



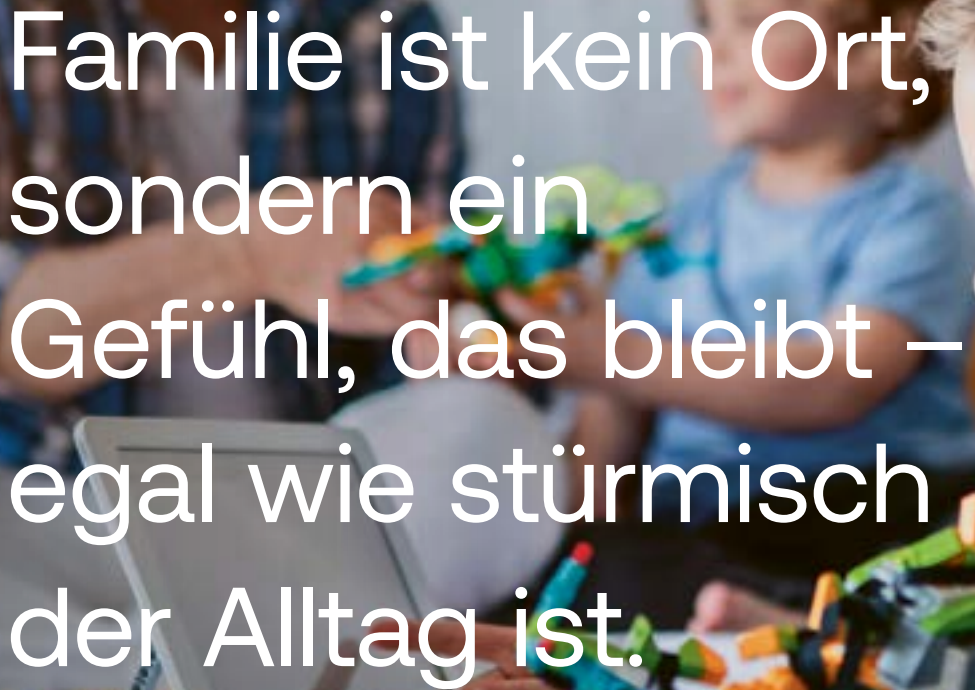
We are

Family

Kindheit bis Jugend



Pronova
BKK

A photograph of a family in a living room. In the foreground, a child's hands are visible, building a colorful LEGO structure. In the background, a man and a woman are sitting on a sofa, looking at a laptop. The scene is warm and domestic.

Familie ist kein Ort, sondern ein Gefühl, das bleibt – egal wie stürmisch der Alltag ist.

Wissen, das stärkt, und Angebote, die entlasten:
Wir begleiten dich auch durch die turbulenten
Jahre der Pubertät. Denn wir wissen: Wenn Kinder
groß werden, wachsen auch die Herausforderungen –
und die Chancen, gemeinsam Neues zu entdecken.
Aber jetzt: Viel Spaß beim Lesen!



Pubertät

Wenn aus Kindern Jugendliche werden 04

Mentale Gesundheit

Wenn die Seele Wachstumsschmerzen hat 08

Body-Image

Wer bin ich? 10

Schule

Den eigenen Weg finden 12

Medien

Die Welt im Kinderzimmer 14

Freundschaft und Beziehung

Wer bin ich mit Freund*innen? 18

Rollenverteilung

Alles in Bewegung 20

Tipps und Services

Gut informiert, bestens begleitet 22

Wenn aus
Kindern
Jugendliche
werden

Eben noch Kind, jetzt fast erwachsen: Die Pubertät kommt selten leise. Türen knallen, Meinungen prallen aufeinander, und Gefühle fahren Achterbahn. Doch was wie Chaos wirkt, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg ins Erwachsenwerden. Wenn Kinder zu Jugendlichen werden, gerät vieles in Bewegung – im Körper, im Kopf und im Familienalltag.

Pubertät bedeutet Wachstum in jeder Hinsicht. Körper, Geist und Gefühle brauchen Zeit, um erwachsen zu werden. Verständnis, Geduld und Vertrauen sind die besten Begleiter. Wer loslässt, ohne sich zu entfernen, gibt Jugendlichen das, was sie am meisten brauchen.

Plötzlich ist alles anders: Das Kind, das eben noch kuschelnd auf dem Sofa lag, knallt jetzt die Tür, will seine Ruhe oder diskutiert über alles. Willkommen in der Pubertät! Diese Lebensphase ist keine

Rebellion aus Prinzip, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess. Körper und Gehirn stellen sich um, Hormone wirbeln alles durcheinander, Identität entsteht. Wer versteht, was da passiert, kann gelassener reagieren.

