

# Ausgewählte Aspekte der Adoleszenz



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben



Fortbildung der psychosomatischen Abteilung  
Kinderkliniken Darmstadt 12.11.2016



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Adoleszenz und Pubertät 1



- Begriffsdefinition
- Erinnerungen an die eigene Jugend
- Hormone + psychosoziale Entwicklung
- neue Räume, Angst und Lust
- Ambivalenz



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Adoleszenz als zweite Geburt

- Einbruch der Sexualität
- Verhältnis zu sich, zum eigenen Körper, zu anderen
- Neurologische und psycholog. Reorganisation mit Re-Aktivierung infantiler Konflikte u. Chance zur Lösung
- Ablösung und Autonomie-Entwicklung
- Aufbau von eigener Identität und Selbstvertrauen
- Ziele und Zukunftsvorstellungen



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Aufgaben in der Adoleszenz

---

- Ablösung von den Eltern
- Verhältnis finden zum eigenen Körper und zur Sexualität
- Entwicklung einer eigenen Identität
- Aufbau persönlicher und intimer Beziehungen
- Aufbau eines eigenen Wertesystems
- Erarbeitung Ausbildung u. Berufsperspektive



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Phasen der Adoleszenz

---

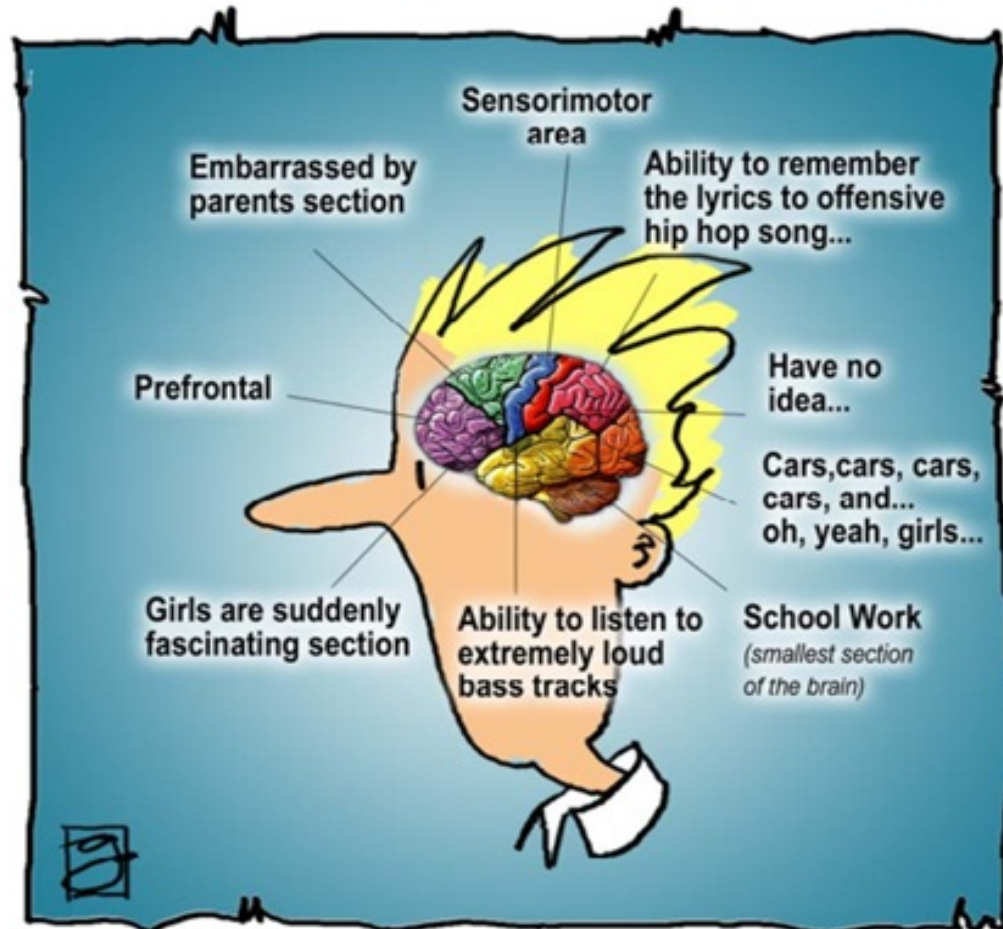
- **Prae-Adoleszenz** (Körperveränderung, Ängste)
- **Frühe Adoleszenz** (Unsicherheit, Ängste, Zwänge, tic's)
- **Mittlere Adoleszenz** (Risikoverhalten, Depression)
- **Späte Adoleszenz** (Selbstkonzept, Identität, Depression))
- **Verlängerte Adoleszenz** (Ausbildg., Zukunftsperspektive)
- **Post-Adoleszenz** (Beruf, Elternschaft bzw. Vorbereitg. darauf)

