

ARGE Bildung 2023 BRENNPUNKT PUBERTÄT 30 Jahre 1993 ERGEBNIS ERWACHSENENWERDEN

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

Vom Pickel zum Ich und stürmisch zum Sinn: Facetten des Erwachsenwerdens

Prim. Dr. Philipp Kloimstein, MBA
Chefarzt Stiftung Maria Ebene
16.10.2023

Jobs@
www.mariaebene.at

1

Pubertät

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

pubertas (lat.) „Geschlechtsreife“

10-12 ————— 16-18

= Adoleszenz ?

Baby Kind ————— Jugendlich ————— Erwachsen

2

P
U
B
E
R
T
Ä
T

Bio-
Psycho-
Soziales-

Modell

Resilienz
Krankheit

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

3

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

„ Die Jugend hat keine Manieren und missachtet jegliche Autorität; sie gibt ihren Eltern nichts als Widerworte und tyrannisiert zu allem Überfluss die Pädagogen.“

Sokrates
Kenneth John Freeman
Cambridge dissertation published in 1907

4

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

„ Der Aufruhr, den wir heute bei Jugendlichen beobachten, ist das Ergebnis einer künstlichen Verlängerung der Kindheit über das Einsetzen der Pubertät hinaus. Im Laufe des Jahrhunderts haben wir unsere Jugendlichen mehr und mehr infantilisiert, indem wir immer ältere Heranwachsende noch wie Kinder behandeln und sie gleichzeitig von den Erwachsenen isolieren.“

Robert Epstein
Der Mythos vom Teenager-Gehirn, 2008

5

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

„ Pubertät ist *der Bioreaktor* für zukunftsweisende Innovationen.“

Ralph Dawirs, Endlich in der Pubertät:
Vom Sinn der wilden Jahre, 2008

6


MARIA EBENE
 Sucht neu denken...

„Pubertät ist *der Bioreaktor* für zukunftsweisende Innovationen.“

Ralph Dawirs, Endlich in der Pubertät:
 Vom Sinn der wilden Jahre, 2008

ohne Pubertät keine gesellschaftliche Innovation, kein kultureller Fortschritt, sondern lediglich Weitergabe überholter Vorstellungen.

7

Wohin entwickelt sich die Welt ?

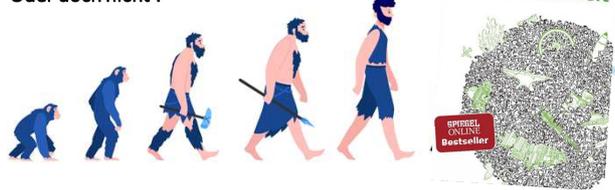
Gesellschaft

Alles im Wandel ?

Familie / Kindheit / Kulturen / ...

Oder doch nicht ?


MARIA EBENE
 YUVAL NOAH
HARARI
 Eine kurze
 Geschichte der
 Menschheit



8




MARIA EBENE
 Sucht neu denken...



9


MARIA EBENE
 Sucht neu denken...



Weisheit in Pop-Songs

10


MARIA EBENE
 Sucht neu denken...

Although **loneliness** has always been a friend of mine
 I'm leavin' my life in your hands
 People say I'm crazy and that I am blind
Risking it all in a glance
 And how you got me blind is still a mystery
 I can't get you out of my head
 Don't care what is written in your history
 As long as you're here with me
 I don't care who you are
 Where you're from
 What you did
 As long as you love me
 ...
 As Long as You Love Me
 (Backstreet Boys, 1997)

11

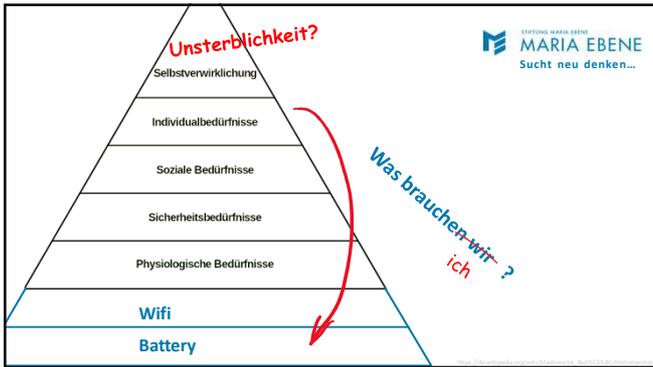
Was brauchen wir ?