Achterbahn im Kopf

In der Pubertät reorganisiert sich das Gehirn, besonders die Bereiche für Emotionen, Impulskontrolle und Entscheidungsfähigkeit. Gefühle werden intensiver erlebt, Stimmungen wechseln blitzschnell. Eltern erleben das oft als unnötiges Drama, und auch für Jugendliche ist es ein echter Ausnahmezustand.

Gut zu wissen: Emotionale Schwankungen sind normal. Sie zeigen, dass das Gehirn sich umbaut. Jugendliche brauchen Rückhalt, keine Strafen. Verständnisvolle Reaktionen, Humor und klare Grenzen wirken Wunder.

Das jugendliche Gehirn reagiert stärker auf Belohnung und soziale Anerkennung. Lob und Vertrauen wirken besser als ständiges Korrigieren.

Pubertät

Richtig Grenzen setzen

Streit gehört dazu. Trotzdem sollte der Familienfrieden nicht dauerhaft leiden. Wichtig ist, richtig zu streiten: Bleibe ruhig, lasse dein Gegenüber ausreden und formuliere Kritik als Ich-Botschaft, z. B.: „Ich fühle mich traurig, wenn du ...“ statt „Du machst immer ...“. So bleibt das Gespräch auf Augenhöhe.

Klare, aber faire Grenzen helfen Jugendlichen, sich zu orientieren. Sie sollten

nachvollziehbar sein und gemeinsam besprochen werden. Konsequenz wirkt stärker als Strenge: Bleibe ruhig, erkläre Regeln und setze sie konsequent um. So entsteht Vertrauen – auch in hitzigen Momenten.

Wenn Gespräche nicht mehr möglich sind, kann Unterstützung helfen, etwa durch Familienberatungsstellen oder Jugendpsycholog*innen.



Sou bleibt ihr im Gespräch

- Redet regelmäßig miteinander – nicht nur, wenn es Streit gibt.
- Höre zu, bevor du reagierst.
- Formuliere klar in „Ich“-Botschaften statt in Vorwürfen.
- Behalte deinen Humor und erlaube dir Pausen, wenn sie nötig sind.

Unsere Extras



- **J1- und J2-Vorsorge:** Entwicklung, Fitness, Pubertät und Sexualität – alles wird durchgecheckt. Wir übernehmen die Kosten für beide zusätzlich empfohlenen Untersuchungen.
- **Gesundheitsprogramm „Starke Kids“:** Ergänzt die gesetzlichen Vorsorgen.
- **HPV-Impfberatung:** Fragen zur HPV-Impfung? Dein*e Kinderärzt*in berät dich, und wir übernehmen die Kosten für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren.
- **Zahnversiegelung:** Schützt bleibende Zähne dauerhaft vor Karies. Wir beteiligen uns mit bis zu 50 €.
- **Mädchensprechstunde (12-17 Jahre):** Exklusive Sprechstunde für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren rund um Zyklus, Körper und mehr – vertraulich und im eigenen Tempo.

Alle Bedingungen und Voraussetzungen zum Leistungserhalt findest du auf: pronovabkk.de

Körperliche Veränderungen

Im Alter von 9-16 Jahren verändert sich der Körper intensiv. Für Jugendliche bedeutet das: Ihr Körper fühlt sich plötzlich fremd an.

Scham, Unsicherheit und Neugier wechseln sich ab. Du kannst jetzt Ruhe ausstrahlen, Fragen beantworten und Raum geben.

<p>Mädchen</p>  <p>Brustwachstum, Menstruation, Körperbau</p>	<p>Jungen</p>  <p>Stimmbruch, Bartwuchs, Muskelaufbau</p>	<p>Was Eltern wissen sollten</p> <p>→ Die körperliche Entwicklung verläuft individuell. Es gibt keine „richtige“ Reihenfolge. Wichtig ist, nicht zu vergleichen und offen zu bleiben, wenn Fragen kommen.</p>
---	---	--

Tipp: Für Mädchen im Alter von 12-17 Jahren bieten wir eine zusätzliche speziell entwickelte Mädchensprechstunde in der gynäkologischen Praxis an.

Emotionale Veränderungen

Freundschaften werden wichtiger, Eltern verlieren scheinbar an Einfluss: Jugendliche orientieren sich an Gleichaltrigen, um ihre

Identität zu finden. Du begleitest deinen Teenie am besten, wenn du loslässt, aber da bist, wenn's ernst wird.

<u>Früher</u>	<u>Heute</u>	<u>Was hilft</u>
Eltern als Vorbild	Freund*innen als wichtigste Bezugspersonen	→ Nicht persönlich nehmen. Interesse zeigen, aber Freiraum lassen
Gemeinsame Entscheidungen	Eigene Meinung zählt	→ Mitreden statt bestimmen
Kontrolle	Vertrauen	→ Klare Regeln, aber Mitspracherecht



Wenn die Seele Wachstums- schmerzen hat

Wer Jugendlichen Vertrauen schenkt, sie ernst nimmt und nicht überfordert, stärkt ihr seelisches Immunsystem. So lernen sie, mit Krisen umzugehen, und gehen stärker daraus hervor.

