

# Hinweis

© Copyright 2026 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Bitte fragen Sie mich, falls Sie Inhalte aus dieser Präsentation verwenden möchten.



## Väter im Familienalltag:

Wenn Gespräche „schwierig“ werden

Gunter Beetz

hej **DAD**



- Gründer und Geschäftsführer
- Diplom Sozialarbeiter/ - Pädagoge
- Väter- und Familienberater
- Initiatischer Prozessbegleiter® / Visionssucheleiter
- Tandem - Coach

[www.gunter-beetz.de](http://www.gunter-beetz.de)

[www.hejdad.app](http://www.hejdad.app)



## Ziele für heute:

### **1. Grundwissen über „Aliens“**

Pubertät als Lebensübergang

### **2. Haltung**

### **3. Kommunikation**

Anregungen & Regeln in ihrer Familie

### **4. Austausch untereinander**

# Transformative Bildung / Veränderung

**Eigene  
Haltung**

**Gemeinsame  
Sprache**

**Sicherer  
Raum**

**Grundlage / Fundament**

# „Der Alien“

## Was braucht der Alien?

- Ausgangslage: Fremder Planet
- Sucht nach Sicherheit
- Austesten der Möglichkeiten
- Orientierung im Außen
- Vertrauen
- Grenzen / Leitplanken



## Was brauchen wir Erwachsenen

- Ausgangslage: Erdbewohner mit Erfahrung
- Wie komme ich in Kontakt?
- Welche Themen sind mir wichtig?
- Wie kann ich Vertrauen aufbauen?
- Wie stehe ich zu den Themen?



## Vorsicht Baustelle!



### Neuronaler Umbau

- Häufig genutzte Verbindungen werden gestärkt, wenig genutzte abgebaut.
- Nervenbahnen werden schneller und besser miteinander vernetzt.
- Das Gehirn arbeitet dadurch zunehmend effizienter.
- Dieser Umbau dauert bis ins junge Erwachsenenalter.

### Emotionen und Impulse

Emotionale Bereiche entwickeln sich schneller als die für Selbstkontrolle und Planung.

Gefühle werden besonders intensiv erlebt.

Das Letzte, was sich entwickelt ist die Fähigkeit Gefühle zu filtern → davor dringt alles ungefiltert ein

In emotionalen Situationen fällt ruhiges Abwägen schwerer.

Spontanes oder riskantes Verhalten gehört daher ein Stück weit zur Entwicklung.

Jugendliche brauchen Erwachsene, die Orientierung geben, ohne ihre Gefühle abzuwerten.

### Kreatives Chaos

Bestehende Vorstellungen und Regeln werden hinterfragt.

Jugendliche probieren Rollen, Ideen und Grenzen aus.

Das noch nicht vollständig festgelegte Denken ermöglicht ungewöhnliche Lösungen. - Teenager sind Meister für neue Ideen und Fertigkeiten

Widersprüche und scheinbares Chaos können Ausdruck von Entwicklung sein.

Kreativität braucht Freiräume – und zugleich verlässliche Leitplanken.