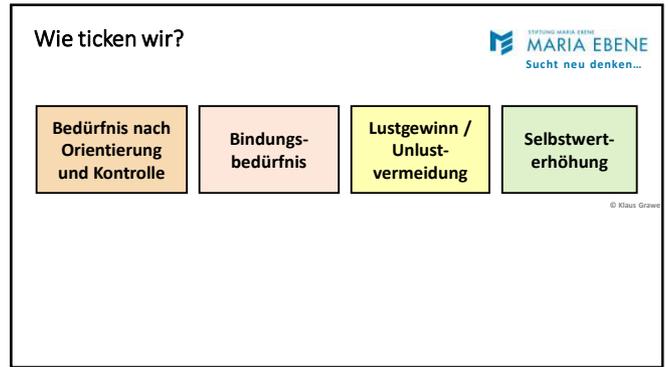
Selbstverwirklichung
 Individualbedürfnisse
 Soziale Bedürfnisse
 Sicherheitsbedürfnisse
 Physiologische Bedürfnisse


MARIA EBENE
 Sucht neu denken...

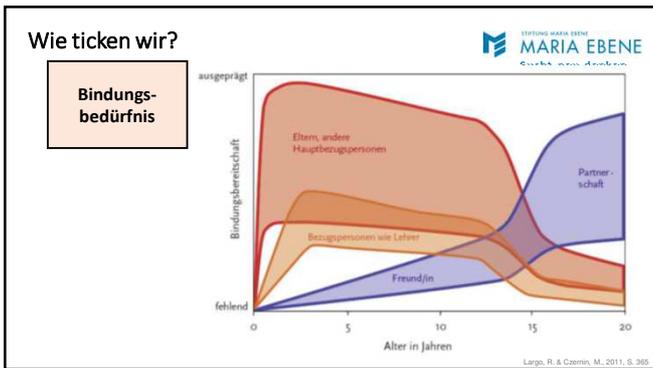
12



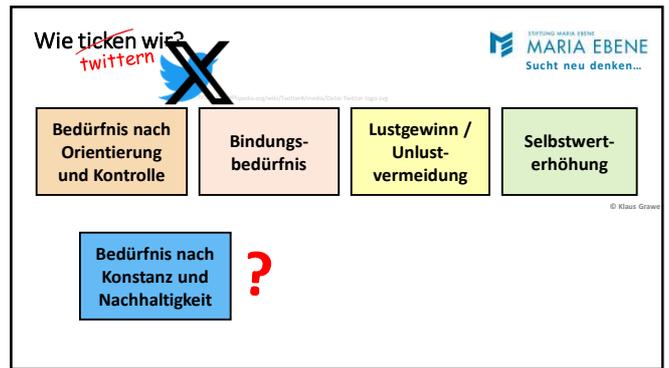
13



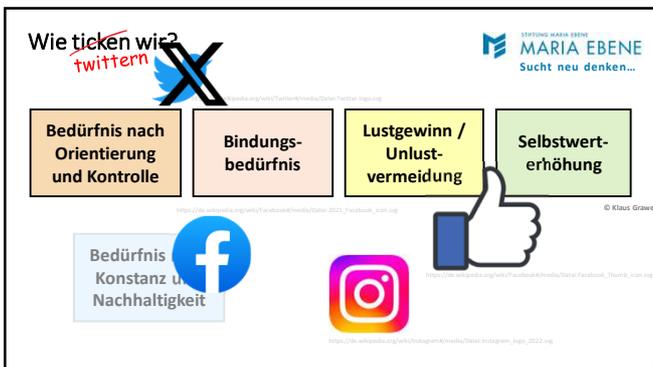
14



15



16



17



18

Wie umgehen mit Herausforderungen ?

„Hinter allen Versachlichungen tritt früher oder später die Frage nach der Akzeptanz hervor und damit die alte neue Frage, wie wollen wir leben?“

Ulrich Beck, 1986, Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne

19

Varianz der Akzeptanz

WIKIPEDIA Die freie Enzyklopädie

Akzeptanz

Akzeptanz (Substantivierung des Verbs „akzeptieren“; aus lateinisch acceptare, „annehmen, billigen“^[1]) ist ein in vielen Sprachgebieten vorkommender Begriff, unter dem allgemein die Anerkennung, Bestätigung, Billigung oder ein Einverständnis verstanden wird. Gegensatz ist die Ablehnung.