Pubertät ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine seelische Achterbahnfahrt. Zwischen Schulstress, Freundeskreis, Leistungsdruck und Selbstfindung geraten Jugendliche schnell aus dem Gleichgewicht. Stimmungsschwankungen, Rückzug oder Gereiztheit sind meist kein Grund

zur Sorge, sondern Ausdruck davon, dass Jugendliche lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen. Trotzdem lohnt sich ein wachsamer Blick: Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche.

Was im Kopf passiert

Das Gehirn von Jugendlichen ist in dieser Zeit im Umbau. Gefühle werden intensiver erlebt, Entscheidungen emotionaler getroffen. Gleichzeitig fehlt noch die „Bremse“ im Frontallappen. Der Teil, der für Abwägen und Selbstkontrolle zuständig ist. Das erklärt, warum Teenager manchmal überreagieren oder Risiken eingehen, die Erwachsene meiden würden.

Gut zu wissen: Stimmungstiefs sind normal.

Wenn sie aber länger als 2 Wochen anhalten, soziale Kontakte gemieden werden oder sich Interessen völlig verlieren, kann das auf eine psychische Belastung hindeuten.

Druck von außen – und innen

Schule, Social Media, Zukunftsangst: Viele Jugendliche spüren enormen Druck. Sie wollen dazugehören, gefallen, erfolgreich sein – und stoßen dabei an ihre Grenzen. Besonders heikel: die ständige Vergleichbarkeit im Netz. Perfekte Körper, die neuesten Klamotten ... das erzeugt unrealistische Erwartungen und nagt am Selbstwert.

Wenn's zu viel wird

Fast ein Viertel aller Jugendlichen erlebt depressive Symptome, Angst oder Schlafprobleme. Meist vorübergehend. Entscheidend ist, dass sie wissen: Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche.

ist kein Zeichen von Schwäche.

Wann Eltern aufmerksam werden sollten:

- Anhaltende Traurigkeit oder Wut
- Rückzug über Wochen
- Selbstabwertung, z. B. „Ich bin nutzlos.“
- Auffällige Ess- oder Schlafgewohnheiten

Reden hilft, auch wenn es schwerfällt

Viele Jugendliche tun sich schwer, über Gefühle zu sprechen. Eltern sollten das Gespräch immer wieder anbieten. Ruhig und ohne Druck. Zuhören ist wichtiger, als sofort Lösungen zu bieten. Manchmal öffnen sich Jugendliche eher bei anderen Erwachsenen. Das ist ganz normal. Wenn du unsicher bist: Vertraue deinem Bauchgefühl. Suche erst das Gespräch mit deinem Kind und dann mit Ärzt*innen, Lehrer*innen oder Beratungsstellen.

Unsere Extras

- **Depressions-Screening (11-17 Jahre):** Hilft, psychische Belastungen früh zu erkennen. Im Rahmen der J1 oder J2 möglich.
pronovabkk.de/mentale-gesundheit
- **Kompass:** Schnelle Hilfe bei akuter psychischer Belastung. Ohne lange Wartezeiten, für Jugendliche von 14-18 Jahren.
- **Digitale Angebote:** Online-Beratungen und Apps zur mentalen Gesundheit – flexibel, anonym und jederzeit nutzbar.



So stärkst du dein Kind:

- Frage nach, ohne zu bewerten: „Wie fühlst du dich damit?“ statt „Das ist doch kein Drama.“
- Lobe nicht nur Leistung, sondern auch Einsatz.
- Ermutige zu Pausen, Schlaf und Bewegung.
- Sprich offen über eigene Strategien bei Stress.



Wer
bin
ich?

Der eigene Körper steht in der Pubertät plötzlich im Mittelpunkt. Er wächst, verändert sich, wirkt fremd. Gleichzeitig prasseln durch Social Media, Werbung, TV-Serien oder Freundeskreise überall Bilder vermeintlicher Perfektion auf Mädchen und Jungen ein. Kein Wunder, dass viele sich fragen: Bin ich normal?

Ein gesundes Körperbild ist kein Zufall. Es wächst mit Zuwendung und realistischen Vorbildern. Wie Jugendliche lernen, sich selbst zu mögen.

