

«Und plötzlich sind sie Teenager...» Kursangebot für alleinerziehende Mütter und Väter

Allgemeine Hinweise

Die drei Module dauern je 3 Stunden. Sie sind folgenden Themenkreisen gewidmet und folgen einer aufbauenden Logik:

- Modul 1:** Was passiert in der Pubertät?
Modul 2: Gespräche mit Teenagern
Modul 3: Meine Rolle als alleinerziehende/r Mutter/Vater eines Teenagers

Modul Jugendliche

Idealerweise werden die Jugendlichen der teilnehmenden Mütter und Väter vorgängig zu einer Parallelveranstaltung im Rahmen des 2. Moduls eingeladen. Ziel ist die Förderung des Austauschs zwischen den Elternteilen und Ihren Jugendlichen über die Kursinhalte und damit eine Erhöhung der Wirksamkeit des Angebots.

Die Module können je nach Setting unterteilt werden zu sechs Veranstaltungen von ca. 60 bis 90 Minuten Dauer.

- Kurzmodul 1** (braun): Gegenseitiges Kennenlernen, meine eigene Pubertät
Kurzmodul 2 (blau): Input Pubertät, Perspektivenwechsel/Vermutungen «in die Schuhe meines Kindes schlüpfen», Transferauftrag 1
Kurzmodul 3 (rosa): Auswertung Transferauftrag 1, Empathie/hilfreiches Fragen, Input Kommunikation
Kurzmodul 4 (grün): Ich - Botschaften, Mit meinem Kind im Gespräch bleiben, Transferauftrag 2
Kurzmodul 5 (orange): Auswertung Transferauftrag 2, Was wünscht sich mein Kind von mir?, Starke Mütter/Väter stärken Kinder
Kurzmodul 6 (violett): Grenzen setzen - Regeln erstellen, Meine Rolle, Abschlussauftrag 3

Wichtig: Die Sprache, die Wahl der Begriffe/Fachausdrücke so wählen, dass die Teilnehmenden folgen können. Und - viel Zeit für den Austausch untereinander lassen!

Alle Teilnehmer/-innen erhalten zu Beginn der Module:

- Handout des jeweiligen Moduls (PPP)
- Flyer der Fachstelle

Zum Mitnehmen werden jeweils folgende Materialien aufgelegt:

Sucht Schweiz

- acht Elternbriefe
- Rauchen - mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen
- Alkohol - mit Jugendlichen darüber sprechen
- Cannabis - mit Jugendlichen darüber sprechen
- Surfen, Gamen, Chatten - mit Kindern und Jugendlichen....
- allenfalls entsprechende fremdsprachige Broschüren

Anderes

- Gesundheitsförderung Schweiz: 12 entspannende Tipps

Modul 1: Was passiert in der Pubertät?

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Begrüßung Kursleitung und die Angebote der Fachstelle vorstellen Duzen/Siezen, Kurssprache klären Programm und Ziele vorstellen Am 2. Kurstag Teilnahme der Jugendlichen sehr erwünscht (war in Einladung)! Welche machen mit?</p>	<p>Lap, Beamer, PPP Modul 1: Was passiert in der Pubertät Handout für TN Ziele auf PPP</p>
30'	<p>Gegenseitiges Kennenlernen/Einstieg ins Thema mit Pol-Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich hatte mehr/weniger als 30 Minuten Anreisezeit • Ich habe 1,2,3,... Kinder • Ich bin seit xxx Jahren alleinerziehend • Ich arbeite mehr/weniger als 50% ausser Haus • Die Pubertät war für mich eine schöne Zeit • Pubertät ist für Mädchen/Knaben schwieriger • Pubertät ist für Mütter/Väter schwieriger • In der Pubertät alleinerziehend zu sein finde ich herausfordernder als früher (als Kinder jünger waren) <p><i>Hinweis: eine Auswahl treffen, den TN Zeit lassen, sich zu äussern, nachfragen "Wie kommt es, dass Sie sich hier positionieren?"</i></p>	<p>Fragen, Positionstafeln "Ja" und "Nein" am Boden</p>
10'	<p>Meine Erwartungen/meine Fragen auf Post-it festhalten mit Namen versehen In 4er Gruppen, dann Plenum. Clustern durch Kursleitung: was kommt wann, was hat keinen Platz (mit Verweis auf andere Angebote/Fachstellen)</p>	<p>Stifte, Post-it, Flip</p>
15'	<p>Meine eigene Pubertät Cocktail-Party (wenn genug Männer: geschlechtergetrennte 2er Gruppen) Jede Frage mit einem neuen Gegenüber diskutieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Erinnerungen habe ich an meine Pubertät? Wie habe ich meine Pubertät erlebt? 2. Wie war das Verhältnis zu meiner Mutter? Wo hat sie mich unterstützt? Was war hilfreich? 3. Wie war das Verhältnis zu meinem Vater? Wo hat er mich unterstützt? Was war hilfreich? 	<p>Fragen auf Flip oder schriftlich auf Zettel</p>

