

## DAS ZIEL

Pubertät – das ist für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Das ist risikoreich und anstrengend – und zugleich gibt es viel Schönes neu zu entdecken. Beide Seiten werden ernst genommen – in einer Haltung, die darauf vertraut: Wir werden bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen.

### **Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät unterstützt Mütter und Väter,**

- » das positive Selbstwert- und Lebensgefühl ihres heranwachsenden Kindes zu fördern,
- » (störende) Verhaltensweisen von Jugendlichen »anders« zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren,
- » die Spannung zwischen Abgrenzung und gewünschter Gemeinschaft als Familie auszuhalten und kooperativ zu gestalten,
- » Grenzen respektvoll zu setzen,
- » die Entwicklung des Sohnes/der Tochter zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen zu fördern.

## DER WEG

**Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät** ist ein praxisorientierter Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern im Alter von 11 bis 16 Jahren.

### **In fünf Einheiten werden folgende Inhalte vertieft:**

- » Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse achten
- » Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- » Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- » Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- » Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Der Kurs knüpft an konkrete Erziehungssituationen und an den Ressourcen der Teilnehmenden an. Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Jugendlichen, kleine Szenen, die unterschiedliche Dynamiken verdeutlichen, Anregungen, über die eigenen Ziele nachzudenken, und konkrete Impulse für die Praxis zu Hause.

*»Der Kurs hat mir mehr Selbstsicherheit gebracht. Und es beruhigt mich zu sehen, dass Jugendliche etwas Gutes für sich selbst wollen.«*

Wolfgang Bauer, 47, Freiburg

## DIE HALTUNG

**Kess-erziehen** vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

### **K wie kooperativ.**

**Das heißt:** gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

### **E wie ermutigend.**

**Das heißt:** sich dem Jugendlichen zuwenden, seine Selbstständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

### **S wie sozial.**

**Das heißt:** die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

### **S wie situationsorientiert.**

**Das heißt:** nicht stur »nach Lehrbuch« handeln. Sondern die persönlichen Möglichkeiten und Ziele von Eltern und Jugendlichen berücksichtigen.

*»Vieles ist mir klarer geworden; ich bin jetzt viel zuversichtlicher.«*

Sibille Stein, 46, Hamburg



Weitere Informationen sowie die Liste der zertifizierten KursleiterInnen gibt es zudem im Internet unter

[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)



### **Impressum**

**Kursentwicklung**  
Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung AKF e.V.,  
Mainzer Str. 47 · 53179 Bonn · [www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)

### **Projektteam**

Christof Horst, Bonn (Projektleitung) · Maria Holtmann, Badenweiler ·  
Klaus Luksch, Gutach · Ulrike Neumann, Mannheim · Regina Raulfs, Hamburg ·  
Sigrid Rogge, Potsdam

**Gesamtherstellung:** [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de) · **Fotos** iStockphoto, Fotolia

## Anmeldung

Zum Grundkurs „Kess-erziehen“  
Abenteuer Pubertät  
Pauluszentrum Gossau

---

Name/Vorname

---

Name/Vorname

---

Strasse

---

Wohnort

---

Telefon

---

E-Mail

## Anmeldung bis 27. September 2019

Online unter [www.seelsorgeeinheitgossau.ch](http://www.seelsorgeeinheitgossau.ch)

Pfarreisekretariat  
Herisauerstrasse 5  
9200 Gossau  
Tel 071 388 18 48  
[pfarramt@kathgossau.ch](mailto:pfarramt@kathgossau.ch)

## Grundkurs

### Kursdaten

Donnerstag, 24. Oktober und 7. November  
Montag 18. November  
jeweils von 19.30 Uhr – 22.00 Uhr

### Kursort

Pauluszentrum, Gossau

### Kursleitung

Madeleine Winterhalter-Häuptle  
Fachstelle Partnerschaft- Ehe-Familie  
Bistum St. Gallen

### Kurskosten

Pro Person: Fr. 60.- inkl. Kursmaterial  
Pro Paar: Fr. 90.- inkl. Kursmaterial

### Teilnehmerzahl:

10 – 14 Personen

### Aufbaukurs

Es sind zwei Abende im 2020 geplant.

## Anmeldung bis 27. September 2019:

Online unter [www.seelsorgeeinheitgossau.ch](http://www.seelsorgeeinheitgossau.ch)

Pfarreisekretariat  
Herisauerstrasse 5  
9200 Gossau  
Tel 071 388 18 48  
[pfarramt@kathgossau.ch](mailto:pfarramt@kathgossau.ch)

Erwachsenenbildung  
**HORIZONTE**  
ERLEBEN ENTDECKEN ERWEITERN VERTIEFEN

**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen®**



## Abenteuer Pubertät

## Eltern-Kurs

**für Mütter und Väter  
von Jugendlichen  
im Alter von 11 bis 16 Jahren**

Pauluszentrum  
Otmarstr. 24  
9200 Gossau