




Hilfe, mein Kind pubertiert!

Ein Seminar für Väter und Mütter von
pubertierenden und
experimentierfreudigen Jugendlichen

Der Rahmen



- Träger: Drogenhilfe Köln gGmbH 
- 4 Abendveranstaltungen
- Durchführungszeitraum: 04.04. – 25.04.2016,
- Immer montags von 19:00 bis 21:30
- 17 Teilnehmer am ersten Abend, 14 am 4. Abend
- Referenten: Jürgen Meisenbach und Stefanie Schwenzner
- Ort: Kaiserin-Augusta-Schule (städt. Gymnasium)
- Leitfaden, Original von Jellinek Prävention, Amsterdam, Niederlande

Die Einladung

Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH



Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH



Drogenhilfe Köln
Projekt gGmbH



Die Seminarinhalte

1. **Konsum, Missbrauch und Sucht**
Informationen über Tabak, Alkohol,
Cannabis und Onlinerspiele,
Signale für problematischen Umgang
2. **Eltern & pubertierende Jugendliche**
Pubertät, Selbstschutz stärken,
Normen und Werte
3. **Umgang mit schwierigen**
Erziehungssituationen
Emotionen der Eltern, ein offenes
Gespräch, Reden über Computernut-
zung, Alkohol und Drogen
4. **Erziehungsstile**
Verhandeln & Grenzen setzen
5. **Erfahrungsaustausch**
6 Wochen nach dem 4. Treffen



Elternseminar

4./11./18./25. April 2016
19:00-21:00 Uhr

Fachstelle für Suchtprävention

Stefanie Schwenzner &
Jürgen Meisenbach &
Hans-Böckler-Str. 5
50354 Hürth

Telefon: 02233-709250
Fax: 02233-709203
E-Mail: j.meisenbach@drogenhilfe-koeln.de
&
s.schwenzner@drogenhilfe-koeln.de
Web: www.sucht-bildung.de

„Hilfe, mein Kind pubertiert!“

Unterstützung für Eltern bei Fragen
zu Alkohol, Cannabis und
exzessiver PC-Nutzung

{ Fachstelle für Suchtprävention }

Der Überblick





Seminarinhalt Sitzung 1

04.04.2016

- Vorstellungsrunde: Namensschilder Anzahl und Alter der Kinder
- Erwartungen
- Übersicht zu den Seminarinhalten
- Organisatorisches
- Phasen des Konsums: Der Suchtverlauf und Signale
- Pubertät, Lebenswelten und Konsummotive

Jugendliche

- Grenzerfahrung
- Hemmungen verlieren
- Neugierde
- Dazu gehören
- Vorbildern nachsehen
- Langeweile
- Profilieren / abgrenzen

Erwachsene damals

- Kick
- was "Klassen" machen
- erwachsen sein wollen
- ausprobieren
- Protest
- abgrenzen von Eltern

- Erwachsene heute 8.3.2016

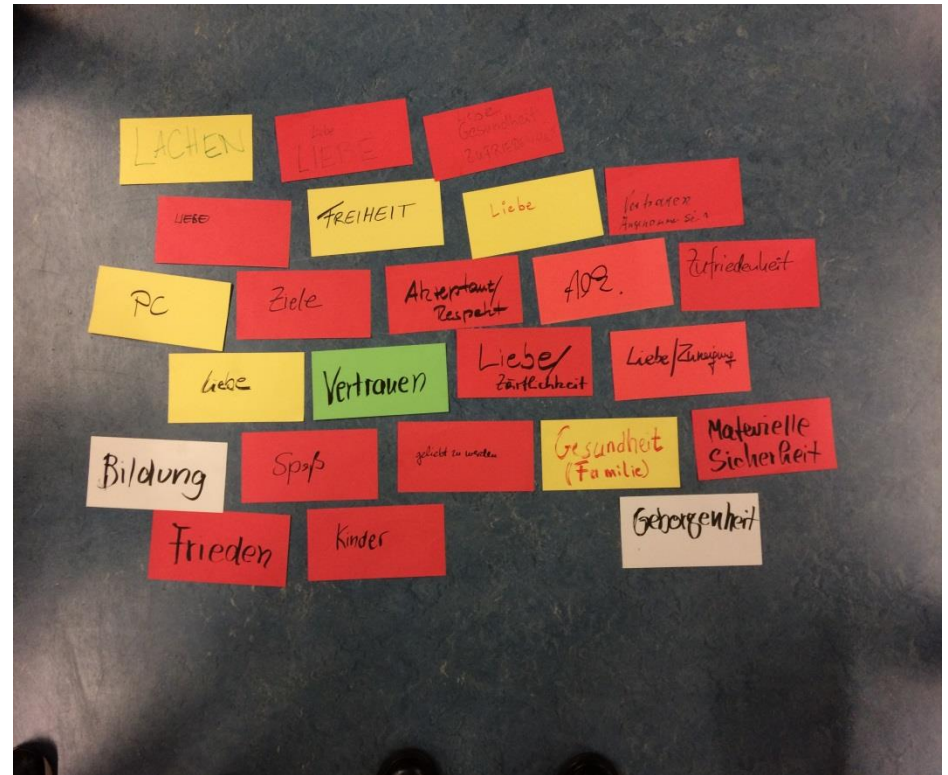
- Genuss
- Stimmung
- Entspannung
- Geselligkeit
- Sozialer Druck
- Selbstverständlichkeit
- Gewöhnung
- jung bleiben