- Aussicht auf Anerkennung und Erfolg → Belohnungsstoff Dopamin



# Entwicklungsaufgabe und Herausforderung im Jugendalter (Erikson)

## Identität

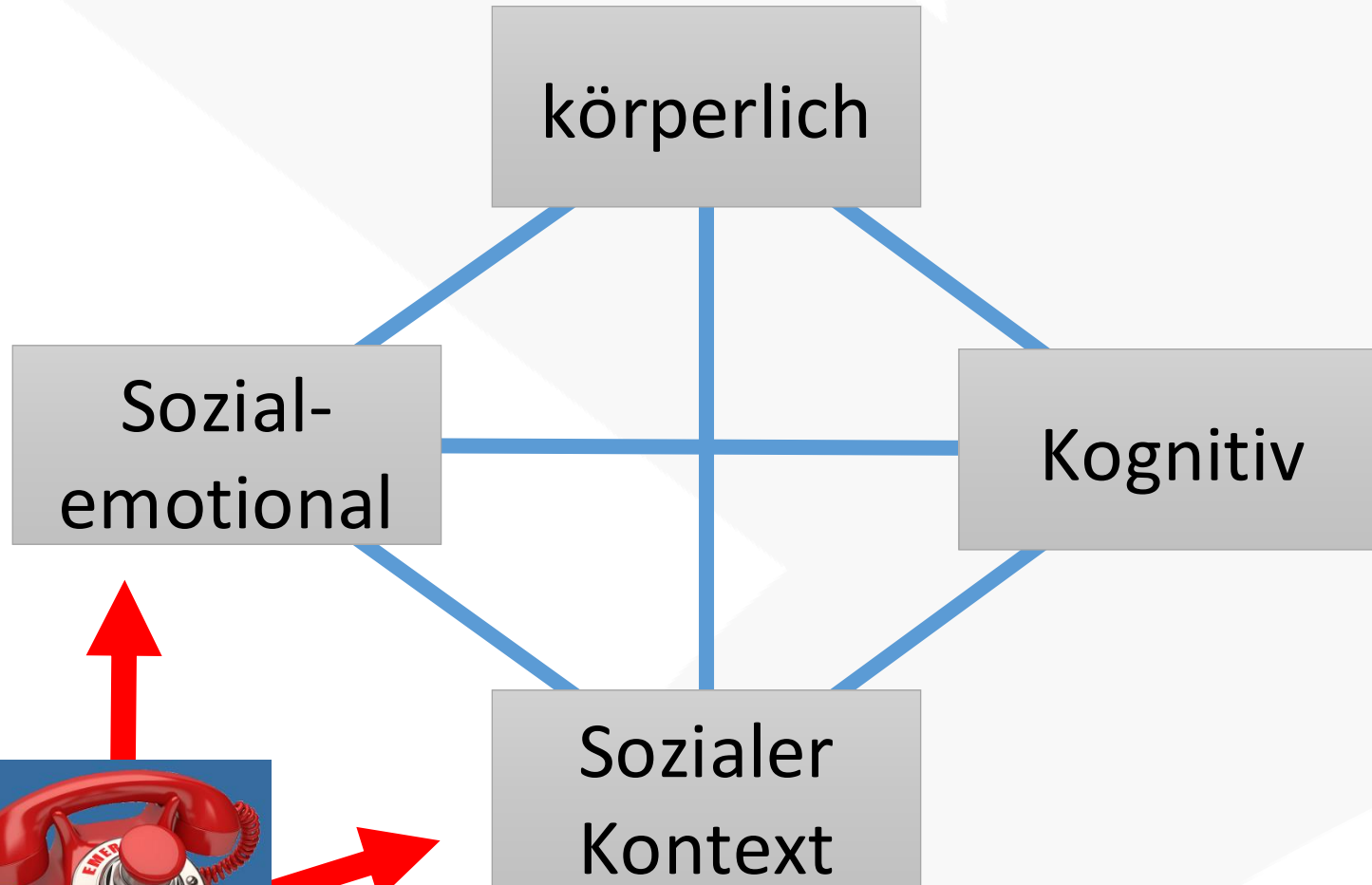
**Welche Eigenschaften oder Merkmale in meinem Selbstbild geben mir das Gefühl, eine zusammenhängende und stimmige Person zu sein?**

**Vs.**

## Rollendiffusion

**Reagiere ich auf Situationen, indem ich mich anpasse und verschiedene Rollen einnehme oder habe ich ein klares Bild davon, wer ich bin und wofür ich stehe?**

# Entwicklung im Jugendalter



## Entwicklungsschritte des Jugendalters

- körperlich
- kognitiv
- **sozial-emotional**

## Entwicklung in sozialen Kontexten

- **Familie**
- **Peers**

Quelle: Dr. Markus Hess  
Entwicklungsaufgaben und -herausforderungen im Jugendalter

## Frühe Pubertät

(etwa 10 bis 14 Jahre)

### „Was passiert mit mir?“

- Körperliche Veränderungen bewältigen
- Mit starken Emotionen und Impulsen umgehen lernen
- Sich zunehmend von den Eltern abgrenzen
- Anerkennung und Zugehörigkeit in der Peergruppe finden
- Die eigene Sexualität und Geschlechterrolle erkunden
- Regeln und Grenzen testen
- Neue Denkweisen und Perspektiven entwickeln

