

Adoleszenz

Woraus erwächst Erwachsensein?

Christian Fritz

M.A. SC. PAED., PSYCH., STR

VERHALTENSTHERAPEUTISCHER SUCHT- & SOZIOTHERAPEUT

Definition

Adoleszenz [von latein. adolescentia = Jugend], Endphase des jugendlichen Alters mit Beginn in der Pubertät bis zum Erreichen der vollen Entwicklung.

Es gibt keine einheitliche Eingrenzung der Lebensspanne. In westlichen Kulturen wird häufig das Lebensalter zwischen 12 und 24 Jahren angenommen.

In Abgrenzung zur **Pubertät** [von latein. pubertas = Geschlechtsreife] beschreibt die Adoleszenz die

**emotionale, psychische & soziale Reifung
zum Erwachsenen**

und nicht die körperliche.

Fakten

In der Adoleszenz gibt es das Phänomen der Spontanremission. Es beschreibt die bis heute nicht wirklich erklärbare spontane Löschung klinisch relevanter psychischer Störungen.

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache in der Adoleszenz (nach Verkehrsunfällen). Jeden 2. Tag begeht ein deutscher Jugendlicher Suizid.

Frauen beenden die Adoleszenz häufig früher als Männer. Der Durchschnitt liegt bei Männern bei ca. 24,5 Jahren, bei Frauen bei 23.

Adoleszenz wird hirnorganisch durch die hormonellen Veränderungen der Pubertät ausgelöst. Beginnende Pubertät ist also zwingende Vorbedingung für den Eintritt in die Adoleszenz.

Der Lebensabschnitt wird in die 3 Phasen frühe, mittlere und späte Adoleszenz eingeteilt. Die Phasen sind nicht klar voneinander abgrenzbar, aber alle ungefähr gleich lang (ca. 3 Jahre).

In der Adoleszenz legt sich die fluide Intelligenz (Denkfähigkeit) endgültig fest. Die kristalline Intelligenz (Wissen) hingegen kann sich lebenslang entwickeln.

Das adoleszente Gehirn

schrumpft ab dem 12. Lebensjahr, das Volumen des Neokortex` (höhere mentale Funktionen), insbesondere des präfrontalen Kortex` (Handlungsplanung, Emotionsregulation, Reflektion, Motivation) nimmt bis zum 24. Lebensjahr deutlich ab.



Das adoleszente Gehirn

reift im limbischen System (Belohnungssystem, Emotion) deutlich früher als im präfrontalen Kortex („Vernunft“). Dadurch entsteht eine Imbalance zwischen emotionaler Intensität und Kontrolle derselben. Dies befördert & belohnt risikoreiches Verhalten.



Das adoleszente Gehirn

ist in der mittleren Adoleszenz durch erhöhte Cortisolkonzentrationen besonders stressanfällig. Deswegen neigen Adoleszente in Stresssituationen zu Überreaktionen.



Das adoleszente Gehirn

ist durch massive Umbauprozesse sehr vulnerabel für psychische Störungen. Ca. 75 % aller seelischen Erkrankungen beginnen vor dem Ende der Adoleszenz. 10-15 % aller Jugendlichen entwickeln psychische Störungen wie Depressionen, Ängste, Sucht oder Schizophrenie.



Folgen „misslungener“ Adoleszenz

Soziale Isolation

destruktives Selbstbild

Bindungs- &
Beziehungsunfähigkeit

inadäquates
Werteverständnis

Delinquenz

ungünstige
Zukunftsperspektive

psychische Erkrankungen

Unflexibilität

Essstörungen

antisoziales Verhalten

Störungen des
Sexualverhaltens

riskanter Medienkonsum

Unselbstständigkeit

Suchterkrankungen

berufliches Scheitern

Entwicklungsverzögerung

Suizid

erhöhtes Unfallrisiko

Wie alt ist
Deine Tochter?

Fünf
vor zwölf.



**Was unterscheidet nun
also ein Kind von einem
Erwachsenen?**

adoleszente Entwicklungsaufgaben

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer

Aufbau eines Freundeskreises zu
Gleichaltrigen beiderlei Geschlechts
mit anspruchsvollen, vielfältigen &
differenzierten Beziehungen

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer
Körper

Akzeptanz der Veränderung des
Körpers & des eigenen Aussehens,
Erlernen der effektiven
Ressourcennutzung des eigenen
Körpers

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer
Körper
Rolle

Aneignung des
geschlechtsspezifischen
Rollenverhaltens unter
Berücksichtigung gesellschaftlicher
Normen

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer
Körper
Rolle

Sexualität

Entwicklung & Umsetzung von
Sexualität & Intimität, Aufbau
partnerschaftlicher Beziehungen

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer

Körper

Rolle

Sexualität

Ablösung

Unabhängigkeit von den Eltern
gewinnen, auch auf emotionaler
Ebene

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer

Körper

Rolle

Sexualität

Ablösung

Beruf

Planung & Vorbereitung der eigenen
beruflichen Laufbahn

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Peer

Körper

Rolle

Sexualität

Ablösung

Beruf

Familie

Entwicklung von Vorstellungen über
eine eigene zukünftige Familie

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Ausbildung einer eigenen Identität &
eines konstruktiven Selbstbildes,
Entwicklung der Fähigkeit zur
Fremdperspektive

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Erwerb & Internalisierung ethischer Werte & Normen, Entwicklung der Fähigkeit, diese Werte als eigene Handlungsgrundlage zu nutzen

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Entwicklung einer
Zukunftsperspektive, Planung eines
eigenen Lebensentwurfes und
Verfolgung von Zielen unter der
Annahme ihrer Realisierbarkeit

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral

Lebensentwurf

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Entwicklung der Fähigkeit, sich
eigenverantwortlich & selbstständig
in der Gesellschaft zu bewegen

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral
Lebensentwurf
Automobilität

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Entwicklung einer eigenen
verantwortungsvollen Haltung zum
Umgang mit Rauschmitteln & der
Fähigkeit, diese Haltung
durchzusetzen

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral
Lebensentwurf
Automobilität

Substanzkonsum

adoleszente Entwicklungsaufgaben

sozial & ökologisch verantwortliches
Verhalten erstreben & erreichen

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral
Lebensentwurf
Automobilität
Substanzkonsum
Sozialverhalten

adoleszente Entwicklungsaufgaben

Erlernen von selbstständigem &
kritischem Erschließen von Wissen &
Informationen,
verantwortungsbewusster Umgang
mit Medien aller Art

Peer
Körper
Rolle
Sexualität
Ablösung
Beruf
Familie
Identität
Moral
Lebensentwurf
Automobilität
Substanzkonsum
Sozialverhalten

Medienkompetenz

**Als Erwachsener bin
ich...**

...Vorbild!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

03971/2905434

Christian.Fritz@Volkssolidaritaet.de