Seminarinhalt Sitzung 2

11.04.2016

- Substanzen: Der Drogenkoffer und die Polizei
- Die Drogen und das Gesetz
- Selbstschutz stärken: Die Mauer gegen die Sucht
- Normen und Werte: Das Ampelspiel





Seminarinhalt Sitzung 3

18.04.2016

- Ein offenes Gespräch führen
- Rollenspiel zum offenen Gespräch
- Reden über Substanzmissbrauch
- Verhandeln

Merkmale eines offenen Gesprächs

- schauen Sie den Anderen an und nicken Sie. Indem Sie ihn anschauen oder lächeln zeigen Sie, dass Sie den Anderen verstehen.
- stellen Sie offene Fragen.
- halten Sie sich mit Ihren eigenen Vorstellungen, Kritikpunkten, Lösungen usw. zurück, geben Sie nur dann Ihre eigene Meinung ab, wenn Sie danach gefragt werden.
- versetzen Sie sich in die Lage des Anderen.
- fassen Sie das Gesagte mit eigenen Worten zusammen, fragen Sie, ob Sie es richtig verstanden haben.



Seminarinhalt Sitzung 4

25.04.2016

- Video-Sequenz:
Online spielen
(Freiheit in Grenzen)
- Erziehungsstile
- Bedürfnis-Werte-
Konflikte
- Evaluation
- Verabschiedung



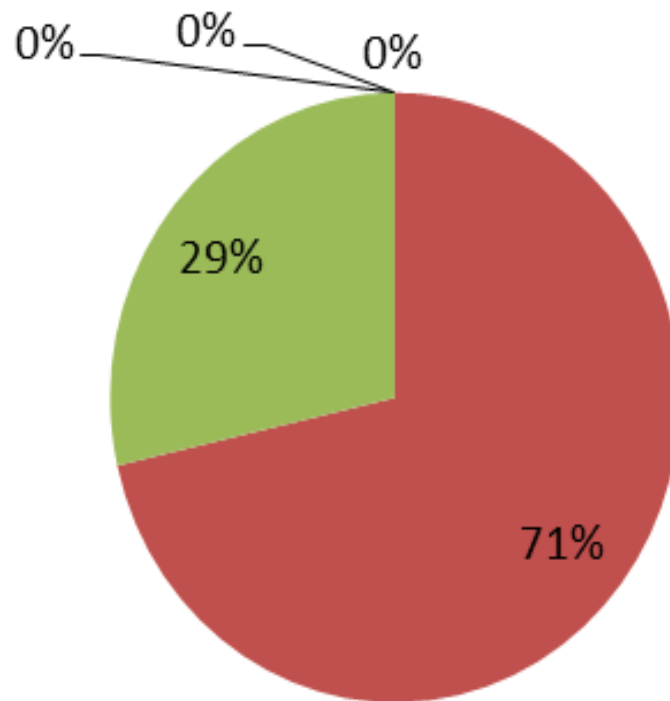
Die Auswertung

Gesamtnote: 2,21

Zuhause probiert:	Gespürte Veränderung Zuhause:
Sich rausnehmen aus Diskussionen	Sicherheit innerhalb des Verhaltens
Erst die Argumente vom Kind anhören	Verstärktes Verständnis füreinander
Überlegen, welcher Wert liegt dahinter	Diskussion auf Augenhöhe
Eigenes Verhalten reflektiert	Mehr Reflexion des eigenen Verhaltens (3x)
Offenes, bewusstes Gespräch (5x)	Gelassener geworden (3x)
Thema Alkohol, Zigaretten, Drogen angesprochen	Andere Familien haben die gleichen Probleme