## Späte Pubertät/Adoleszenz

(etwa 15 bis 18 Jahre und darüber hinaus)

### „Wer bin ich und wohin will ich?“

- Eine stabilere eigene Identität entwickeln
- Entscheidungen zunehmend selbstständig treffen
- Die Beziehung zu den Eltern neu und erwachsener gestalten
- Eigene Werte und Überzeugungen entwickeln
- Partnerschaft und Sexualität verantwortlich gestalten
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Zukunft, Ausbildung und den eigenen Lebensentwurf planen

# Gefahren bei der Nutzung digitalen Medien

**Digitale Medien sprechen typische Entwicklungsaufgaben  
des Kindes- und Jugendalters an:**

## **Entdeckung neuer Welten**

- Zugang zu vielfältigen Erfahrungsräumen: YouTube, Games, Foren,
- digitale Spiel- und Wissensräume z. B. Minecraft als kreative Welt oder Wikipedia als Infoquelle

## **Komplexe Interaktion & Kommunikation** (z. B. Ironie, Memes, Storytelling)

Multiplayer-Games erfordern Koordination, Sprachfähigkeit und strategisches Denken —> Beispiel Zucker

**Zugehörigkeit zu einer sozialen Gemeinschaft** Messenger, Social Media, Gaming-Communities geben Zugehörigkeitsgefühl

Likes, Kommentare und Emojis dienen der **sozialen Rückmeldung**

**Zielgerichtete Aufgabenbewältigung „Gamification“** Quests, Challenges

**Möglichkeiten der eigenen Gestaltung** Eigene Avatare, Profile, Videos, Filter → kreative Selbstdarstellung & Ausdruck

**Messen eigener Fähigkeiten im Wettbewerb** Spiele mit Ranglisten, Speedruns, Wettbewerbe (z. B. Fortnite,)

YouTube-Content als Vergleichsraum (Likes, Views, Shares)

**Spielen und Arbeiten in Gruppen** Kooperative Spiele & Gruppenprojekte (z. B. in Roblox, Minecraft, Discord)

—> Gemeinsame Medienproduktionen (z. B. Schülerzeitung als Blog, Podcast-Projekte)

## **Entwicklung einfacher moralischer Unterscheidungen**

- **positiv: Digitale Konflikte und Kommentare regen zur Reflexion von Recht und Unrecht an**
- **Negativ:** Cybermobbing, Fake News, Datenschutz (Tracking-App,

**Selbstkonzept & realistische Selbsteinschätzung** - kann zu Über- oder Unterschätzung führen

## **Gesundes Selbstbewusstsein:**

—> Erfolgreiches Gestalten & Bestehen in digitalen Räumen kann Selbstwirksamkeit stärken

\* Umgekehrt: Vergleichsdruck, Filterkultur, Cybermobbing können Selbstwert gefährden → Bedarf an Begleitung

# Medienbezogene Störung (ICD-11)

Die **negativen Auswirkungen** sind ausschlaggebend für eine Diagnose, **nicht** die zeitliche Dauer!

- gedankliche Vereinnahmung durch das Medium
- Reizbarkeit bei Nichtnutzung
- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Verlust sonstiger Interessen
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
- Täuschung von Angehörigen und Freunden bzgl. der Nutzungsintensität
- Nutzung zur Stimmulationsregulation
- Gefährdung wichtiger Lebensinhalte (Schule, Sozialkontakte)

# Das Phänomen des „Flow-Erlebens“



Spiele sind so aufgebaut, dass:

das Kind sich den Anforderungen gewachsen fühlt  
die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes,  
überschaubares Handlungsfeld konzentriert ist  
auf die Aktivitäten klare Rückmeldungen erfolgen  
Handeln und Bewusstsein miteinander  
verschmelzen

das Kind voll in seiner Tätigkeit aufgeht  
das Zeitgefühl sich verändert  
die Tätigkeit sich selbst belohnt

# Sexting

(„Sex“ und „Texting“)

