



## ELTERNKURS

# HILFE, MEIN KIND PUBERTIERT!

Ein Kursangebot für Eltern pubertierender und mit Suchtmitteln experimentierender Kinder

## Organisatorisches

- Der Kurs umfasst ...  
Abende zu je ca. 2,5 Stunden, Beginn jeweils um ...
- Termin:
- Ort:
- Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt ... Personen, damit alle ihre jeweiligen Themen einbringen können
- Anmeldungen können Sie sich unter

### Kontakt:

Ansprechpartnerinnen:  
Christina Münch, Tel 09221/707-612,  
Email: [muench.christina@landkreis-kulmbach.de](mailto:muench.christina@landkreis-kulmbach.de)  
und Sabine Rotter,  
Tel. 09221/707-616, Email:  
[rotter.sabine@landkreis-kulmbach.de](mailto:rotter.sabine@landkreis-kulmbach.de)

### Mehr Infos unter:

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein zertifiziertes  
Kursangebot von:



## 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 ... 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

