

Familien am Limit – Pubertät in dieser Zeit

Im Mittelpunkt dieser Gruppe stehen **Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen**. Eltern, die aktuell viele Herausforderungen bewältigen müssen und dabei immer wieder spüren, dass dies kaum möglich ist.

Jugendliche müssen sich heutzutage in einem Schulsystem bewähren, das ihrer Lebenswelt immer weniger entspricht. Sie machen dicht, fühlen sich nicht verstanden, fühlen sich nicht gut unterstützt oder auch einfach überfordert. In der Folge können sie **Schulängste** oder **Panik vor Prüfungen** entwickeln, sie brechen unter dem Druck zusammen oder **schwänzen die Schule**.

Ihre Erlebnisse und Gefühle teilen die Jugendlichen in sozialen Medien. Lebensrealitäten werden immer komplexer und schnelllebig. Der Anspruch erfolgreich, zielstrebig und immer gut drauf zu sein, entwickelt sich zu einem gesundheitlichen Risiko. Nicht nur das Thema der **digitalen Sucht** tritt in den Vordergrund. Während der Pandemie ist der **Konsum unterschiedlicher Drogen** bei Jugendlichen deutlich angestiegen.

Manchmal führen solche Erfahrungen bei unseren Kindern zu **psychosomatischen oder psychischen Erkrankungen**.

Auf der Suche nach Hilfe treffen Familien auf **überforderte Hilfesysteme**. **Wartezeiten** in Arztpraxen, bei Psychotherapeuten oder in Beratungsstellen stehen oft in keinem guten Verhältnis zu den zahlreichen Anfragen. Nicht nur die Jugendlichen fühlen sich dann **alleingelassen**, sondern auch wir Eltern. Wir fühlen uns **hilflos, verzweifelt, überfordert** oder einfach unglaublich **erschöpft**.

In dieser Gruppe möchten wir

- uns **gegenseitig Halt geben**
- **Kraft** aus dem **Miteinander** schöpfen
- Gegenseitige **Unterstützung und Gespräche**, um mit der belastenden Situation zurechtzukommen und Veränderungen herbeizuführen
- **Erfahrungen** unter Eltern **teilen** und davon profitieren
- gemeinsam nach **Lösungen suchen**.