

# fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,  
welches die Aufgabe hat, sich selber  
besser kennen zu lernen, um den  
Kontakt mit anderen Menschen  
möglichst fruchtbar zu gestalten.

## Das Jugendalter:



### Risiko und Schutzfaktoren im Jugendalter:

#### Risiko:

- Früh einsetzende Pubertät
- Massive Eltern – Kind – Kontrolle
- Belastende Lebensereignisse (vor allem widrige familiäre Verhältnisse)
- Selbstregulationsprobleme
- Psychische Störungen im Kindesalter (Verhaltensstörung, Entwicklungsstörung)
- Mangelnde soziale Unterstützung
- Unzureichende Fähigkeit soziale Unterstützung zu aktivieren

#### Schutzfaktoren:

- Erfahrene Selbstwirksamkeit
- Emotionale Kompetenzen
- Soziale Kompetenzen
- Zufriedenheit mit der Familie
- Unterstützende Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Vielfältige, positive Vorbilder
- Positives Erleben der eigenen Familie (gemeinsame Familienaktivitäten)
- Klare positive Verhaltensziele
- Soziale und moralische Wertorientierung