Zeit	Inhalt	Material
10'	Fazit im Plenum: Wo hat mich mein Vater/meine Mutter geprägt und wo erkenne ich dies in der Erziehung meines Kindes wieder?	Auf Flip festhalten und fotografieren → Fotoprotokoll von der Veranstaltung
30'	Input <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche/Neurobiologische/Psychosoziale Entwicklung • Entwicklungsaufgaben: Identitätsfindung, Beziehungen, etc. • Risiko-und Schutzfaktoren <i>Hinweis: Fragen, Erkenntnisse der Teilnehmenden abholen</i>	PPP und Handout
15'	Pause	
20'	Perspektivenwechsel /Vermutungen «in die Schuhe meines Kindes schlüpfen» In Kleingruppen sich vorstellen was das eigene Kind sagen würde und diskutieren: <ul style="list-style-type: none"> • «Ich XY empfinde die Situation, dass meine Eltern getrennt sind als...» • «Ich XY sehe darin folgende Vorteile für mich als ihr Kind...» • «Ich XY habe Zugang zu Bezugspersonen des anderen Geschlechts (als desjenigen Elternteils bei dem ich mehrheitlich leb), nämlich zu...» 	Fragen auf Flip
15'	Fazit der Fragestellung im Plenum zusammentragen	Auf Flip festhalten und fotografieren → Fotoprotokoll von der Veranstaltung
5'	Transferauftrag <ul style="list-style-type: none"> • Was ist mir (jetzt in der Zeit der Pubertät meines Kindes) wirklich wichtig (Werte), was wünsche ich mir für mein Kind? (3-5 Punkte notieren). • Beobachten: was macht mich stolz, was macht mich wütend → Was hat das mit meinen Werten zu tun? 	Arbeitsauftrag schriftlich abgeben <i>Hinweis. In einem Kurzmodul kann Frage 1 auch in der Gruppe diskutiert werden.</i>
10'	Abschluss-Blitzlicht: wie bin ich gekommen, wie gehe ich? TN nehmen Zettel mit den Erwartungen/Fragen, welche heute erfüllt wurden, weg	Auf Flip festhalten und fotografieren → Fotoprotokoll von der Veranstaltung
5'	Verabschiedung (mit Hinweis, dass für die Jugendlichen am 2. Kurstag ein Modul stattfindet)	

Modul 2: Gespräche mit Teenagern

Zeit	Inhalt	Material
5'	Einstieg Begrüssung, Programm und Ziele des 2. Moduls vorstellen	Lap/Beamer PPP Modul 2 Gespräche mit Teenagern Handout für TN Ziele auf PPP
20'	Auswertung Transferauftrag Austausch in 2er-Gruppen, auf Spaziergang gehen	Arbeitsauftrag
35'	Empathie, hilfreiches Fragen Wie reagieren wir auf die Probleme anderer Menschen? Die sieben typischen Reaktionsweisen und was sie auslösen Selbstreflexionsübung und Auswertung in Kleingruppen gemäss Anleitung	Übungsanleitung Auswertungsfragen auf Flip oder schriftlich abgeben
20'	Input <ul style="list-style-type: none"> • Wie nehme ich Einfluss in der Erziehung? • Warum sind Gespräche wichtig? • Was fördert eine gute Kommunikation? <i>Hinweis: Fragen, Erkenntnisse der Teilnehmenden abholen</i>	PPP und Handout
15'	Pause	
35'	Ich-Botschaften Von der Du- zur Ich-Botschaft. Übung im Plenum, danach 2er-Arbeit. Gemäss Übungsanleitung. Fazit im Plenum, 2 Folien Ich-/Du-Botschaften	Übungsanleitung Fragen auf Flip PPP Fazit auf Flip, fotografieren
05'	Mit meinem Jugendlichen im Gespräch bleiben	PPP, Fragen auf Flip
20'	Input Monitoring/Schutzfaktoren Austausch in Kleingruppen: Wo gibt es Gelegenheiten zum Gespräch? Wann sind gute Zeitpunkte? Wie komme ich ins Gespräch? Was nehme ich mir dazu vor? (Vorsatz auf Kunstkarte schreiben)	Kunstkarten mit verschiedene Sujets, um die diversen Vorsätze zu notieren und mit nach Hause zu nehmen.

