

## Om at blive forældre til en teenager

Der er store udfordringer forbundet med at være teenagerforældre, og mange har brug for at dele deres erfaringer med andre og få nye inspirationer.

Dansk Sundhedstjeneste tilbyder et forældrekursus hvor forældre kan lære at tackle deres teenagere.

I 12 års alderen forandrer børnene sig pludseligt. De bliver teenagere - er hverken børn eller voksne, og det kan være en hård proces for forældrene. Børnene har ikke længere så meget brug for forældrene. Pludseligt bliver kammeraterne det vigtigste, og så kniber det med at holde aftalerne om huslige pligter, og hvornår man skal være hjemme.

I denne tid kan forældrene let blive irriterede på teenagerne og man kan ryge ind i mange konflikter.



Forældrekurset er et tilbud til forældre med børn i 12-13 års-alderen. Her lærer forældre at forstå, at tiden som den beskyttende mor eller far så småt er forbi. I en fast forældregruppe vil der være mulighed for at opnå større forståelse, respekt og harmoni i henhold til samlivet med en teenager. Forældrene må lære at tæmme deres "kontrol-trold" til gavn for et tæt og støttende forhold til deres teenager.

Kurset skal formidle en forståelse for hvad det er der sker i teenageralderen både hos teenageren og hos forældrene. Desuden vil forældrene lære noget om at kommunikere med en teenager og tackle konflikter.

Forældrekurset bliver gennemført som workshop. Dvs. der gives informationer til emnet, men det er også meningen at forældrene deler egne erfaringer og lærer af hinanden.

For at sætte trygge rammer er der maks. plads til 12 personer og det er meningen at man deltager i alle 7 aftener.

## Forældrekurset starter

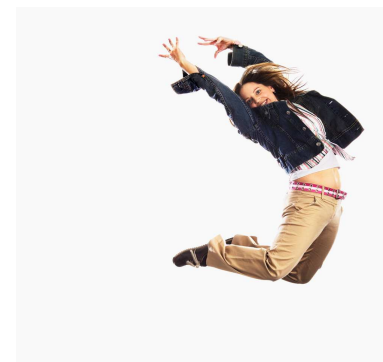
**onsdag den 29. september kl. 19.30 – 21.30**  
i Sundhedscenteret, Waldstr. 45 i Flensborg.

(fortsætter: 27.10., 17.11., 8.12.2010 og efterfølgende den 19.1., 16.2. og 16.3.2011 samme tid/sted ).

Hele forældrekurset koster 35 € p. p.  
(reduceret bidrag er muligt).

Vi beder om tilmeldelse senest den 22.9.2010  
på tlf. 0461-570 580 eller per mail til  
info@dksund.de

Dörte Lambers er socialrådgiver på Dansk Sundhedstjeneste og leder forældrekurset. Hun arbejder indenfor familierådgivningen og har tidligere beskæftiget sig med forskellige forældrekurser. Skulle der være spørgsmål til kurset er du velkommen til at ringe.





## Forældrekursus til teenager-forældre

### Råd til teenager forældre:

**Drop den løftede pegefinger.**

**Lyt til dit barn, og prøv at forstå det.**

**Vis interesse i de ting, der optager teenageren.**

**Tro på, at du har opdraget dit barn, så det kan klare sig selv.**

### Kontakt:

**Dörte Lambers**

**0461-570 58 33**

**Doerte.Lambers@dksund.de**



**Arrangør: Dansk Sundhedstjeneste for  
Sydslesvig e.V.**

**Start: 29. september 2010 i Flensborg**