

## ElternAlltag

### Workshop-Reihe für Eltern mit risikofreudigen Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren

Jugendliche ins Erwachsenenleben begleiten kann einen ganz schön fordern. Es ist eine spannungsgeladene Zeit für die Jugendlichen 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 Jugendlichen, auch in Bezug auf die Entwicklung von Suchtverhalten.

ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf und werden von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

23.4.19, 14.5.19, 28.5.19 von 19:00- 21:00 Uhr

Suchtberatung ags, Brugg, Zürcherstrasse 1202, 5210 Windisch, Personalhaus PH, 6. Stock

#### 1. Workshop: Dienstag, 23. April 2019, 19:00- 21:00 Uhr

##### Was ist los? – Herausforderung Pubertät

Irgendwann kommt die Zeit, wo Eltern schwierig werden - oder wie war das nochmal? Die Jugendlichen verändern sich, sie werden erwachsen. Sie entdecken und erforschen die Welt und möglicherweise überschreiten sie Grenzen. Wie können wir die Jugendlichen in die Selbstständigkeit begleiten und auch in herausfordernden Situationen mit ihnen im Gespräch bleiben.

#### 2. Workshop: Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00- 21:00 Uhr

##### Wer bist du? – Jugendliche neu entdecken

Wenn Jugendliche aus Sicht der Eltern etwas Schlimmes tun, verlieren Eltern oft den Blick für die ganze Lebenswelt ihres Kindes. Das Zusammenleben und die Gespräche sind von dem Ereignis stark geprägt und lassen kaum Raum für anderes. Wie gelingt es Eltern, sich vermehrt den Ressourcen des Jugendlichen zuzuwenden?

#### 3. Workshop: Dienstag, 28. Mai 2019, 19:00- 21:00 Uhr

##### Und ich? – Eltern tanken auf

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, wodurch auch die Beziehung zu ihren Jugendlichen leidet. Wenn Eltern gut zu sich schauen, ihre Einstellungen überprüfen und anpassen, legen sie einen wichtigen Grundstein für die Beziehung zu ihren Jugendlichen.

---

## Anmeldetalon ElternAlltag, Brugg

Ich/Wir nehmen teil

Anzahl Personen \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Anmeldung bitte an [brugg@suchtberatung-ags.ch](mailto:brugg@suchtberatung-ags.ch) oder Tel: 056 441 99 33 bis am **5. April 2019**