



III. Risiken und Prävention

1 Präventive Maßnahmen für eine gesunde Entwicklung

Die Pubertät stellt grundsätzlich eine vulnerable Lebensphase dar. Im Rahmen der **körperlich-geistigen Entwicklung** können sich eventuell Störungen wie zum Beispiel Wirbelsäulenverkrümmungen, Schilddrüsenunterfunktionen oder psychische Erkrankungen manifestieren. Eine frühe Diagnose kann zu einer Verbesserung oder sogar Heilung führen. Rechtzeitige präventive Maßnahmen wie Impfungen ersparen auch später gravierende Gesundheitsprobleme. Für Mädchen und Jungen zwischen 12 und 14 Jahren wird die kostenlose J1 Jugendgesundheitsuntersuchung angeboten, die nur rund 30 % der Pubertierenden wahrnehmen. Den Jugendlichen sollte klargemacht werden, dass bei dieser Früherkennungsuntersuchung die Ärzt:innen die besondere Sensibilität und Sorgen

kennen und auch berücksichtigen.

Viele Mädchen leiden in der Pubertät unter ihren **Sorgen und Fragen rund um ihre Periode**. Eltern und Lehrer:innen sollten den Mädchen deutlich machen, dass sie bei Fragen und Sorgen jederzeit zu einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen gehen können bzw. ein Erstgespräch aufsuchen sollten, um Ängste abzubauen, bevor überhaupt ein Problem eintritt. Zudem stärken situationsbezogene Lernaufgaben im Unterricht, in denen die Schülerinnen Ratschläge für typische Problemsituationen kennenlernen, die Handlungskompetenz sowie das Selbstvertrauen der Mädchen. Denn das frühe Erlangen von Wissen lässt junge Menschen besser Zusammenhänge erkennen und die Pubertät somit erklärbarer erleben.

Die Jugendlichen und Eltern über die J1 zu informieren, ihnen Ängste vor der Untersuchung zu nehmen und sie zu einem Gang zu einem bzw. einer Kinder- und Jugendarzt bzw. -ärztin oder Gynäkolog:in zu motivieren, ist ein wichtiger und wünschenswerter Beitrag zur Gesundheitsprävention. Eventuell vorliegende Probleme können dadurch früh ermittelt und gegebenenfalls therapiert werden.



Tipps für den ersten Besuch beim Frauenarzt
Die J1-Untersuchung – der Gesundheitscheck im Jugendalter



Arbeitsblatt zur körperlichen Entwicklung von Jugendlichen

2 Risiken in der Pubertät

Pubertät bedeutet neben dem körperlichen Wandel auch die Ablösung vom Elternhaus und das Ausprobieren von neuen Wegen. Damit verbunden ist ein unterschiedlich ausgeprägtes **Risikoverhalten**. Dem immer größer werdenden Stellenwert der Peergroup

wird nicht selten mit einem Verhalten entsprochen, das viele Gefahren birgt. Dazu gehört zum Beispiel das Fahrradfahren ohne Helm, das Trinken von Alkohol, der Konsum von Drogen und das frühe Aufnehmen von sexuellen Beziehungen.

Die früher übliche Ritualisierung des Übergangs vom Kindes- ins Erwachsenenalter wie durch Jugendweihen oder Konfirmationen ist vielerorts entfallen und wird von den Jugendlichen durch eigene Abgrenzungsvorgänge ersetzt. Bei Jungen kann beispielsweise das gemeinsame Ansehen von Porno-Sequenzen im Freundeskreis als Zeichen der Neugier einerseits, aber auch der Abgrenzung von den „Kleinen“ andererseits gewertet werden.

Die gravierenden Veränderungen des eigenen Körpers, die Abnabelung vom Elternhaus, aber auch die Wahrnehmung der Welt insgesamt mit all ihren Problemen kann zu großer Verunsicherung bei den jungen Menschen führen.

Der Verlust der (scheinbaren) Steuerbarkeit und Übersicht-

lichkeit der kindlichen Welt kann in dem starken Wunsch münden, wenigstens den eigenen Körper im Griff zu haben. Die aus dem empfundenen Kontrollverlust entstehenden Spannungen können den jungen Menschen schwer belasten. Einige Mädchen disziplinieren ihren Körper, indem sie hungern. Eine mögliche Folge dieses fehlgeleiteten Kontrollbedürfnisses kann daher zum Beispiel eine Magersucht sein. Wenn die entstehenden Spannungen so stark anwachsen, kann das Kontrollbedürfnis auch zu selbstverletzendem Verhalten führen. Je früher man solche maladaptiven Wege erkennt und dem jungen Menschen kompetente Hilfen vermittelt, desto besser ist die Aussicht auf eine Heilung.

Neben dem Kleinkindalter stellt

auch die Pubertät einen Häufigkeitsgipfel von **sexuellem Missbrauch** dar. Mediale Kontakte per Chatrooms, Portalen, Dating-Apps, Sexting oder soziale Netzwerke können, müssen aber nicht in realen Missbrauchsbegegnungen enden. Aber auch unerwünschte Konfrontationen mit sexuellen Inhalten und Bildern können traumatisieren. Das Versenden und Weiterleiten von sexualisierten bzw. erotisierten eigenen Fotos kann schwerwiegende Folgen für betroffene Jugendliche haben. Aufgrund dessen sollten sie rechtzeitig über die Gefahren und den Umgang mit den Medien aufgeklärt werden. Nicht zuletzt ist es auch wichtig, die gesetzlichen Rahmenbedingungen wie die Strafbarkeit nicht abgestimmter Weiterleitung von Nacktfotos zu vermitteln.

Pubertierende sollten einerseits über das Risiko bestimmter Verhaltensweisen aufgeklärt werden. Auf der anderen Seite ist es aber auch ratsam, gemeinsam zu klären, welche Motivation und Gefühle dem Verhalten zugrunde liegen. Durch reine Verbote lassen sich Jugendliche nämlich meist nicht an Problemverhalten hindern.



Aktuelles zum Kinder- und Jugendschutz
[Forschungsbericht der BZgA zum Alkoholkonsum von Jugendlichen](#)
[Informationen des Bundesgesundheitsministeriums für Eltern und Lehrkräfte zum Thema Essstörungen](#)

3 Anlaufstellen für Hilfesuchende

Als Lehrer:in kann man mit einer Vielfalt möglicher Probleme bei den Schüler:innen konfrontiert werden. Oft ist es zielführend, für sich selbst, aber auch für die Betroffenen und die Eltern Unterstüt-

zungsangebote zu suchen. Manchmal hilft es auch bereits, wenn man anhand einer überreichten Informationsbroschüre signalisiert, dass man für ein entsprechendes Gespräch offen ist.



Eine Liste von Anlaufstellen finden Sie hier:
[Online-Beratung von pro familia](#)
[Beratungsstellen und Informationen zum Alkoholkonsum](#)
[Übersicht der BZgA zu Beratungsstellen-Adressen](#)