



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt



Reihe Erziehungsfragen



# Pubertät

Infos, Tipps und Adressen

Herausgeberin:  
Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Stadtjugendamt

Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe  
Redaktion: Iris Bowman, Dipl. Psych.,  
Nele Kreuzer, Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Westendstr. 193  
80686 München  
[www.muenchen.de/erziehungsinformation](http://www.muenchen.de/erziehungsinformation)

Gestaltung: Martin Odstrčil, Dipl. Des. (FH)  
Druck: Stadtkanzlei München  
Gedruckt auf Recyclingpapier Recy Star, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel  
Abbildungen: iStockphoto (Titel) · Fotolia (S. 3) · 123RF (S. 4, 5, 9)

© 2016 Landeshauptstadt München  
Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung  
Stand 2016

In Zusammenarbeit mit: Sexualpädagogisches Team der pro familia e. V.



Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Ihr Kind steht in den Startlöchern eines neuen Lebensabschnitts, nämlich der Pubertät – dem Verwandlungsprozess vom Kind zum Erwachsenen. Körper und Seele verändern sich nicht immer gleichmäßig, manchmal hinkt die seelische Entwicklung der körperlichen nach oder auch umgekehrt. In unseren Elternbriefen werden Sie jetzt nach und nach immer wieder etwas darüber lesen (siehe Übersicht auf Seite 6).

Vielleicht haben Sie schon jetzt Fragen und möchten sich zu bestimmten Themen gezielt informieren. In dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl an Internet-Links zu weiterführenden Texten, die Sie herunterladen können.

Wir haben Ihnen auch eine kleine Auswahl an Buchtipps zusammengestellt. Außerdem erhalten Sie Adressen, an die Sie sich wenden können, wenn es zwischen Ihnen und Ihrem Kind nicht rund läuft und Sie nicht weiter wissen.

Für Eltern ist es oft schwer auszuhalten, wenn das Kind, das vorher freundlich und kooperativ war, immer mehr seinen eigenen Kopf durchsetzen und sich von den Eltern abgrenzen will. Das gemeinsame Gespräch wird schwierig, wenn der Nachwuchs sich nichts mehr sagen lässt und eigene Wege gehen möchte.

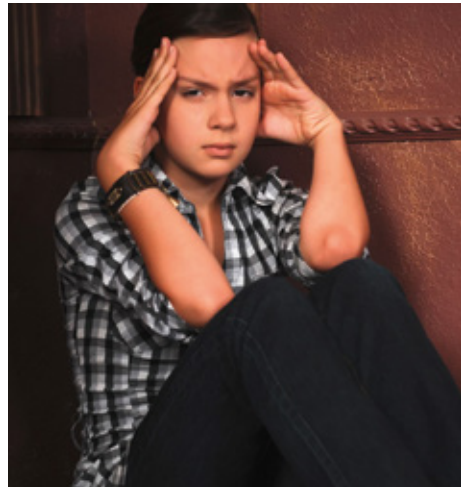


Hier möchten wir Ihnen ein paar Anregungen und Ideen geben, die hilfreich sein könnten, die Herausforderungen der Pubertät in den nächsten Jahren gemeinsam gut zu meistern.

**Festhalten und Loslassen  
in stürmischen Zeiten –  
das hilft:**

- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, auch wenn Sie manchmal verärgert sind. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es trotz seiner vielleicht erst einmal unverständlichen Handlungsweisen lieb haben, Wert schätzen und hören möchten, was es zu sagen hat.
- Versuchen Sie die Welt aus den Augen Ihres Kindes zu betrachten und erinnern Sie sich, wie es Ihnen damals zumute war.
- Nehmen Sie nicht alles, was Ihr Kind zu Ihnen sagt, persönlich. Kinder schießen mit ihren Emotionen manchmal über das Ziel hinaus. Sie sagen Dinge, die verletzend sind, jedoch nicht überbewertet werden sollten. „Peinlich für die Kinder zu sein“ gehört in der Pubertät zur Elternschaft dazu.

- Denken Sie immer daran, dass Sie das wichtigste Vorbild für Ihr Kind sind und es Sie genau beobachtet. Das gilt natürlich nicht nur für den Umgang mit Alkohol, Medien oder Schimpfwörtern, sondern bezieht sich auch auf das eigene Verhältnis zu Aussehen, Schönheitsidealen, Tattoos, Piercing und Diäten.



- Auch wenn Sie sich provoziert oder auch ignoriert fühlen: versuchen Sie ruhig und sachlich zu bleiben und einen respektvollen Umgang zu wahren, wie man ihn auch gegenüber Freunden oder Kollegen an den Tag legen würde.

- Besprechen Sie gemeinsam Regeln und Freiräume, damit jeder in der Familie weiß, woran er ist, und keine Unklarheiten entstehen. Sie sollten weder zu viel verbieten noch alles erlauben. Sinnvoll kann es sein, sich in dieser Zeit mit anderen Eltern auszutauschen.



