

Gesundheit, Entwicklung und Alltag
mit Kindern von 13 bis 16 Jahren

Familienbande –

stark durch die Teenagerjahre



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Jugendjahre sind eine aufregende Zeit. Körper und Gefühle verändern sich, Grenzen werden hinterfragt, Beziehungen gewinnen an Bedeutung. Für Jugendliche bedeutet das: Selbstfindung. Aber auch für Eltern verändert sich die Rolle, wenn sie vom fürsorglichen Eingreifen zum unterstützenden Begleiten übergehen.

Diese Zeit fordert, aber sie eröffnet auch neue Möglichkeiten. Jugendliche wollen ernst genommen werden, Verantwortung übernehmen, ihren Platz finden. Dafür brauchen sie Erwachsene, die präsent bleiben, auch wenn Kinder sich scheinbar zurückziehen.

Dieses Heft möchte Sie dabei begleiten: mit Wissen, Anregungen und Zuversicht für eine Lebensphase, die intensiv ist und prägend für alles, was danach kommt.

Schön, dass Sie uns Ihr Vertrauen entgegenbringen.

Ihre Mobil Krankenkasse

Impressum

Redaktion: Mobil Krankenkasse

Druck: Merkur Druck, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung:
engelmann + kryschak Werbeagentur GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis:
Freepik (alle)
März 2026

Gern beraten wir Sie auch persönlich

Sie entscheiden, wann und wo: vor Ort in einem unserer Service-Points oder telefonisch. Buchen Sie Ihren Termin ganz einfach online.

Jetzt Termin vereinbaren:

mobil-krankenkasse.de/termin

Oder rufen Sie uns unter der
kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT UND VERÄNDERUNGEN

4

Wenn der Körper erwachsen wird und das Leben kopfsteht

6

Zwischen Selbstbild, Vergleich und Kontrolle

PSYCHOSOZIALE ENTWICKLUNG

8

Zwischen Dazugehören und Druck von außen: wie soziale Dynamiken wirken

SELBSTBILD UND IDENTITÄT

10

Zwischen Abgrenzung und Bindung – Identität von innen heraus entwickeln

SCHULE, LERNEN UND LEISTUNG

12

Zukunft im Kopf: zwischen Pflicht, Perspektive und Persönlichkeit

FREIZEIT UND BEWEGUNG

14

Zwischen Freiheit und Verantwortung – wie Jugendliche ihren Weg finden

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

16

Zwischen Freiheit und Versuchung – stark bleiben, wenn's schwierig wird

FAMILIENLEBEN UND KOMMUNIKATION

18

Wenn Nähe sich verändert – Vertrauen in Zeiten des Abstands

ANGEBOTE DER MOBIL KRANKENKASSE

20

Wenn Kinder groß werden – verlässlich an Ihrer Seite

Die jeweiligen Altersangaben sind allgemeine Richtwerte. Jedes Kind entwickelt sich individuell, und es ist wichtig, die Bedürfnisse des einzelnen Kindes zu berücksichtigen. Beobachten Sie Ihr Kind und seine Entwicklung und passen Sie Ihre Unterstützung entsprechend an.



Wenn der Körper erwachsen wird und das Leben kopfsteht

In der Pubertät wirbeln Hormone durch den Organismus, Haut und Haarstruktur verändern sich, Proportionen verschieben sich und das Gehirn baut sich um. Das Gefühlszentrum reift schneller als das Kontrollzentrum. Jugendliche fühlen intensiver, denken schneller und reagieren emotionaler. In dieser Zeit können Eltern eine wertvolle Unterstützung sein: als Vertraute, die aushalten, dass Erwachsenwerden auch chaotisch sein darf.

Pubertät: Was im Körper passiert

Mit der Pubertät beginnt das Gehirn Geschlechtshormone zu aktivieren. Östrogen, Testosteron und Wachstumshormone steuern nicht nur körperliche Veränderungen, sondern beeinflussen auch Denken und Fühlen: Jugendliche erleben ihren Körper plötzlich als neu – und manchmal sogar als fremd.

Bei Mädchen



- Östrogen und Progesteron fördern Brustentwicklung, Fettverteilung und Zyklusaufbau.
- Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit sind normal. Der Körper testet seinen Rhythmus.

Bei Jungen



- Testosteron sorgt für Muskelwachstum, Körperbehaarung und Stimmbruch.
- Der Körper wächst oft sprunghaft. Koordination und Körpergefühl geraten zeitweise aus dem Gleichgewicht.

Was das bedeutet

Jugendliche erleben ihren Körper nicht mehr als gegeben, sondern als veränderlich. Das kann Stolz auslösen, aber auch Unsicherheit, Ekel oder Scham. Sie müssen lernen, diese neue Körperlichkeit zu akzeptieren und als Teil ihrer Identität zu integrieren.

Wie Eltern unterstützen können

- Körperliche Veränderungen benennen statt tabuisieren.
- Keine Witze über Pickel, Körpergeruch oder Wachstum – Humor ja, Spott nein.
- Bei Fragen lieber ehrlich sagen „Ich schau das nach“ statt auszuweichen.

Hygiene, Menstruation, Stimmbruch

Wenn die Stimme bricht oder die Periode einsetzt, ist das ein Wendepunkt. Der Körper sendet neue Signale, und Jugendliche lernen, diese zu deuten: Was ist normal? Was ist unangenehm? Was können sie tun?

Für Mädchen



- Wie Eltern über Menstruation sprechen, prägt, wie Mädchen ihren Körper empfinden. Positiv begleitet wird sie zu einem Zeichen von Reife statt von Peinlichkeit.
- Mädchen profitieren vom Wissen über die einzelnen Zyklusphasen. Schwankungen in Stimmung, Energie und Konzentration lassen sich so leichter verstehen.

Für Jungen



- Stimmbruch, Körpergeruch, Bartflaum – vieles passiert plötzlich. Ein offenes Gespräch hilft: „Das gehört dazu. Dein Körper wächst.“ So entsteht Selbstverständlichkeit statt Verunsicherung.
- Jungen dürfen lernen, dass Körperpflege nichts „Unmännliches“ ist, sondern Selbstfürsorge.

Neue Körperprozesse, neue Gewohnheiten



Körperpflege wird individueller

Eigenes Duschgel, Deo oder Pflegeprodukte stärken das Körperbewusstsein.



