

## Von der Sorge in die Zuversicht

### Die Pubertät – Herausforderungen und Chancen

Ganz oben auf der Liste der Elternsorgen stehen Suchtverhalten und Medienkonsum. Welche Faktoren und Risiken sollten Eltern kennen? Wie können Bezugspersonen die Kinder in eine sinnvolle Mediennutzung begleiten und die Suchtspirale verhindern? Nadine Fessler, systemischer Coach, zeigt, wie man Risiken einplant und dadurch Jugendlichen grössere Verantwortung übergeben kann. Sie erklärt, was Schutzfaktoren sind und zeigt Unterstützungsangebote für den Ernstfall.



### Themenschwerpunkte

- Suchtverhalten und Warnsignale erkennen
- Umgang mit Mediennutzung und Internet
- Schutzfaktoren stärken, Verantwortung übergeben

Eine Impulsveranstaltung mit Nadine Fessler, Geschäftsleitung der ElternLehre®, Sekundarlehrerin, Kursleiterin Pubertät und Coach CAS FH.

**Zielgruppe** Erziehende von Kindern & Jugendlichen von 10 bis 16 Jahren

**Datum/Zeit** nach Absprache oder gemäss Agenda auf [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)

**Ort** nach Absprache, Präsenz- oder Onlineveranstaltung

**Kosten** nach Absprache

**Anmeldung** [www.elternlehre.ch](http://www.elternlehre.ch)