



ElternAlltag für getrennte Eltern

Webinar-Reihe für Eltern von 5- bis 12-jährigen Kindern

Wie können auf sich allein gestellte Eltern ihre Kinder im Alltag begleiten und unterstützen?

Kinder und Jugendliche ins Erwachsenenleben zu begleiten, kann einen ganz schön fordern, insbesondere, wenn Mutter und Vater getrennt sind. Die Beziehung zwischen Kind und Elternteil spielt dabei eine wesentliche Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wie viele Grenzen brauchen Kinder? Warum sind auch Freiräume wichtig? Was braucht ein Kind, um gesund aufzuwachsen?

Wichtig: Im ElternAlltag fokussieren wir uns auf die Beziehungsgestaltung zwischen Elternteil und Kind. Die individuellen Verhältnisse darum herum nehmen wir als Rahmenbedingung ernst, sind jedoch nicht Thema der Workshops.

ElternAlltag ist ein 3er-Paket. Die Webinare bauen aufeinander auf. Sie werden online auf Zoom durchgeführt. Den Zugangscode und weitere Unterlagen erhalten Sie nach der [Anmeldung](#).

1. Workshop: Mittwoch, 23. November 2022, 20:15- 22:15 Uhr

Gleichwürdige Beziehung – Elternteil auf Augenhöhe

Wie beziehen Sie ihr Kind? Wir stellen die Beziehung von Eltern und Kind ins Zentrum. Sie setzen sich im Workshop mit Gleichwürdigkeit und elterlicher Führung auseinander. Wie gelingt es Kooperation zu ermöglichen? Wir zeigen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie als Mutter oder Vater den Alltag gestalten können.

2. Workshop: Mittwoch, 30. November 2022, 20:15- 22:15 Uhr

Vom Machtkampf zur Verhandlung – Konflikte fair lösen

Jedes Familienmitglied hat Bedürfnisse und Wünsche. Konflikte gehören zum Familienalltag. Immer wiederkehrende Machtkämpfe rauben jedoch viel Energie und hinterlassen schlechte Gefühle. Wie können diese Machtkämpfe konstruktiv gelöst werden? Wie reagieren wir? Was lernen Kinder dabei?

3. Workshop: Mittwoch, 7. Dezember 2022, 20:15- 22:15 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, auftanken.

ElternAlltag wird von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch

suchtpraevention-aargau.ch | eine dienstleistung der suchthilfe ags