In dieser Phase entsteht das Körperbild, also das, was Jugendliche über ihren eigenen Körper denken. Und das prägt das Selbstwertgefühl langfristig. Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder sich in ihrem

Körper wohlfühlen. Jugendliche mit einem positiven Körperbild haben mehr Selbstvertrauen, sind sozial aktiver und seltener von Essstörungen betroffen. **Warum Jugendliche so kritisch mit sich sind**

In der Pubertät verändert sich der Körper schnell und oft nicht so, wie Jugendliche es sich wünschen. Hinzu kommt der ständige Vergleich auf dem Schulhof, in der Umkleidekabine oder im Netz. Filter und bearbeitete Fotos vermitteln ein unrealistisches Schönheitsideal.

Eltern können helfen, indem sie:

- Über Medienbilder sprechen: Was ist echt? Was ist bearbeitet?
- Komplimente für Stärken, nicht für Äußeres machen
- Zeigen, dass sie mit sich selbst im Reinen sind
- Humor bewahren, wenn Unsicherheiten auftreten
- Den eigenen Körper mit Respekt behandeln

Essstörungen erkennen Essstörungen gehören

zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Der Übergang von auffälligem Essverhalten zu einer Störung ist oft fließend.

Warnsignale können sein:

- Starkes Kontrollverhalten beim Essen
- Auffälliger Gewichtsverlust oder ständiges Wiegen
- Rückzug beim gemeinsamen Essen
- Schuldgefühle nach dem Essen
- Auffälliges Sportverhalten oder Perfektionsismus

Was Eltern tun können:

- Ruhig ansprechen, was ihnen auffällt: „Ich mache mir Sorgen, weil du weniger isst.“

- Zuhören statt Kontrolle
- Kein Zwang, keine Schuldzuweisungen
- Professionelle Hilfe suchen, frühzeitig und gemeinsam

Eltern als Vorbild

Kinder übernehmen unbewusst, wie Erwachsene über Körper und Essen sprechen. Ein entspannter Umgang mit dem eigenen Körper wirkt stärker als jedes Gespräch.



So stärkst du dein Kind langfristig:

- Mache keine Kommentare bzgl. Diäten. Zähle nicht ständig Kalorien
- Sprich über Vielfalt und Unterschiede, nicht über Makel
- Mache aus euren gemeinsamen Mahlzeiten positive Routinen
- Lebe vor, dass Gesundheit wichtiger ist als Idealbilder

Unsere Extras

- **Starke Kids:** Begleitet Familien auch bei Themen rund um Essverhalten, Gewicht und seelische Gesundheit.
- **J2-Vorsorge:** Ärztlicher Check ab 16 Jahren zu Körperentwicklung und Haltungs- oder Essverhalten.



Den **eigenen** Weg finden

Schule soll fordern, nicht überfordern. Wenn Eltern Gelassenheit vorleben, Vertrauen geben und auf Stärken statt Defizite schauen, lernen Kinder das Wichtigste überhaupt: an sich selbst zu glauben.

Der Wechsel auf die weiterführende Schule ist für Kinder wie für Eltern ein großer Schritt. Neue Fächer, neue Freundschaften, neue Erwartungen: Alles wird ein Stück ernster. Manche Kinder blühen auf, andere fühlen sich überfordert. Dazu kommen

Vergleiche, Notendruck und manchmal auch Konflikte mit Mitschüler*innen.

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind seinen Platz in der Klasse, im Leben und später auch im Beruf findet. Doch dieser Weg muss nicht geradlinig verlaufen. Entscheidend ist, dass Kinder erleben: Ich bin gut, so wie ich bin. Ich darf ausprobieren, was zu mir passt.

Nicht alles muss perfekt sein

Viele Jugendliche erleben Schule als Dauerprüfung. Sie wollen gute Noten, soziale Anerkennung und stellen sich schon früh Zukunftsfragen. Du kannst helfen, indem du Erfolge anerkennst, aber keine Bestnoten erwartest. Lob für Anstrengung zählt mehr als Lob für Ergebnisse. Fehler sind keine Schwäche, sie sind Teil des Lernens.

Stärken erkennen

Nicht jedes Kind ist ein Mathe-Ass oder Sprachgenie. Und das ist gut so. Talente zeigen sich auch in Kreativität, sozialem Engagement oder technischem Interesse. Du kannst dein Kind unterstützen, indem ihr gemeinsam nach Interessen sucht. So entsteht Selbstvertrauen, die beste Basis für alle Zukunftspläne.

Mobbing: wenn Schule Angst macht

Fast jedes 3. Kind erlebt in seiner Schulzeit Ausgrenzung, Hänseleien oder digitale Attacken. Betroffene ziehen sich oft zurück oder klagen über Bauchweh. Wichtig ist, hinzusehen und ernst zu nehmen, wenn sich Verhalten oder Stimmung verändern. Eltern sollten früh das Gespräch mit Lehrkräften suchen und sich bei Bedarf an Schulsozialarbeiter*innen oder Beratungsstellen wenden. Kinder, die wissen, dass sie Rückhalt haben, sind widerstandsfähiger. Offenheit und Vertrauen sind der beste Schutz.