Haut braucht Aufmerksamkeit

Hormonveränderungen können Pickel oder fettige Haut verursachen. Eine sanfte, regelmäßige Pflege reicht meist völlig aus.



Frische Kleidung gehört dazu

In Phasen starken Schwitzens hilft es, Kleidung häufiger zu wechseln und Materialien wie Baumwolle zu wählen.



Privatsphäre respektieren

Rückzug ins Bad oder geschlossene Türen? Das ist Teil des Erwachsenwerdens. Vertrauen stärkt die Verantwortung.

Sexualität, Aufklärung und Verhütung

Mit der körperlichen Reife wächst das Interesse an Sexualität und damit auch die Unsicherheit. Jugendliche wollen verstehen, wie Beziehungen funktionieren, was Intimität bedeutet und wo Grenzen verlaufen. Sie informieren sich online oder über Gleichaltrige. Eltern sollten hier frühzeitig echte Informationen anbieten, bevor Mythen oder Schulhofgerüchte das übernehmen. Wenn Eltern unaufgeregt agieren und ansprechbar bleiben, ist das der wichtigste Schutzfaktor überhaupt.

Eltern können viel tun, wenn sie ...

- **über Gefühle sprechen**
„Verliebtheit fühlt sich toll an, aber auch verwirrend.“
- **Respekt und Konsens betonen**
Zustimmung ist die Basis jeder Begegnung.
- **Verhütung praktisch erklären**
Kondome, Zyklus, Infektionsschutz – ruhig, sachlich, wertfrei.
- **Pornografie thematisieren**
Erklären, dass vieles darin inszeniert und unrealistisch ist.



Zwischen Selbstbild, Vergleich und Kontrolle

Der Körper wächst, Hormone stellen sich um – gleichzeitig wachsen der soziale Druck und der Einfluss von Vorbildern und Medien. Essen wird in dieser Lebensphase oft emotional aufgeladen: als Ausdruck von Selbstbestimmung, als Ventil für Stress oder um Kontrolle zu behalten, wenn sich sonst vieles verändert. Eltern fragen sich in dieser Zeit häufig: Was ist „normaler“ Appetit? Wann wird ein Muster kritisch? Zwischen Rückzug, dem Wunsch abzunehmen und Phasen unkontrollierten Essens steckt selten Trotz, sondern das Ringen um Identität.

Wenn Hormone Appetit machen oder ihn bremsen

Der Körper braucht in dieser Phase der Entwicklung enorme Mengen Energie, um die Muskeln, die Organe und das Gehirn zu versorgen. Gleichzeitig wirken Hormone wie Testosteron, Östrogen, Leptin und Cortisol auf Hunger, Stoffwechsel und Stimmung.

- In Wachstumsphasen steigt der Appetit stark an. Heißhunger ist kein Kontrollverlust, sondern Biologie.
- Mädchen speichern durch Östrogen phasenweise mehr Wasser und Fett. Das ist funktional, kein Zunehmen.
- Jungen legen an Muskelmasse zu, was mehr Eiweißbedarf bedeutet.







Was Eltern wissen sollten

- ✓ Gewichtsschwankungen sind normal, solange Energie, Stimmung und Aktivität stabil bleiben.
- ✓ Schlafmangel, Überforderung oder zu wenig Bewegung wirken direkt auf Hunger- und Sättigungssignale.

Was der Körper wirklich braucht

Jugendliche brauchen mehr Energie, aber auch mehr Nährstoffe – besonders wenn Wachstumsschübe und hormonelle Prozesse gleichzeitig laufen.

Grundregeln, die entlasten

-  **Kohlenhydrate**
Vollkornprodukte, Kartoffeln oder Reis liefern Energie und Konzentrationskraft.
-  **Eiweiß**
Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder Fleisch helfen beim Muskel- und Zellaufbau.
-  **Fette**
Hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse, Samen sind wichtig fürs Gehirn.
-  **Obst und Gemüse**
5 Portionen täglich (eine Handvoll = 1 Portion).
-  **Trinken**
1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag.
-  **Regelmäßigkeit**
3 Mahlzeiten und 1 bis 2 Snacks stabilisieren den Blutzucker und beugen Stimmungsschwankungen vor.

Essen als Trost, Belohnung oder Selbstschutz

Essen ist mehr als Ernährung. Es ist tief mit Emotionen verbunden. Manche Jugendliche essen, um sich zu beruhigen, andere verweigern Essen, um Kontrolle zu spüren. Beides sind Wege, mit Druck, Einsamkeit oder Unsicherheit umzugehen.

Was Eltern tun können

- ✓ Gefühle ansprechen statt Essverhalten bewerten:
„Du wirkst gestresst. Magst du erzählen, was los ist?“
- ✓ Kein Zwang: Wer keinen Hunger hat, darf eine Pause machen.
- ✓ Gemeinsame Rituale schaffen: feste Zeiten, entspanntes Miteinander am Tisch.
- ✓ Gemeinsam einkaufen, kochen, Neues ausprobieren.



Selbstbild, Vergleich und das Ideal

In der Pubertät verschiebt sich das Körperbewusstsein von funktional zu ästhetisch: Wie sehe ich aus? Wie werde ich gesehen? Der eigene Körper wird jetzt zum Projekt – sichtbar, spürbar, bewertbar. Social Media, Fitnesskultur und künstliche Intelligenz setzen Maßstäbe, die kaum erreichbar sind und prägen, was als normal oder attraktiv gilt. Und fast niemand bleibt davon unberührt.

