

## Informationsstände

Aargauischer Verein für Suchtprävention, Mediothek, Aarau  
Ask Berufsberatung, Baden  
Beratung Plus, Baden  
Beratungszentrum, Baden  
Bibliotheken:  
Stadtbibliothek Baden, Dorfbibliothek Obersiggenthal,  
Gemeindebibliothek Wettingen  
Elternrunde Baden – Wettingen  
Fachstelle Jugendarbeit, Stadt Baden  
Familienzentrum Karussell, Baden  
Mütter- und Väterberatung, Bezirk Baden  
Pro Juventute Aargau  
Starke Eltern – Starke Kinder  
STEP  
Stiftung Netz, Zweigstelle Neuenhof

## Anmeldung

Sie können sich ab Montag, 11. Januar 2016, 08.00 Uhr anmelden unter [www.elternbildungstag.ch](http://www.elternbildungstag.ch). Dort finden Sie die ausführlichen Kursbeschreibungen. Ihre Kinder können Sie unter dem gleichen Link für die Kinderbetreuung anmelden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Die Kurskosten sind nach Erhalt der Anmeldebestätigung umgehend zu überweisen.

### Kosten pro Person

|                        |   |                     |
|------------------------|---|---------------------|
| <b>Freitag</b>         | Referat                                     | CHF 15.– (2.0 Std.) |
|                        | Kurs  | CHF 30.– (2.5 Std.) |
| <b>Samstag</b>         | Referat / Forumtheater                      | CHF 15.– (1.5 Std.) |
|                        | Kurs  | CHF 25.– (2.0 Std.) |
| <b>Kinderbetreuung</b> | Depot Reservation                           | CHF 20.– pro Kind   |
|                        | Wird am Elternbildungstag bar rückerstattet |                     |

Am Freitag können Sie entweder das Referat oder einen Kurs besuchen. Am Samstag können Sie zwei Kurse oder zwei Referate oder ein Referat und einen Kurs besuchen.

### Für weitere Informationen

Barbara Wassmer  
Weidweg 11  
5430 Wettingen  
[www.elternbildungstag.ch](http://www.elternbildungstag.ch)  
[barbara.wassmer@hispeed.ch](mailto:barbara.wassmer@hispeed.ch)  
Telefon 056 430 06 88



## Programm Freitag, 4. März 2016

|               |  |
|---------------|--|
| 17.45         | Türöffnung<br>Informationsstände, Bibliotheksstand und Cafeteria sind offen  |
| 18.45         | Unterhaltungsprogramm: «Peanut Butter Jelly»,<br>Oberstufe Volksschule Baden |
| 19.00         | Grusswort von Frau Pascale Bruderer, Ständerätin                             |
| 19.15 – 21.15 | Referat (Kurs 1)   |
| 19.15 – 21.45 | Intensivkurse 2–17   |

### Referat Freitag

#### Eltern sein – Paar bleiben (Kurs 1)

Sara Michalik, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Peter Michalik, dipl. Familien-, Paar- und Eheberater IKP

Eltern sein und Liebespaar bleiben ist eine grosse Herausforderung für jedes Paar. 150 Eltern haben ihre grössten Schwierigkeiten, aber auch ihre besten Strategien verraten. Erfahren Sie Unerwartetes und Wissenswertes.

## Programm Samstag, 5. März 2016

|               |   |
|---------------|---|
| 08.15         | Türöffnung<br>Abgabe der Kinder beim Kinderhütendienst<br>Informationsstände, Bibliotheksstand und Cafeteria sind offen |
| 09.00         | Musikalische Unterhaltung: Schüler/innen<br>Primarstufe Baden   |
| 09.15         | Grusswort von Herrn Dr. Markus Dieth,<br>Gemeindeammann Wettingen, Grossrat   |
| 09.35 – 11.05 | Referat (Kurs 18)   |
| 09.35 – 11.35 | Kurse 20 – 35   |
| 12.30 – 14.30 | Forumtheater (Kurs 19)  |
| 12.30 – 14.30 | Kurse 20 – 35   |

### Referat Samstag

#### Jungs sind anders – Mädchen auch (Kurs 18)

Lu Decurtins, dipl. Sozialpädagoge, dipl. Supervisor BSO  
Sind Jungs anders als Mädchen? Und warum? Was erwartet Jungs - und was Mädchen auf dem Weg zum Erwachsenen sein? Warum fordern die Jungs mehr von den Eltern und ecken in der Schule häufiger an? Brauchen uns die Mädchen darum weniger?