Kinder mit besonderen Bedürfnissen

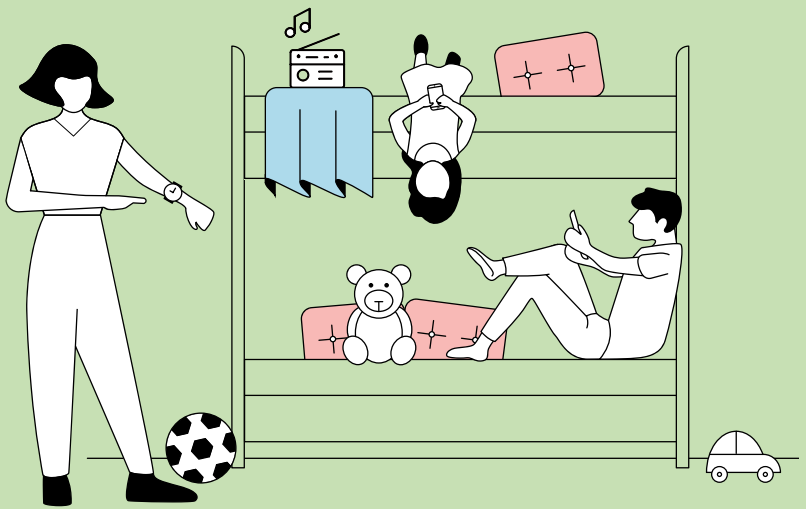
Manche Kinder brauchen in der Schule mehr Unterstützung, z. B. weil sie ADHS, Autismus oder eine Lese-/Rechtschreibschwäche haben. Viele Schulen bieten daher inzwischen spezialisierte Förderung oder Nachteilsausgleiche an. Wir unterstützen Familien zusätzlich mit Leistungen wie Logopädie, Ergotherapie und dem Gesundheitsprogramm „Starke Kids“.

Frage dein Kind:

„Wann fühlst du dich richtig gut?“ Die Antwort verrät oft mehr als jedes Zeugnis.

Unsere Extras

- **Logopädie und Ergotherapie:** Unterstützt Kinder mit Sprach-, Lern- oder Konzentrationsproblemen. Bei ärztlicher Verordnung übernehmen wir die Kosten.
- **Depressions-Screening (11-17 Jahre):** Hilft, Überforderung oder psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen.



Wenn die Welt ins Kinderzimmer zieht

Smartphone, Tablet, TikTok & Co.:
Wie viel Bildschirmzeit ist okay?
Wie kann ich mein Kind schützen,
ohne zu kontrollieren?

Denn wer Medien gemeinsam nutzt, schafft Vertrauen und stärkt das Urteilsvermögen des eigenen Kindes.

Medien gehören längst zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Online wird sich informiert, vernetzt und unterhalten – und das am liebsten 24/7. Doch das World Wide Web birgt auch Risiken: Ablenkung, Cyber-

mobbing oder verzerrte Weltbilder.

Eltern müssen zwar nicht alles kontrollieren, aber sie sollten den Medienkonsum ihres Kindes begleiten und einen Rahmen vorgeben.

Orientierung statt Kontrolle

Kinder lernen den Umgang mit Medien vor allem durch Beobachtung. Wer als Elternteil selbst ständig aufs Handy schaut, sendet eine klare Botschaft. Deshalb gilt: Vorleben wirkt stärker als Verbote.



Gemeinsam könnt ihr Medienzeiten festlegen, die für Kinder und Eltern gelten. Sprecht über das, was ihr online seht: „Was gefällt dir daran?“ ist besser als „Was guckst du dir da schon wieder an!“ Verschaffe dir einen Überblick über die Inhalte, die dein Kind konsumiert. Welche Apps, Spiele oder Kanäle sind gerade im Trend? Auch ganz wichtig: Schaffe ausreichend Offline-Zeiten. Etwa beim Essen oder vor dem Schlafengehen.

Tipp: Medienfreie Zonen im Alltag, z. B. im Wohnzimmer oder am Esstisch, helfen allen runterzukommen – auch Eltern.

Medien sinnvoll nutzen

Medien können inspirieren, Wissen vermitteln und Kreativität fördern, wenn Kinder lernen, sie bewusst einzusetzen. Filme, Dokus, Lern-Apps oder kreative Tools bieten Chancen für Bildung und Austausch. Wichtig ist, die Balance zu halten.

So nutzt dein Kind Medien mit Sinn:

- Ermutige dein Kind, selbst etwas zu gestalten, z. B. Fotos, Musik oder kleine Videos.
- Sprecht über das Gesehene: Was war spannend? Was seltsam?
- Nutzt Apps oder Spiele gemeinsam. Medienzeit darf Familienzeit sein.