Was das mit Jugendlichen macht

- Sie vergleichen sich nicht mit der Realität, sondern mit bearbeiteten Bildern.
- Sie erleben Kontrolle über Essen oder Sport als Möglichkeit, den eigenen Körper zu beeinflussen.
- Was als Orientierung beginnt, wird leicht zur Abwertung: „Andere sehen besser aus, also stimmt etwas mit mir nicht.“

So können Eltern sensibel begleiten

- ✓ Diätgespräche im Familienalltag vermeiden. Worte wie dick, Kalorien und Cheat Day sind emotional aufgeladen.
- ✓ Gemeinsam Vorbilder und Medien hinterfragen: „Wie echt ist dieses Bild?“
- ✓ Den Fokus verschieben: Charakter, Humor, Empathie, Kreativität loben.
- ✓ Selbstliebe vorleben: Wer über sich selbst freundlich spricht, zeigt, wie Selbstakzeptanz aussehen kann.
- ✓ Offen über Unsicherheiten sprechen: „Ich kenne das Gefühl.“

Vergleiche verschwinden nie ganz. Sie verlieren aber an Macht, wenn Jugendliche lernen zu unterscheiden: **Was ist eine Tatsache – und was nur eine Meinung?** Ob ein Glas halb voll oder halb leer ist, ändert nichts am Inhalt. Genauso wenig sagt eine fremde Einschätzung etwas über den eigenen Wert aus. Wer erkennt, dass Kommentare, Likes oder Sprüche oft persönliche Sichtweisen sind und keine Wahrheiten, kann sich innerlich besser abgrenzen.

Wichtig:

Essstörungen sind ernstzunehmende Erkrankungen, die frühzeitige professionelle Unterstützung erfordern.

Unterstützung finden Sie unter:

mobil-krankenkasse.de/familienwelt



Zwischen Dazugehören und Druck von außen: wie soziale Dynamiken wirken

Jugendliche befinden sich in einer Lebensphase, in der soziale Rückmeldungen besonders stark wirken. Freundschaften, Gruppen und digitale Räume werden zu Spiegeln, in denen sie sich selbst verorten: Bin ich okay so? Passe ich dazu? Das jugendliche Gehirn reagiert sensibel auf Anerkennung und Ablehnung – stärker als in jeder anderen Lebensphase. Genau deshalb kann Zugehörigkeit stärken, soziale Dynamiken können aber auch verletzen.

Identität und Selbstwert: die Suche nach dem Ich

Körperliche Veränderungen, Gruppendynamiken und erste Beziehungen wirken zusammen, sodass sich Jugendliche fragen: Wer bin ich, und was will ich sein? Diese Suche ist anstrengend, aber notwendig, denn sie formt die Persönlichkeit. In dieser Zeit lernt das Gehirn, zwischen äußerer Erwartung und innerer Überzeugung zu unterscheiden.

Erwachsene können hier den entscheidenden Unterschied machen, indem sie ...

- ✓ Dinge ernst nehmen, auch wenn sie auf sie selbst banal wirken.
- ✓ Kritik sparsam und überlegt einsetzen, Lob hingegen gezielt geben.
- ✓ Rückzug zulassen, denn er ist Teil von Selbstregulation.
- ✓ Präsenz zeigen und einen sicheren Ort bieten, auch ohne viele Worte.

Jugendliche brauchen in dieser Phase keine ständige Anleitung, sondern Verlässlichkeit. Sie müssen erleben, dass sie Fehler machen dürfen, ohne Zuneigung zu verlieren.

Gruppendruck: warum Dazugehören so mächtig ist

Der Wunsch nach Zugehörigkeit ist kein Zeichen von Unsicherheit, sondern ein biologischer Antrieb. Das Gehirn reagiert in dieser Phase besonders stark auf die soziale Anerkennung Gleichaltriger. Likes, Lachen und Zustimmung wirken wie Belohnungen. Das kann Mut machen, aber auch dazu führen, eigene Grenzen zu übergehen. Jugendliche brauchen keine Warnpredigten, sondern Unterstützung bei der Einordnung.

So können Eltern begleiten

- ✓ Loben Sie den Mut zur eigenen Meinung.
- ✓ Machen Sie klar: Dazugehören heißt nicht, sich selbst zu verlieren.
- ✓ Teilen Sie eigene Erfahrungen – das schafft Nähe und Vertrauen.

Vergleich mit Gleichaltrigen: der Blick in den Spiegel der anderen

Jugendliche definieren sich stark über ihre Peergroup (Gruppe von Gleichaltrigen, die als primäre soziale Bezugsgruppe neben das Elternhaus tritt). Sie vergleichen ihre Körper, Kleidung und Leistungen. Dieser Aspekt ist nicht neu, aber er wird problematisch, wenn Vergleiche zum Dauermaßstab für Selbstwert werden. Social Media verstärkt diesen Effekt: Das Belohnungssystem im Gehirn reagiert empfindlich auf Likes und Aufmerksamkeit. Das kann motivieren, aber auch Druck erzeugen: Bin ich gut genug? Schön genug? Beliebt genug?

Ein wichtiger Schutzfaktor

Zwischen Tatsachen und Meinungen unterscheiden lernen. Nicht jede Bewertung ist wahr, viele sind Momentaufnahmen oder Projektionen.

Eltern können helfen, indem sie ...

- ✓ den Vergleich nicht abwerten, sondern erklären: „Das ist normal. Jeder sucht seinen Platz.“
- ✓ Medienkritik gemeinsam üben: Was ist echt, was inszeniert?
- ✓ Stärken ins Licht rücken: „Was kannst du richtig gut?“ statt „Wie siehst du aus?“

(Cyber-)Mobbing: wenn soziale Dynamiken kippen

Mobbing ist ein ernstzunehmendes soziales Phänomen. Online und offline: Wenn Ausgrenzung, Beleidigungen und Bloßstellungen systematisch passieren, leidet das Selbstwertgefühl massiv. Im Netz potenzieren sich Wirkung und Reichweite von Angriffen: Ein Foto oder ein Kommentar kann sich blitzschnell verbreiten und bleibt oft für immer im World Wide Web. Wichtig: Schweigen schützt nicht. Wer betroffen ist, braucht Unterstützung, keine falsche Scham oder Zurückhaltung.

Was jetzt hilft

- ✓ Zuhören ohne Druck und signalisieren: „Ich glaube dir.“
- ✓ Beweise sichern (z. B. Screenshots), Inhalte melden und gegebenenfalls die Schule informieren.
- ✓ Jugendliche bestärken, sich Hilfe zu holen.



Tipp:

krisenchat bietet Jugendlichen rund um die Uhr anonyme Unterstützung bei Sorgen, Konflikten und Krisen. Niedrigschwellig, digital und vertraulich. Ein Angebot, das die Mobil Krankenkasse unterstützt. Weitere Informationen unter: www.krisenchat.de



Zwischen Abgrenzung und Bindung – Identität von innen heraus entwickeln



Identität entsteht nicht im Vergleich, sondern im Erleben. Jugendliche tasten sich an Antworten heran: Was gehört zu mir? Was lehne ich ab? Was darf sich verändern? Diese innere Arbeit ist intensiv, widersprüchlich und für Außenstehende oft unsichtbar. Sie zeigt sich weniger in Worten als im Verhalten und braucht Erwachsene, die diesen Prozess unterstützend begleiten.