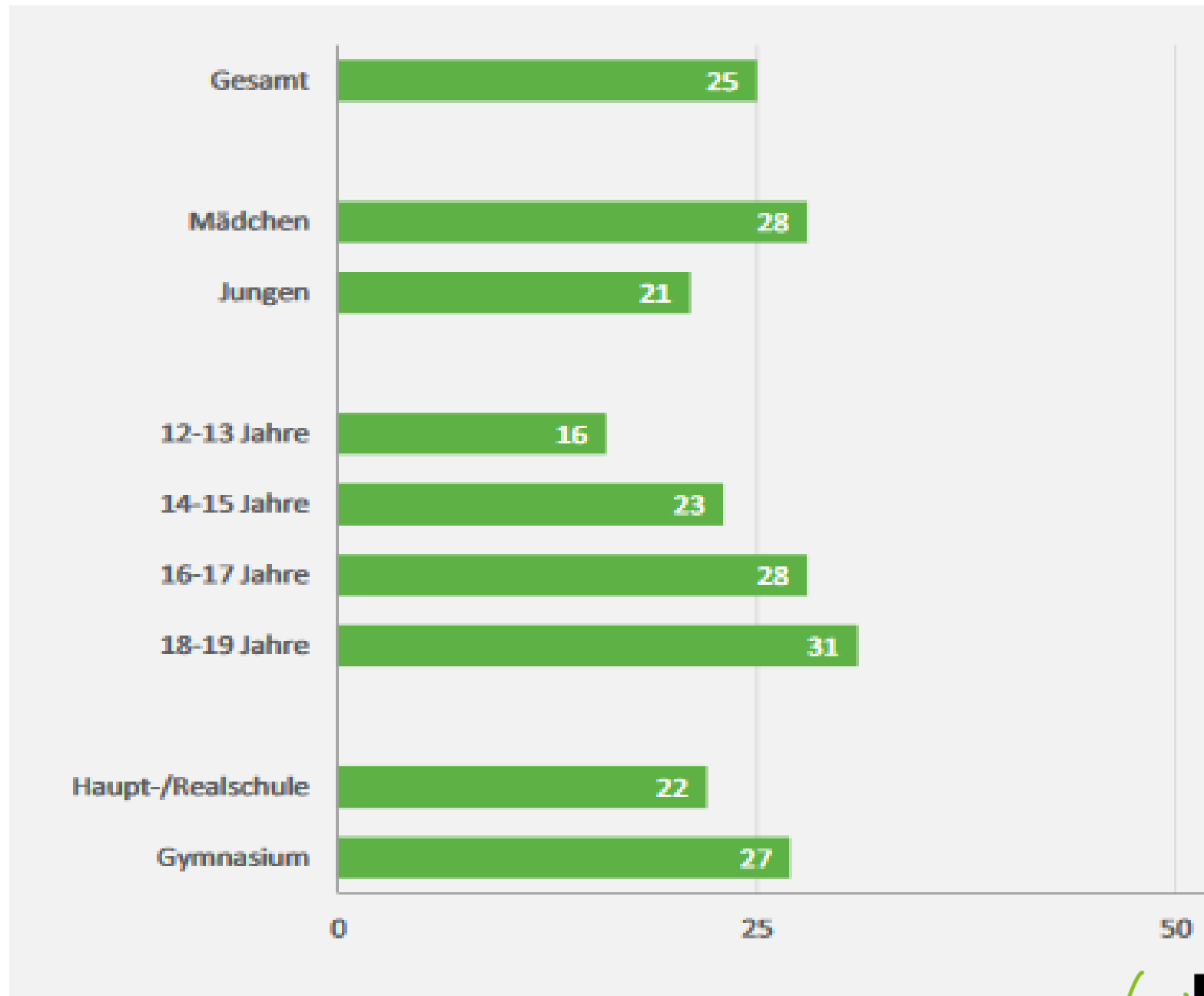


## Hohe Risiken!!



- Cybermobbing
- „Sextortion“
- Diebstahl, Hacken, Verlust des Handy...

