



Eltern Alltag

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 der dreiteiligen Online-Workshopreihe gehen wir diesen Fragen auf den Grund.

Eltern Alltag ist eine dreiteilige Veranstaltung. Die Online-Workshops bauen aufeinander auf und werden via Zoom durchgeführt. Den Zugangscode und weitere Unterlagen erhalten Sie nach der Anmeldung.

1. Workshop: Dienstag, 15. September 2026, 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, 22. September 2026, 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, 29. September 2026, 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 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.

Anmeldungen bis 28. August 2026 an gesund@zg.ch