Abnabelung von den Eltern: Beziehung im Wandel

Abgrenzung ist kein Bruch, sondern ein Umbau der Beziehung. Jugendliche wollen entscheiden, mitreden, mehr Freiheiten spüren und trotzdem sicher sein, dass sie geliebt werden. Für Eltern bedeutet das: Manchmal braucht Loslassen mehr Liebe als Festhalten.

Was hier passiert

Das Bedürfnis nach Autonomie wächst. Emotionale Zentren reifen schneller als jene für Planung und Kontrolle. Reibung ist kein Zeichen von Scheitern, sondern von Entwicklung.

So können Eltern begleiten

- ✓ Kontrolle schrittweise durch Vertrauen ersetzen.
- ✓ Verantwortung teilen statt entziehen.
- ✓ Gesprächsangebote machen, ohne sie einzufordern oder Druck auszuüben.
- ✓ Meinungen und Ansichten akzeptieren und zulassen.



Zugehörigkeit: inneren Halt entwickeln



Zugehörigkeit entsteht nicht nur dort, wo Jugendliche gesehen werden, sondern dort, wo sie sich sicher fühlen. In dieser Phase suchen sie Räume, in denen sie sich ausprobieren dürfen, ohne sich rechtfertigen oder anpassen zu müssen. Das können Freundschaften sein, digitale Gemeinschaften – vor allem aber Beziehungen, die verlässlich bleiben, auch wenn Unsicherheit, Widerspruch oder Rückzug dazugehören. Je stabiler dieses innere Gefühl von Zugehörigkeit ist, desto weniger Macht haben Vergleiche und äußere Bewertungen.

Was Jugendlichen inneren Halt gibt

- ✓ Beziehungen, in denen sie nicht performen müssen.
- ✓ Rückzugsorte, die respektiert werden.
- ✓ Erwachsene, die zuhören, ohne sofort einzuordnen oder zu korrigieren.

Selbstsicherheit wächst, wenn Jugendliche spüren ...

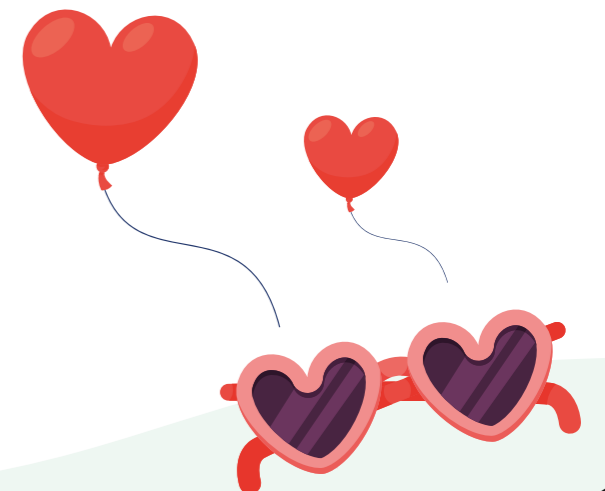
- ✓ Ich darf ich selbst sein und bleibe verbunden.
- ✓ Ich darf ich selbst sein und werde nicht fallen gelassen, auch wenn ich anecke.
- ✓ Ich darf ich selbst sein und habe einen Ort, zu dem ich immer zurückkehren kann.

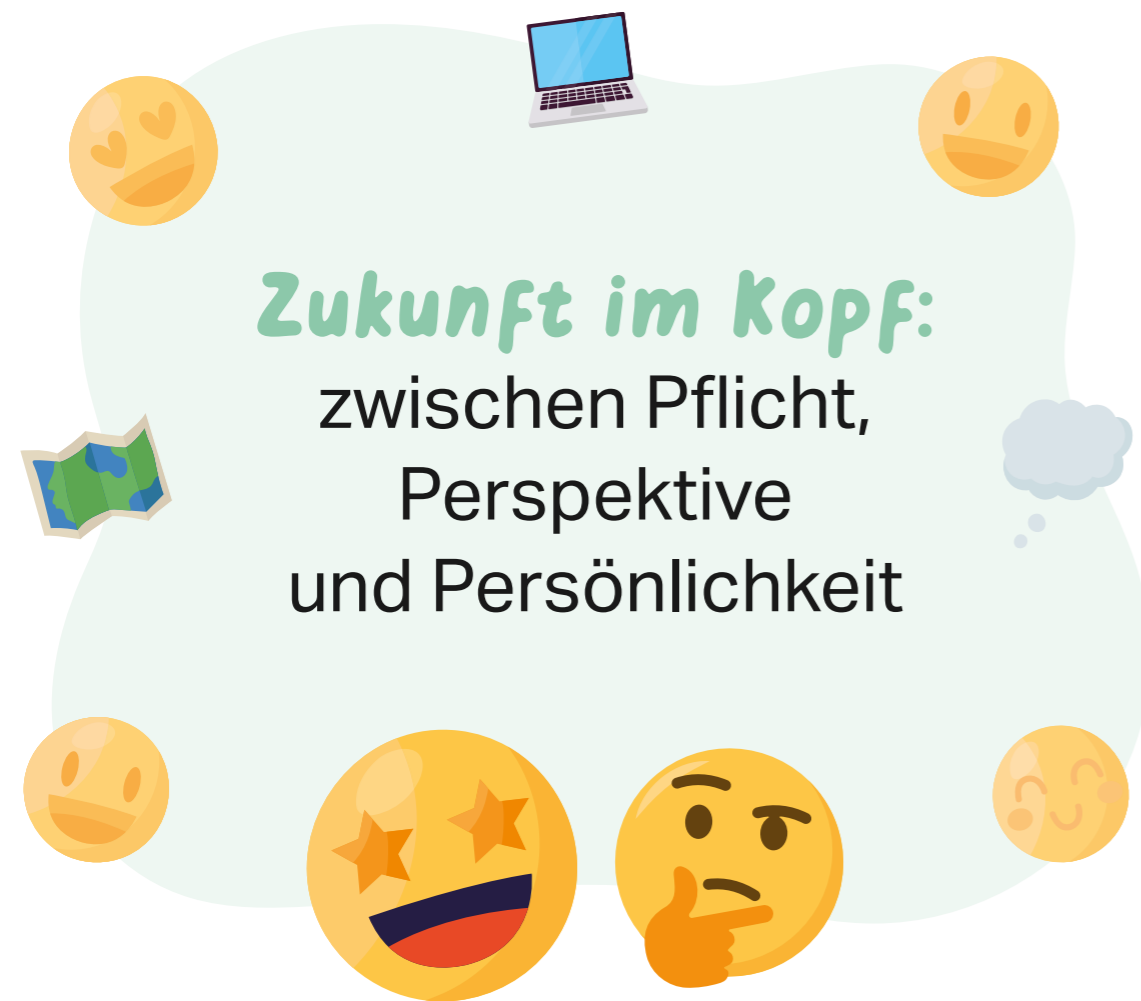
Akzeptanz und Diversität: Vielfalt als Stärke

