

## Die ElternLehre® will Sie während der Pubertät Ihres Jugendlichen begleiten und stärken.

- Mit konkreten Informationen über Entwicklung, Erziehungsverhalten und Ablösung gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude im Familienalltag.
- Austausch und Diskussion ermöglichen Ihnen eine aktive Auseinandersetzung mit Ihrer veränderten Aufgabe als Eltern von Pubertierenden.
- Praktische Beispiele geben Orientierung, wie Sie Ihr Kind durch die herausfordernde Zeit des Heranwachsenden unterstützen können.

## Die ElternLehre® hilft Ihnen dabei, Jugendlichen Verantwortung zu übertragen, damit sie zeigen können, was in ihnen steckt.

### Konzept

Die ElternLehre® wurde von der Elternkursleiterin und Familienberaterin Marlies Bieri in Zusammenarbeit mit Fachleuten 2007 konzipiert und begleitet Eltern in Übergängen der verschiedenen Lebensphasen. Das Angebot basiert auf dem Fit-Konzept des Kinderarztes und Buchautors Remo H. Largo.

### Kursleitung

Speziell für die ElternLehre® ausgebildete und zertifizierte Kursleiter / innen führen diesen Kurs durch.

### Fachliche Begleitung

Die ElternLehre® wird fachlich begleitet von Iso Hutter, Dr. med., Kinder- und Jugendarzt, Thun.

### Träger

Verein ElternLehre  
[www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)



### Partnerschaft

profawo ist Partner von ElternLehre Schweiz. Das Wissen hilft den Familienalltag leichter zu meistern. Diese erworbene Gelassenheit unterstützt das profawo Vereinsziel: Familie und Beruf zu vereinen.



### Sponsoren

Stiftung  
FREUDE HERRSCHT

Orell Füssli  
Buchhandlung Stauffacher

 **LENK**  
SIMMENTAL

Elektroplan Buchs & Grossen AG

# Pubertät

Erziehungsgrundlagen  
für mehr Gelassenheit  
im Familienalltag.



# UNSERE ANGEBOTE

**Kurs ElternLehre® Baby-Kleinkind**  
**Kurs ElternLehre® Schulstart**  
**Kurs ElternLehre® Pubertät**  
**ElternKind-Café**

## ORGANISATION

**Durchführungsorte ElternLehre® Pubertät**  
Bern, Lyss, Langenthal, Thun, Interlaken  
Weitere Durchführungsorte nach Anfrage.

### Zeiten

19.15 – 21.45 Uhr, Kurs  
21.45 – 22.00 Uhr, individuelle Beratung  
Die Kurssequenzen finden in monatlichen Abständen statt.  
Die Module starten jeweils im April und Oktober.

### Abschluss

Die Teilnahme führt zum Attest ElternLehre® Pubertät.

### Kosten

Fr. 180.– für Einzelpersonen  
Fr. 290.– für Paare  
Kursmaterial Fr. 32.–

### Sozialrabatt

Auf Anfrage bieten wir einen Sozialrabatt an.

### Partner

Erziehungsdirektion des Kantons Bern, Mittelschul- und  
Berufsbildungsamt, Abteilung Weiterbildung  
regionale Anbieterorganisationen

### Information und Anmeldung

Geschäftsstelle ElternLehre®  
Alpenblickweg 15, 3043 Uettiligen bei Bern  
Telefon 031 829 24 33  
info@elternlehre.ch, www.elternlehre.ch

Änderungen vorbehalten / Januar 2018



## MODUL 5

### Was Teenager fordert und fördert

- 1. Wenn aus Kindern Jugendliche werden**
  - Sich in die neue Elternrolle hineinfinden
  - Freunde statt Familie – Interesse an der Welt von Jugendlichen zeigen
- 2. Entwicklungsschritte im Jugendalter**
  - Über die körperliche, geistige und sexuelle Entwicklung informiert sein
  - Stressfaktoren von Jugendlichen kennen
- 3. Loslassen und trotzdem Halt geben**
  - Freiraum geben und Familienregeln durchsetzen
  - Mit Gefühlsausbrüchen und Rebellion umgehen lernen
- 4. Was Eltern Sorgen macht**
  - Alkohol, Internet, Sexualität und Co. – über Gefahren und Risiken informiert sein
  - Teenager zu eigenverantwortlichem Handeln anleiten
- 5. Pubertät als Chance nutzen**
  - Jugendliche im Alltag und für die Schule motivieren
  - Zukunftsperspektiven aufzeigen – bei der Berufswahl unterstützen