

Gemeinsam durch stürmische Zeiten

Selbsthilfegruppe rund um Pubertät & Erwachsenwerden

Die Pubertät stellt viele Familien vor große Herausforderungen: Stimmungsschwankungen, Konflikte, Rückzug, Unsicherheiten oder Sorgen um Schule, Freundschaften und Zukunft.

Unsere **Online-Selbsthilfegruppe** bietet Eltern einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Entlastung. Hier kann offen gesprochen, gefragt, gelacht und geklagt werden – alles ohne Bewertung.

Angesprochen sind **Eltern von Kindern und Jugendlichen im Alter von ca. 12 bis 18 Jahren**. Willkommen sind Eltern, die sich Austausch, Verständnis und neue Perspektiven wünschen, Eltern aller Familienformen, Alleinerziehende, Eltern mit Migrationshintergrund etc.

Mögliche Themen sind unter anderem:
Umgang mit Konflikten, Wut und Rückzug
Kommunikation zwischen Eltern und Jugendlichen
Grenzen setzen und loslassen
Schule, Medien, Freundschaften, Identität
Eigene Belastungen, Sorgen und Gefühle als Eltern
Stärkung der elterlichen Rolle und Selbstfürsorge

Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und zu spüren: **Ich bin mit meinen Fragen und Sorgen nicht allein.**

Die Selbsthilfegruppe findet **online über Zoom** statt und trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat von 20:00 bis ca. 21:30 Uhr**. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der Zoom-Link wird nach vorheriger Kontaktaufnahme mitgeteilt. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich und in der Gruppe.

Kontakt:
erwachsenwerden-bonn@web.de

Informationen zur Selbsthilfe in Bonn
www.selbsthilfe-bonn.de