Themen wie Geschlecht, Sexualität, Herkunft oder Lebensentwürfe werden jetzt zunehmend präsent. Jugendliche orientieren sich nach außen und brauchen gleichzeitig innere Klarheit sowie Raum, um zu verstehen, was sie selbst fühlen und vertreten. Zwischen Selbstfindung und Anpassung zu balancieren, ist eine der größten Leistungen dieser Lebensphase. Eltern, die Vertrauen schenken, klare Werte leben und Vielfalt selbstverständlich machen, geben Jugendlichen das Fundament, das sie für ihren Weg brauchen: ein stabiles Gefühl von „Ich bin gut, wie ich bin.“

Eltern prägen durch Haltung

- ✓ Offenheit und Vielfalt leben.
- ✓ Fragen sind erlaubt, Unsicherheit auch.
- ✓ Begriffe und Identitäten nicht bewerten.
- ✓ Eigene Haltung reflektieren – Kinder spüren die Authentizität.





Zukunft im Kopf: zwischen Pflicht, Perspektive und Persönlichkeit

Auch der Blick auf die Schule verändert sich. Aus „Ich muss ...“ wird langsam „Was will ich eigentlich?“ Das ist ein wichtiger, aber oft fordernder Übergang. Der Druck steigt, die Ansprüche wachsen und gleichzeitig ist die Welt voller Möglichkeiten. Eltern erleben in dieser Phase häufig ein Auf und Ab: Mal läuft alles wie von selbst, dann wieder scheint Lernen keine Rolle zu spielen. Doch gerade diese Schwankungen gehören dazu. Jugendliche suchen Orientierung – nicht nur, was Noten betrifft, sondern auch, wer sie später sein wollen.

Perspektiven entdecken, nicht finden müssen

Mit 13, 14 oder 15 weiß kaum jemand genau, was er oder sie einmal werden will und das ist völlig normal. Entscheidend ist, Jugendlichen das Gefühl zu geben: „Du musst dich nicht sofort festlegen, du darfst ausprobieren.“

Wie Eltern unterstützen können

✓ Neugier fördern: „Was interessiert dich?“ und „Was möchtest du ausprobieren?“

- ✓ Einblicke ermöglichen: Praktika, Zukunftstage oder Gespräche mit Menschen aus verschiedenen Berufen eröffnen Horizonte.
- ✓ Stärken sichtbar machen: Talente liegen oft im Alltag z. B. beim Organisieren, Kreativsein oder Helfen.
- ✓ Vergleiche vermeiden: „Dein Cousin schafft das doch auch.“
- ✓ Beruf nicht als Endpunkt denken: Jugendliche dürfen sich umentscheiden. Der Weg darf sich verändern, hin zu einem neuen Ziel.

Berufswelten verstehen: Orientierung statt Überforderung

Heute ist die Auswahl riesig: Ausbildung, Studium, Duales System, Freiwilligendienst. Allein diese Begriffe können einen erschlagen. Viele Jugendliche wissen gar nicht, welche Möglichkeiten sie überhaupt haben, und noch weniger, wo sie anfangen sollen.

Hilfreiche Begleiter

- Beratungsgespräche an Schulen (z. B. durch die Agentur für Arbeit) werden oft schon ab Klasse 8 angeboten.
- Online-Tests helfen, Interessen und Stärken zu entdecken.
- Berufsorientierungstage oder Messebesuche machen Berufe durch echte Begegnungen greifbarer.
- Praktika bieten eine wertvolle Möglichkeit, verschiedene Berufsfelder aktiv kennenzulernen.
- Eltern als Brücke: Kontakte, Erfahrungen, ehrliche Einblicke anbieten.

Und wenn Unsicherheit bleibt? Das ist normal und Teil des Prozesses. Identität entsteht im Tun, nicht im Entscheiden.

Träumen erlaubt: Zukunft braucht Vorstellungskraft

Nicht jeder Traum muss realistisch sein. Träume zeigen, was in einem Menschen vorgeht: Wünsche, Werte, Leidenschaften. Ob Sängerin, Programmierer, Tierpflegerin oder YouTuber – jeder Traum erzählt etwas über Sehnsucht und Selbstbild.

Was Eltern tun können

- ✓ **Träume nicht sofort korrigieren** („Davon kann man nicht leben.“), sondern erst verstehen.
- ✓ **Realität sanft einfließen lassen**, ohne sie zu brechen („Was gefällt dir daran besonders?“).
- ✓ **Mut zur Veränderung vermitteln**: Der erste Traum muss kein Ziel bleiben. Er darf ein Startpunkt sein.



Fünf Fragen, die Gespräche über Zukunft leichter machen

Manchmal öffnen Fragen mehr Türen als Antworten. Diese Impulse helfen, mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, und zwar ganz ohne Druck, aber mit echtem Interesse:

- 1 **Was macht dir im Moment am meisten Spaß und warum?**
Lenkt den Blick auf Interessen statt Leistungen.
- 2 **Wann hast du das letzte Mal gemerkt, dass dir etwas richtig gut gelungen ist?**
Stärkt Selbstwirksamkeit und Stolz.
- 3 **Welche Menschen findest du spannend und was bewunderst du an ihnen?**
Öffnet Gespräche über Werte und Vorbilder.
- 4 **Wenn du morgen einfach etwas Neues ausprobieren könntest, was wäre das?**
Erlaubt Fantasie, ohne sofort Realität zu fordern.
- 5 **Was wünschst du dir von uns Eltern, wenn es um Schule oder Zukunft geht?**
Zeigt Vertrauen und echtes Mitdenken.