### Forumtheater Samstag

#### zOFF@net - Ein Forumtheaterstück (Kurs 19)

Theater Blitz, Theater für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Wir zeigen die Geschichte von Leonie, die das Opfer von Cyber-Mobbing geworden ist. Wir unterbrechen das Stück wiederholt an wichtigen Stellen und laden Sie ein, sich zum Verlauf des Stücks zu äussern.

## Wir danken unseren Sponsoren für ihre grosszügige Unterstützung



## 10. Elternbildungstag Region Baden



**Freitag, 4. März 2016**

17.45 – 22.00 Uhr

**Samstag, 5. März 2016**

08.15 – 14.30 Uhr

Kantonsschule Baden  
Seminarstrasse 3, 5400 Baden

[www.elternbildungstag.ch](http://www.elternbildungstag.ch)

## Einführung

### Liebe Eltern, liebe Interessierte

#### Wir laden Sie herzlich zum 10. Elternbildungstag ein!

Kinder erziehen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie mit der Trotzphase Ihres Kindes umgehen sollen? Oder wie Sie Ihren Teenager unterstützen, den Umgang mit Geld zu lernen? Erziehen ist eine tägliche Herausforderung, und Fragen sind selbstverständlich.

Das vielfältige Kursprogramm des 10. Elternbildungstages bringt frischen Wind in Ihren Erziehungsalltag. In den Referaten und Kursen geht es um konkrete Erziehungssituationen und spezifische Herausforderungen im Alltag mit Kindern.

Zum Jubiläum bieten wir Ihnen zum ersten Mal ein Forumtheater an (Kurs 19). Gespielt wird die Geschichte eines Mädchens, das Opfer von Cyber-Mobbing geworden ist. Das Stück wird an wichtigen Stellen unterbrochen und Sie sind eingeladen ins Geschehen einzugreifen und Vorschläge für die Weiterentwicklung einzubringen.



### Informationsstände

An den zahlreichen Ständen können Sie sich über Elternbildungskurse, Beratungsstellen, Treffpunkte für Eltern und Angebote für Kinder und Jugendliche informieren. Die Bibliotheken und die Aargauische Suchtprävention leihen Bücher aus.

### Kinderbetreuung

Während der Kurse am Samstag betreut ein professionelles Team Ihre Kinder ab vier Jahren.

Das OK heisst Sie am 10. Elternbildungstag herzlich willkommen!

Barbara Wassmer  
Brigitte Häberle  
Silvia Hürlimann  
Daniela Isidoro  
Felix Schläpfer  
Manuela Schoneveld



## Intensivkurse Freitag, 4. März 2016

### Referat (Kurs 1) Eltern sein - Paar bleiben

Sara Michalik, lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Peter Michalik, dipl. Familien-, Paar- und Eheberater IKP  
Eltern sein und Liebespaar bleiben ist eine grosse Herausforderung für jedes Paar. 150 Eltern haben in einer Umfrage ihre grössten Schwierigkeiten, aber auch ihre besten Strategien verraten. Erfahren Sie, was Eltern «so nicht erwartet hätten» und was Sie «unbedingt wissen sollten».

### Kurs 2 Was eine Familie zusammenhält – eine Gebrauchsanweisung

Reinhard Winter, Dr. rer. soc., Diplompädagoge, Buchautor  
Das Schöne und Besondere an der Familie ist die Liebe in ihr. Ich zeige auf, warum sie es in der Familie oft schwer hat und gebe Tipps und Hinweise, wie Schwierigkeiten in der Familie durch ein Verstärken des Prinzips Liebe behoben werden können.

