



ELTERNKURS

HILFE, MEIN KIND PUBERTIERT!

Ein Kursangebot für Eltern pubertierender und mit Suchtmitteln experimentierender Kinder

Organisatorisches

- Der Kurs umfasst **7 Abende** zu je **ca. 2,5 Stunden**.
Beginn jeweils am **Montag** um **18 Uhr**.
- **Kosten:**
€ 10.- / Abend/ Person - 2.Elternteil € 5.-.
Für Bürgergeldempfänger*innen kostenlos.

Infoabend (kostenlos):
Montag, 17.02.2025, 18.30 Uhr

- **Ort:**
Städtische Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
Westendstr. 193
80686 München
- **7 Termine:** 10.03.2025
17.03.2025
31.03.2025
07.04.2025
28.04.2025
12.05.2025
19.05.2025

- Die **maximale Teilnehmeranzahl** beträgt **12 Personen**, damit alle ihre jeweiligen Themen einbringen können.

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein zertifiziertes Kursangebot von:



Kontakt:

Marie-Luise Brüggemann, Dipl.-Soz.-Päd.,
T.: 089/233-749774
m.brueggemann@muenchen.de

Susanne Daimer, Dipl.-Psych.,
T.: 089/233-749781
susanne.daimer@muenchen.de

Zeit der Pubertät

Für Jugendliche ist die Pubertät die Zeit, sich selbst zu entdecken, zu experimentieren und zu lernen, eigene Wege zu gehen. Experimentieren mit der äußereren Erscheinung gehören dazu ebenso, wie der Konsum von Tabak, Alkohol oder anderer Suchtmittel.

Dadurch verändert sich die gesamte Beziehung zu den Eltern, Widerstände und Konflikte häufen sich.

Die Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen in der Pubertät besteht darin, eine eigene Identität zu entwickeln – das heißt: auch, sich abzugrenzen. Eltern hingegen müssen Orientierung geben, Regeln aushandeln und auch Grenzen setzen.

Entscheidend ist dabei, im Gespräch zu bleiben, auch und gerade dann, wenn es schwierig wird.



Kennen Sie diese Fragen?

- Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?
- Wie soll ich Grenzen setzen?
- Wie soll ich reagieren?
- Wie gebe ich Orientierung?
- Wie handle ich Absprachen aus, die dann auch eingehalten werden?
- Wie schützte ich mein Kind vor Abhängigkeit?

Wenn ja ...

- Der Elternkurs richtet sich an Eltern, die Unterstützung in dieser schweren Phase wollen.

- Eltern werden ermutigt, mit ihren Kindern über Alkohol, Suchtmittel und andere Probleme zu sprechen und sie erfahren, wie man so ein Gespräch sinnvoll gestalten kann.

Ablauf des Kurses

Der Kurs besteht aus 7 Abenden zu jeweils 2,5 Stunden.

Themen der Treffen

- Missbrauch und Sucht: alles rund um Alkohol, Online-Sucht, Drogen & Co
- Pubertät – die Lebenswelt & Motive von Kindern und Jugendlichen
- Im Gespräch bleiben – auch wenn's schwierig wird
- Verhandeln und Grenzen setzen