Solche Gespräche dürfen beiläufig entstehen: beim Abendessen, im Auto, auf dem Heimweg. Wichtig ist nicht die perfekte Antwort, sondern dass Jugendliche gehört werden, auch wenn sie noch keinen konkreten Plan haben.



In der Teenagerzeit werden Gefühle intensiver erlebt. Dopamin, Anerkennung und Zugehörigkeit wirken stärker – vieles fühlt sich unmittelbarer und bedeutender an. Das macht Jugendliche neugierig, aber auch anfälliger für Stress, Gruppendruck und kurzfristige Entscheidungen mit langfristigen Folgen. Wer diese Phase versteht, kann enge Beziehungen fördern und sein Kind dabei unterstützen, Vertrauen und psychische Resilienz aufzubauen.

Innere Stärke in bewegten Zeiten

Mentale Stärke bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sondern zu wissen: Ich darf fühlen, ich darf scheitern und ich komme wieder auf die Füße. Mentale Stärke wächst, wenn Jugendliche erleben, dass sie etwas bewirken können. Wenn sie Unterstützung erfahren, ohne bevormundet zu werden. Und wenn sie verstehen, dass Fehler nicht das Ende, sondern ein Teil von Entwicklung sind.

Was jetzt stärkt

- ✓ Selbstwirksamkeit: Eigene Entscheidungen treffen dürfen und die Folgen tragen.
- ✓ Realistische Selbstbilder: Nicht „Ich schaffe alles.“, sondern „Ich kann lernen, damit umzugehen.“
- ✓ Fehler als Lernschritt, nicht als Versagen betrachten.
- ✓ Die innere Stimme finden. Wer eigene Werte formulieren kann, ist weniger anfällig für Gruppendruck.

In der Elternrolle

- Nicht pushen, sondern spiegeln.
- Nicht sofort eingreifen, sondern aushalten.
- Nicht nur motivieren, sondern verstehen, wann Rückzug Schutz bedeutet.

Suchtprävention: wenn Neugier zur Herausforderung wird

Neugier ist kein Fehlverhalten, sondern Teil der Entwicklung. Jugendliche probieren sich aus und wollen wissen, wie weit sie gehen können. Zigaretten, Alkohol, Energy-Drinks oder exzessive Mediennutzung wirken verlockend. Das jugendliche Gehirn reagiert besonders stark auf Belohnungssignale. Dopamin-Schübe machen kurzfristig wach und glücklich.

Faktoren, die Suchtverhalten fördern können

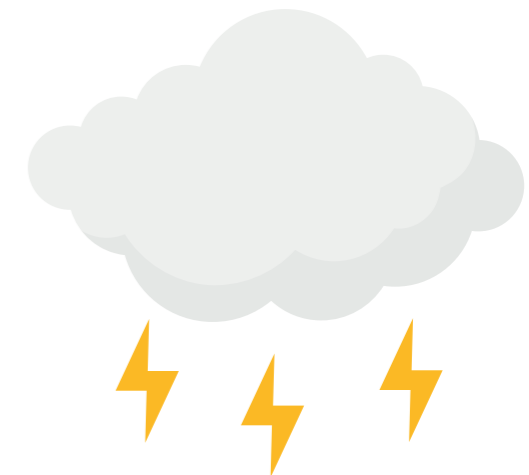
- zz Anhaltender Stress und Schlafmangel.
- Geringes Selbstwertgefühl, fehlendes Erfolgserleben.
- 🌸 Soziale Unsicherheit oder Gruppendruck.
- 🍷 Belohnungsreize, die sofort wirken (Likes, Nikotin, Zucker, Alkohol).

Was Eltern tun können – bei Sucht, Druck und Fragen

- ✓ Gespräche ohne Drohung: „Was reizt dich daran?“ statt „Tu das nicht!“
- ✓ Aufklärung: Wenn man Jugendliche ernst nimmt, verstehen sie komplexe Zusammenhänge.
- ✓ Alternativen anbieten: Sport, Musik, soziale Projekte, Natur – Erlebnisse, die Dopamin auf gesunde Weise aktivieren.
- ✓ Vorleben: Wer bewusst konsumiert (Kaffee, Alkohol, Medien), zeigt, wie Selbstkontrolle funktioniert.

Stress und stille Signale

Viele Jugendliche erleben heute Daueranspannung. Leistungsdruck, Zukunftsängste und sozialer Vergleich sind allgegenwärtig. Manche ziehen sich zurück, andere reagieren mit Wut oder Gereiztheit. Beides kann Ausdruck von Überforderung sein.



Achten Sie auf Warnzeichen wie ...

- Rückzug von Freund:innen, Familie oder früheren Interessen.
- anhaltende Gereiztheit, Traurigkeit oder starke und häufige Stimmungsschwankungen.
- Schlafprobleme, Appetitlosigkeit oder extremes Essverhalten.
- Konzentrationsprobleme, Leistungseinbruch.
- körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Bauchweh).
- Selbstabwertung „Ich kann eh nichts.“ oder „Ich bin niemandem wichtig.“

Begleiten statt urteilen

- ✓ Überforderung benennen: „Ich sehe, dass dich das alles stresst.“
- ✓ Unterstützung anbieten, ohne zu drängen.
- ✓ Frühzeitig professionelle Hilfe suchen.

Je normaler Eltern über Gefühle und Grenzen sprechen, desto leichter fällt es Jugendlichen, Hilfe anzunehmen. Kinder und Jugendliche müssen nicht am Tiefpunkt sein, um Unterstützung zu brauchen. Je früher Hilfe kommt, desto leichter wird der Weg zurück.