### Kurs 3 Wie leicht kann sich Elternsein anfühlen?

Katharina Canziani und Rita Erne, Kinesiologinnen KineSuisse  
Aus dem Blickwinkel der Kinesiologie erläutern wir die Zusammenhänge des Energieflusses im Familiensystem. Wir zeigen wie Sie in den manchmal schwierigen oder anstrengenden elterlichen Aufgaben und Empfindungen mehr Möglichkeiten finden, in einen «guten Fluss» zu kommen und Leichtigkeit zu gewinnen.

### Kurs 4 Wenn Kinder trotzen – eine Herausforderung (2-8 J.)

Antonia Giacomini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin eidg. FA,  
Starke Eltern – Starke Kinder®, Kursleiterin  
Was steckt hinter Trotz und Wutanfällen? Sie lernen Ihr Kind mit seinen intensiven Gefühlen besser verstehen. Es werden Hintergründe und Einflussfaktoren für Wut, Ärger, Frust und Trotz ergründet und mögliche Handlungsstrategien erarbeitet.

### Kurs 5 Das Kind als Mittelpunkt - schön und anstrengend zugleich (2-8 J.)

Dorothea Meili-Lehner, ehem. Dozentin und Leiterin  
Päd. Hochschule Zürich, Erwachsenenbildnerin, Autorin  
Wie schafft man eine tragfähige fürsorgliche Eltern-Kind-Beziehung, die dem Kind mit ermöglicht, lebensstark zu werden? Was müssen Eltern wissen? Was gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit? Was könnte ihm schaden?

### Kurs 6 Muss ich dir denn alles drei Mal sagen? (3-10 J.)

Bernadette Amacker, Ausbilderin FA, Kommunikationstrainerin,  
Familienberaterin  
Oft wollen Kinder einfach nicht hören und nicht tun, was Eltern wünschen. Statt Drohen und Strafen gibt es Alternativen:  
• Machtkämpfe vermeiden durch klare Kommunikation  
• Grenzen setzen an die sich die Kinder halten werden  
• Faire Konfliktlösungen suchen

### Kurs 7 Kinder zur Kooperation motivieren (4-8 J.)

Rita Wahrenberger-Margiotta, dipl. Individualpsychologische  
Beraterin SGIPA, zertifizierte STEP Trainerin  
Wie können Eltern Kinder zur Kooperation motivieren ohne in einen Machtkampf zu geraten? Welche Art von Kooperation können wir von Kleinkindern und Schulkindern erwarten?

## Intensivkurse Freitag, 4. März 2016

### Kurs 8 Kompetente Kinder brauchen kompetente Eltern (4-10 J.)

Barbara Bucher Senn, wingwave Coach, Kinder-, Jugend- und Elterncoach, Musikpädagogin  
Kinder brauchen Eltern, die bereit sind, sich selbst weiter zu entwickeln  
• indem sie ihre Erziehungswerte und innere Haltung im Austausch mit anderen Eltern reflektieren, aktualisieren und bewusst machen  
• indem sie ihre Elternpräsenz stärken mit einer vielfältigen Auswahl an «Erziehungstipps für schwierige Situationen»

### Kurs 9 Resilienz: Stark ins Leben (4-10 J.)

André Dietziker, lic. phil., eidg. anerkannter Psychotherapeut  
Was können wir als Eltern tun, damit unsere Kinder Krisen und Belastungen positiv bewältigen? Die Forschung nennt eine Anzahl Kompetenzen, welche Menschen erfolgreich werden lassen. Diese lassen sich im Erziehungsalltag aufbauen.

### Kurs 10 Kommunikation ohne Worte (5-10 J.)

Karin Streuli, systemische Therapeutin, Lehr- und Lerncoach  
«Jetzt han ich's scho drüü Mol gseit» - erfolglos! Etwa 85% der Wirkung unserer Kommunikation wird durch nonverbale Faktoren verursacht. In diesem Kurs lernen Sie Werkzeuge kennen wie Sie Stimme und Körper gezielt einsetzen können.

