



## ElternAlltag

### Workshop-Reihe für Eltern von 10- bis 16-jährigen Kindern

Kinder durch die Pubertät ins Erwachsenenleben begleiten kann einen ganz schön fordern. Es ist eine spannungsgeladene Zeit für die Kinder und die Eltern. Wie gelingt es die Pubertät zu überstehen? Dabei spielt die Eltern-Kind-Beziehung eine wesentliche Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder, auch in Bezug auf die Entwicklung von Suchtverhalten.

ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf.

15. Oktober, 29. Oktober, 12. November 2019 von 19:00- 21:00 Uhr

Im Familienzentrum Möhlin, Alte Kanzlei, Bahnhofstr. 62, Dachgeschoss

#### **4. Workshop: Dienstag, 15. Oktober, 19:00- 21:00 Uhr**

##### **Dialog Pubertät**

Irgendwann kommt die Zeit, wo Eltern schwierig werden - oder wie war das nochmal? Die Kinder verändern sich, sie werden erwachsen. Wie können Sie Ihre Kinder in die Selbstständigkeit begleiten? Wie schaffen wir es mit unseren Jugendlichen im Gespräch zu bleiben?

#### **5. Workshop: Dienstag, 29. Oktober, 19:00- 21:00 Uhr**

##### **No risk no fun?**

Wissen Sie, was Ihre Halbwüchsigen im Ausgang alles so tun? Wahrscheinlich nicht und das ist gut so. Jugendliche testen gerne ihre Grenzen aus. Möglicherweise experimentieren sie mit Alkohol, Cannabis und Zigaretten. Für Eltern ist es oft ein Balanceakt. Wo muss ich Grenzen setzen und wo muss ich meinem Kind den Freiraum geben, eigene Erfahrungen zu machen?

#### **6. Workshop: Dienstag, 12. November, 19:00- 21:00 Uhr**

##### **Boxenstopp**

Im Hamsterrad des Alltags tun Eltern oft alles dafür, dass der Karren läuft und vergessen dabei für sich zu sorgen. So kommt es, dass Eltern sich ausgelaugt und erschöpft fühlen, worunter auch die Beziehung zu ihren Kindern leidet. Boxenstopp meint: kurz anhalten, Einstellungen überprüfen und anpassen, Schäden ausbessern, auftanken.

ElternAlltag wird von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

**Anmeldung und Informationen per E-Mail: [info@faz-moehlin.ch](mailto:info@faz-moehlin.ch)**