

„Pubertät Heute“ Gelassen durch eine aufregende Zeit

Gruppe für Eltern pubertierender Jugendlicher

Pubertät heute ist mehr als neue Verkabelungen im Gehirn und vermehrte Hormonproduktion. Sie beginnt manchmal schon mit 10 Jahren und dauert bis die jungen Erwachsenen aus dem Haus sind. Manchmal noch darüber hinaus. Die Jugendlichen wollen eigene Wege gehen, sich ausprobieren, sich neu erfinden und sich am besten auch nichts mehr sagen lassen, jedenfalls nicht unbedingt von den Eltern. Eltern sorgen sich um Schulnoten, Alkoholkonsum, Freundschaften oder Computernutzung ihrer Sprösslinge. Manche verzweifeln über die häuslichen Streits oder die „verschlossenen“ Jugendlichen. Am liebsten hätten sie „Zehn goldene Regeln“, wie sie mit den neuen Herausforderungen zu Hause fertig werden können. Die gibt es leider nicht. Dafür gibt es viele Möglichkeiten und Ideen den Kontakt mit den Jugendlichen zu gestalten und sie auf ihrem Weg in die Eigenständigkeit zu begleiten.

In der Gruppe treffen sich Eltern an zehn Abenden um sich auszutauschen, mit Abstand auf die eigene Situation zu schauen und sich gegenseitig Tipps zu geben.

**Gruppenleitung:
Diplom-Psychologin Elisabeth Raffauf**

Beginn: Mittwoch, den 22. April 2026

Ende: Mittwoch, den 24. Juni 2026

Immer von 17:00-18:30 Uhr

Ort: Ev. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Tunisstraße 3, 50667 Köln (Eingang von der Schwertnergasse aus)

Telefon: 0221/ 257 74 61

E-Mail: beratungsstelle.koeln@ekir.de

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Telefonische oder schriftliche Anmeldung ist erforderlich!