

Das Jahresprogramm des Elternforums Rohrdorferberg

Pubertät und Leistungsdruck

Das diesjährige Programm des Elternforums Rohrdorferberg widmet sich dem Thema Veränderung, Ablösung und Leistungsdruck. An drei Themenabenden werden qualifizierte Referentinnen ihre Erkenntnisse mit interessierten Eltern teilen und auf individuelle Fragen eingehen.

Im Leben eines Kindes ereignet sich viel Wandel. Die Pubertät bringt Veränderung ins Familienleben und die Übergänge von der Primar- in die Oberstufe oder ins Berufsleben sind beispielsweise solche weichenstellenden Momente. Diese Ereignisse erfordern viel Unterstützung und Verständnis von den Eltern.

22. Mai: «Pubertät» loslassen und trotzdem Halt geben

Was können Eltern tun, wenn Grenzen ausgetestet werden, wenn die Gespräche eskalieren oder gar nicht stattfinden? Wie sollen Eltern reagie-

ren, wenn sie spüren, dass die Jugendlichen sie brauchen, aber nicht mehr wollen? Referentin: Bernadette Amacker, eidg. Erwachsenenbildnerin Agebb, Kommunikationstrainerin, Triple-P-Trainerin.

23. Oktober: Übergänge meistern

Sowohl beim Wechsel in die Oberstufe wie auch beim Einstieg ins Berufsleben muss sich das Kind an die neue Umgebung gewöhnen, sich neu integrieren und mehr Selbstverantwortung übernehmen. Wie können Eltern ihre Schützlinge in dieser herausfordernden Lebensphase unterstützen? Referentin: Regine Rust, Sozialarbeiterin FH, Systemische Therapeutin für Einzelne, Paare und Familien.

30. Oktober: Leistungsdruck

Stress, Überlastung oder Erschöpfung sind für viele Menschen ein Thema.

Wie können Eltern gute Vorbilder im Umgang mit Stress sein? Wie erkennen sie, wenn ihr Kind überfordert ist? Die Referentin Regine Rust sensibilisiert Eltern für Alarmzeichen und zeigt Strategien für einen gesunden und konstruktiven Umgang mit Leistungsdruck auf.

Termine jeweils am Donnerstag

Die drei Veranstaltungen finden jeweils donnerstags, von 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr, im ref. Kirchenzentrum Oberrohrdorf, Gwiggweg 1, statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 10 Fr. pro Person und Abend.

Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung per E-Mail bei marlene.kilian@gmx.ch an. Auch spontane Gäste sind immer herzlich willkommen. Mehr Informationen zum Elternforum finden sich unter mojuro.ch. (zVg)