Allgemeines

Das Wort erschien in etruskäligen deutschen Lexika lange Zeit nicht. Die Duden-Buchschreibung verzeichnet es erst in der 18. Auflage 1980.^[2] Hier wird die Akzeptanz mit der „Bereitschaft, etwas zu akzeptieren“^[3] übersetzt, wobei akzeptieren wiederum synonym für annehmen und hinnehmen stehe. Akzeptanz bedeutet Gunter Brunsbach zufolge so viel wie annehmen, einwilligen oder hinnehmen.^[4] Es liegt dem Wort eine aktive Komponente hinzu, während Inaktivität eher als passive Duldung interpretiert wird.^[5] Die Brockhaus Enzyklopädie führt das Wort erst 1990 ein und definiert es als „unrecht behandelnde oder tolerierende Einstellung von Personen oder Gruppen gegenüber normativen Prinzipien oder Regelungen, auf materiellem Bereich gegenüber der Entwicklung und Vertretung neuer Techniken oder Konsumprodukte; dann auch das Verhalten und Handeln, in dem sich diese Haltung ausmacht“^[6].

20

Varianz der Akzeptanz

1900
1910
1950
1990
2030 ?

Psychoanalyse - Psychodynamische Psychotherapien (Sigmund Freud)

Humanistische Therapien (Abraham Maslow)

Systemische Therapien

1. Welle der Verhaltenstherapie „klassische“ Verhaltenstherapie (Ivan Pavlov)

2. Welle der Verhaltenstherapie (CBT/KVT) Kognitive Therapien (Aaron T. Beck)

3. Welle der Verhaltenstherapie der Psychotherapie

FAP – IBCT – ACT – DBT
MBCT, MBSR (Achtsamkeit)
CBASP – IPT – ST – MCT – BA
TFP – MBT – EFT – TEK, ...

21

Akzeptanz & Commitment Therapie (ACT)

PSYCHISCHE FLEXIBILITÄT

PRÄSENZ
Achtam und gegenwärtig sein!
„Ich bin im Hier und Jetzt!“

OFFENHEIT UND AKZEPTANZ
Bereitschaft und Akzeptanz inneren Erlebens
„Ich bin bereit alles zu fühlen.“

WERTEBEZUG
Klarheit darüber erlangen, was wichtig ist.
„Ich bin mir bewusst, was in meinem Leben wertvoll und wichtig ist.“

DEFUSION
Eigene Gedanken und Bewertungen beobachten und bzgl. ihrer Nützlichkeit hinterfragen.
„Ich nehme meine Gedanken wahr und hinterfrage sie wohlwollend.“

COMMITMENT
Engagiert Handeln: Tun, was wichtig und wertvoll ist!
„Ich richtige mein Handeln und Tun auf das für mich Wichtigste aus – gerade auch dann, wenn ich innere und äußere Barrieren bemerke.“

BEOBACHTENDES SELBST
Eine Beobachterperspektive zu sich selbst einnehmen.
„Ich beobachte mein Selbstleben und relativiere starre Annahmen über mich selbst.“

22

„Mit Eintreten der Pubertät ist Erziehen nicht mehr möglich. Es ist der Moment, wo wir die Früchte unseres Umgangs mit dem Kind ernten.“

Jesper Juul (* 1948, † 2019)

Darf das Kind/der oder die Jugendliche persönliche Verantwortung in einem gesunden Maß tragen?
Ist unser Vertrauen spürbar?
Leben wir in einer Familienkultur, in der es selbstverständlich ist, Konflikte auf Augenhöhe zu besprechen und auch intimste Fragen zu stellen, ohne abgewertet zu werden?

23

Varianz der Akzeptanz

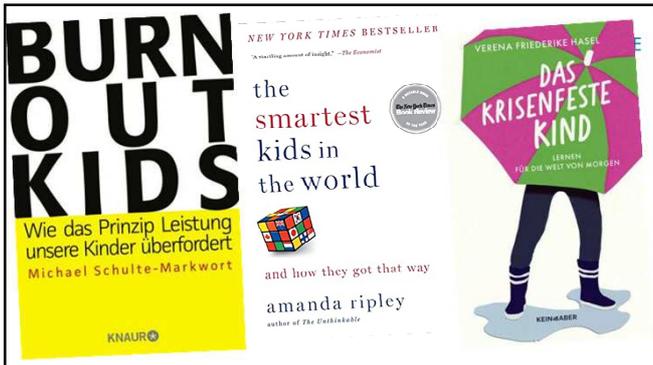
5 Phasen der Trauer
Verdrängung – Wut – Verhandlung – Verzweiflung – Akzeptanz

Elisabeth Kübler-Ross, 1969

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

24



25



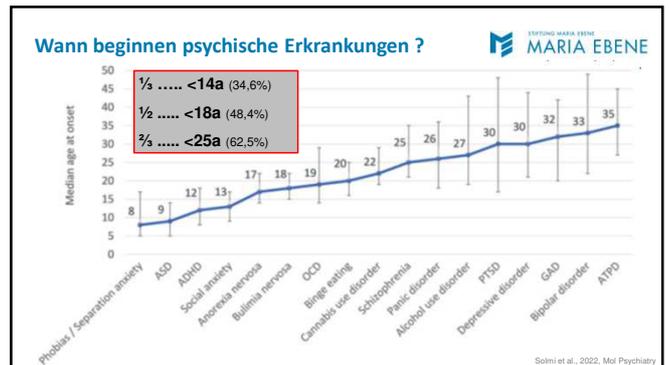
26

STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE
Sucht neu denken...

