

Neues Angebot im 2025

# HELIUM - INPUT



Unterstützungsangebot  
für  
Eltern von Teenies

INFO@ASSOCIATION-HELIUM.CH

WER WIR SIND



## Der Verein HELIUM

Der Verein HELIUM ist 2022 entstanden, mit dem Ziel **die Eltern des Kantons Freiburgs** im Umgang mit den **Herausforderungen der Pubertät** zu unterstützen. Seit der Gründung des Vereins finden regelmässige Treffen für Eltern von Teenagern in den verschiedenen Regionen des Kantons statt. Unsere Angebote werden in enger Zusammenarbeit mit den bestehenden Unterstützungs-angeboten organisiert und vom Kanton Freiburg unterstützt.

HELIUM schafft Räume, an denen die Eltern Verständnisschlüssel erhalten, neue Ermutigung finden und ihre elterlichen Kompetenzen aufwerten. Die Teenager sind die Erwachsenen von morgen! HELIUM engagiert sich für eine positive Dynamik zwischen Teenagern und ihren Eltern.

2025 ergänzen wir unser bestehendes Angebot und starten eine neue Unterstützungsform mit dem Format HELIUM - INPUT.

## Das INPUT-Konzept

HELIUM - INPUT wird von **Fachpersonen** der sozialen Arbeit mit mehrjähriger Praxiserfahrung im Umgang mit Teenagern und Elternarbeit entwickelt. Unsere Mitglieder:innen haben sich in diversen Gebieten der Familienberatung und der Entwicklungspsychologie weitergebildet und bringen ihr vielseitiges Wissen in diesem neuen Format zusammen.

Durch HELIUM - INPUT werden **Themen aus dem Alltag mit Teenagern und typische Herausforderungen der Elternschaft** angegangen. Durch hilfreiche Ausführungen werden typische Verhaltensmuster der Teenies aufgezeigt, um diese als Eltern besser einzuordnen und dadurch zielführende Strategien abzuleiten. Die Eltern erhalten durch unsere Vorgehensweise die Gelegenheit **hilfreiche Inputs** eigenständig mit ihrem Erziehungsverständnis zu vereinbaren und in ihrem Familienalltag zu integrieren. Das Lernen und Ausüben von Reflexivität werden aktiv gefördert, damit **jede Familienkultur respektiert** wird.

Die Inputanlässe können nach Thema **aus unserem Input-Katalog oder nach eigenem Wunsch** gebucht werden. Sie dauern ca. **2 Stunden** und werden jeweils von zwei unserer Mitglieder:innen animiert.

## WIE KOMMT EIN ANLASS ZU STANDE?



1. Kontaktieren Sie uns über unsere Mailadresse und wählen Sie das **passende Input-Thema** aus dem nachfolgenden Input-Katalog. Gerne dürfen Sie uns auch einen eigenen Vorschlag zu einem gewünschten Schwerpunkt unterbreiten.

2. In einer ersten **persönlichen Begegnung** bestimmen wir zusammen das passende Datum und den passenden Ort für den Anlass und klären die Rahmenbedingungen:

- Ab wieviel Anmeldungen wird die Veranstaltung durchgeführt?
- Soll der Anlass für die Teilnehmenden kostenpflichtig sein?
- Sollen Getränke und Verpflegung angeboten werden?

3. Gemeinsam vereinbaren wir den **Preis** der Veranstaltung. Angesichts unserer Vorbereitungs- und Gestaltungsarbeit kann von einem Richtwert von 450,- pro Anlass ausgegangen werden. Wir möchten die Abende möglichst allen zugänglich machen, weshalb wir den Preis unseres Angebots **individuell aushandeln**.

4. Wir stellen Ihnen **digitales Werbematerial** zur Verfügung, welches Sie für die Einladung zur Veranstaltung nutzen können. Wir verwalten die **Anmeldungen** und informieren Sie regelmässig über die Anzahl Teilnehmende.

