



## ElternAlltag

**Online-Workshopreihe für Eltern von übermässig gamenden Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren**

Was tun, wenn die Jugendlichen übermässig gamen, YouTube konsumieren oder soziale Netzwerke nutzen? Wenn es deswegen ständig zu Streitereien oder Wutausbrüchen kommt? Wenn digitale Medien den ganzen Familienalltag bestimmen? In diesem Webinar gehen wir diesen Fragen auf den Grund.

**ElternAlltag ist ein 3er Paket. Die Webinare bauen aufeinander auf. Sie werden auf zoom durchgeführt. Den Zugangscodes und weitere Unterlagen erhalten Sie nach der Anmeldung.**

### **1. Workshop: Dienstag, 27. August 2024, 20:15 – 22:15 Uhr**

#### **Was ist los? – Herausforderung Pubertät und digitale Medien**

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. Die digitalen Medien bieten nahezu unendliche Möglichkeiten dafür. Wie können wir die Jugendlichen in die Selbstständigkeit begleiten und auch in herausfordernden Situationen mit ihnen im Gespräch bleiben?

### **2. Workshop: Dienstag, 10. September 2024, 20:15 – 22:15 Uhr**

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

Wenn Jugendliche aus Sicht der Eltern zu viel gamen oder zu viel Zeit in sozialen Medien verbringen, verlieren sie oft den Blick für die ganze Lebenswelt ihres Kindes. Das Zusammenleben und die Gespräche sind vom Problem stark geprägt und lassen kaum Raum für anderes. Wie gelingt es Eltern, sich vermehrt den Ressourcen ihres jugendlichen Kindes zuzuwenden und Raum für Dialog zu schaffen?

### **3. Workshop: Dienstag, 24. September 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, 27.8./10.9./24.9.2024, online

Ich/Wir nehmen teil

Anzahl Personen

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Strasse

\_\_\_\_\_

PLZ, Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Alter gamende Kinder

\_\_\_\_\_

### Anmeldung

Per Post mit Anmeldetalon an:

Suchtberatung ags, Niederlenzer Kirchweg 3, 5600 Lenzburg

oder per Mail an: [lenzburg@suchtberatung-ags.ch](mailto:lenzburg@suchtberatung-ags.ch)

oder online auf [www.suchtberatung-ags.ch/elternalltag](http://www.suchtberatung-ags.ch/elternalltag)

### Anmeldeschluss

Bitte melden Sie sich bis spätestens 9. August 2024 an.

### Kosten

Kostenlos für im Aargau wohnhafte Personen. Für ausserkantonale Personen wird ein Selbstkostenbeitrag von Fr. 100.00 verrechnet.