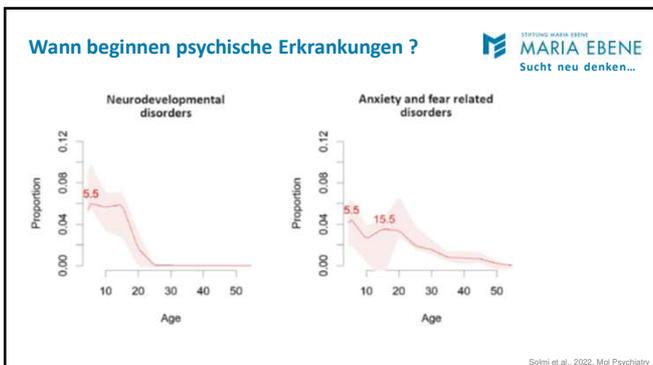
„Insofern ließe sich sagen, der Fortschritt ereigne sich dort, wo er endet.“

Theodor W. Adorno – Stichworte. Kritische Modelle 1969

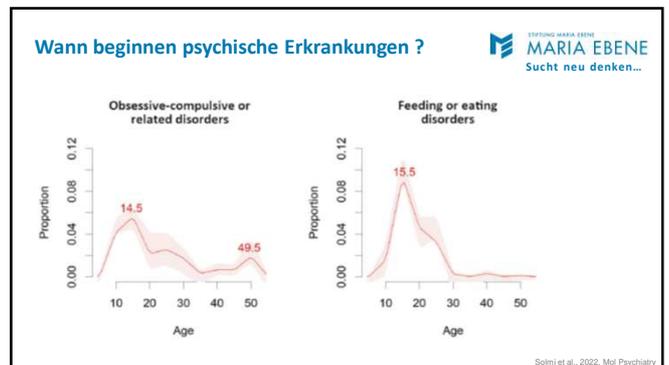
27



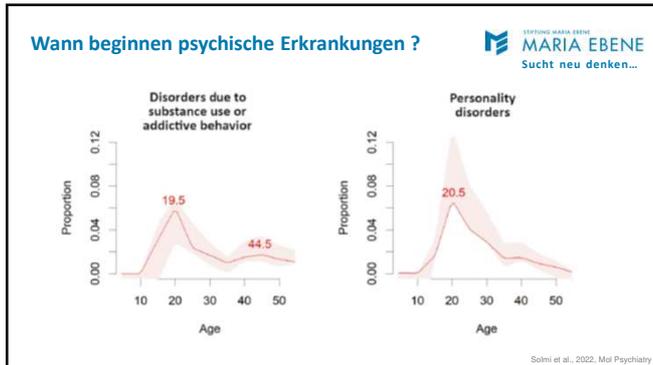
28



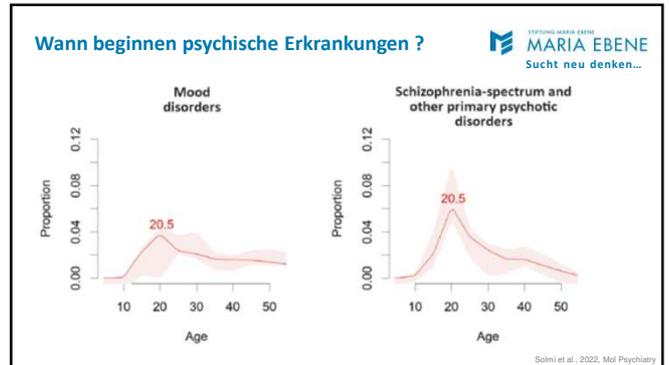
29



30



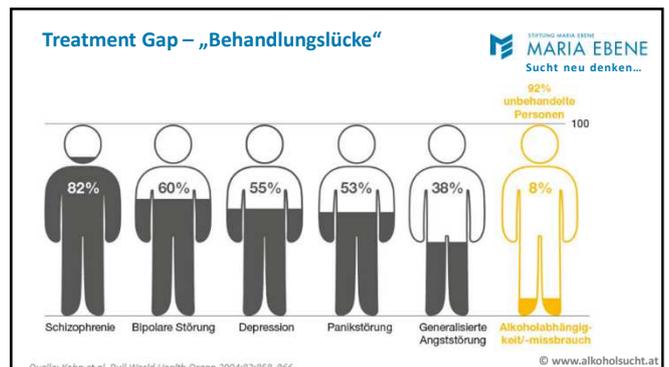
31



32



33



34

Meta-Analysis: symptoms of anxiety and depression in minors

N=29 studies with 80.879 participants

- Elevated symptoms of depression: + 25,2%
- Elevated anxiety symptoms: + 20,5%

- Scores increasing during duration of pandemic
- Higher scores in female adolescents