Zeit	Inhalt	Material
5'	Transferauftrag/Auswertung <ul style="list-style-type: none"> • Beobachte 2 Wochen lang: Weiss ich immer wo mein Kind ist? Mit wem? Was es macht? • Wie oft kommuniziere ich bewusst in einer Woche mit meinem Kind? In welchen Situationen und worüber? • Wende in mindestens einer Situation ganz bewusst eine Ich-Botschaft an 	Arbeitsauftrag
5'	Blitzlicht: Was nehme ich heute mit? Was lasse ich da? TN entfernen Zettel mit den Erwartungen/Fragen welche heute erfüllt wurden.	Kursleitung macht sich Notizen
	Verabschiedung	

Modul 3: Meine Rolle als alleinerziehende/r Mutter/Vater eines Teenagers

Zeit	Inhalt	Material
5'	Einstieg Begrüssung, Programm und Ziele des 3. Moduls vorstellen	Lap/Beamer/ PPP Modul 3 Die Rolle der getrennt lebenden Eltern Handout für TN Ziele auf PPP
15'	Auswertung Transferauftrag Austausch in 2er-Gruppen, auf Spaziergang gehen	Spaziergang 2 zu Transferauftrag in Modul 2
25'	Was wünscht sich mein Kind von mir? In 4er Gruppen die zwei Fragen diskutieren/beantworten <ul style="list-style-type: none"> • Was glauben wir, wünschen sich die Kinder von ihren Eltern? • Was können alleinerziehende Mütter/Väter tun, um ihren Kinder bei Problemen in der Pubertät zu helfen Auf einem Flip in Ich-Form notieren (Ich wünsche mir von meiner Mutter/meinem Vater...), im Plenum vorstellen	Flips, Stifte Jugendsicht
10'	<i>(Falls Modul mit Jugendlichen durchgeführt wurde: Resultate auf Flip präsentieren)</i> Kurzinput: 10 Tipps	Flip Zusammenzug aus Modul Jugendliche PPP
35'	Starke Mütter/Väter stärken Kinder → Wie entlaste/stärke ich mich Folie PPP: "Wie und wo stärke und entlaste ich mich" vorstellen Arbeitsblatt: "Wie und wo entlaste/stärke ich mich / Wo möchte ich mich vermehrt entlasten und wie könnte ich dies angehen?" in Einzelarbeit ausfüllen In 4er Gruppen austauschen, eigenes Blatt ergänzen	PPP Arbeitsblatt (= letzte Folie), Stifte
15'	Pause	

Zeit	Inhalt	Material
20'	Grenzen setzen - Regeln erstellen In Kleingruppen die Fragen diskutieren: <ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet Grenzen zu setzen für mich als Mutter/Vater? • Wie gehe ich damit um, wenn beim anderen Elternteil andere Regeln gelten? 	Fragen auf Flip
10'	Im Plenum Fazit der Ergebnisse vortragen/diskutieren	
10'	Input Grenzen setzen	PPP
10'	Falls auf Fragen/Erwartungen, welche die TN zu Beginn des Kurses formuliert haben bis jetzt noch nicht eingegangen wurde, dies jetzt tun oder begründen warum nicht! TN nehmen Zettel mit den Erwartungen/Fragen welche heute erfüllt wurden weg	
20'	Meine Rolle Jede/r wählt sich ein Tier aus, welches die Rolle eines/einer alleinerziehenden Vaters/Mutter eines Teenagers am besten symbolisiert. Alle stellen ihr Tier vor: <ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet es? • Was gehört zu der Rolle? • Worin liegt seine Stärke • Wo ist es angreifbar? Was nehmen wir davon mit?	Tierfiguren, Fragen auf Flip
05'	Input Meine Rolle	PPP
10'	Abschlussauftrag Besprechen Sie mit Ihrem Kind die bei Ihnen geltenden Grenzen, Regeln und Konsequenzen Blitzlicht: Was mir das Wichtigste geworden ist	Auftrag schriftlich abgeben
5'	Schluss	Abgabe von "Anregungen und Ideen für den Alltag"