Termine Online-Elternkurs:

1. Einheit: 15. April 2026
2. Einheit: 22. April 2026
3. Einheit: 29. April 2026
4. Einheit: 06. Mai 2026
5. Einheit: 13. Mai 2026

jeweils Mittwoch
von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Veranstaltungsort:

über Zoom

- Der Zugang zum Online-Elternkurs über Zoom erfolgt über eine Meeting-ID mit Passwort bzw. über einen Link.
- Die Zugangsdaten bzw. der Link werden nach einer verbindlichen Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

Vorteile Online-Elternkurs:

- Teilnahme bequem von zu Hause aus.
- Keine Kinderbetreuung nötig.
- Möglichkeit, sich während des Kurses jederzeit um das Kind / die Kinder kümmern zu können.

Voraussetzung für Teilnahme:

Internetfähiges Endgerät (PC, Notebook, Tablet) mit Webcam und Mikrofon.

Veranstalter:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V. in Kooperation mit Familienstützpunkte im Landkreis Regensburg, WiEge Wunsiedel und WiEge Dingolfing

Kursleitung:

Sebastian Wurmdobler,
zertifizierter *Kess*-erziehen-Kursleiter

Kosten für gesamten Kurs:

50,- € pro Einzelperson
60,- € pro Elternpaar
inkl. Elternhandbuch (wird vor Beginn des Kurses per Post zugeschickt)

Anmeldung und Ansprechpartner:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
Sebastian Wurmdobler, *Kess*-erziehen-Koordinator

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

☎ 0941/597-2234
✉ info@kebw-regensburg.de
💻 www.kebw-regensburg.de

Anmeldung:

- online über **www.kess-regensburg.de**
- Zahl der Teilnehmer:innen aufgrund des Kurskonzepts auf max. 12 Personen begrenzt

Weitere Informationen:

www.kess-erziehen.de
www.entspannt-erziehen-app.de
www.rund-um-beziehungen.de
www.wiege-wunsiedel.de
www.keb-dingolfing-landau.de/wiege
www.familie-bildung.info

Kolping
Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.

WiEge
Wie Erziehung gelingt.

Familienstützpunkt



Kess erziehen®

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

im Bistum Regensburg

Online-Elternkurs

für Mütter und Väter von Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren



Abenteuer Pubertät

DAS ZIEL

Pubertät - das ist für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Dieser Aufbruch ist risikoreich und anstrengend, doch zugleich gibt es viel Schönes (neu) zu entdecken. Beide Seiten werden mit ihren Bedürfnissen ernst genommen - in einer Haltung, die darauf vertraut: Wir werden bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen.

***Kess*-erziehen: Abenteuer Pubertät** unterstützt Mütter und Väter, ...

>> das positive Selbstwert- und Lebensgefühl ihres heranwachsenden Kindes zu fördern,

>> (störende) Verhaltensweisen von Jugendlichen „anders“ zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren,

>> die Spannung zwischen Abgrenzung und gewünschter Gemeinschaft als Familie auszuhalten und kooperativ zu gestalten,

>> Grenzen respektvoll zu setzen,

>> die Entwicklung des Sohnes/der Tochter zu einem eigenständigen, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen zu fördern.

DER WEG

***Kess*-erziehen: Abenteuer Pubertät** ist ein praxis-orientierter Kurs für Mütter und Väter mit jugendlichen Kindern im Alter von 11 bis 16 Jahren.

Dieser Kurs umfasst 5 Einheiten zu je 2 1/2 Stunden:

>> Lebenswelten des Jugendlichen wahrnehmen - Beziehung gestalten

>> Konflikte entschärfen - Position beziehen

>> Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben

>> Einander ermutigen - Das positive Lebensgefühl stärken

>> Eigenständigkeit fördern - Die Ablösung mitgestalten

Der Kurs knüpft an konkrete Erziehungssituationen und an den Ressourcen der Teilnehmenden an. Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und die Bedürfnisse von Jugendlichen, kleine Szenen, die unterschiedliche Dynamiken verdeutlichen, Anregungen, über die eigene Ziele nachzudenken, und konkrete Impulse für die Praxis zu Hause. Im Elternhandbuch, das an die teilnehmenden Eltern ausgeteilt wird, sind alle wichtigen Kursinhalte übersichtlich zusammengefasst.

DIE HALTUNG

***Kess*-erziehen: Abenteuer Pubertät** vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

K wie kooperativ.

Das heißt: gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

E wie ermutigend.

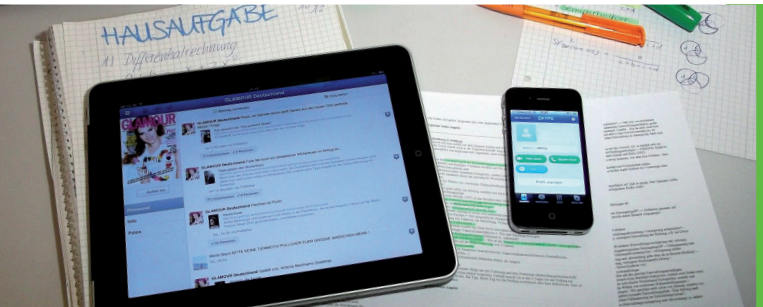
Das heißt: sich dem Jugendlichen zuwenden, auf seine Stärken schauen, seine Selbstständigkeit fördern, ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

S wie sozial.

Das heißt: die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

S wie situationsorientiert.

Das heißt: die im Moment gegebenen Bedingungen und die Möglichkeiten berücksichtigen, die bei Mutter und Vater sowie beim Jugendlichen vorhanden sind.



***Kess*-erziehen-Institut für Personale Pädagogik:**

***Kess*-erziehen** ist ein Programm des *Kess*-erziehen-Instituts für Personale Pädagogik in Trägerschaft der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung (AKF e.V. Bonn). Die AKF ist der Fachverband für Familienbildung und -pastoral in der Katholischen Kirche in Deutschland.

Fotos: pixabay.com / istockphoto.com