### Kurs 11 Ich gehöre nicht dazu! Ausgegrenzt und ausgelacht (5-10 J.)

Martha Furger, lic. phil., Pädagogische Psychologie, Lehrerin  
Mobbing tritt häufig im Kindergarten und in der Schule auf. Es ist wichtig, Mobbing früh zu erkennen, damit man Kinder, die davon betroffen sind, gut unterstützen und begleiten kann.

### Kurs 12 Vom Machtkampf zur Verhandlung (5-12 J.)

Susanne Wasserfallen, Suchtprävention Aargau  
Immer wiederkehrende Machtkämpfe rauben viel Energie und hinterlassen schlechte Gefühle. Wie entstehen diese Machtkämpfe und wie können sie verhindert werden? Der Kurs gibt Anregungen wie Konflikte gelöst werden können, ohne dass es Gewinnende und Verlierende gibt.

### Kurs 13 Zoff bei den Hausaufgaben mit Jugendlichen (10-14 J.)

Kerstin Jenzen, Lerncoach  
Auch Jugendliche kämpfen noch oft mit dem Erledigen der Hausaufgaben. Wie können wir Eltern sie unterstützen, ihnen aber gleichzeitig genügend Freiraum geben und immer mehr Selbstständigkeit zutrauen?

### Kurs 14 Schnapsidee - Wenn Jugendliche den Alkohol entdecken (ab 11 J.)

Christelle Schläpfer, lic. phil., Elterntrainerin  
Urs Ambauen, dipl. Sozialpädagogin  
«Probieren wird man ja wohl noch dürfen». Was, wenn Jugendliche zur Flasche greifen und aus pubertärer Neugier Risikokonsum wird? Viele Eltern sehen sich diesen Situationen hilflos gegenüber. Wie soll man reagieren und Grenzen durchsetzen?

### Kurs 15 Mit Jugendlichen im Gespräch (ab 12 J.)

Susanna Vogel-Engeli, Erwachsenenbildnerin  
Kursleiterin  
Wir tauschen uns über die Chancen und Stolpersteine im Alltag mit Jugendlichen aus, beleuchten



## Intensivkurse Freitag, 4. März 2016

diese, klären die Verantwortlichkeiten und suchen gemeinsam nach Lösungsansätzen für schwierige Gespräche.

### Kurs 16 Pubertät – eine (positive) Herausforderung für Eltern (13-16 J.)

Sarah Zanoni, lic. phil., Pädagogin, JugendCoaching Aarau  
Beziehung und Motivation sind die wichtigsten Faktoren zwischen Eltern und Teenagern. Lernen Sie durch eine positive innere Haltung Ihre Elternrolle zu stärken - auch und gerade in der Pubertät Ihrer Kinder.

### Kurs 17 Grenzen setzen - Autonomie fördern. Ein Widerspruch? (13-16 J.)

Michael Kurz, Coach, systemischer Therapeut und Berater SG  
Wie können Eltern dem jugendlichen Sturm und Drang nach Unabhängigkeit angemessen Raum geben? Wie können sie gleichzeitig «Fels-Sein» und durch tragende Beziehungen Grenzen, Halt und Reibungsfläche bieten? Und wie können sie emotionalen Ausbrüchen konstruktiv begegnen?

## Kurse Samstag, 5. März 2016

### Referat (Kurs 18) Jungs sind anders - Mädchen auch

Lu Decurtins, dipl. Sozialpädagogin, dipl. Supervisor BSO  
Sind Jungs anders als Mädchen? Und warum? Was erwartet Jungs - und was Mädchen auf dem Weg zum Erwachsen sein? Warum fordern die Jungs mehr von den Eltern und ecken in der Schule häufiger an? Brauchen uns die Mädchen darum weniger? Brauchen Jungs eine andere Erziehung als Mädchen? Typisch Mädchen, typisch Jungs! Alles klar - denken wir. Aber was ist mit den anderen, nicht diesem Bild entsprechenden Jungs und Mädchen?



