

# Angebote für Eltern von Kindern in der Pubertät

---

## Die psychosexuelle Entwicklung in der Pubertät

### Warum ist plötzlich alles so schwierig?

Pubertät - die heißen Jahre zwischen Kindheit und Erwachsensein. Eine Zeit der Veränderungen, neuer Erlebnisse und Erfahrungen für Jugendliche. Die Pubertät ist gekennzeichnet durch rasante körperliche Umbrüche, psychische Schwankungen, ein sich wechselndes Verhältnis zu den Eltern, neue soziale Beziehungen und die Entwicklung zur Geschlechtsreife. In der Pubertät begegnen uns die Jugendlichen in der ganzen Bandbreite der Gefühlswelt, von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt, von übereifriger Freundlichkeit bis zur stinkfaulen Gereiztheit und "Null-Bock-Mentalität". Ist mit Aufklärung alles getan? Welche Rollen können begleitende Erwachsene für Mädchen und Jungen in der Pubertät haben?

#### • Vortrag für Eltern, Lehrer/innen und Mitarbeiter/innen in der Jugendarbeit

Zeit: Donnerstag, 8. April 2010, 20:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: pro familia, Beratungsstelle Bremen, Hollerallee 24  
Leitung: Reinhard Dietrich  
Kosten: 5 Euro  
Info/Anmeldung: pro familia, Hollerallee 24, Telefon (0421) 340 60 30

Zeit: Donnerstag, 10. Juni 2010, 20:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: pro familia Beratungsstelle Bremen-Nord, Weserstraße 35  
Leitung: Maren Kick  
Kosten: 5 Euro  
Info/Anmeldung: pro familia, Weserstraße 35, Telefon: (0421) 65 43 33

## Pubertät oder Puberterror?

Pubertät - eine spannungsreiche Zeit für Kinder und Eltern. Eine Zeit vieler Veränderungen, Auseinandersetzungen und Fragen.

- Was ist aus unseren Normen, Werten und Meinungen geworden?
- Warum kann mein Kind nicht einfach mal etwas akzeptieren?
- Wie ist das mit der Sexualität?
- Wie komme ich mit weniger Stress durch die Pubertät?

Diese und ähnliche Fragen können an fünf Abenden Themen einer Elterngruppe sein. Gemeinsam sollen Ansätze im Zusammenleben mit pubertierenden Kindern erarbeitet, Hintergründe der Probleme betrachtet und Erfahrungen ausgetauscht werden.

#### • 'Überlebensgruppe' für Eltern pubertierender Kinder

Zeit: 5 Mal donnerstags, ab 22. April 2010, 20:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: pro familia, Beratungsstelle Bremen, Hollerallee 24  
Leitung: Reinhard Dietrich  
Kosten: 35 Euro  
Info/Anmeldung: pro familia, Hollerallee 24, Telefon (0421) 340 60 30

# Angebote für Eltern von Kindern in der Pubertät

---

## PEP4Teens

### Training für Eltern mit Kindern in der Pubertät

Wenn Teeny-Boy seine Eltern nur noch uncool und Teeny-Girl das Familienleben einfach ätzend findet, dann stecken sie vermutlich schon mittendrin in der Pubertät. Gibt es dann noch eine Alternative zwischen erhöhtem Druck und Resignation im Dauerstress mit unseren unleidlichen Teenagern? PEP4Teens vermittelt Strategien zur liebevollen Konsequenz, zur Stärkung der elterlichen Kompetenz und zur Verbesserung des Familienklimas. Das Lehrbuch wird im Kurs kostenfrei ausgegeben.

- **Kurs**

Zeit: 4 Mal, montags, 14-tägig, ab 3. Mai 2010, 19:00 bis 21:15 Uhr  
Ort: Bremer Volkshochschule im Bamberger, Faulenstraße 69  
Leitung: Doris Wolfer  
Kosten: 90 Euro (ermäßigt: 60 Euro) Eltern zahlen eine Gebühr  
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-59525 (Nummer: 22-141-M)

## "Starke Eltern - Starke Kinder"®

### Elternkurse des Deutschen Kinderschutzbundes

Um mit dem täglichen Stress im Zusammenleben mit Pubertierenden umgehen zu können, bietet der Elternkurs Ermutigung und Unterstützung. In vielen Themen über die für alle aufregende Zeit können die Eltern durch Austausch und Auseinandersetzung mehr Kompetenz und Gelassenheit erwerben.

- **Elternkurs**

Zeit: 10 Mal mittwochs, ab 14. April 2010, jeweils 20:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: Humboldtstraße 179  
Leitung: Susanne Blüthgen und Gisela Möller  
Kosten: 60 Euro (Anzahlung von 20 Euro erforderlich)  
Info/Anmeldung: Telefon: Kinderschutz-Zentrum 700037

## Waller Eltern-Café

### Offenes Café für Eltern von Jugendlichen im Aufbruch

In lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen, sich dabei für einen Moment (wie in einem richtigen Café) entspannen und noch etwas mit nach Hause nehmen, was den Alltag erleichtert - darum wird es in unserem Elterncafé gehen. Mitgenommen werden können neue Kontakte zu Eltern in ähnlicher Situation, die Erkenntnis, gemeinsam ist es einfacher, und einen Blick für neue Wege im Zusammenleben mit den jugendlichen Kindern. Unter fachlicher Anleitung werden Themen aus dem Erziehungsalltags besprochen.

- **Gesprächsangebot für Eltern von Jugendlichen ab 12 J. (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 5 Mal donnerstags, 11. Februar, 11. März, 15. April, 20. Mai und 17. Juni 2010, jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr  
Ort: Jugend- und Beratungszentrum Walle, Waller Heerstraße 229  
Leitung: Brigitte Llanos-Farfán  
Kosten: 1,50 Euro pro Treffen und pro Teilnehmer/in  
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich!  
Information: Gesundheitstreffpunkt West, Telefon: 61 70 79  
Kinderbetreuung: Kinder ab 9 Jahren können sich im Jugendzentrum aufhalten.