# Adoleszenz und Gehirn



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben



**Anatomy of a Teenager's Brain**

# Adoleszenz und Hirnentwicklung



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

## In der Adoleszenz Ungleichgewicht

- frühe Reifung subkortikaler Strukturen (limbisches u. Reward-System) und kortikaler sensomotorischer Bereiche
- späte Reifung d. Frontalhirns (Handlungssteuerung, Kontrolle Sozialverhalten, kognitive Problemlösung, „Organ der Zivilisation“)

- Zunahme weisser Substanz: Myelinisierung
- Synapsen: erst Zunahme, dann Reduktion
- Untersuchungen bei adoleszenten Tieren:
  - Amygdala hohe Dichte Androgen-Rezeptoren
  - Hippocampus hohe Dichte Östrogen-rezeptoren

# Adoleszenz und Steroidhormone



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

- These: Die Adoleszenz ist nach der Perinatalzeit die sensible Phase f.d. steroidabhängige Strukturierung des Gehirns
- Das Alter bei Pubertätsbeginn bedingt, wie das Gehirn von den Steroid-Hormonen beeinflusst wird
- Ein früher Pubertätsbeginn ist Risikofaktor für psych. Störungen wie Anorexie und Depression
- Hormone steuern nicht die gesamte Hirnentwicklung, aber neben Sexualität und Aggression auch kognitive Leistungen

Sisk/Zehr: Pubertätshormone ..... in Uhlhaas, Das adoleszente Gehirn, 2011



# Prägung durch Umwelt vs. embodiment



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

- Die grosse Plastizität des adoleszenten Gehirns ermöglicht die Prägung corticaler Schaltkreise durch Umwelteinflüsse
- Die Reifung des Gehirns und der Einfluss der Sexuallhormone auf das Gehirn wirken auch auf das Verhalten
- Das, was wir im Gehirn sehen, ist wechselseitig Ursache und zugleich Folge menschlichem Verhalten
- Es geht um das Leib-Seele-Problem, das sich mit Hilfe des Uexküll'schem Konzepts des Funktions-/Situations-Kreises erklären lässt

# „Der Mythos vom Teenager-Gehirn“



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

Thesen von Robert Epstein:

- Jugendliche Rebellion – Erfindung der Moderne
- Gehirn erzeugt nicht den Aufruhr, spiegelt ihn
- Jugendliche haben hervorrag. kognitive Fähigkeiten
- Gehirnveränderungen in der Adoleszenz Teil eines fortlaufenden Prozesses bis ins hohe Erwachs.alter
- In vorindustriellen Gesellschaften z.gr.T. kein antisoiz. Verhalten bei Jugendlichen
- Infantilisierung Jugendlicher in Konsumgesellschaften

# Adoleszenz: Chance zur Transformation



**Prinzessin Margaret**  
Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

- Voraussetzungen:
  - im Gehirn: affektiv-kognitive Entwicklung mit höheren Verarbeitungs-Kompetenzen
  - Triadische Struktur zw. Individuum, Familie und peer/Umwelt/Kultur
  - innerpsychische Rebellion u. Veränderungswunsch
- Grundlage für Offenheit in der Adoleszenz ist sichere Bindungserfahrung in der frühen Kindheit
- Hemmung durch evtl. transgenerationale Einflüsse

Vera King: Kultur, Familie, Adoleszenz...in Uhlhaas, Das adolesz. Gehirn, 2011



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Fazit

Die kulturelle Weiterentwicklung der modernen Gesellschaften wird befördert durch

- psychische Prozesse
- soziale Einflüsse
- die Entwicklung des Gehirns in der Adoleszenz



# Hermann Hesse



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

„Der Mensch erlebt das, was ihm zukommt, nur in der Jugend in seiner ganzen Schärfe u. Frische, davon zehrt er sein Leben lang.“



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Themen heute

---

- Sexualität u. Transidentität
- Medien, Vernetzung, virtuelle Welt
- Gefahren in der Adoleszenz:
  - Sucht – Suicidalität - Psychose
- Faszination und Achtsamkeit



# Literatur

---



Prinzessin Margaret

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

- Uhlhaas/Konrad: Das adoleszente Gehirn, Kohlhammer 2011
- Bründl/King (Hrsg): Adoleszenz ..., 2012
- Herpertz-Dahlmann: .....Psych. Störungen in der Adoleszenz, DÄ Juli 2013
- Vera King: Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz ..., Springer 2013
- Hauser et al: Übergangsraum Adoleszenz, Brandes und Apsel 2010
- Peter Blos, Adoleszenz, Klett-Cotta, 2015



**Prinzessin Margaret**

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben



# Danke

---

