



## ElternAlltag

### Online-Workshopreihe für Eltern mit kiffenden 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. Vor allem wenn die Jugendlichen übermässig Alkohol trinken, gamen oder kiffen. Wie gelingt es, die Jugendlichen gut zu begleiten und mit ihnen in Beziehung zu bleiben.

**ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Workshops werden von der Suchtprävention Aargau durchgeführt. Sie finden online auf zoom statt. Den Zugangscodes und weitere Unterlagen erhalten Sie nach der Anmeldung. Für Eltern aus dem Kanton Aargau ist das Angebot kostenlos, ausserkantonale Eltern bezahlen 100.- CHF.**

#### 1. Workshop: Dienstag, 27. November 2024, 20:15- 22:15 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, auch die der Substanzen, 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, 4. Dezember 2024, 20:15- 22:15 Uhr

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

Wenn Jugendliche kiffen oder andere Substanzen konsumieren, verlieren Eltern oft den Blick für die ganze Lebenswelt ihres Kindes. Das Zusammenleben und die Gespräche sind vom Konsum stark geprägt und lassen kaum Raum für anderes. Wie gelingt es Eltern, sich wieder vermehrt den Ressourcen des Jugendlichen zuzuwenden?

#### 3. Workshop: Dienstag, 11. Dezember 2024, 20:15- 22:15 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 die eigene Klarheit in und die Beziehung zu ihren Jugendlichen leidet. Wenn Eltern gut zu sich schauen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und sich um sie kümmern, legen sie einen wichtigen Grundstein für die Beziehung zu ihren Jugendlichen.

## Anmeldetalon ElternAlltag, 27.11./4.12./11.12.2024

Ich/Wir nehmen teil

Anzahl Personen

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Strasse

\_\_\_\_\_

PLZ, Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Welche Substanzen  
konsumiert Ihr  
jugendliches Kind?

\_\_\_\_\_

Was ist Ihr Anliegen?

\_\_\_\_\_

Anmeldeschluss bis am 31.10.2024

Anmeldung an: [lenzburg@suchtberatung-ags.ch](mailto:lenzburg@suchtberatung-ags.ch) / Tel. 062 891 44 05 oder  
Suchtberatung ags, Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 3, 5600 Lenzburg.  
[www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch)