



## **Die Pubertät als Herausforderung**

Informationen zur Vertiefung

### **Zum Lesen**

Das Schweizer Elternmagazin Fritz+Fränzi - Dossier Pubertät

<https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/pubertat>

GEO - Interview mit Remo Largo 'Wie begleite ich mein Kind durch die Pubertät'

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/21893-rtkl-erziehung-herr-largo-wie-begleite-ich-mein-kind-durch-die-pubertaet>

Pubertät - ein Ratgeber für Eltern

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/ratgeber-pubertaet/>

### **Zum Anschauen**

SRF Puls - Psyche in Not, Krisen in der Pubertät

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/psyche-in-not---krisen-in-der-pubertaet?urn=urn:srf:video:94c5a8b1-f154-4004-b3fa-5a64740ca3e2>

PsyCuriosity - Pubertät. Was passiert in der Entwicklungsphase? Wie verändern sich Körper und Gehirn?

<https://www.youtube.com/watch?v=s4EpoS5qjiA>

### **Unterstützung und Hilfe**

<https://www.projuventute.ch/de/elternberatung> - 058 261 61 61

24/7 Elternberatung von Pro Juventute. Direkter Kontakt zu Fachpersonen aus den Bereichen Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation. Auch per Chat oder Email erreichbar.

<https://www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/> - 147

Beratung für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute. Beratung per Mail, Chat, Telefon und SMS. Auch anonym möglich.

<https://www.elternnotruf.ch/> - 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

24/7 Notruf für Eltern. Beratung per Telefon und Mail möglich.

<https://www.lups.ch/notfall/> - 0900 85 65 65 (24h-Beratung, kostenpflichtig ab 10. Minute; 3.23CHF/Min.) Psychiatrische Notfälle bei Kinder und Erwachsenen. Notfalltelefon und 24h Beratungstelefon.