



Das Team von Xunds Schöftle: v. o. l.: Martina Steiner, Karin Jahns, Marlen Lüthi und Cornelia Bock, sitzend v. l.: Stefania Pichierra und Jasmin Hürzeler. Es fehlen auf dem Foto: Sandra Perazzi, Dani Bollier. z.V.g.

## Pubertät: Workshop soll den Eltern helfen

Von Bettina Wyss-Siegent

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, gehts meist hoch her. Für die Teenies, aber auch für die Eltern, ist dieser Lebensabschnitt alles andere als einfach. Mit einer Workshop-Reihe für betroffene Eltern wollen die Suchtprävention Aargau, die Schule Schöftland und Xunds Schöftle für Hilfe sorgen.



Mark Bachofen ist Fachperson Prävention bei der Suchtprävention Aargau. z.V.g.

**Schöftland** Kinder sind eine Herausforderung und sie halten ihre Eltern ganz schön auf Trab. Besonders herausfordernd wird es, wenn sie ins Teenager-Alter kommen. Weder für die Kinder, noch für die Eltern, ist diese Zeit leicht. Doch wie gelingt es, die Pubertät zu überstehen? Die Suchtprävention Aargau, die Schule Schöftland und Xunds Schöftle haben sich zusammengetan und eine Workshop-Reihe auf die Beine gestellt. An drei Abenden werden Eltern auf die herausfordernde Zeit vorbereitet. «Zum einen ist ein wesentlicher Bestandteil der Workshops, dass Wissen vermittelt wird», erklärt Mark Bachofen, Fachperson Prävention von der Suchtprävention Aargau, «zum anderen steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt.» So lernen die Eltern, dass die Pubertät ein

normaler Prozess ist, der physiologische Gründe hat und dass Konflikte nicht als persönliche Angriffe zu werten sind - und sie lernen, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht alleine sind. In der Workshop-Reihe «ElternAlltag» lernt man, dass das Kind nicht dafür verantwortlich ist, wie es den Eltern geht. «Man muss die Verantwortung für die eigenen Grenzen selbst übernehmen», betont Mark Bachofen.

«Ein Rezept gibt es nicht» Auch Stefania Pichierra von Xunds Schöftle ist begeistert, dass die Workshop-Reihe zustande kommt. «Unsere Kinder sind in der Vorpubertät. Wir erleben zurzeit also einen kleinen Vorgeschmack darauf, was auf uns zukommen wird. Da ist

man doch froh zu wissen, dass es Möglichkeiten gibt, sich zu informieren und auszutauschen.» Dennoch - ein Patentrezept gibt es natürlich nicht, betont Mark Bachofen: «Was für den einen Sinn macht, muss für den anderen nicht auch so sein.» Doch es gäbe sicher einige Hinweise, die helfen können, die Eltern-Kind-Beziehung in dieser schweren Zeit zu stärken. «Wichtig ist es, Interesse an den Dingen zu zeigen, die den Kindern wichtig sind. Selbst dann, wenn man die Leidenschaft von Sohn oder Tochter nicht nachvollziehen kann. Auch gemeinsame Erlebnisse spielen in dieser Zeit eine grosse Rolle.» Und ein kleiner Tipp von Mark Bachofen: «Als Eltern entwickelt man in dieser Zeit die Tendenz zum Predigen. Dabei wäre es wichtiger, den Jugendlichen zuzuhören.»

red@aarauer-nachrichten.ch

### Workshop-Reihe «ElternAlltag»

Für Eltern von 10 bis 16-jährigen Kindern  
 - **Donnerstag, 5. April, 19-21 Uhr**  
 - **Donnerstag, 3. Mai, 19-21 Uhr**  
 - **Donnerstag, 24. Mai, 19-21 Uhr**  
 Anmeldung: bis am 24. Februar bei stefania@xunds-schoefle.ch  
 Angaben: Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Teilnehmeranzahl, Einteilung Klasse des Kindes

### Schnappschuss der Woche

XXX:

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Ihr Fiat und Citroën Spezialist  
 112.0 x 90.0 mm  
 Garage Pafumi/1012942  
 352199

**Vorhersage**  
 In den kommenden Tagen liegen wir am Rand eines Hochdruckgebietes über dem Norden Europas. Es schickt vor allem ab Sonntag zunehmend richtige kalte Luft in unser Land. Zudem gibt es einen Mix aus Sonnenschein und immer wieder dichterem Wolkenfeldern.

**Biowetter**  
 Weiterhin klagen besonders Rheumatiker über wetterbedingte Schmerzen vor allem in Gelenken und an Narben. Ausserdem können Koliken im Verdauungstrakt etwas öfter auftreten. Weiters sollten auch Personen mit zu hohem Blutdruck vorsichtiger sein.

**Bauernregel**  
 War es an Matthias (24.2.) kalt, auch der Frost noch lang anhalt.

**Sonntag**  
 1°  
 -4°  
 WordWide MM108

**Sonne: Auf- und Untergang**  
 7:15 Uhr 18:04 Uhr  
**Vollmond:** 02.03.2018  
 12:01 Uhr 2:30 Uhr

**Bergwetter**  
 4000 m -13°  
 3000 m -8°  
 2000 m -3°  
 1000 m 2°

**Montag**  
 -1°  
 -6°

**OUTLET**

20% 30% 50%

**MATRATZEN CONCORD**  
 GANZ SCHÖN AUSGESCHLAFEN

Korbackerweg 19  
 5502 Hunzenschwil

Telefon 062 897 37 31

www.matratzen-concord.ch

**BETTWÄSCHE -20%**

Verschiedene DESSINS