



Vortrags- und Diskussionsabend zum Thema

## «Chill mal»

**Referentin: Rita Girzone Elternnotruf.ch**

Integrative Beraterin IBP, SGfB, Klinische Sozialarbeiterin, M.A.

Wie können Eltern ihre Kinder in der Adoleszenz begleiten? Mit der Adoleszenz der Kinder beginnt auch für Eltern eine neue Lebensphase. Tiefgreifende Veränderungen im jugendlichen Körper und Gehirn fordern heraus und ermöglichen wertvolle Entwicklungen. Wie gelingt es, die Jugendlichen loszulassen und ihnen gleichzeitig Halt zu geben? Wann ist Zuversicht und wann mehr Präsenz angesagt? Wie können Eltern Eskalationen vorbeugen oder daraus aussteigen und gleichzeitig in Beziehung bleiben?

Wie kann ich Widerstand leisten, der nicht in Machtkämpfen mündet?» «Was kann ich tun, wenn ich an meine Grenzen komme?» «Wie machen das die anderen Eltern?»

**Wann:** Montag, 31. März 2025, 19:00 bis ca. 21:00 Uhr inkl. Apéro  
**Wo:** Schulhaus Milchbuck, Theatersaal, 3. Stock rechts (Gebäude B)  
**Für:** Eltern von Kinder aus der Mittel- und Oberstufe

Wir freuen uns auf einen spannenden Abend.

Vertreterinnen des Elternrats der 1. Sekundarstufe  
Andreas Schwengeler, Olivia Ott Hari, Cordelia Guggenheim,  
Frauke Arndt, Nicole Gutscher, Alexandra Benz

---

### Anmeldung online

---

Eine Anmeldung erwünscht, spontan auch möglich!  
Anmeldung unter <https://forms.gle/3VcoqbtJhCvKg9ZB7> oder QR-Code scannen

