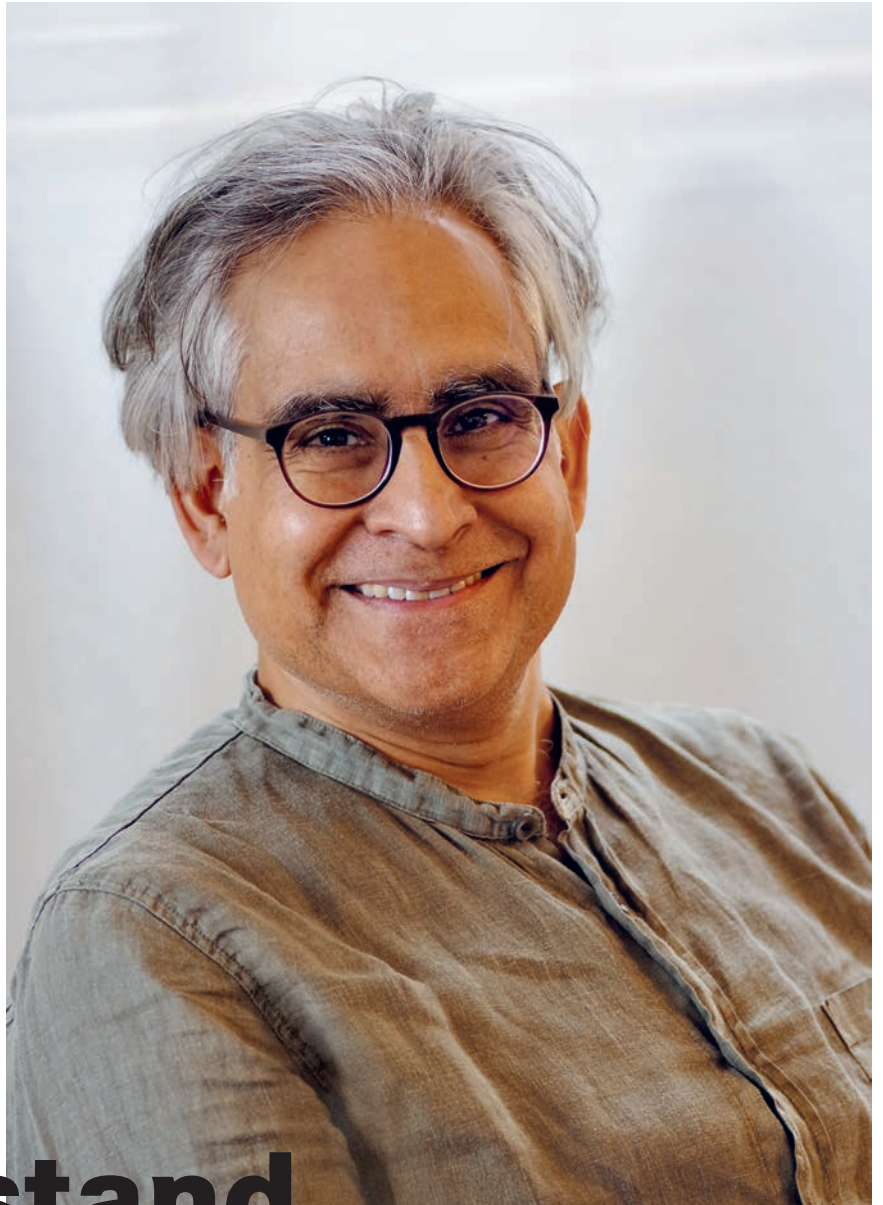




Auf Abstand verbunden sein

Wenn Kinder sich zurückziehen und die Welt der Eltern hinterfragen, ist das ein Teil des Erwachsenwerdens. Wer mit seinen Kindern dennoch in Verbindung bleibt, kann sie in dieser Zeit auch durch schwierige Phasen begleiten – ein Gespräch mit Dr. med. Sajiv Khanna.