- Doubling the prevalence in comparison to pre-pandemic levels

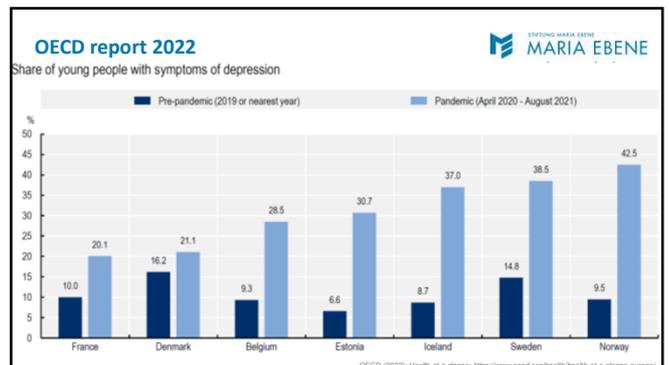
Meta-Analysis: symptoms of anxiety and depression in minors

N=53 longitudinal pre-post studies with 40.807 participants

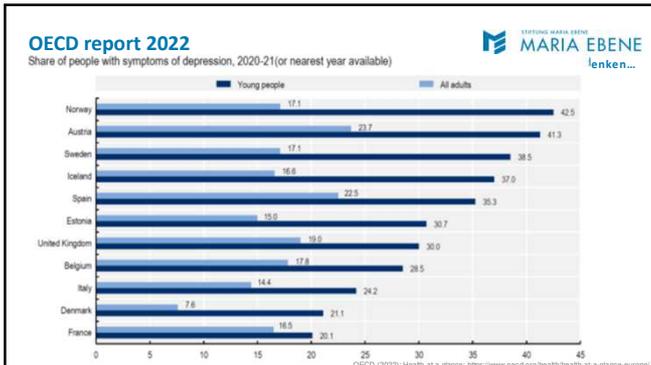
- Good evidence for moderate increase in depressive symptoms especially in females
- Good evidence for small increase in symptoms of anxiety

Source: Racine et al., JAMA Pediatr, 2021; Madigan et al., 2023, JAMA Pediatrics

35



36



37

Situation in Ö

Online study (n=3052, February 2021: 14-20-year old, mages: 16,47)

- Depressive symptoms: 55% → 58%
- Anxiety symptoms: 47% → 46%
- Disordered sleep: 23% → 25%
- Suicidal ideation: 37% (9% daily) → 44%
- Increase in smartphone use

2nd assessment: September- November 2021 (n=1.505)

38

Situation in Ö

N=1442 apprentices (w: 53,5%) Online study: March-May 2021

- Depressive symptoms: 48%
- Anxiety symptoms: 35%
- Disordered sleep: 27%

Most severe: Female or non-binary migration unemployment

Work situation	Depression—PHQ-9 Cut-Off 10/11	Anxiety—GAD-7 Cut-Off 10/11	Disordered Eating—EAT-8 Cut-Off 2/3	Sleep—ISI7 Cut-Off 15
As before	44.8%	34.2%	49.7%	24.7%
Home office	50.5%	34.9%	51.3%	27.2%
Furlough	56.8%	35.1%	59.5%	33.8%
Lost job	80.8%	65.4%	53.8%	57.2%
Mixed *	55.4%	40.2%	48.9%	33.7%

39

Wie tickt die Jugend jetzt ?

HITRADIO Ö3 ORF PUBLIC VALUE

ALLE SIND GEFRAGT DIE Ö3 JUGENDSTUDIE 2023

www.oe3jugendstudie.at/ergebnisse.php

39.481 Teilnehmer:innen

40



41

In der Schule lerns ich genug / habe ich genug gelernt über...

„PSYCHISCHE GESUNDHEIT“

Stichwort Schule / Bildung: Die Lehrpläne...

- 30% ...PASSEN SCHON SO – BASICS AUS ALLEN BEREICHEN ZU LERNEN IST WICHTIG.
- 50% ...PASSEN NICHT MEHR – IST IMMER NOCH ZU VIEL „WISSEN REINSTOPFEN“, ZU WENIG „ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN, INFORMATIONEN BEWERTEN KÖNNEN USW.“

Psychische/seelische Probleme zu haben...

