

Pubertät als Baustelle

Ehe- und Familienberaterin Monika Veit gibt Tipps für Eltern in einer schwierigen Familienphase

„Pubertät ist keine Krankheit, sondern ein Durchgangsstadium – mit Anfang und Ende.“ Mit dieser entlastenden Botschaft nahm Monika Veit, Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Eltern die Angst vor einer Lebensphase, die viele als besonders stürmisch erleben. Ihr Online-Vortrag „Pubertät – Loslassen und Halt geben in stürmischen Zeiten“ war der vierte von insgesamt fünf Abenden der Reihe „Gemeinsam stark – Kinder und Jugendliche begleiten in digitalen Zeiten“ der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) in Stadt und Landkreis Passau.

Im Fokus standen Eltern und ihre pubertierenden Kinder – eine Zeit der Wandlung, Loslösung und Neuorientierung. Veit beschrieb die Pubertät als Phase, in der Körper, Seele und Gehirn im Ausnahmezustand sind: eine „Baustelle“, die Verunsicherung, Krisen und Konflikte nahezu zwangsläufig mit sich bringt. Dass Eltern dabei oft das Gefühl haben, in einem Karussell festzustecken, in dem sich alles immer wieder um dieselben Themen dreht, sei nichts Neues: „So haben Erwachsene Jugend schon immer erlebt.“ Zugleich machte die Referentin



Monika Veit – Foto: privat

Mut. Pubertät sei eine große Herausforderung – für Jugendliche ebenso wie für ihre Eltern –, aber auch eine Chance, Beziehungen neu und gleichwürdig zu gestalten. Wichtig sei es, Jugendliche nicht primär zu „erziehen“, sondern sie durch diese Krisen zu begleiten, in Beziehung zu bleiben und Orientierung zu geben. Respekt, Anstand und klare Grenzen dürften eingefordert werden, ohne die Jugendlichen bloßzustellen. Das oft als verletzend empfundene Motto „Eltern sind peinlich“ sei Teil des Ablösungsprozesses und diene der erneuten Abnabelung.

Veit betonte die Bedeutung von Selbstfürsorge für Eltern: Pubertät koste Zeit, Energie und Kraft – besonders für Auseinandersetzungen. Verständnis für die Entwicklung des jugendlichen Gehirns, dessen präfrontaler Cortex erst bis etwa zum 25. Lebensjahr ausreift, helfe, Verhalten besser einzuordnen. „Jugendliche verhalten sich nicht nur anders, sie erleben auch anders“, zitierte sie den Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Brunner. Als zentrale Leitlinien nannte Veit: Vertrauen statt übermäßiger Kontrolle, klare Positionierung bei gefährlichen Grenzüber-

schreitungen, Beharrlichkeit in der Beziehung, Wertschätzung von Stärken sowie Mut zu Gelassenheit und Fehlern. Jugendliche bräuchten keine perfekten Eltern, sondern authentische Erwachsene, die zu eigenen Fehlern stehen und sich entschuldigen können. Der letzte Termin der Online-reihe findet am 2. Februar zum Thema „Digitale Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen verstehen“ mit Prof. Dr. Daniel Hajok (Universität Erfurt) statt. Anmeldung unter www.keb-passau.de/category/online. – red

PERSONEN UND NOTIZEN

Unterstützung für Jung und Alt



Der ambulante Pflegedienst Comitas übernimmt auch außerhalb des eigenen Aufgabenfelds soziale Verantwortung und spendete je 1000 Euro an den Passauer Kinderschutzbund und die neugegründeten PalliativTeam Passau gGmbH. „Gerade wir aus dem pflegerischen Bereich wissen, wie wichtig es ist, dass soziale und ehrenamtliche Projekte unterstützt werden“, erklärt Geschäftsführer **Thomas Bruckner** (l.). Der 1991 gegründete Pflegedienst wollte daher besonders im diesjährigen Jubiläumsjahr anderen finanziell unter die Arme greifen. Die Wahl fiel auf den Passauer Kinderschutzbund, bei dem über 200 ehrenamtliche Helfer verschiedene Projekte für Kinder aller Altersstufen organi-

