



ab **03.02.2025**

# Kess mit dem Abenteuer Pubertät umgehen

**Eltern-Kurs über 4 Abende**

**Termine** 03.02.2025 (Präsenz) •  
10.02.2025 (online) •  
24.02.2025 (online) • je 19:30-22:00 Uhr  
10.03.2025 (online oder Präsenz) •

**Ort** Präsenz: Pfarrsaal St. Stephan (Pfarrweg 9, 82041 Oberhaching); Zoom

**Referentin** Irmis Bergmeier (zertifizierte Kess-Trainerin)

**Kosten** keine

**Anmeldung** bis 31.01.2025 (begrenzte Plätze): [familienzentrum@kita.ebmuc.de](mailto:familienzentrum@kita.ebmuc.de)

**Pubertät** - eine anstrengende und herausfordernde Zeit für alle, aber auch eine **Chance für eine neue Form der Beziehung!**

Manchmal steht das Familienleben auf dem Kopf. Chillen, chatten, shoppen und surfen, das ist den heranwachsenden Kindern oft wichtiger als gemeinsame Aktivitäten mit der Familie. Eltern kommen sich dann oft überflüssig vor oder reagieren genervt und besorgt.

Jetzt kommt es für Eltern vor allem darauf an **gesprächsbereit** zu bleiben, die **richtige Balance zwischen Haltgeben und Loslassen** zu finden, die Zeit der Pubertät **gelassener** anzugehen...

Ein 4-maliger Kurs u.a. mit persönlichem Austausch, gezielten Übungen und individuellen Fragerunden, nach dem bewährten Kess-Programm.

("Kess" = kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert; [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de))

**GEMEINSAM STARK FÜR FAMILIEN**

Familienzentrum/Familienstützpunkt Oberhaching (Träger St. Bartholomäus)

Büro: Pfarrweg 9, 82041 Oberhaching

☎ 0157 7035 8156

🌐 [www.familienzentrum.st-bartholomaeus.de](http://www.familienzentrum.st-bartholomaeus.de)

✉ [Familienzentrum@kita.ebmuc.de](mailto:Familienzentrum@kita.ebmuc.de)

📍 [familienstuetzpunktOberhaching](https://www.instagram.com/familienstuetzpunktOberhaching)



FSP gefördert durch:  
Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis  
München