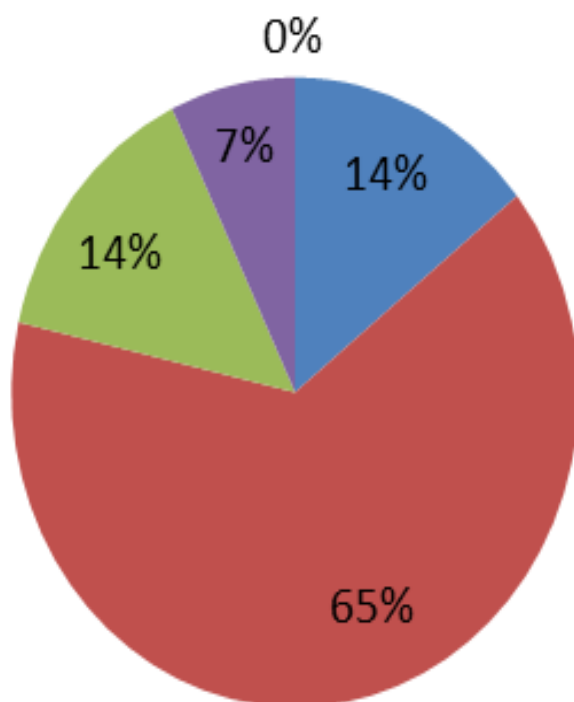
Erwartungen erfüllt?

■ ausgezeichnet ■ gut ■ ausreichend ■ mäßig ■ gar nicht



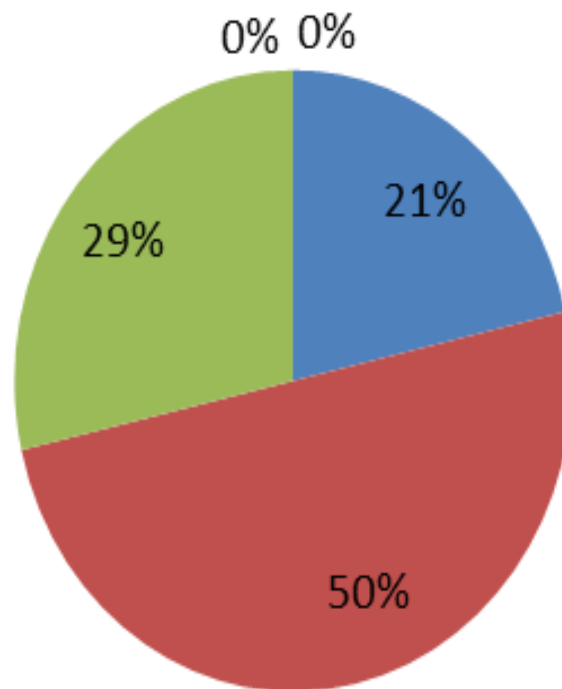
Präsentation

■ ausgezeichnet ■ gut ■ ausreichend ■ mäßig ■ gar nicht



Freiraum: Erfahrungsaustausch

■ ausgezeichnet ■ gut ■ ausreichend ■ mäßig ■ gar nicht



Verbesserungsvorschläge

- Keine Rollenspiele
- Praxisorientiertere Rollenspiele
- Mehr persönliche Beispiele
- Konkrete Konfliktsituationen
- Mehr Zeit zum Austausch; zur Problembesprechung
- Weniger Pädagogik, mehr lösungsorientiert
- Enger gefasste Altersspanne der betroffenen Kinder (nur 1 oder 2 Jahrgänge)
- Einen zusätzlichen Termin: viele Themen in relativ kurzer Zeit
- Mehr Praxistipps (3x gewünscht)

Danke für die Aufmerksamkeit!