Wenn Nähe sich verändert – Vertrauen in Zeiten des Abstands

Mit dem Eintritt in die Pubertät ändert sich die Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen spürbar. Kinder, die früher Nähe gesucht haben, ziehen sich zurück. Gespräche werden kürzer, Antworten knapper, Türen öfter geschlossen. Jugendliche lösen sich emotional, um die eigene Identität und mehr Selbstständigkeit zu formen. Eltern erleben diesen Wandel oft schmerzhaft. Doch wer jetzt vertraut, wird belohnt mit dem, was über Jahre hinweg aufgebaut wurde. Denn stabile Bindung zeigt sich genau dann, wenn sie trotz Distanz trägt.

Warum Jugendliche so still werden

Wortkarg, genervt, verschlossen – viele Jugendliche wirken, als wollten sie nichts mehr mit ihren Eltern teilen. Tatsächlich ist Schweigen oft kein Zeichen von Ablehnung, sondern Ausdruck innerer Überforderung. Emotionen sind stark, doch Sprache und Selbstregulation entwickeln sich langsamer. Jugendliche fühlen viel, können es aber nicht immer in Worte fassen. Hinzu kommt der natürliche Fokuswechsel: Freund:innen rücken in den Mittelpunkt und die Gespräche mit Gleichaltrigen ersetzen zunehmend den Austausch mit Eltern.

Was Eltern hilft

- ✓ Schweigen nicht als Abweisung deuten.
- ✓ Geduldig bleiben und Interesse zeigen, ohne zu drängen.
- ✓ Gespräche beiläufig führen (beim Autofahren, Kochen, Spaziergehen).
- ✓ Fragen offen formulieren: „Was hat dich heute überrascht?“ statt „Wie war’s in der Schule?“

Elternrolle: vom Lenken zum Begleiten

In dieser Lebensphase verändert sich Erziehung: Aus lenken wird begleiten. Jugendliche wollen weniger Kontrolle, dafür mehr Eigenständigkeit, Vertrauen und Orientierung. Genau hier liegt ein wichtiges Lernfeld. Statt Regeln starr vorzugeben, können Eltern Verantwortung gemeinsam aushandeln. Nicht als Machtfrage, sondern als gemeinsamen Lern- und Entwicklungsprozess.

Das bedeutet

- Absprachen klar formulieren.
„Welche Aufgaben gehören zu deiner Verantwortung?“
- Konsequenzen transparent machen – nicht als Strafe, sondern als Folge.
- Vereinbarungen regelmäßig überprüfen und anpassen.

Diese Erfahrung stärkt nicht nur Selbstständigkeit, sondern auch psychische Gesundheit: Wer Verantwortung tragen darf, entwickelt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Über Kommunikation sprechen

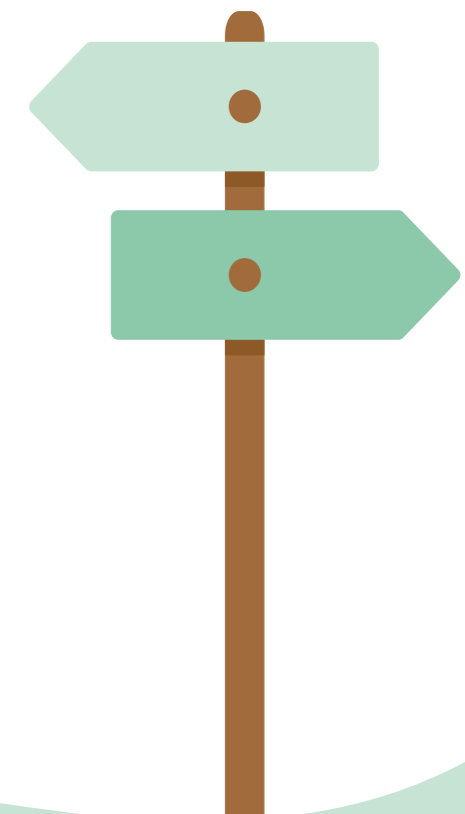
In vielen Familien geht es in der Pubertät ständig um Schule, Regeln, Medienzeiten, Pflichten. Was dabei oft fehlt, ist der Blick auf das Wie in der Kommunikation. Jugendliche reagieren sensibel auf Tonfall, Timing und Haltung. Eltern können hier viel bewirken, indem sie Kommunikation selbst zum Thema machen:

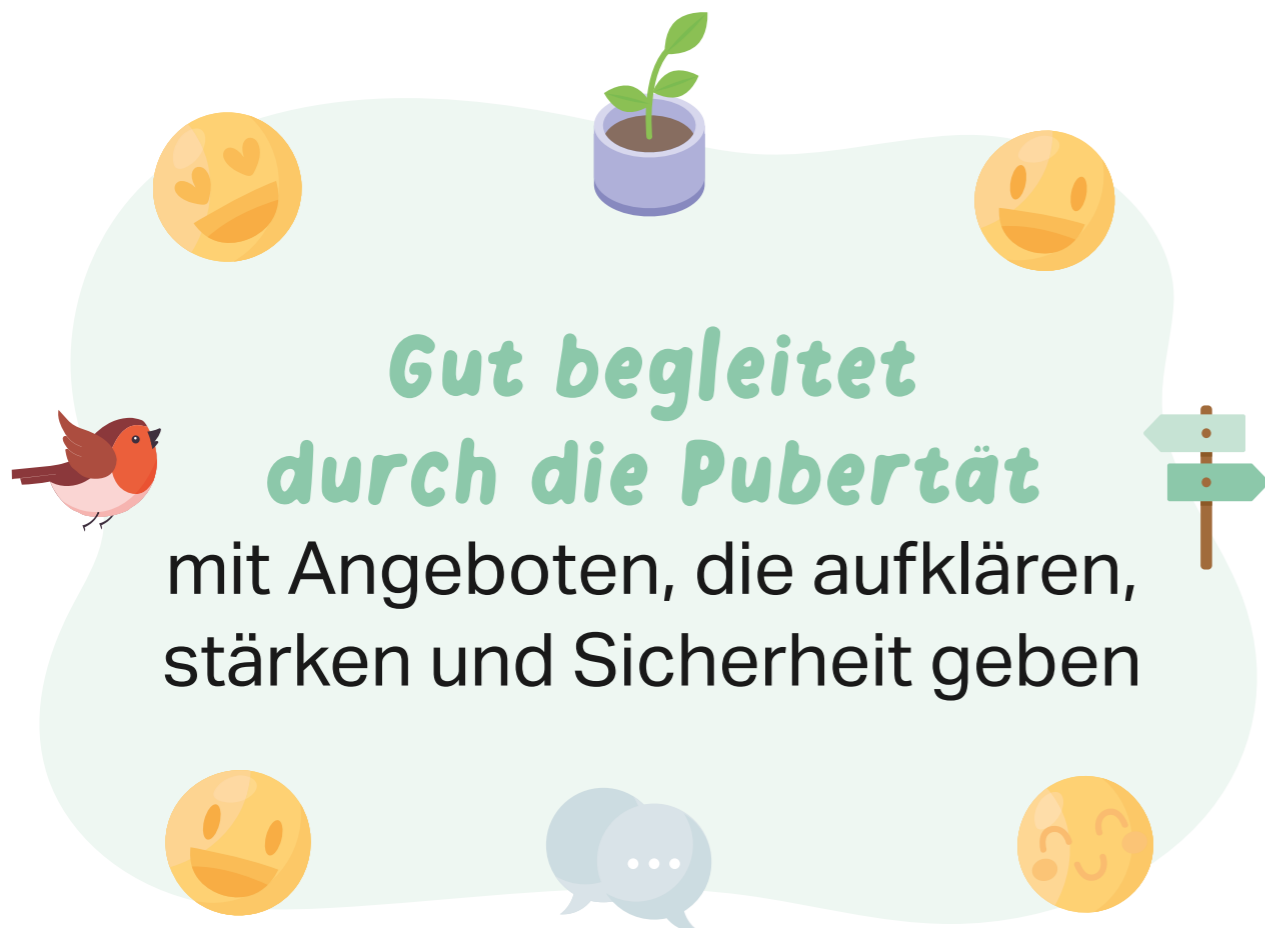
- „Wann ist ein guter Moment, um etwas anzusprechen?“
- „Wie möchtest du, dass ich Kritik äußere?“
- „Was hilft dir, im Gespräch zu bleiben?“

