

## Beziehung halten in herausfordernden Zeiten – Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

Wenn Kinder in die Welt stürmen - oder sich ganz zurückziehen - wenn bisherige Regeln und Absprachen für sie keine Gültigkeit mehr zu haben scheinen, Gefühlsausbrüche schneller kommen und gehen, als wir reagieren können – dann ist sie vielleicht da: die Pubertät. Seit Corona unser Leben bestimmt sind Familien mit heranwachsenden Kindern noch einmal besonders herausgefordert: Fehlende Kontakte mit Gleichaltrigen, eingeschränkte Möglichkeiten der Entfaltung und herausfordernde Lernbedingungen können zu weiteren Konflikten führen, die die Beziehung zwischen Eltern und Kindern belasten.

Kennen Sie diese oder ähnliche Gedanken?

- „Ich erkenne mein Kind nicht wieder...“
- „Er hat gar keinen Respekt vor mir!“
- „Ich erreiche sie nicht mehr.“
- „Was soll ich tun? Ich fühle mich ohnmächtig.“
- „Immer eskaliert es bei uns – egal, ob ich streng und konsequent bin oder nachgebe.“

Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig! Wir laden Sie ein zum Dialog über Ihre Situation. Zusammen können wir Lösungen entwickeln, wie Sie in Beziehung bleiben – auch, wenn scheinbar nichts mehr geht. Dazu gehören Möglichkeiten, wie Sie als Elternteil präsent sein können, wie Sie gut für sich sorgen können und sich alle wieder wohler fühlen.

Melden Sie sich gerne bei Fragen und zur Anmeldung bei uns!

**Wann:** 06. April, 04. Mai und 01. Juni, 17.00 Uhr – 19.00 Uhr (Stadtmitte)  
und ein weiterer Termin nach Absprache (Rath)  
**Wo:** Familienberatung Stadtmitte, Friedrich-Ebert-Str. 31, 40210 Düsseldorf  
Familienberatung Rath, Rather Kreuzweg 43, 40472 Düsseldorf

**Ansprechpersonen** Hella Reich, Andreas Steinhoff  
**Telefon** 0211 1712940  
**E-Mail** hella.reich@caritas-duesseldorf.de  
andreas.steinhoff@caritas-duesseldorf.de