5. Sie geniessen einen **stärkenden, ermutigenden und aufbauenden Anlass** für sich und Ihre Teilnehmenden. Abschliessend werten wir zusammen im Rahmen eines **Abschlussgesprächs** den Ablauf der erbrachten Leistung.

## Beziehung trotz Pubertät



Wie können Sie als Eltern eine starke und vertrauensvolle Bindung zu ihrem Teenager aufrechterhalten?

Dieses Thema erarbeitet praktische Tipps in den Bereichen der Kommunikation, der Regeln und der Unterstützungsmöglichkeiten. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind in dieser turbulenten Lebensphase begleiten und eine gesunde, respektvolle Beziehung stärken können.

## Freunde, Handy, Medien – Wie schütze ich mein Teenie vor schlechten Einflüssen?



Der Freundeskreis Ihres Kindes macht Ihnen Sorgen, was können Sie tun? Ab wann sollten Sie eingreifen? Wie können Sie sicherstellen, dass Ihr Kind gesund mit Handy und Medien umgeht? Entdecken Sie praktische Tipps für den Umgang mit sozialen Medien, die Auswahl positiver Freundschaften und die Förderung kritischen Denkens.

## Aus meinem Teenie wird nichts?



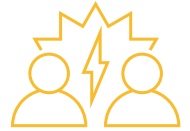
Sorgen Sie sich, dass Ihr Teenie nicht sein volles Potenzial ausschöpft? Viele Eltern kämpfen mit der Angst, dass ihr Kind im Strudel der Pubertät den Fokus verliert. Entdecken Sie Strategien, um Ihr Teenie zu motivieren, zu unterstützen und zu stärken. Erfahren Sie, wie Sie Selbstvertrauen aufbauen, Stärken erkennen und eine positive Zukunft gemeinsam gestalten können. Verwandeln Sie Ihre Sorgen in konstruktive Schritte für eine erfolgreiche Entwicklung Ihres Kindes.

## Nach Konzept/Theorie oder Bauchgefühl erziehen?



Eltern stehen oft vor der Frage: Sollen wir nach festen Konzepten und Theorien erziehen oder unserem Bauchgefühl folgen? Entdecken Sie, was Ihren Erziehungsstil prägt, wie Sie eine Balance finden können und Ihren eigenen Erziehungsstil mit Selbstvertrauen entwickeln.. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Erziehungsmethoden an die Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen und so einen angenehmen und unterstützenden Familienalltag schaffen können.

## Mein Kind und seine Launen – gesund Konflikte aushalten



Warum ist mein Teenie immer schlecht gelaunt? Liegt es an mir? Wie können wir Konflikte bewältigen, ohne dass diese in Streit eskalieren? Entdecken Sie Wege, wie Sie eine gesunde Streitkultur pflegen und Ihrem Kind klar und respektvoll gegenüber treten können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen, um konstruktiv mit den Launen Ihres Teenies umzugehen.

## Vom Kind zum Teenie – Inputs aus dem Neuro-Ansatz



Die Transformation vom Kind zum Teenie bringt tiefgreifende Veränderungen im Gehirn mit sich. Wie beeinflussen diese neurobiologischen Entwicklungen das Verhalten und die Emotionen Ihres Teenies? Entdecken Sie wissenschaftlich fundierte Einsichten, um das Verhalten Ihres Teenies besser zu verstehen. Lernen Sie, wie Sie diese Erkenntnisse nutzen können, um eine unterstützende Haltung zu pflegen, welche die Entwicklung Ihres Kindes fördert.

## Offener Austauschabend

Eltern werden oft mit vielfältigen Informationen und manchmal widersprüchlichem Wissen bombardiert. Es ist schwierig, den Überblick zu behalten. Die Gesprächsgruppe bietet eine umgekehrte Dynamik. In einem angenehmen Rahmen werden die Teilnehmer zu einem freien Austausch über ihre Situation angeleitet. Durch den Austausch unter Gleichaltrigen lernen die Teilnehmer sowohl von den anderen als auch von sich selbst.



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme  
[info@association-helium.ch](mailto:info@association-helium.ch)