### Forumtheater (Kurs 19) zOFF@net - Ein Forumtheaterstück

Theater Bilitz, Theater für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Wir zeigen die Geschichte von Leonie, die das Opfer von Cyber-Mobbing geworden ist. Wir unterbrechen das Stück wiederholt an wichtigen Stellen und laden Sie ein, sich zum Verlauf des Stücks zu äussern. Sie dürfen selber ins Geschehen eingreifen und gemeinsam mit uns verschiedene Möglichkeiten erproben, wie die Geschichte einen anderen Verlauf nehmen könnte.

### Kurs 20 Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag

André Dietziker, lic. phil., eidg. anerkannter Psychotherapeut  
Ein vergnüglicher Kurs für all jene, denen das Lachen langsam zu vergehen droht! Wir werden entdecken, wie uns fehlende Gelassenheit und hohe Erwartungen die Lockerheit rauben, die ohne Humor gar nicht aufkommen kann.

### Kurs 21 Engagiert in Familie und Beruf

Elisabeth Häni, dipl. Erwachsenenbildnerin, Fachstelle UND  
Wie können berufstätige Mütter und Väter gleichzeitig ihre alltäglichen Herausforderungen meistern und ihren persönlichen Bedürfnissen und der Paarbeziehung Sorge tragen? Sie entdecken Ihre Handlungsspielräume und erhalten praktische Tipps und Anregungen.

## Kurse Samstag, 5. März 2016

### Kurs 22 Eltern und Wut - Wenn die Nerven blank liegen

Christelle Schläpfer, lic. phil., Geschäftsleiterin edufamily.ch,  
Elterntrainerin, Erziehungsberaterin  
Weshalb funktionieren viele Erziehungsmethoden nicht, wenn Sie wütend sind? Was steckt hinter der Wut? Wie können Sie präventiv vorgehen? Und was können Sie tun, wenn die Nerven mal wieder richtig blank liegen?

### Kurs 23 Aktive Familienväter - ein Gewinn für alle

Cornel Rimle, Supervisor und Coach BSO, Paarberater IBP  
Viele Familien leben nahe am Modell der klassischen Rollenteilung, in der Männer die Ernährerrolle und Frauen die Beziehungsverantwortung übernehmen. Im Kurs setzen wir uns damit auseinander, wie Männer mehr Beziehungsverantwortung übernehmen und wie Frauen einen Teil der Beziehungsverantwortung abgeben können. Wir betrachten die Vorteile, die aktive Familienväter für alle Beteiligten bringen.

### Kurs 24 Spielend zum Schulerfolg (0-4 J.)

Martha Furger, lic. phil., Pädagogische Psychologie, Lehrerin  
Spielen ist für das schulische Lernen entscheidend. Die Fähigkeiten, welche sich Kinder im Spiel aneignen prägen den Lernprozess. Spielend zum Schulerfolg erklärt die Bedeutung des kindlichen Spiels für das Lernen.

### Kurs 25 Ja, Nein, Vielleicht – Weshalb wir ja sagen, wenn wir nein sagen möchten (0-7 J.)

Annette von Schulthess-Mettler, Erwachsenenbildnerin SVEB I,  
NDK Dramatherapie  
Wer wurde nicht schon um etwas gebeten, spürte ein Nein und sagte ja? Und wer sagte nicht schon ganz klar nein, wurde aber nicht gehört? Der Kurs schärft das Bewusstsein für das eigene (Sprach-)Verhalten und zeigt mögliche Wege auf, wie Sie sich unmissverständlich ausdrücken können.

### Kurs 26 Geschwister sein – Freude und/oder Stress? (0-7 J.)

Dorothea Meili-Lehner, ehem. Dozentin und Leiterin Päd. Hochschule Zürich, Erwachsenenbildnerin, Autorin  
Für Eltern ist es hilfreich zu verstehen, warum Geschwister nicht immer liebevoll miteinander umgehen. Es beruhigt zu wissen, dass es normal ist, wenn Geschwister streiten. Im Kurs stehen die Erziehung von Geschwistern und die Reaktion auf deren Streit im Mittelpunkt.

