



## ElternAlltag für getrennte Eltern

### Online-Workshopreihe für Eltern von 5- bis 12-jährigen Kindern

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 aller Beteiligten. Um diese Beziehungsgestaltung, mit dem Blick auf das Wohl des Kindes, geht es im ElternAlltag.

**ElternAlltag ist ein 3er-Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf. Sie werden online auf Zoom durchgeführt. Den Zugangscode und weitere Unterlagen erhalten Sie nach der Anmeldung. Für Eltern aus dem Kantons Aargau ist das Angebot kostenlos, ausserkantonale Eltern bezahlen 100.- CHF.**

#### 1. Workshop: Mittwoch, 9. November 2023, 20:15 - 22:15 Uhr

##### **Gleichwürdige Beziehung – auf Augenhöhe sein**

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, 16. November 2023, 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, 23. November 2023, 20:15 - 22:15 Uhr

##### **Boxenstopp – 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, worunter auch die Beziehung zu ihren Kindern leidet. Boxenstopp meint: kurz anhalten, Einstellungen überprüfen, auftanken.

ElternAlltag wird von Fachpersonen der Suchtprävention Aargau durchgeführt.

Anmeldung mit QR-Code oder auf unserer [Website](#)



Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, [info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

[suchtpraevention-aargau.ch](http://suchtpraevention-aargau.ch) | eine dienstleistung der suchthilfe ags