Cybermobbing

Digitale Konflikte sind für Jugendliche oft schlimmer als Streit im echten Leben. Sie sind teilweise für tauschende User*innen sichtbar, anonym und stoppen nicht nach Schulschluss. Cybermobbing beginnt meist harmlos: ein peinliches Foto, ein Chat-Kommentar, ein Gruppenausschluss. Doch die Folgen können schwer wiegen, über Stresssymptome bis hin zu psychischen Problemen.

Was Eltern tun können:

- Ruhe bewahren
- Beweise sichern, z. B.

Screenshots und Chatverläufe.

- Gespräche mit Schule, Lehrkräften oder Vertrauenspersonen suchen
- Täter*innen nicht privat ansprechen, sondern offizielle Wege gehen

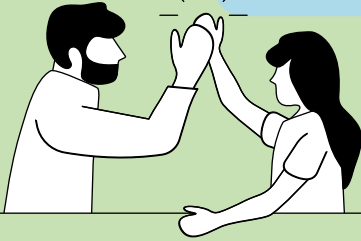
Wichtig: Opfer sollten nie das Gefühl haben, schuld zu sein. Jede Unterstützung zählt – und schnelle Hilfe schützt vor Eskalation.

Fake-News

Zwischen Nachrichten, Meinungen und erfundenen Geschichten zu unterscheiden, ist gar nicht so leicht. So trainiert ihr kritisches Denken:

- Gemeinsam Fakten prüfen: Was sagen andere Quellen?
- Unterschied zwischen Meinung und Nachricht erklären
- Über Algorithmen sprechen: Warum sehe ich bestimmte Inhalte?
- Vertrauenswürdige Medienquellen nennen und nutzen

Mediennutzungsvertrag



Wir wollen Medien so nutzen,
dass sie uns guttun, uns schlauer
machen und uns verbinden.
Das sind unsere Regeln.

Zeit und Dauer

- Wir legen feste Zeiten fest, wann Handy, Tablet oder Konsole genutzt werden dürfen.
- Bildschirmfreie Zeiten gelten für alle – auch für Erwachsene.
- Wenn Ausnahmen nötig sind, z. B. für Schulprojekte oder bei Langeweile im Zug, sprechen wir darüber.

Unsere Vereinbarung:

Medienzeit pro Tag:

Kein Handy nach:

Hier ist Handy-freie Zone:

.....

.....

Inhalte und Nutzung

- Wir achten darauf, dass Spiele, Filme und Apps zum Alter passen.
- Bevor neue Apps oder Plattformen installiert werden, sprechen wir darüber.
- Wir posten keine Bilder, auf denen andere zu sehen sind, ohne zu fragen.
- Wir achten auf unsere Privatsphäre und teilen keine Adressen, Telefonnummern oder Passwörter.

Unsere Vereinbarung:

Diese Apps / Plattformen sind erlaubt:

Diese Inhalte meiden wir:

.....

.....





Verhalten im Netz

- Wir bleiben respektvoll – online wie offline.
- Wir schreiben nichts, was wir jemandem nicht auch ins Gesicht sagen würden.
- Wenn uns etwas verletzt oder verunsichert, reden wir darüber. Sofort.
- Niemand darf andere bloßstellen, mobben oder ausschließen.

Unsere Vereinbarung:

Wenn etwas Blödes passiert, wende ich mich an:

.....
.....

Nachrichten und Infos

- Wir glauben nicht alles, was wir online lesen.
- Wir prüfen, ob eine Quelle glaubwürdig ist, bevor wir sie weiterleiten.
- Wenn uns etwas schockiert oder wütend macht, nehmen wir uns Zeit, bevor wir reagieren.

Unsere Vereinbarung:

Diese Seiten / Quellen halte ich für vertrauenswürdig:

.....
.....

Vertrauen und Verantwortung

- Eltern vertrauen, dass Kinder verantwortungsvoll mit Medien umgehen.
- Kinder vertrauen, dass Eltern zuhören, wenn etwas schief läuft – ohne Strafe oder Schimpfen.
- Wenn Regeln nicht funktionieren, reden wir darüber und passen sie gemeinsam an.

Datum: **Unterschriften:** /

Tipp: Verträge dürfen sich ändern. Sprecht alle paar Monate darüber, ob die Regeln noch passen.



Wer
bin ich

mit Freund*innen?

Nähe, Vertrauen und
1. Liebe – was Jugendliche
jetzt brauchen.

Wenn Kinder zu jungen Erwachsenen werden, rücken Freundschaften in den Mittelpunkt. Sie teilen Geheimnisse, testen Grenzen, streiten und versöhnen sich. In dieser Zeit entscheidet sich, wem sie vertrauen und wer sie sein wollen. Freundschaften und erste Beziehungen sind kein Nebenprodukt der Pubertät, sondern ihr Herzstück. Sie geben Sicherheit, Selbstbewusstsein

und manchmal auch den 1. Herzschmerz. Für Eltern heißt das: loslassen, beobachten, begleiten.

