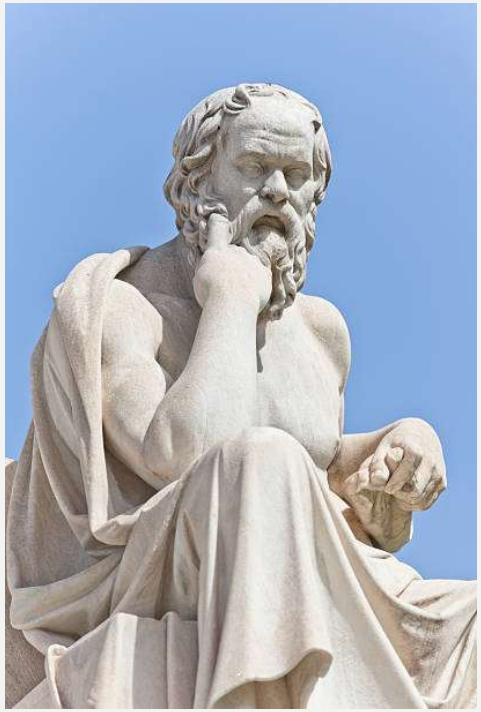
PUBERTÄT

WENN KOPF UND KÖRPER ERWACHSEN WERDEN.

SOKRATES, 470-399 V.CHR.

Die Jugend von heute liebt den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf , wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süssspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.



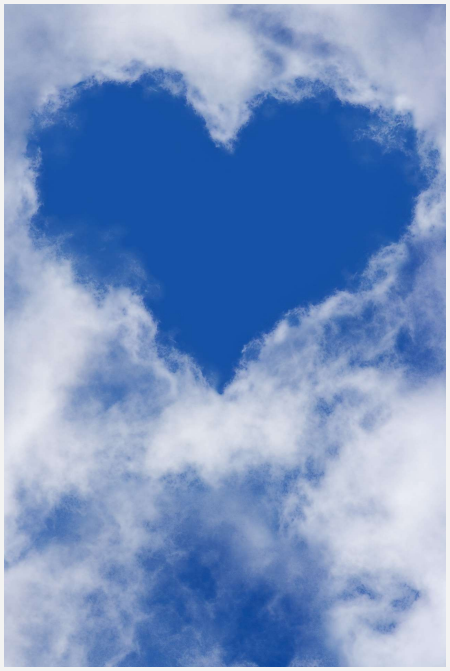
WENN ERZIEHEN NICHT MEHR GEHT: BEZIEHUNG

Sicherheit

Liebe

Fürsorge

Verantwortung



Einfühlungsvermögen/Verstehen

Vertrauen

Offenheit

Interesse

Humor

Kommunikation

Verlässlichkeit

Respekt

Wertschätzung

Authentizität/Echtheit

Nähe / Distanz

Zuhören

REGELN SIND DA, UM EINGEHALTEN ZU WERDEN

Grenzen

Regeln

Rahmen

Pflichten

Familiengesetz

- Rahmenbedingungen sollten zu einem ruhigen Zeitpunkt in einem Gespräch auf Augenhöhe festgelegt werden. Bevormundung wird meist schlecht vertragen.
- Rahmenbedingungen und Rituale geben Orientierung und Sicherheit
- Dieser Rahmen sollte den Jugendlichen genug Raum geben, um eigene Entscheidungen zu treffen und Erfahrungen zu sammeln
- Rahmenbedingungen sind variabel und sollten immer wieder neu besprochen werden – Was heute gilt kann Morgen schon wieder anders sein

DIABETES IN DER PUBERTÄT

Diabetes ist eine zusätzliche Belastung oder nennen wir es Aufgabe die bewältigt werden muss. Der Jugendliche hat keine Wahl.

Bei Verdacht auf Stimmungsschwankungen/Depressionen, Ess-Störungen oder Selbstverletzendes Verhalten sprechen Sie ihr «Kind» an und holen Sie sich Hilfe beim behandelten Diabetologen.

KERNAUSSAGEN

- Unsere Kinder werden erwachsen – Es ist ein Reifeprozess
- Ein höherer Blutzucker kann ein Hypo verhindern
- Ein sehr hoher Blutzucker macht müde, aggressiv, albern
- Es gibt keine Auszeit / Ferien vom Diabetes ohne Konsequenzen
- Verzichten, für eine gute Blutzuckerkurve, will gelernt sein
- Wir lernen durch Erfahrungen
- Die Jugendzeit gibt Freiheiten zur Entfaltung
- Durch Diabetes Stärken gewinnen wie: lösungsorientiert, flexibel, verantwortungsbewusst, entscheidungsfreudig, diszipliniert, eigenständig, achtsam
- Pubertät ist eine Phase
- Der rote Faden zwischen Eltern und Jugendlichen ist der Kontakt (Beziehung!)

NOBODY
IS
PERFECT

FACHARZTPRAXIS
endokrinologie
diabetes
sportmedizin
KINDER UND JUGENDLICHE

Swiss Diabetes Kids

Danke für dein Interesse!

stefanie.wildi@klein-gross.ch
tanja.puccio@swissdiabeteskids.ch