Diese Form der Kommunikation stärkt Jugendliche darin, ihre Bedürfnisse zu benennen – eine Schlüsselkompetenz für Beziehungen, Freundschaften und spätere Konflikte.

Mini-Reflexion für Familien – jeder darf für sich antworten

- Wann haben wir zuletzt etwas Neues voneinander erfahren?
- Was hilft uns, offen zu sprechen und was macht es schwer?
- Wie merken wir, dass jemand von uns Unterstützung braucht?
- Was war unser letzter Streit und wie haben wir ihn gelöst?





Gut begleitet durch die Pubertät mit Angeboten, die aufklären, stärken und Sicherheit geben

Die Pubertät bringt Bewegung in Familien. Es ist die Zeit der Gegensätze zwischen Nähe und Rückzug, Stärke und Unsicherheit, Freiheit und Halt. Eltern erleben jetzt, wie sich ihre Kinder körperlich, emotional und sozial verändern. Die Mobil Krankenkasse unterstützt Sie und Ihr Kind – im Alltag, in der Schule und in Krisen.

Angebote, die Jugendliche stark machen

Manchmal brauchen Jugendliche Unterstützung außerhalb der Familie. Unsere Projekte und Online-Angebote zeigen Wege, wie Eltern und Kinder gemeinsam durch diese Zeit kommen:



krisenchat: Manchmal braucht es jemanden, der einfach zuhört – vertraulich, anonym und rund um die Uhr. **krisenchat** ist ein digitales Angebot für Kinder und Jugendliche, die Sorgen haben oder nicht weiterwissen.

mobil-krankenkasse.de/lebenswelten/projekte-fuer-schulen/krisenchat



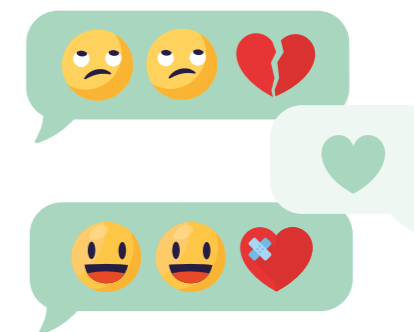
Mädchensprechstunde: In der Pubertät stellen sich viele Fragen – zum Zyklus, zu Körperveränderungen, Sexualität und Verhütung. In der Mädchensprechstunde können junge Frauen sich vertraulich informieren und medizinisch beraten lassen – offen, respektvoll und ohne Scham.

mobil-krankenkasse.de/maedchensprechstunde



Familienwelt – Thema Pubertät: Wie bleiben Eltern im Gespräch, wenn Kommunikation schwierig wird? Wie lässt sich Vertrauen halten, wenn Jugendliche Grenzen testen? In unserer Familienwelt finden Sie Artikel, Interviews und Praxistipps rund um das Thema Pubertät – für mehr Verständnis und Gelassenheit im Familienalltag.

mobil-krankenkasse.de/Familienwelt/Elternalltag/pubertaet



Das lohnt sich für Familien

Als gesetzliche Krankenkasse bieten wir weit mehr als die Basisversorgung. Zahlreiche Leistungen und finanzielle Vorteile erleichtern Familien spürbar den Alltag und fördern aktiv ihre Gesundheit. Ganz gleich, ob es um Sicherheit, Prävention oder eine starke Gemeinschaft geht – bei uns ist Ihre Familie rundum gut versorgt.



Für Eltern: Selbstfürsorge und Balance

Elternsein fordert Kraft. Das gilt besonders in der intensiven Lebensphase der Pubertät. Mit unseren **Gesundheitskursen und -reisen** fördern Sie Ihre eigene mentale Stärke, Resilienz und Entspannung.

mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse



Familienleistungen auf einen Blick

- **Familienversicherung**
Kinder und Jugendliche beitragsfrei mitversichern – umfassend und unkompliziert.
- **fitforcash-Bonusprogramm**
Bare Belohnung für Bewegung, Vorsorge und ein gesundes Leben – auch für Jugendliche.
- **Zuschuss zu Präventionskursen**
Bis zu zwei zertifizierte Kurse pro Jahr zu Themen wie Stressbewältigung, Ernährung oder Rückentraining.
- **Lebenswelten-Projekte für Schulen**
Wir bringen Gesundheitsförderung direkt in den Schulalltag.



Jetzt mehr erfahren:

mobil-krankenkasse.de/familie