sieren und Familien in schwierigen Situationen unterstützen. Vorstandsvorsitzende **Julia Stern** (unten r.) freute sich sehr über 1000 Euro Spende und bedankte sich beim Besuch in den Räumen des Kinderschutzbund, in denen auch das Familiencafé stattfindet, recht herzlich. Als zweites Projekt wurde die im Dezember 2025 neu gegründete PalliativTeam Passau gGmbH mit Sitz in Fürstzell ausgewählt, welche schwerstkranke und sterbende Menschen am Lebensende in Stadt und Landkreis Passau begleitet. Das Team ist eigenständig, gemeinnützig und besteht aus spezialisierten Ärzten, Pflegekräften und engagierten Verwaltungsangestellten, mit langjähriger Erfahrung in der ambulanten Palliativversorgung. Ziel ist eine kompetente und ganzheitliche Begleitung für Patienten am Lebensende zuhause oder im Altenheim, die einen erhöhten Aufwand an medizinischer, oder pflegerischer Versorgung haben. Ideengeber war Comitas-Geschäftsführer Thomas Thieringer, der ebenfalls beim PalliativTeam mitarbeitet. „Obwohl wir von den Krankenkassen bezahlt werden, sind gerade bei der Firmengründung enorme Investitionen nötig, zum Beispiel für Anschaffung von Schmerzpumpen“, erläutert Thieringer, „die Spende in Höhe von 1000 Euro wird für die Aufbauarbeit des Teams genutzt.“ Stellvertretend bedankten sich **Dr. Wolfgang Gion** (ärztl. Leiter, oben) und **Andrea Schepke** (pflegerische Leitung) für die großzügige Spende. Das Team und die Geschäftsleitung des Comitas Pflegedienst freuen sich, dass sie mit ihrer Spende Gutes tun können und hoffen, dass es im Jubiläumsjahr 2026 erfolgreich weitergeht. – red/Fotos: privat

UNICEF-Hochschulgruppe zu Gast in St. Nikola



„Man liebt nur, was man kennt, und man schützt nur, was man liebt.“ Dieses bekannte Zitat von Konrad Lorenz stand sinnbildlich über einem Projekt der UNICEF-Hochschulgruppe Passau. Eine engagierte Gruppe von Studierenden aus unterschiedlichen Studienrichtungen der Universität Passau – Ksenia Dyck, Elias Kimmelman, Lena Nirschl, Carl Stepec, Milena Bode und Tamara Bobzien – setzte sich dabei zum Ziel, bei Kindern ein Bewusstsein für den Wert der Natur und insbesondere für den verantwortungsvollen Umgang mit Wasser zu schaffen. Sie besuchte die ersten beiden Klassen der Grundschule St. Nikola. Betreut wurde das Projekt von Klassenlehrer Gerald Meißner. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Rate- und Theaterspielen sowie einer anschaulichen Zahnputzaktion verdeutlichten die Studierenden den Kindern, wie hoch der Wasserverbrauch im Alltag tatsächlich ist. Dabei sorgten manche Zahlen für erstaunte Gesichter und regten zum Nachdenken an. Im praktischen Teil reinigten die Schülerinnen und Schüler trübes Regenwasser mithilfe eines selbst gebauten Flaschenfilters. Durch das Schichten von Erde, Kies und Sand erforschten sie die natürliche Filterwirkung des Bodens während der Versickerung. So wurden die Kinder selbst zu kleinen Forschern und Entdeckern – eine Erfahrung, die ihnen sichtlich Freude bereitete und nachhaltige Eindrücke hinterließ. – red/Foto: Meißner



Kälteeinbruch rettet Schneefamilie

Vor etwas über eine Woche hat PNP-Leserin Angelika Dorsch vier Gestalten entdeckt. Es herrschte dichter Nebel in der Rittsteiger Straße, doch den Vie-

ren machten weder der Dunst, in dem sie kaum auszumachen waren, noch die Kälte etwas aus. Im Gegenteil: Vier Schneemenschen, die wie eine Familie wir-

ken, stehen dort und blicken gen Wald. Am Sonntag meldete Angelika Dorsch sich mit einem Foto. „Die Schneefamilie beginnt zu schmelzen“, berichtete

sie. Bevor sie ganz zerrann kam der nächste Kälteeinbruch. Mal sehen, wie lange Familie Schnee in Rittsteig noch Ausschau halten kann. – jmu/F.: A. Dorsch

Massagen fürs Baby

Die „Babymassage – Berührung mit Respekt“ basiert auf Elementen der indischen und der schwedischen Massage. Hinzu kommen noch Übungen aus dem Yoga und eine speziell entwickelte Entspannungstechnik. Ein Kurs mit Miriam Lempert in der Hebammenpraxis Lebenszeichen, Löwengrube 1, startet am heutigen 22. Januar, er eignet sich für Babys ab vier Wochen und kann bis zum Krabbelalter besucht werden. Anmeldung: pro familia, Tel. 0851-53121 oder passau@profamilia.de. – red

Vergaben im Bauausschuss

Vergaben für die Kita Kohlbruck und die Tagwache der Feuerwehr beschäftigen den städtischen Ausschuss für Bauen und Liegenschaften am Donnerstag 22. Januar, um 16.15 Uhr Rathaus, Zimmer 205. – red

Ehrenvorsitz für Max Helm

Jahreshauptversammlung der „Innstadt-Hundler“

Der Verein für Deutsche Schäferhunde, Ortsverband Passau-Innstadt, hat bei seiner Jahreshauptversammlung den Vorstand neu gewählt.

