

89073 Ulm  
Olgastraße 137  
Ulm-Alb-Donau e.V.  
keb Katholische Erwachsenenbildung

## „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“

### Kursort:

Gemeindehaus St. Michael am Wenzelstein  
Adlerstraße 38  
89584 Ehingen

### Termine Kurs Nr. KE20P4

5 x freitags, 19.00 – 21.30 Uhr  
30.10. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12.2020

### Kursleitung:

Rainer Hörmann  
Dipl. Sozialpädagoge

Dieser Kurs wird gefördert vom

Landesprogramm **STÄRKE**.

Daher können Familien aus Baden-  
Württemberg, deren Kinder sich in der  
Pubertät befinden, von den Kosten befreit  
werden.

Den Antrag erhalten Sie am 1. Kursabend.

### Weitere Informationen und Anmeldung:



Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e.V.  
Olgastraße 137 89073 Ulm  
Tel. 0731-92060-20 Fax 92060-15  
Martina Wallisch:  
Tel. 0731-92060-22  
E-Mail: [keb.ulm@drs.de](mailto:keb.ulm@drs.de)  
[www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Datenschutz

Wir speichern Ihre Daten für unser Veranstaltungsmanagement gemäß unserer Datenschutzerklärung. Ausführliche Informationen hierzu finden auf unserer Homepage.

Darüber hinaus senden wir Ihnen gern unser Veranstaltungsangebot zu. Falls Sie von uns keine Informationen wünschen, teilen Sie uns dies bitte mit.

### Sollte dies nicht auf Sie zutreffen:

#### Teilnahmebeitrag:

Einzelperson: € 70.-- Paar: € 90.--  
„Kess-Handbuch“ € 8.-- (im Kurs bez.)

Bitte überweisen Sie in diesem Fall die  
Kursgebühr mit Angabe der Kursnummer  
nach Anmeldung auf folgendes Konto:

IBAN: DE37 6305 0000 0000 0202 55  
BIC: SOLADES1ULM

Bei Rücktritt bis 7 Tage vor Kursbeginn  
erheben wir 10 % Gebühr. Bei späterer  
Abmeldung müssen wir die volle Kursgebühr  
berechnen.

**Eine schriftliche Anmeldung ist  
erforderlich**, da max. 8-15 Personen  
teilnehmen können.

# Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen



## „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“

Ehingen  
5 x freitags ab 30. Oktober 2020  
19.00 – 21.30 Uhr



Wir sind Teil des Ulmer Nestwerk  
– das Netzwerk zur Elternbildung.  
Beim Besuch unserer Veranstaltungen  
erhalten Sie einen Stempel in Ihrer Bonusheft „Nestcard“.

Liebe Eltern,

die Pubertät stellt Jugendliche wie Eltern vor neue Herausforderungen, die nicht immer leicht zu bewältigen sind. Sie ist ein mitunter risikoreich erscheinendes Ereignis, das alle auffordert, ihren gewohnten Alltag zu verlassen und sich auf Unbekanntes einzulassen.

„**Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät**“ kann Eltern dabei unterstützen, diese neue Entwicklungsphase zu verstehen und auch die Wunder der Entwicklung zu begreifen. Der Kurs ermutigt Eltern, das eine Mal respektvoll Grenzen zu setzen und Orientierung zu geben und ein anderes Mal Vertrauen in die Selbstständigkeit und Verantwortlichkeit ihrer Kinder zu haben.

Es werden Anregungen für eine Beziehungsgestaltung auf Augenhöhe gegeben, die durch manche Wogen des Alltags hindurch tragen kann.

**Der Kurs für Mütter und Väter  
- als Paar oder allein – mit Kindern  
im Alter von 10 bis 18 Jahren.**

„**Kess-erziehen –  
Abenteuer Pubertät**“  
stärkt Eltern beim Aufbruch in eine  
neue Lebensphase mit ihren Kindern.

### **Inhalte des Kurses „Kess-erziehen - Abenteuer Pubertät“:**

1. Veränderungen wahrnehmen – die Bedürfnisse der Jugendlichen sehen
2. Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
3. den Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
4. das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
5. Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

„**Kess-erziehen -  
Abenteuer Pubertät**“:  
**Orientierung und konkrete  
Unterstützung für den Alltag.**

An den Kursabenden können Sie Ihre **Fragen**, Gedanken und konkrete Alltagssituationen mit Ihren heranwachsenden Kindern einbringen. Der **Austausch** mit den anderen Eltern, Informationen zur Entwicklung, Übungen und **Anregungen** für zu Hause laden zu einem lebendigen Miteinander ein, das **Mut** gibt, auch Neues auszuprobieren.



**Ich melde mich/uns verbindlich an zum Elternkurs „Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät“:**

**Kursort: Gemeindehaus St. Michael am Wenzelstein, Adlerstraße 38, 89584 Ehingen  
Kurs Nr. KE20P4, 5 x freitags, ab 30.10.2020, 19.00 bis 21.30 Uhr**

Name, Vorname

Name des teilnehmenden Partners / der Partnerin

Straße, PLZ, Wohnort

Telefon

e-mail-Adresse

Alter des Kindes/der Kinder