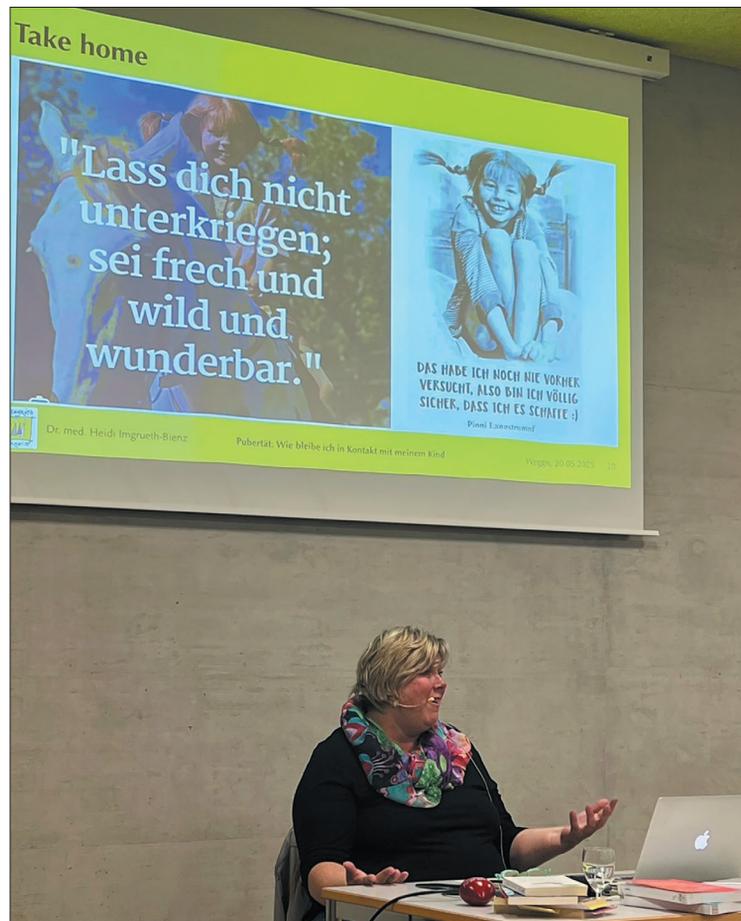


# Pubertierende Jugendliche

■ Elternforum Schule Weggis / praktische Tipps für Erziehungsberechtigte

Am Themenabend «Pubertierende Jungen und Mädchen: praktische Tipps für Erziehungsberechtigte» vom 20. Mai 2025 vermittelte Dr. med. Heidi Imgrüth-Bienz, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, auf professionelle und sympathische Weise wertvolle Inputs für den Erziehungsalltag.

«Sie waren süss. Sie waren niedlich. Jeden Milchzahn hat man als Meilenstein gefeiert. Doch irgendwann mutieren die Kinder in rasender Geschwindigkeit von fröhlichen, neugierigen und nett ausschauenden Mädchen und Jungen zu muffeligen, maulfaulen und hysterischen Pubertierenden.» Mit diesen Worten aus dem Buch «Das Pubertier» von Jan Weiler eröffnete die Referentin den Vortrag. Die Expertin Dr. med. Heidi Imgrüth beschreibt die Pubertät als eine anspruchsvolle Zeit, die von starken Emotionen geprägt ist. Antworten seitens der Eltern auf die Frage was Pubertät für die Eltern bedeutet, lassen sich wie folgt erläutern: Jugendliche sagen oft Ja, obwohl sie



Dr. med. Heidi Imgrüth-Bienz, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Foto: zVg

Nein meinen, und erleben Stimmungsschwankungen in einem schnellen Tempo, vergleichbar mit

dem Rhythmus einer Nähmaschine. Die Referentin erklärte, dass trotz dieser Herausforderungen

die Pubertät ein wichtiger und gesunder Entwicklungsschritt ist, um sich von den Eltern abzulösen und erwachsen zu werden.

Anhand des Vier-Werte-Modells der Führung; Wertschätzung, Vertrauen, Klarheit und Konsequenz erläuterte die Expertin wie man die Jugendlichen während der Pubertät begleiten, verstehen und unterstützen kann und durch dieses Modell auch Akzeptanz zur Führung erhält. Dabei wird deutlich, dass man den Jugendlichen Vertrauen schenken soll, lernen sollte loszulassen, damit die Jugendlichen eigene Erfahrungen machen können, aber auch da sein, um sie aufzufangen. Es ist ebenfalls wichtig, ab und zu die Welt durch die Augen des Kindes zu betrachten. Neben dem theoretischen Fachwissen teilte die Referentin auch persönliche Erfahrungen aus ihrem Leben, bei denen sich sicherlich der eine oder andere Teilnehmende wiedererkannt hat.

Besonders erfreulich waren das grosse Interesse und die aktive Beteiligung der Zuhörenden bei der Fragerunde. Beim anschliessenden Apéro bot sich die Möglichkeit zum informellen Austausch. Ein grosses Dankeschön geht an die Referentin – Frau Dr. med. Heidi Imgrüth – für ihre Informationen und den praxisnahen Vortrag.