

## FAMILIEN STÄRKEN

ist ein erprobtes internationales Programm.

- Es wurde an der Iowa State University (USA) entwickelt.
- Weltweit unterstützt es seit über 20 Jahren Familien und hilft nachweislich dabei, die Eltern-Kind-Beziehung zu verbessern.
- Seit 2018 wird es in Oberösterreich angeboten.

# FAMILIEN STÄRKEN

Ein Angebot für Familien mit Kindern  
von 10 bis 14 Jahren



Die Pubertät ist eine Zeit, die besonders viele Veränderungen bringt. Was vorher gut funktioniert hat, tut es vielleicht nicht mehr. Konflikte häufen sich. Oft entstehen Situationen, in denen es schwer ist, miteinander zu reden. Aber eigentlich wünschen sich alle, wieder besser miteinander auszukommen. Genau dabei möchte „FAMILIEN STÄRKEN“ Sie unterstützen.

## Darum geht's bei **FAMILIEN STÄRKEN**

Bei „Familien stärken“ verbringen Familien gemeinsam Zeit in angenehmer Umgebung. Bei allen Treffen werden sie von geschulten Personen begleitet. Es gibt interessante Filme, Übungen, Spiele und Diskussionen.

### Dabei erfahren Eltern und Erziehungsberechtigte

- wie Jugendliche in diesem Alter denken, fühlen und handeln.
- wie sie gemeinsam mit ihren Kindern Probleme lösen und Regeln vereinbaren können.
- wie sie Liebe und Wertschätzung ausdrücken können.
- wie sie Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum bei Jugendlichen entgegenwirken können.

### Dabei lernen Kinder und Jugendliche

- wie sie mit Ärger und Stress besser umgehen können.
- wie sie ihre Gefühle zeigen und Bedürfnisse ausdrücken können.
- wie sie Konflikte gut austragen können.
- wie sie Freundschaften eingehen und pflegen können.

### Dabei erfahren Sie als Familie

- wie positive Kommunikation in der Familie gelingen kann.
- was das Besondere an Ihrer Familie ist.
- was Ihre Familie stark macht.

## Für wen ist **FAMILIEN STÄRKEN**

Für Familien mit mindestens einem Kind im Alter von 10 bis 14 Jahren

Eingeladen sind Kinder gemeinsam mit jenen Personen, die für ihre Erziehung zuständig sind: Mutter, Vater, Stiefmutter, Stiefvater, Pflegemutter, Pflegevater, Großeltern,...

## Das Programm **FAMILIEN STÄRKEN**

Das Programm besteht aus insgesamt **11 Treffen**. Jedes Treffen dauert 3 Stunden und endet mit einem gemeinsamen Abendessen.

Das Programm inklusive Abendessen für die ganze Familie ist **KOSTENLOS**.

Bei Bedarf wird eine kostenlose Kinderbetreuung für jüngere Geschwister angeboten.

### Termine: jeweils am Dienstag von 17.30 – 20.30 Uhr

14. Jänner 2020	04. Februar 2020	03. März 2020	28. April 2020
21. Jänner 2020	11. Februar 2020	14. April 2020	05. Mai 2020
28. Jänner 2020	25. Februar 2020	21. April 2020	

**Veranstaltungsort:** pro mente, Lonstorferplatz 1, 4020 Linz | 1. Sock, Raum 101

## So melden Sie sich an

Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin!

Wir nehmen uns gerne Zeit für ein ausführliches, persönliches Gespräch. So können wir gemeinsam herausfinden, ob „Familien stärken“ für Ihre Familie das Richtige ist. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

**Kontakt:** Sandra Brandstetter | 0732 / 778936-43 | [sandra.brandstetter@praevention.at](mailto:sandra.brandstetter@praevention.at)

## **Stärken auch Sie Ihre Familie!**

Familien, die an diesem Kurs teilgenommen haben, berichten von mehr Harmonie und einem besseren Miteinander in ihrer Familie.

„Wir haben gelernt, entspannter miteinander umzugehen.“

„Ich kann jetzt meinen eigenen Stress besser erkennen und fühle mich mehr geliebt.“

„Ich lobe mein Kind häufiger und habe gelernt, konsequent und klar zu sein.“