## Kontaktaufnahme von Fremden im Internet



Quelle: JIM 2022, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200

# Pornographie

„Wer das **Internet nutzt**, stolpert unweigerlich über pornografische **Inhalte**“

- Informationen über realistische sexuelle Szenarien
- Kinder und Jugendliche sollten Wissen über die:
  - gespürten Reaktionen
  - Was sind realistische sexuelle Handlung vs. Schauspiel
  - körperliche Erregung vs. gleichzeitigem Ekel



Wirkung auf Jugendliche

Unsicherheit über „normales“ Verhalten („Muss ich so sein?“)

Verzernte Vorstellungen von Lust, Rollenbildern, Körpern  
Leistungsdruck & Selbstzweifel, v. a. bei Jungs

Fehlende Vorbilder für echte Intimität oder Grenzachtung

<https://www.loveline.de/>

# Manosphere

Die **Manosphere** ist ein Sammelbegriff für überwiegend männlich geprägte Online-Communities, die sich mit Männlichkeit, Dating, Geschlechterrollen und Männerrechten beschäftigen.

## Orientierung für Eltern und Fachpersonen:

[www.manosphere.ch](http://www.manosphere.ch)

## Gewaltprävention:

<https://www.maenner.ch/fachstellen/gewaltpraevention/faktor-m/>

## Dokumentation:

Netflix: „Louis Theroux: Inside the Manosphere“

# Anregungen für Zuhause:

# „Das Geh –Spräch“

Blickkontakt zu halten ist eine (zu) große Herausforderung

- Die Augen sind die „Tore zur Seele“
- Zuhören tut man nicht mit den Augen

## **Respektiere dein Gegenüber!**

- Frag nach, ob und wann ihr miteinander sprechen könnt

- Führe keine Gespräche zwischen „Tür und Angel“

- Im Laufen spricht es sich leichter ( „Geh-Spräch“)

(Im Auto sitzt ihr im „selben Boot“, müsst euch nicht

anschaun und niemand kann sich der Situation entziehen)

# Medienfreie Räume

z.B. die Küche / Esszimmer ist medienfreie Zone  
Hunger haben irgendwann alle!

Klare Regel!

Gemeinsam Essen fördert die Kommunikation!

**Gilt auch für die Erwachsenen**

## Medienfreie Zeiten

Was sind Familienzeiten?

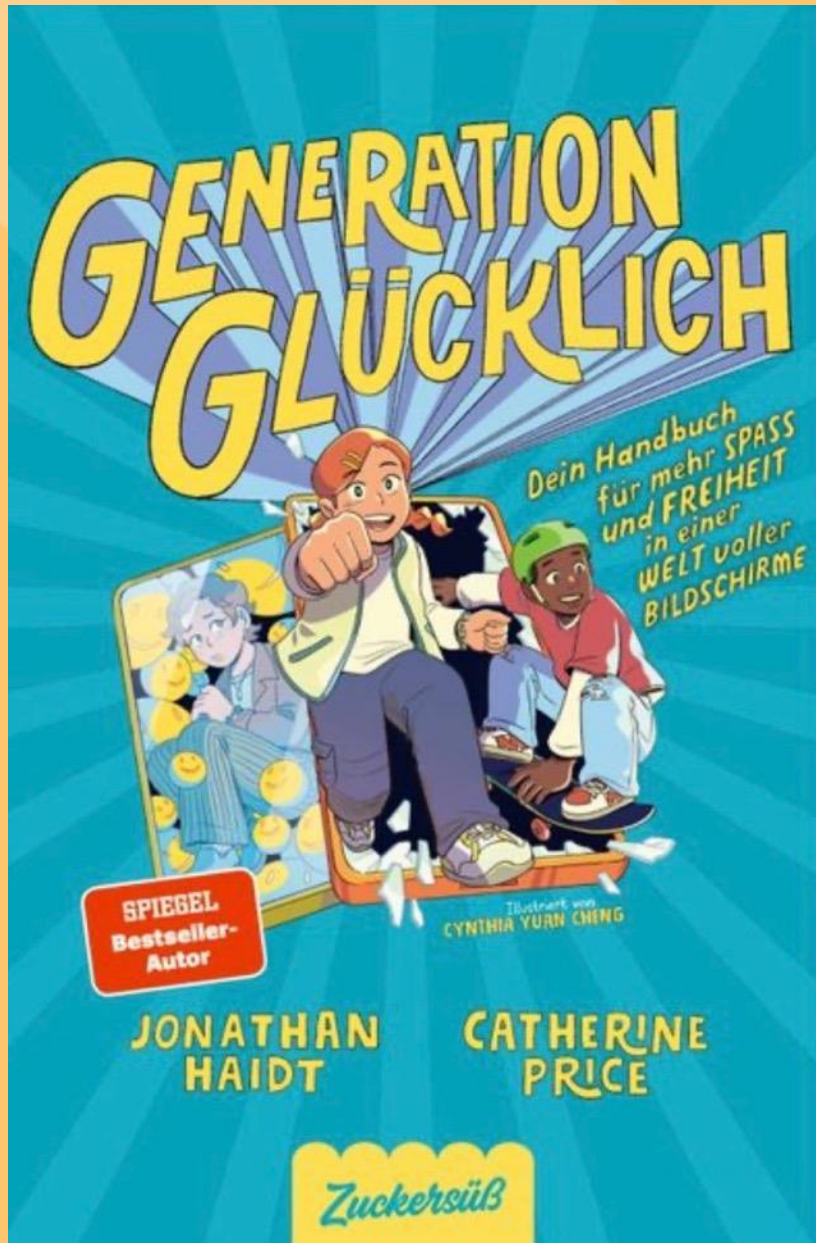
Um wieviel Uhr kommt Abends das Handy weg?