Freundschaft

Freund*innen sind der emotionale Anker in einer Phase, in der vieles wackelt. Sie bieten Halt, wenn Schule stresst oder Eltern nerven, und spiegeln, wie Jugendliche auf andere wirken.

Gleichzeitig sind Freundschaften oft intensiv und manchmal brüchig. Wer lernt, Konflikte auszuhalten, Empathie zu zeigen oder sich zu entschuldigen, trainiert soziale Stärke

fürs Leben.

Tipp: Wenn dein Kind von einem Streit erzählt, frage zuerst „Wie ging’s dir damit?“, bevor du Ratschläge gibst. Meist sucht es Verständnis, keine Lösung.

Freundschaft im Netz

Chats, Snaps, Reels – viele Freundschaften entwickeln sich heute digital. Das ist nicht automatisch schlecht. Online-Kontakte können Halt geben, besonders wenn Kinder sich im realen Umfeld fremd fühlen. Wichtig ist hinzuschauen, ohne zu kontrollieren. Frage, wer am anderen Ende der Leitung sitzt, und interessiere dich für das, was dein Kind teilt. Vertrauen entsteht, wenn du neugierig bleibst statt misstrauisch.

Die 1. Liebe

Plötzlich schlägt das Herz schneller, das Handy wird zum Dauerbegleiter, und die Laune wechselt im Minutentakt. Die 1. Liebe kann alles auf einmal sein: beglückend, verunsichernd, grenzenlos.

Für Eltern ist diese Phase oft ungewohnt, aber Offenheit und Vertrauen sind jetzt

Gold wert. Gerade wenn es um Nähe, Sexualität und Einvernehmlichkeit geht. Sprich über Verhütung, Grenzen und Gefühle, bevor Unsicherheiten entstehen. So merkt dein Kind: Du bist ansprechbar, auch bei vermeintlich „heiklen“ Themen. Wer mit seinen Eltern über Liebe reden kann, geht später selbstbewusster und sicherer mit Beziehungen um.

Wenn’s weh tut

Beziehungen sind Lernfelder – und manchmal auch Lektionen. Wenn Freundschaften zerbrechen oder die 1. Liebe endet, fühlt sich das erst mal wie ein kleiner großer Weltuntergang an. Was Jugendliche dann brauchen, ist kein Trostpflaster, sondern Raum. Sage nicht „Das geht vorbei“, sondern „Ich verstehe, dass dich das trifft.“ So fühlt sich der Schmerz weniger einsam an.



Aufklärung schützt Kinder gleich doppelt

Kinder, die wissen, was erlaubt ist und was nicht, können Grenzverletzungen und Missbrauch besser erkennen. Gleichzeitig beugt Aufklärung ungewollten Schwangerschaften vor und stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper, Selbstbestimmung und Verantwortung in Beziehungen.

Unsere Extras

→ **Kompass:** Schnelle Hilfe bei Liebeskummer, Konflikten oder seelischem Stress – anonym und unkompliziert.

pronovabkk.de/mentale-gesundheit

Alles in Bewegung

Familien sind so verschieden wie die Menschen in ihnen. Rollen verändern sich, Grenzen verschieben sich – und genau das ist ihre Stärke. Wer offen bleibt, miteinander spricht und sich gegenseitig ernst nimmt, lebt Gleichberechtigung im besten Sinn.

Früher war klar, wer was macht. Heute ist vieles im Wandel. Mütter arbeiten nicht nur zu Hause, Väter übernehmen Elternzeit, Kinder haben Mitspracherecht. Familien leben vielfältiger als je zuvor. Und genau das macht sie so stark. Doch mit der Freiheit kommen auch Fragen: Wie finden wir unsere Rollen? Wer trägt welche Verantwortung? Und wie bleibt das Gleichgewicht erhalten, wenn alle viel wollen und viel leisten?

Rollenbilder im Wandel

Kinder erleben zu Hause, wie Familie funktioniert und was „normal“ ist. Wer sieht, dass beide Eltern Verantwortung übernehmen, lernt Gleichberechtigung ganz selbstverständlich. Rollen sollten nicht starr sein, sondern sich an den Stärken und Möglichkeiten der Einzelnen orientieren. Ob jemand viel zu Hause oder außerhalb der eigenen 4 Wände arbeitet: entscheidend ist, dass es für alle passt.