- 50% ...IST MITTLERWEILE EIN THEMA, ÜBER DAS MAN GANZ OFFEN REDEN KANN UND SOLLTE.
- 54% ...IST IM ALLTAG NOCH IMMER EIN TABUTHEMA, ÜBER DAS MAN BESSER NICHT SPRICHT.
- 50% ...IST DOCH NUR EIN GEHYPTER TREND – PLÖTZLICH HABEN ALLE „PSYCHISCHE PROBLEME“.

42



43



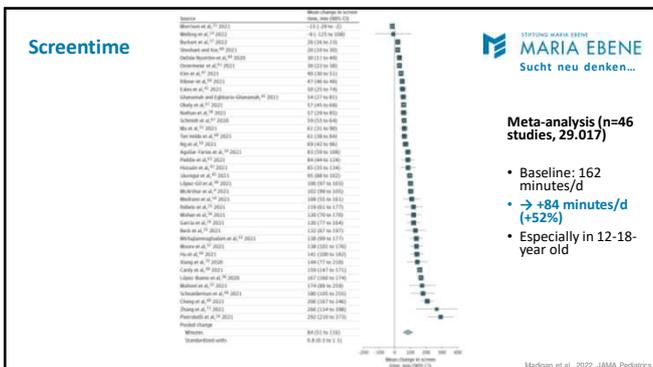
44



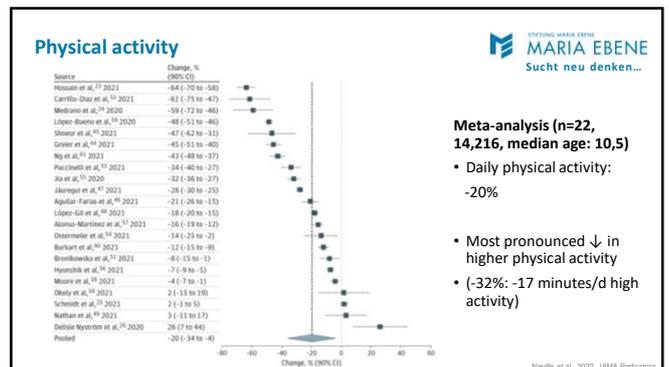
45



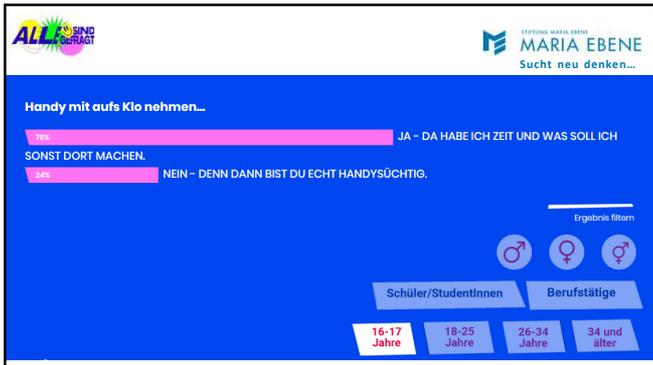
46



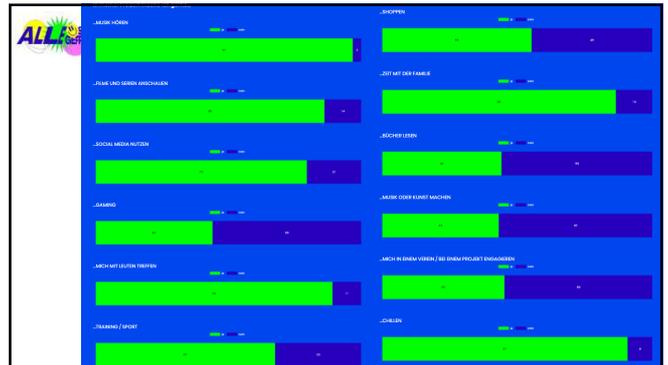
47



48



49



50

L Langenscheidt

Das sind die Top 10 für das Jugendwort 2023 (in alphabetischer Reihenfolge):