wird das Wlan ausgeschaltet? ...

Handeln Sie das zusammen mit ihren Kindern aus!

Aufschreiben

Unterschreiben lassen



„Stell dir vor, du wachst auf in einer Welt voller Smartphones, Likes und endlosem Scrollen. Das Handy ist das Erste, was du morgens, und das Letzte, was du abends anschaust - ganz schön viel für ein Kind, oder? "Generation Glückliche" richtet sich an Kinder zwischen 9 und 12 Jahren, die genau in dieser Welt ihren eigenen Platz finden wollen - ohne sich dabei selbst zu verlieren.“

Autor: Jonathan Haidt, Catherine Price

Altersempfehlung: ab 8 Jahren

ISBN: 9783689970086

# Wenn es mal nicht funktioniert:

- Schadensbegrenzung statt Alles- oder-Nichts
- Positive Veränderungen verstärken
- Natürliche Konsequenzen zulassen
- Ambivalenz verstärken statt Widerstand
- Skalieren 1-10 Frage
- Eigene Grenzen definieren
- Sicherheitsnetz ohne Strafandrohung

# Internetseiten:

<https://www.klicksafe.de/>

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz

<https://www.schau-hin.info/>

Die Initiative "*SCHAU HIN!*" informiert über Mediennutzung von Kindern und unterstützt Eltern bei der M

<https://www.internet-abc.de/>

Mit dem *Surfschein* des *Internet-ABC* können Kinder ihr Wissen rund um das Internet testen

<https://www.handysektor.de/>

Handysektor ist ein Angebot der [Landesanstalt für Kommunikation \(LFK\)](#). (BaWü)

<https://www.medien-kindersicher.de/>

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und App

<https://www.elternguide.online>

kurze, klare Antworten auf Alltagsfragen

<https://www.juuuport.de>

hilfreich für Eltern zur Orientierung, wie Jugendliche online kommunizieren

<https://www.medienpaedagogik-praxis.de>

Praxisnahe Ideen für Eltern, Fachkräfte, Workshops

<https://www.so-geht-medien.de>

Themen: Fake News, Social Media, Influencer, Meinungsbildung

<https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonische Beratung auch zu digitalen Themen

# Sich Hilfe zu suchen ist keine Schande/ Gesichtsverlust! Sie sind die Vorbilder für ihre Kinder!

## Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

### - *Kassenärztliche Vereinigungen*

(Listen pro Bundesland, Therapeutensuche nach Postleitzahl)

- Viele Städte haben **Therapeutennetzwerke** die eine Suche vereinfachen
- Viele **Jugendämter** geben Auskunft über ansässige Therapeuten

Vielen Dank!!!