Es beginnt zu Hause

Gleichberechtigung beginnt schon in den klitzekleinen Alltagsmomenten, z. B. beim Trösten oder Zuhören. Wenn Kinder erleben, dass Aufgaben fair verteilt sind und alle mitreden dürfen, entwickeln sie ein gesundes Selbstbild, unabhängig von Geschlecht oder Erwartung. So geht's gerechter zu:

- Aufgaben regelmäßig rotieren
- Entscheidungen gemeinsam treffen
- Arbeit sichtbar machen, vor allem Care-Arbeit
- Dankbarkeit zeigen statt zu vergleichen

Kinder und Verantwortung

Mit dem Älterwerden wollen Kinder mitbestimmen. Und das ist gut so. Wer Verantwortung übernehmen darf, fühlt sich ernst genommen. Kleine Aufgaben im Haushalt oder Mitsprache bei Familienentscheidungen fördern Selbstständigkeit und Gemeinschaftsgefühl. Eltern können begleiten, statt zu lenken. Und loslassen, wenn Kinder zeigen, dass sie's können.

Vielfalt leben und vorleben

Ob Patchwork, Regenbogen-, Eineltern- oder Großfamilie – Kinder brauchen nicht die eine „perfekte“ Struktur, sondern Liebe, Sicherheit und Verlässlichkeit. Wenn Eltern Vielfalt wertschätzen und über Rollenklischees sprechen, wächst Toleranz ganz natürlich.

Unsere Extras

- **Novego:** Für schnelle Hilfe bei Depressionen, Burn-out oder Ängsten. Von erfahrenen Ärzt*innen und Therapeut*innen entwickelt, hilft das Online-Programm Novego Menschen mit psychischen Belastungen.

Gut informiert, bestens begleitet

Familie bedeutet Veränderung – und immer wieder neue Fragen. Ob Schwangerschaft, Kinderkrankheiten, Kita-Start oder Schulzeit: Bei uns findest du die richtigen

Ansprechpersonen, verlässliche Informationen und praktische Angebote für jede Lebensphase.

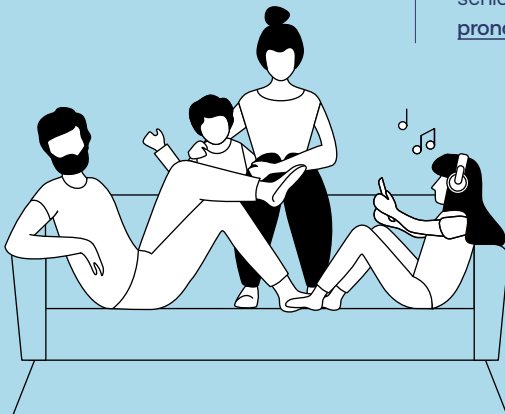
Digital und doch persönlich

Mit der Pronova BKK-App kannst du viele Dinge von zu Hause aus erledigen. Du willst eine Rechnung einreichen? Du brauchst einen Auslandskrankenschein? Kein Problem!

	Service	Mehr erfahren
Unterstützung für die Psyche	<ul style="list-style-type: none">• Depressions-Screening• Kompass	→ pronovabkk.de/mentale-gesundheit
Vorsorge	<ul style="list-style-type: none">• Starke Kids• Bonusprogramm• HPV-Impfberatung• Zahnversiegelung	→ pronovabkk.de/starke-kids → pronovabkk.de/bonus → pronovabkk.de/leistungen
Elternbalance	<ul style="list-style-type: none">• Novego „Erschöpfung & Burn-out“• Präventionsangebote	→ novego.de/pronovabkk → pronovabkk.de/praevention-frueherkennung

Gut zu wissen: Diese Kontakte helfen weiter

- Familienportal des Bundes: Hilfs- und Beratungsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche
familienportal.de
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: Gibt Auskunft über Erziehungs- und Familienberatungsstellen in deiner Nähe
bke.de
- Elterntelefon (Nummer gegen Kummer): 0800 111 0550 – kostenfrei und vertraulich
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG): Themen zu Kinderentwicklung, Ernährung und Prävention
kindergesundheit-info.de
- Bundesministerium für Gesundheit: Informationen zu Gesundheit, Prävention und Erkrankungen
gesund.bund



Pronova BKK Newsletter & Community



Newsletter:

Erhalte regelmäßig Tipps, Texte zu Gesundheitsthemen und Informationen zu neuen Leistungen direkt per E-Mail.

pronovabkk.de/newsletter



Social Media:

Folge uns auf Instagram und Facebook für aktuelle Themen rund um Familie, Gesundheit und Alltag.



Jetzt mal ehrlich! – Der Podcast der Pronova BKK

In einem offenen und ungeschönten Austausch sprechen wir mit Expert*innen und Menschen, die andere an ihrer Geschichte teilhaben lassen möchten.

pronovabkk.de/podcast

Wir sind für
dich da. Immer.
Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de/service

Pronova BKK
67058 Ludwigshafen

pronovabkk.de

