder so verhalten, was in ihrem Körper und ihrem Gehirn vorgeht, was als nächstes auf alle Beteiligten zukommt und ganz praktische Tipps und Tricks, wie Eltern und Kinder mit einigen der schwierigsten Hürden im Prozess des Erwachsenwerdens umgehen können.

## 1. Vortrag: Schwerpunkt Spielen, Chatten, Surfen - was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit mit Computer, Internet oder Spielekonsolen verbringt?

Ein durchschnittlicher Schüler verbringt täglich 6 Stunden online, gern auch mehr, spielend oder chattend, dazu kommen noch einige Stunden Fernsehkonsum. Mindestens genauso beunruhigend ist, was die Jungs so spielen. Mädchen spielen eher etwas weniger und weniger brutales haben aber in den letzten Jahren kräftig aufgeholt. Jungs und Mädchen (und auch ihre Eltern und Lehrer) verbringen außerdem sehr viel Zeit in sozialen Netzwerken und mit Telefonaten. Wie viel ist tolerabel und ab wann wird es gefährlich? Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren wie Internetmobbing, Abhängigkeit oder dem Missbrauch seiner Daten? Welche Regeln für cleveres Spielen/Chatten gibt es und wie verführe ich mein Kind dazu, sich daran zu halten?

### Inhalt des Vortrages:

- Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Spielverhalten und Internetgebrauch und Zusammenhänge mit ADHS
- Physiologische Auswirkungen des Spielens auf Herz-Kreislauf, Muskulatur, Gehirn
- Empfehlungen für Eltern und Lehrer
- 6 Regeln für „cleveres Spielen“ und ihre biologischen Hintergründe:
  - so wenig wie möglich allein vor Maschinen rumsitzen
  - beste Tageszeit für Medienkonsum: nachmittags, vor den Hausaufgaben, möglichst nicht abends oder nachts
  - Wie lange maximal: 6-9 Stunden Wochenspielzeit
  - Nach dem Spielen dringend körperlich verausgaben
  - kein Geld investieren
  - Technik raus aus dem Kinderzimmer
- Empfehlungen: welche Spiele/Fernsehsendungen sind empfehlenswert und welche nicht

- Empfehlungen für die Nutzung des Internets, Sicherheit von Onlinecommunities, Grundregeln für Sicherheit im Netz
- Empfehlungen für den Fernsehkonsum und ihre biologischen Hintergründe

## **2. Vortrag: Gebrauchsanleitung Pubertät: Schwerpunkt Psyche und Körper**

**Inhalt des Vortrages:** Der Inhalt dieser Veranstaltung ist sehr stark geprägt von den Fragen und Themenwünschen der Teilnehmer

- Psychische, hirnhysiologische und körperliche Veränderungen in der Pubertät und ihre Konsequenzen für das tägliche Zusammenleben
- Lernen, Schulprobleme,...
- Gewicht: ist mein Kind zu dick oder zu dünn ?, über den cleveren Umgang mit Essen und Diäten,
- Liebeskummer und Stimmungsschwankungen,
- Sexualität und Verhütung,
- Psychische Besonderheiten: Depressionen, ADHS, Ängste, selbstverletzendes Verhalten...
- schlafen und träumen
- Ordnung, Disziplin, Konzentration

## **3. Vortrag: Schwerpunkt über den cleveren Umgang mit Alkohol**

**Inhalt des Vortrages:** 90% der Schüler trinken Alkohol bevor ihr Körper in der Lage ist, ihn richtig abzubauen. Wie kann ich mein Kind trotz Pubertät und Gruppendruck dazu verführen, noch auf Alkohol zu verzichten oder ihn so clever wie möglich zu konsumieren, auf dass sie noch lange Freude an ihrem Gehirn und anderen geliebten Körperteilen haben.

- Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Alkoholgebrauch
- Physiologische Auswirkungen von Alkohol auf Körper, Gehirn
- Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Verhütung
- 5 Regeln für „cleveres Trinken“
- Wie spreche ich mit meinem Kind über Alkohol

## **4. Vortrag: Schwerpunkt Joints, Zigarette und Wasserpfeife**

**Inhalt des Vortrages:**

- Psychophysiologische Veränderungen in der Pubertät als Ursache/verstärkender Faktor für Nikotin- und Cannabisgebrauch
- Physiologische Auswirkungen von Cannabis und Nikotin auf Körper, Gehirn und Sexualität
- Was in Cannabis , Shisha und Zigaretten wirklich drin ist
- Schmerzgrenzen für's Kiffen und woran ich erkenne, dass ich sie überschritten wurden
- Auswirkungen auf Attraktivität, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung
- konkrete Hilfsmittel und Strategien zum Ausstieg (z.B.: Nikotinersatztherapie, Akupunktur)
- Auswirkungen auf Wohlbefinden, Psyche, Schlaf
- Regeln für cleveren Konsum

Elternabende dauern ca. 90 - 120 Minuten, sind sehr interaktiv, unterhaltsam und praxisorientiert und kosten **mindestens 250,00 €**. Die oben vorgeschlagenen Themen können sowohl auf einem traditionellen Elternabend, wie auch in klassenübergreifenden Themenabenden angeboten werden. Eine gemeinsame Veranstaltung mit Eltern und Schülern ist möglich und gerade beim Thema Medienkonsum sehr empfehlenswert.

Einzige technische Voraussetzung ist eine Tafel oder ein Flipchart.

Unter [www.annewilkening.de](http://www.annewilkening.de) werden allen Teilnehmern umfangreiche weiterführende Materialien zur Verfügung gestellt.

#### Referentin:

Mein Name ist Anne Wilkening und ich bin Fachreferentin für Gesundheit und Suchtprävention. Seit mehreren Jahren führe ich in allen Schultypen Veranstaltungen zu Suchtprävention und Gesundheitsthemen für Schüler, Eltern und Lehrer durch.



#### Kontakt:

Anne Wilkening  
Tegeler Strasse 17, 13353 Berlin  
[anne.wilkening@gmx.de](mailto:anne.wilkening@gmx.de)  
[www.annewilkening.de](http://www.annewilkening.de)