



2024

# Samowar digital

## Online-Veranstaltungen für Eltern



**Mit den Online-Veranstaltungen ergänzt der Samowar sein Bildungsangebot für Eltern. Profitieren Sie kostenlos und unkompliziert vom Wissen der Samowar-Fachleute. Das Programm für den Frühling 2024 finden Sie auf der Rückseite. Und so funktioniert es:**

- 1) Melden Sie sich per Mail für die gewünschte/n Veranstaltung/en an.
- 2) Einige Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie den Zoom-Zugangslink.
- 3) Am Tag der Veranstaltung loggen Sie sich damit zur angegebenen Zeit ein.



## Soziale Medien – Chancen und Risiken

Luzia Bertogg, Sozialpädagogin, Mitarbeiterin Suchtprävention  
Daniela Ganz, Psychotherapeutin, Mitarbeiterin Jugendberatung

Warum üben soziale Medien eine solche Faszination aus? Erfahren Sie Wissenswertes zu den aktuellen psychologischen Erkenntnissen rund um den Medienkonsum Jugendlicher. Gemeinsam wollen wir die Herausforderung eines gesunden Umgangs mit sozialen Medien besprechen und Ideen sammeln, wie Jugendliche unterstützt werden können.

**Dienstag, 12. März 2024, 19.00-20.30 Uhr**

Anmeldung an: bertogg@samowar.ch

## Cannabis denn Sünde sein?

Anke Schmidt, Diplompädagogin, Mitarbeiterin Suchtprävention

Was tun, wenn Jugendliche Drogen probieren? Was sind Anzeichen eines problematischen Konsums und wie kann ich einem solchen entgegenwirken? Wenn Sie sich solche Fragen stellen, mehr zu Risiken und Nebenwirkungen von Cannabis und anderen Drogen wissen und sich mit anderen Eltern darüber austauschen möchten, sind Sie hier richtig.

**Montag, 18. März 2024, 19.00-20.30 Uhr**

Anmeldung an: schmidt@samowar.ch



## Pubertät – Achtung Baustelle!

Olivier Andermatt, Psychotherapeut, Mitarbeiter Jugendberatung

Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die Pubertät. Lernen Sie bemerkenswerte Erkenntnisse der Neurobiologie über die Entwicklung des jugendlichen Hirns kennen. Erfahren Sie, worauf es bei der Begleitung von Jugendlichen ankommt. Bringen Sie Ihre Fragen mit und tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

**Dienstag, 26. März 2024, 19.00-20.30 Uhr**

Anmeldung an: andermatt@samowar.ch

## Vapen – das neue Rauchen

Iris Egenter, BA Gesundheitsförderung und Prävention, Mitarbeiterin Suchtprävention

Die neue bunte, süsse Verführung ist bei Jugendlichen voll im Trend. Welche Arten von e-Zigaretten gibt es? Was genau steckt hinter diesem neuartigen Lifestyle und welche Gefahren bringt das scheinbar harmlose Vapen mit sich? Wir klären auf, beantworten Ihre Fragen und bieten Raum, um sich mit anderen Eltern auszutauschen.

**Mittwoch, 3. April 2024, 19.00-20.30 Uhr**

Anmeldung an: egenter@samowar.ch

