

## PROFIL

Jürgen Meisenbach

Sozialpädagoge  
Supervisor (Fritz Perls Institut)  
Freier Referent

## KONTAKT

TELEFON:  
0151 25260830

WEBSITE:  
[www.zehnpluseins.de](http://www.zehnpluseins.de)

E-MAIL:  
[j.meisenbach@posteo.de](mailto:j.meisenbach@posteo.de)

## DAS SEMINAR

### Inhalte

1. Konsum, Missbrauch und Sucht  
Informationen über legale und illegale Substanzen und stoffungebundene Abhängigkeitserkrankungen  
Signale für problematischen Umgang
2. Eltern & pubertierende Jugendliche  
Pubertät, Selbstschutz stärken,  
Normen und Werte
3. Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen  
Emotionen der Eltern, ein offenes Gespräch,  
Reden über Computernutzung, Alkohol und illegale Substanzen
4. Erziehungsstile  
Verhandeln & Grenzen setzen
5. Erfahrungsaustausch  
Ca. sechs Wochen nach dem 4. Treffen

### Struktur

Es handelt sich um eine Reihe von vier Sitzungen zu jeweils 120 Minuten incl. einer 30 minütigen strukturierten Pause, in denen die Themen Pubertät, Drogen, exzessives Computerspielen und Erziehungsstile behandelt werden. Welche verschiedenen Drogen gibt es, wie wirken sie und wie sind die Risiken einzuschätzen? Was fasziniert Jugendliche an der virtuellen Welt? Was ist normal, ab wann wird es gefährlich? Darüber hinaus wird vermittelt, wie Sie als Eltern damit umgehen, mit Ihrem Kind darüber sprechen können. Anhand von Übungen werden die Seminarinhalte vertieft.

Ein fünfter Termin dient als Nachtreffen und findet einige Zeit nach Beendigung der Seminarreihe statt.

### Hintergrund

Kinder zu erziehen ist ein full-time Job. Als Eltern muss man sich in allen Bereichen auskennen. Oft kostet es enorm viel Energie, sich in das Leben eines Kindes hineinzusetzen. Wie wird sich das eigene Kind entwickeln? Man hat es nicht mehr in der eigenen Hand – und das ist äußerst spannend. Viele Eltern machen sich Sorgen über den Drogen- und Alkoholkonsum von Jugendlichen oder die große Faszination für Computerspiele und das Smartphone. Das kann zu einem Gefühl von Unsicherheit führen: Seit meiner Jugend hat sich vieles verändert, mache ich es wohl richtig? Soll ich das Experimentieren verbieten oder soll ich über Regeln und Grenzen verhandeln, und wie kann das geschehen? Was muss ich wissen, was soll ich tun und was darf ich hoffen?

### Erfahrungsaustausch

Viele Eltern haben das Bedürfnis, miteinander darüber zu sprechen, wie sie mit diesen Dingen umgehen sollen. Im gemeinsamen Gespräch kann man hören wie andere Eltern solche Situationen händeln, Tipps dazu austauschen und überlegen, wie es gerade nicht gehen sollte.