- **Auf Lock** – Abkürzung von „auf locker“, Bedeutung: die Dinge entspannt angehen. Beispiel: „Ich gehe mit paar Freunden raus auf Lock!“
- **Darf er so?** – Ausdruck der Verwunderung und Abkürzung von „Darf er das einfach so sagen?“, wird genutzt, wenn etwas Provokantes gesagt oder getan wurde
- **Digga(h)** – oft aber nicht immer eine Anrede für einen Kumpel oder Kollegen. Beispiel: „Ey Digga“ oder auch „Digga, ich hab so Hunger“
- **goofy** – Adjektiv im Sinne von „komisch“, „tollpatschig“ oder „weird“
- **Karl'In** – Anrede für einen Freund, die aber meist nur in der maskulinen Form genutzt wird. Herkunft: wahrscheinlich in Anlehnung an ein Memé, das vor allem auf der Plattform Reddit genutzt wird: „Es ist Mittwoch, meine Kerle“
- **NPC** – Abkürzung für „Non-Playable-Character“. Ist abwertend gemeint und wird genutzt, um klarzustellen, dass jemand unwichtig ist. Beispiel: „Guck dir mal den NPC an!“
- **Rizz** – Die Fähigkeit einer Person zu flirten und verbal charmant zu sein. Beispiel: „Der hat richtig Rizz!“ oder „Ich hab ihr meinen Rizz gezeigt und sie gehörte mir“
- **Side eye** – auf Deutsch „Seitenblick“. Wird genutzt, um Verachtung oder Missbilligung auszudrücken.
- **Slay** – Ausdruck der Zustimmung oder Bewunderung. Beispiel: „Dein Outfit sieht gut aus! Slay!“
- **Yolo** – Steht für „you only live once“, Aufforderung, Chancen zu nutzen und Risiken einzugehen. Beispiel: „Boah, das wird teuer! Egal, yolo!“ – Yolo war das Jugendwort 2012

<https://www.langenscheidt.com/press/jugendworte-2023-43x-600-43x-top-10>

51

L Langenscheidt

- 2022: **smash** - etwas mit jemandem anfangen
- 2021: **cringe** - peinlich, zum Fremdschämen
- 2020: **lost** - ahnungslos, verwirrt
- 2019: kein Jugendwort
- 2018: **Ehrenmann/Ehrenfrau** - guter Mensch
- 2017: **I bims** - Ich bin's
- 2016: **fly sein** - besonders abeehen
- 2015: **Smombie** - Zusammensetzung aus Smartphone und Zombie: Personen, die beim Gehen immer aufs Handy schauen und dadurch nichts mehr mitbekommen
- 2014: **Lüffl bei dir** - Gut gemacht! Du hast es drauf! Cool!
- 2013: **Babo** - Boss, Chef:in
- 2012: **YOLO** - You only live once
- 2011: **swag** - Coolheit, Lässigkeit
- 2010: **Niveaulimbo** - sinnlose Gespräche, bei denen das Niveau stetig sinkt
- 2009: **hartzten** - (sinnlos) herumhängen
- 2008: **Gammelfleischparty** - Ü-30-Party

<https://www.langenscheidt.com/press/jugendworte-2023-43x-600-43x-top-10>

52

L Langenscheidt

„Nur Hochdeutsch! So viele englische Wörter! Schlechte Grammatik! Merkwürdige Jugendsprache! Ihr könnt ja nicht mehr normal reden!“ ...

67% DIESE KRITIK DER ÄLTEREN NERVT - SPRACHE HAT SICH IMMER VERÄNDERT.

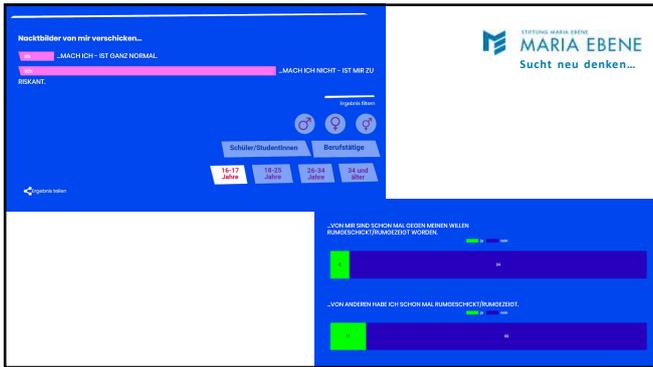
33% DA HABEN DIE ÄLTEREN SCHON RECHT - VIELE VON UNS REDEN ECHT EIGENARTIG.

<https://www.langenscheidt.com/press/jugendworte-2023-43x-600-43x-top-10>

53



54



55



56



57



58



59



60

ALLS SPIND ERÄGRT **MARIA EBENE** Sucht neu denken...

Demos & Aktionismus (Stichwort „Klimakleberinnen“, „Schulstreik“ usw.)...

59% ...FINDE ICH GUT – DAS RÜTTELT WENIGSTENS AUF UND ES MUSS JA ETWAS GESCHEHEN.

40% ...FINDE ICH NICHT GUT – DAS BEWIRKT NICHTS UND SPALTELT NUR DIE BEVÖLKERUNG.

Ohne Solidarität geht's nicht im Leben...

