

Ein Kurs für Mütter und Väter von Kindern zwischen 11 und 16 Jahren

Die Zeit der Pubertät ist für Jugendliche und für Eltern eine spannende und auch anstrengende Zeit.

KESS-erziehen gibt praktische Anregungen, um das Zusammenleben in der Familie zu erleichtern. Zentral dabei ist die Haltung, Jugendlichen das Leben zuzutrauen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und Konflikte gemeinsam zu lösen. Als Familie sitzt man in einem Boot. Jeder ist wichtig und die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds sollten respektiert werden. Der Kurs knüpft an konkrete Erfahrungen der Teilnehmenden an. Er umfasst fünf Einheiten, die aufeinander aufbauen:

1. Veränderungen wahrnehmen – soziale Grundbedürfnisse achten
2. Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
3. Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
4. Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen, Austausch und Anregungen für zu Hause. Da die Abende aufeinander aufbauen, ist eine konstante Teilnahme sinnvoll. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

- Kurstermine:** jeweils montags von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr
13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04.2023
- Kursleitung:** Dorothea Hühne, Nicole Puschmann
(Kursleiterin Kess-erziehen „Weniger Stress – mehr Freude“)
- Kursort:** Ev. Kirchgemeinde Johannes-Kreuz-Lukas,
Trinitatishaus Haydnstraße 23, Andreaszimmer
- Kosten:** 35 Euro (Elternpaar: 50 Euro) zzgl. Materialkosten: 7,50€
(finanzielle Förderung beim Freistaat Sachsen beantragt)
- Anmeldung:** bis 06.03.23 per Mail an Beratung-Puschmann@gmx.de

Kooperation mit dem Familienbund der
Katholiken und dem
Freistaat Sachsen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