Entwicklungsschritte in der Adoleszenz



«Weiss nicht, lass mich, ich will meine Ruhe» sind Antworten, die viele Eltern von Teenagern schon einmal gehört haben. Wann beginnen Kinder, sich abzulösen, und was ist für diese Phase typisch?

Bei Mädchen beginnt die frühe Adoleszenz häufig mit zehn, bei Buben eher zwei Jahre später. Die Kinder stellen Vergleiche an und es entsteht eine emotionale Distanz. Das ist wichtig, damit sie lernen, sich besser wahrzunehmen. Das Kind zieht sich mehr in sein Zimmer zurück und schläft auch mehr. Denn die körperliche und geistige Entwicklung braucht viel Energie.

Warum sind die Konflikte mit Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren oft am häufigsten?

In dieser Phase, der mittleren Adoleszenz, haben Jugendliche das Gefühl, alles zu können und ihre Eltern würden überhaupt nichts verstehen. Sie probieren Dinge aus und fallen manchmal auch auf die Nase. Grössendenken wechselt sich mit Selbstzweifeln ab. Häufig sind Jugendliche in dieser Zeit sehr verletzlich und haben Krisen, auch weil sie das Gefühl haben, nichts richtig machen zu können oder nicht dazugehören. Manche grenzen sich von ihren Eltern stark ab, bis hin zur Geringschätzung. ▲

Dr. med. Sajiv Khanna

Als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie bietet Sajiv Khanna Behandlungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Coaching für Eltern sowie Supervision für Fachpersonen an. Vernetztes Denken und die Zusammenarbeit mit involvierten Stellen sind ihm wichtig. Er führt eine eigene Praxis in Winterthur und engagiert sich in verschiedenen Fachgesellschaften. Dr. med. Sajiv Khanna ist selbst Vater von zwei Kindern im Teenageralter.



Nicht jeder Jugendliche, dem es schlecht geht, braucht eine Therapie.

Dr. med. Sajiv Khanna

Welche Rolle spielt in dieser Phase der Freundeskreis?

Das ist ein Ort, an dem viele Jugendliche ihre Dinge besprechen können. Deshalb ist es für Eltern oft schwierig, das Verhalten ihrer Kinder in dieser Phase zu verstehen. Zuhause erzählen sie kaum mehr etwas. Manche schaffen es auch nicht, weil sie so verletzlich sind und sich schnell in Frage gestellt fühlen. Stimmungseinbrüche haben sie meist nur zu Hause. Im Freundeskreis finden sie ein neues Handlungsfeld, können soziale Beziehungen üben, neue Umgangsformen. In dieser Zeit entstehen viele Freundschaften, die für das Leben prägend bleiben, ebenso wie die Musik dieser Zeit.

Ab wann entspannt sich meist die Lage wieder?

Ab 17 oder 18 Jahren, wenn die späte Adoleszenz beginnt. Dann merkt man plötzlich, dass die Jugendlichen selbst schauen, dass sie pünktlich zur Arbeit oder Schule gehen und gewissenhaft ihre Aufgaben erledigen. Das ist der Zeitpunkt, ab dem sie ihr eigenes Handeln hinterfragen und wirklich Individuen sind, die in einem sozialen Umfeld ihre eigenen Werte leben. Sie haben gemerkt, dass ihre Vorstellungen anders sind als jene der Eltern, können aber auch Dinge wieder wertschätzen, die sie zuvor abgelehnt haben.

Und wie sieht es mit den Eltern aus? Was hilft ihnen während

dieser Phasen, die Ruhe zu bewahren und bei sich zu bleiben?

Dafür zu sorgen, dass es einem als Eltern gut geht. Das kann eine Freizeitaktivität – alleine oder mit Freunden – an einem Abend unter der Woche sein oder auch einmal ein Wochenendausflug als Paar. ●

Hellhörig werden

Nicht jedes ungewöhnliche Verhalten in der Pubertät ist Grund zur Sorge. Doch was tun, wenn es Anzeichen für eine psychische Störung gibt?

[www](#) ↗

Lesen Sie mehr dazu in der Fortführung des Interviews auf unserer Website.