87% JA – WIR SIND AUF EINANDER ANGEWIESEN UND TROTZ UNTERSCHIEDLICHER INTERESSEN: ES GEHT NUR GEMEINSAM.

13% NEIN – WIR SIND NUR FÜR UNS SELBST VERANTWORTLICH: SCHAUT JEDER AUF SICH, IST AUF ALLE GESCHAUT.

61

ALLS SPIND ERÄGRT **MARIA EBENE** Sucht neu denken...

Wir sind die Generation...

44% ...ZUKUNFTSANGST – ICH SEHE DERZEIT ZU VIELE PROBLEME UND ZU WENIG LÖSUNGEN.

56% ...ZUKUNFT – WENN MAN UNS NUR LÄSST, WERDEN WIR DIE WELT ZU EINEM BESSEREN ORT MACHEN.

62

as long as you love me... **MARIA EBENE** Sucht neu denken...

Die Verantwortung für die Gemeinschaft beginnt bei der Verantwortung für sich selbst.

Die Jugendzeit besteht aus Tausenden von Experimenten, und Reife entwickelt sich nur dann, wenn die Jugendlichen den Raum und die Möglichkeit bekommen, auch ihr Scheitern mit ihrer Familie zu teilen.

Wer in einer Krise steckt und die Schule nicht mehr ertragen kann, braucht seine Eltern unbedingt, um sich nicht vollkommen allein zu fühlen.

Es bedarf einiger Jahre im Spannungsfeld von Liebe, Freiheitsdrang, Angst und Besorgnis, damit die Jugendlichen erwachsen werden und ihre Erwachsenen loslassen können.

Auch wenn es frustrierend ist, mit der wortlosen Introvertiertheit der Jugendlichen konfrontiert zu werden, so ist es doch ein Ausdruck von Offenheit und Vertrauen, wenn sie auf diese Weise am Familienleben teilnehmen.

<https://www.selfinordland.de/strategie/1017/19/bartel>

63

MARIA EBENE Sucht neu denken...

Weisheit in Pop-Songs



64

Die Welt ist im Wandel ?
war immer

Circle Of Life

...
From the day we arrive on the planet
And, blinking, step into the sun
There's more to see than can ever be seen
More to do than can ever be done
There's far too much to take in here
More to find than can ever be found
But the sun rolling high
Through the sapphire sky
Keeps great and small on the endless round
It's the circle of life
And it moves us all
Through despair and hope
Through faith and love
'Til we find our place
On the path unwinding
In the circle
The circle of life
...

Von dem Tag an, an dem wir auf dem Planeten ankommen
Und blinzeln in die Sonne treten
Es gibt mehr zu sehen
als jemals gesehen werden kann
Mehr zu tun als jemals getan werden kann
Hier gibt es viel zu viel aufzunehmen
Mehr zu finden als jemals gefunden werden kann
Aber die Sonne rollt hoch durch den saphirblauen Himmel
Hält Groß u. Klein auf der endlosen Runde
Es ist der Kreislauf des Lebens
Und es bewegt uns alle
Durch Verzweiflung und Hoffnung
Durch Glauben und Liebe
Bis wir unseren Platz finden
Auf dem Pfad, der sich abwickelt
Im Kreislauf
Der Kreislauf des Lebens
...

<https://www.youtube.com/watch?v=Gibby4d4gc>

65

Die Welt ist im Wandel ?
war immer

Circle Of Life

...
From the day we arrive on the planet
And, blinking, step into the sun
There's more to see than can ever be seen
More to do than can ever be done
There's far too much to take in here
More to find than can ever be found
But the sun rolling high
Through the sapphire sky
Keeps great and small on the endless round
It's the circle of life
And it moves us all
Through despair and hope
Through faith and love
'Til we find our place
On the path unwinding
In the circle
The circle of life
...

Von dem Tag an, an dem wir auf dem Planeten ankommen
Und blinzeln in die Sonne treten
Es gibt mehr zu sehen
als jemals gesehen werden kann
Mehr zu tun als jemals getan werden kann
Hier gibt es viel zu viel aufzunehmen
Mehr zu finden als jemals gefunden werden kann
Aber die Sonne rollt hoch durch den saphirblauen Himmel
Hält Groß u. Klein auf der endlosen Runde
Es ist der Kreislauf des Lebens
Und es bewegt uns alle
Durch Verzweiflung und Hoffnung
Durch Glauben und Liebe
Bis wir unseren Platz finden
Auf dem Pfad, der sich abwickelt
Im Kreislauf
Der Kreislauf des Lebens
...

DANKE !

Jobs@
www.mariaebene.at

philipp.kloimstein@mariaebe.at

66