### Kurs 27 Fehlverhalten - oder alles ganz normal? (2-8 J.)

Antonia Giacomini, Eltern- und Erwachsenenbildnerin eidg. FA  
Fühlen Sie sich manchmal provoziert oder hilflos? Dieser Kurs gibt Einblick in das STEP Elterntraining. Sie werden ermutigt störendes Verhalten anders zu betrachten und die Kinder in ihrer Entwicklung liebevoll zu unterstützen.

### Kurs 28 Kinder ermutigen statt kritisieren (2-8 J.)

Rita Wahrenberger-Margiotta, dipl. Individualpsychologische  
Beraterin SGIPA, zertifizierte STEP Trainerin  
Erziehen ohne Bestrafen, Schimpfen und Predigen! Geht das überhaupt? Kinder brauchen Anerkennung, um ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Zu viel Lob kann aber selbstsüchtig und träge machen.

## Kurse Samstag, 5. März 2016

### Kurs 29 Erziehungsfallen erkennen und meistern (3-8 J.)

Barbara Bucher Senn, wingwave Coach, Kinder-, Jugend- und Elterncoach, Musikpädagogin  
Wie erreichen wir unsere Kinder und wie erziehen wir sie mit Respekt und Gewaltlosigkeit? Anhand des eindrücklichen Films «Wege aus der Brüllfalle» besprechen wir bekannte Alltagsbeispiele. Wir lernen wie wir uns verhalten müssen, um von unseren Kindern gehört und wahrgenommen zu werden.

### Kurs 30 Hörst du mir überhaupt zu? Kommunikation mit AD(H)S Kindern (4-10 J.)

Regula Ferro-Hertenstein, Familienberaterin und Lerncoach  
Weshalb Kinder mit AD(H)S offenbar schlecht zuhören und sich verschliessen, wenn Sie sich als Eltern Gehör verschaffen wollen. Sie lernen, was bei der Einteilung von Aufträgen wichtig ist und warum wertschätzende Kommunikation schwierige Situationen entschärft.

### Kurs 31 «Das können wir klären!» -konstruktive Gespräche in der Familie (5-10 J.)

Andrea Dönni, Diplom-Pädagogin und Mediatorin  
Ein Wort gibt das andere und alle fühlen sich unzufrieden oder beleidigt. Das ist eine klassische Konfliktsituation. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie man eine konstruktive Gesprächskultur zwischen Eltern und Kindern schafft.

### Kurs 32 Vom Machtkampf zur Verhandlung (5-12 J.)

Monika Graf, Suchtprävention Aargau  
Immer wiederkehrende Machtkämpfe rauben viel Energie und hinterlassen schlechte Gefühle. Wie entstehen diese Machtkämpfe und wie können sie verhindert werden? Der Kurs gibt Anregungen, wie Konflikte gelöst werden können, ohne dass es Gewinnende und Verlierende gibt.

### Kurs 33 Zoff bei den Hausaufgaben (6-9 J.)

Kerstin Jenzen, Lerncoach  
In diesem Kurs erhalten Sie umsetzbare Anregungen gegen den Hausaufgabenzoff. Sie erfahren, wie die Zeit gewinnbringend genutzt werden kann, damit die Beziehung zwischen Eltern und Kindern nicht unter den Hausaufgaben leidet.

### Kurs 34 Pubertät - wenn nichts mehr ist wie es einmal war (ab 12 J.)

Bernadette Amacker, Ausbilderin FA, Kommunikationstrainerin,  
Familienberaterin  
Was können Eltern tun, wenn Grenzen ausgetestet werden, wenn Gespräche eskalieren oder gar nicht stattfinden? Wie sollen Eltern reagieren, wenn sie spüren, dass die Jugendlichen sie brauchen, aber nicht mehr wollen?

### Kurs 35 Grenzen setzen - Autonomie fördern. Ein Widerspruch? (13-16 J.)

Michael Kurz, Coach, systemischer Therapeut und Berater SG  
Wie können Eltern dem jugendlichen Sturm und Drang nach Unabhängigkeit angemessen Raum geben? Wie können sie gleichzeitig «Fels-Sein» und durch tragende Beziehungen Grenzen, Halt und Reibungsfläche bieten? Und wie können sie emotionalen Ausbrüchen konstruktiv begegnen?