Vorsitzender Ludwig Graml berichtete über die Veranstaltungen, Arbeiten im Vereinsheim und sonstige Aktivitäten im vergangenen Jahr und bedankte sich bei allen, die sich das ganze Jahr über für den Verein engagierten. Ein besonderer Dank ging an die Ausbildungswarte, die bei jedem Wetter für einen regelmäßigen Trainingsbetrieb sorgten. Das „Urgestein“ des Vereins Max Helm wurde für seine langjährigen Verdienste zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Es war ein sehr trainingsintensives und arbeitsreiches Jahr, in dem auch viele Erfolge in den einzelnen Prüfungsveranstaltungen erzielt werden konnten. Nur durch die sehr gute Zusammenarbeit mit allen und den her-



Dank für Verdienste um den Verein (v.l. stehend): Kassier Günter Streit, Beisitzer Harald Bruckner, 1. Ausbildungswart Zoltan Horvath, 2. Vorstand und Schriftführer Achim Bohmann, 2. Ausbildungswart Alois Lerchl, v.l. sitzend: Jugendwartin Martina Klier, Ehrenvorsitzender Max Helm, 1. Vorstand Ludwig Graml, Beisitzerin Evi Waschler – Foto: privat

vorragenden Zusammenhalt von allen konnten diese Herausforderungen gemeistert werden, so das Fazit. Kassier Günter Streit bescheinigte den anwesenden Mitgliedern, dass im Berichtszeit-

raum gut gewirtschaftet wurde. Kassier und Vorstandschaft wurden von der Versammlung entlastet und die neue Vorstandschaft in den einzelnen Wahlgängen auch jeweils einstimmig gewählt. – red

TERMINE IN DER STADT PASSAU

Stadt Passau
Bridgeclub Passau. Turniere jeden Donnerstag ab 18 Uhr und Montag ab 14.30 Uhr im Vereinslokal Hotel Passauer Wolf, am Rindermarkt. Gäste sind willkommen. Anfragen (auch zu Online-Turnieren) bei Karin Brunner ☎ 08501/1213 und E. Nickel ☎ 0851/7201030.
BRK Kleiderladen. Heute von 10 bis 13 Uhr geöffnet, Rotkreuzstr. 2.
Rheumaliga Passau. Wassergymnastik heute, Donnerstag, um 17 Uhr in der Klinik Kohlbruck.
RKG Fatima - Medjugorje. Heute, Donnerstag, um 16.45 Uhr Betrachtender Rosenkranz vor dem ausgesetzten Allerheiligsten in St.

Paul. Anschl. um 17.30 Uhr Hl. Messe des Pfarrverbands.
Seniorentreff. Heute von 12 - 17 Uhr geöffnet. Um 14 Uhr „Erzählcafé“, erzählen, erinnern, zuhören mit Rosmarie Friedsam ☎ 0851/9890439
Ski-Club-Passau e.V. Heute, Donnerstag, von 17 bis 18 Uhr Nordic-Walking, Treffpunkt Parkplatz Ingling. - Von 18 bis 19 Uhr Gymnastik, in der obere ASG-Turnhalle. - Von 19 bis 20.30 Uhr Schwimmtraining im PEB, gemeinsamer Eintritt um 18.45 Uhr.
SV-Schalding-Heining-Tanzabteilung. Standard-Latein Übungsabend - kein Tanzkurs - heute, Donnerstag, ab 19.30 Uhr untere Turnhalle Adalbert-Stifter-Gymnasium. Gäste mit Tanz-

kenntnissen sind willkommen. Jedes Paar übt für sich allein. Bitte Tanz- oder Hallenschuhe mitnehmen. Info: ☎ 08509-3528.
TSV Heining-Neustift. Heute, Donnerstag, 17.00 - 18.00 Kinderturnen von 5 - 7 Jahre - Aktiv & Kid (Turnhalle Neustift); 18.00 - 19.00 Kinderturnen ab 8 Jahre - Aktiv & Teens (Turnhalle Neustift); 19.00 - 20.00 Senioren - Fit ab 50 - Fit & Active (Turnhalle Neustift); 19.00 - 20.30 Yoga nach den Jahreszeiten (Turnhalle Heining). Weitere Informationen unter www.tsv-heining.de
TV Passau 1862. Heute, Donnerstag, 10 - 11 Uhr Herzsport (Sitzgruppe) mit Mathias Rath im Studio „Dancevolution“, Spitalhofstraße 80. – Von 17.15 bis 18.15

Uhr Herzsport (Coronar) mit Mathias Rath in der Turnhalle FOS/BOS, Mittererstraße 1.
VfB Grubweg. Heute, Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr Kinderturnen (6-10 Jahre), in der Turnhalle der GS Grubweg. - 18.30-19.00 Uhr Energyfitness. - 19.00-20.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik, jeweils in der Turnhalle Schulbergstraße 30.
Gemeinsam leben und lernen in Europa e. V.. Solidarity Bread morgen, Freitag, von 10 bis 12 Uhr. Ort: Lederergasse 1.
Kontakt
Wenn Sie einen Termin veröffentlichen wollen, wenden Sie sich bitte an ☎ 08 51/80 22 33, oder per E-Mail an: passau@pnp.de