

Pubertätskurs: Wenn Mädchen Frauen werden

Informationen für Eltern und Begleitpersonen
Regula Amstutz, Büren 1.3.2021

In der Pubertät entwickeln sich die Mädchen zu jungen Frauen. Diese Entwicklung findet körperlich aber auch psychisch und seelisch statt. Plötzliche Sinneswandlungen, neue Interessen, Stimmungsschwankungen, Übellaunigkeit, Kicherattacken, neue Freundschaften und natürlich die körperliche Entwicklung sind bekannte Merkmale dieser Phase.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Zeitraum der Adoleszenz (=Zeit des Heranwachsens) zwischen 10 und 20 Jahren. Die Pubertät umschreibt medizinisch eigentlich nur die körperliche Entwicklung in dieser Zeit. In der Alltagssprache meint man mit Pubertät aber oft die ganze Entwicklung der Jugendlichen (siehe oben).

Die Körperliche Entwicklung startet ab 10 Jahren. Zunehmend stellen Fachleute fest, dass erste Signale bei Mädchen bereits ab 8 Jahren auftreten. Die Zeit der Menarche, also der Beginn der Menstruation findet oft zwischen 11 und 16 statt, kann aber auch früher oder später sein. Ab diesem Zeitpunkt ist der Körper einer jungen Frau in der Lage, ein Kind zu empfangen. Die sexuelle Reife und die Bereitschaft zur Mutterschaft folgen erst später.

Für eine gesunde Entwicklung ist es hilfreich, Kenntnisse über den eigenen Körper zu haben, sich im Körper wohl zu fühlen und sich selber zu schätzen. Die Mädchen wissen Bescheid über die bevorstehenden oder bereits eingetretenen Veränderungen. Sie verstehen sich und ihre Freundinnen besser. Das schenkt ihnen Selbstvertrauen und macht Freude für ihre Entwicklung.

Im Kurs lernen sie, wie der Körper der Frau aussieht und welche äusserlichen Merkmale sich verändern. Die Mädchen erfahren, was sich im Körper abspielt, sie lernen die Hormone und die Reifung der Gebärmutter kennen. Sie wissen, wie die Menstruation abläuft und wie sie mit der Periode umgehen können. Die Mädchen setzen sich mit ihren Bildern zum Frau sein auseinander und finden heraus, was ihnen im Augenblick persönlich wichtig ist.

Falls Sie weitere Fragen bezüglich der Inhalte des Kurses oder zu meiner Person haben, melden Sie sich gerne per Mail: regulaamstutz@gmx.ch oder telefonisch: 079 749 30 91.



Deine Hebamme
im Dorf

Einfühlsame Begleitung
in der Schwangerschaft
Geburtsvorbereitung
im Wochenbett
Stillberatung
Familienkurse

Regula Amstutz Im Winkel 15 4413 Büren SO
Kontakt: regulaamstutz@gmx.ch
079 749 30 91
Alles weitere unter: regulaamstutz.ch