



2026

# Samowar digital

## Online-Veranstaltungen für Eltern



**Wir möchten Eltern bei ihren Erziehungsaufgaben unterstützen. Darum greifen wir in unseren Online-Veranstaltungen wichtige und aktuelle Jugendthemen auf. Das Programm für den Frühling 2026 finden Sie auf der Rückseite.**

### Und so funktioniert es:

- 1) Wählen Sie die Veranstaltungen aus, die Sie interessieren.
- 2) Melden Sie sich per Mail für die gewünschten Veranstaltungen an: [meilen@samowar.ch](mailto:meilen@samowar.ch)
- 3) Einige Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie von uns den Zoom-Zugangslink.
- 4) Am Tag der Veranstaltung loggen Sie sich damit zur angegebenen Zeit ein.



## 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.

**Montag, 16. März 2026, 19.00-20.30 Uhr**

## Drogenkonsum – aktuelle Entwicklungen

Anke Schmidt, Diplompädagogin, Mitarbeiterin Fachstelle Prävention

Fast wöchentlich werden neue Drogen designt und zunehmend auch online vermarktet. Seien Sie gespannt auf Einblicke in den modernen Drogenmarkt. Erfahren Sie mehr über Konsummotive und was Sie tun können, um ernsthaften Problem entgegenzuwirken.

**Dienstag, 24. März 2026, 19.00-20.30 Uhr**

## Bildungsübergänge – wie Sie Kids wirksam begleiten können

Marco Ritter, Psychotherapeut, Mitarbeiter Jugendberatung

Die Übertritte von der 6. Klasse in die Oberstufe und von der obligatorischen Schule in weiterführende Ausbildungen verunsichern viele Jugendliche. Wir besprechen, wie Eltern ihre Kinder dabei aufmerksam unterstützen, stärken und begleiten können.

**Dienstag, 31. März 2026, 19.00-20.30 Uhr**

## Selbstwirksamkeit – gestärkt durchs Teenageralter

Iris Egenter, BA Gesundheitsförderung & Prävention, Mitarbeiterin Fachstelle Prävention

Wie können Eltern Jugendlichen helfen, an sich selbst zu glauben? In diesem Webinar erfahren Sie, was Selbstwirksamkeit bedeutet und wie sie im Familienalltag gestärkt werden kann, damit Herausforderungen selbstbewusst gemeistert werden können.

**Donnerstag, 9. April 2026, 19.00-20.30 Uhr**

## Soziale Medien – Chancen und Risiken

Luzia Bertogg, Sozialpädagogin, Mitarbeiterin Fachstelle Prävention

Soziale Medien prägen die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Erfahren Sie Wissenswertes zu psychologischen Erkenntnissen, zu Chancen und möglichen Risiken und wie die Kinder gut begleitet werden können.

**Donnerstag, 16. April 2026, 19.00-20.30 Uhr**