- Vertrauen basiert auf Gegenseitigkeit. Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind Ihnen Vertrauen entgegen bringt, dann gehen auch Sie vorsichtig und vertrauensvoll mit Informationen und Geheimnissen um, die Ihr Kind Ihnen anvertraut. Sie gehen Dritte nichts an.
- Auch wenn Sie selbst nicht die besten Erinnerungen an Ihre eigene Pubertät haben: Geben Sie eigene Ängste und Erfahrungen nicht ungefiltert an Ihr Kind weiter, sondern sehen Sie diesen Zeitabschnitt als Chance, dass Ihr Kind diese Zeit unbelastet für sich selbst erfindet und entdeckt und seine eigenen Erfahrungen macht. Vielleicht teilt es das eine oder andere Erlebnis mit Ihnen und Sie können das Vertrauen Ihres Kindes beantworten mit der Haltung: „Du bist o.k., so wie Du bist, und ich freue mich, dass wir diese Zeit gemeinsam erleben dürfen!“
- Loben Sie Ihr Kind für die Dinge, die es gut macht und worauf es stolz sein kann, und halten Sie sich mit kritischen und abwertenden Kommentaren zurück. Ein Kind in der Pubertät ist sehr empfindlich, legt jedes Wort auf die Goldwaage und ist schnell gekränkt. Auch Kommentare über den sich verändernden Körper, den es doch selbst noch nicht so recht einzuordnen weiß, sollte man weder im Spaß noch im Ernst abgeben.

**In den Elternbriefen des  
Stadtjugendamtes München:**

**Auswahl an pubertätsrelevanten Themen**

**38. Brief:**

Frühreif

**39. Brief:**

Wo wächst du hin?

Die erste Regel

Alkohol, Rauchen, das offene Gespräch über Drogen

Kids im Netz

Werbung und eCommerce im Internet, Sicherheitstipps fürs Netz

**40. Brief:**

Pubertät – Herausforderung und Chance

Körperliche Veränderungen

**41. Brief:**

Ständig Zoff?

Die Clique, Angst vor schlechtem Einfluss

Weggehen und wiederkommen

**42. Brief:**

Konsum, Taschengeld, Geschäfte machen  
Was sagt der Gesetzgeber?  
Grüne Haare, Tattoos  
Aufgeklärt, Sexualität und erste Liebe, Liebeskummer  
Sexuelle Früh- und Spätentwickler  
Bin ich schwul, lesbisch?

**43. Brief:**

Loslassen ohne fallen zu lassen  
Warum Eltern immer noch so wichtig sind

**Online nachzulesen unter:**

[http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/  
Beratungsstellen-und-Elternbriefe/Elternbriefe/Download.html#Grundschulalter](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/Beratungsstellen-und-Elternbriefe/Elternbriefe/Download.html#Grundschulalter)

**Das Bayerische Landesjugendamt**

beschäftigt sich in seinem 39. Elternbrief ausführlich mit der Pubertät:  
<http://www.elternimnetz.de/elternbriefe/10-18jahre.php>

## Sexualpädagogische Fachkräfte von pro familia e. V.

haben eine Broschüre zusammengestellt, in der sie wertvolle Anregungen geben und auf Fragen eingehen, die ihnen von Eltern häufig gestellt werden:

[http://www.muenchen.de/rathaus/  
Stadtverwaltung/Sozialreferat/  
Jugendamt/Beratungsstellen-und-  
Elternbriefe/Erziehungsinformation/  
Pubertaet.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/Beratungsstellen-und-Elternbriefe/Erziehungsinformation/Pubertaet.html)



Sexualpädagogisches Team  
der pro familia e. V.  
[www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)  
Telefon 089 - 316 27 00  
Rupprechtstraße 29  
80636 München

## Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

gibt in ihren Broschüren „über Sexualität reden ...“ Informationen und Ratschläge zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät und darüber hinaus. Auch Jugendliche können im Infomaterial „sex'n' tipps“ über Sexualität und erste Liebe nachlesen.

[http://www.bzga.de/infomaterialien/  
sexualaufklaerung/](http://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/)





### Zum Weiterlesen:

*Erziehungsratgeber für Eltern:*

#### **Jesper Juul:**

Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten, Kösel-Verlag, 2010.

#### **Jan-Uwe Rogge:**

Pubertät – Loslassen und Haltgeben, rororo-Verlag (Taschenbuch), aktualisierte und erweiterte Ausgabe, 2010.

#### **Remo Largo, Monika Czernin:**

Jugendjahre: Kinder durch die Pubertät begleiten, Piper-Verlag, 2011.

*Aufklärungsbücher:*

#### **Antje Helms und Jan von Holleben:**

Kriegen das eigentlich alle?  
Die besten Antworten zum Erwachsenwerden, Thienemann-Esslinger-Verlag, 2013 (empfohlen ab 9 Jahren).

#### **Alex Frith:**

Was Jungs wissen wollen.  
Das Jungenfragebuch, Ravensburger Buchverlag (Taschenbuch), 2008 (empfohlen ab 10 Jahren).

#### **Susan Meredith:**

Was Mädchen wissen wollen.  
Das Mädchenfragebuch, Ravensburger Buchverlag (Taschenbuch), 2008 (empfohlen ab 10 Jahren).



*Bücher für Kinder und Jugendliche:*

#### **Ilona Einwohlt:**

Mein Pickel und ich, Arena-Verlag (Taschenbuch), 2008 (empfohlen ab 11 Jahren).

**Wenn Sie Fragen und Probleme bzgl. Erziehung und Pubertät haben, können Sie sich gerne an eine der Münchner Erziehungsberatungsstellen wenden, um sie persönlich zu besprechen.**

**Zum Thema „Pubertät“ gibt es auch immer wieder entsprechende Gruppenangebote.**

**Informationen unter:  
[www.muenchen/familienberatung](http://www.muenchen/familienberatung)**



**Die Münchner  
Erziehungs-  
beratungsstellen**



