



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

▣ **Zentrum Breitenstein**  
**Jugendliche stärken**  
**Risiken erkennen,**  
**Krisen meistern**



**Workshop für Eltern von  
Jugendlichen**  
**Dienstag, 12. Mai 2026**

**Das Jugendalter ist geprägt von Veränderungen und Herausforderungen. Dafür müssen Jugendliche geeignete Bewältigungsstrategien entwickeln. Unter Belastung reagieren manche stattdessen mit Rückzug, Substanzkonsum oder erhöhter Risikobereitschaft.**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie als Eltern Ihr Kind dabei unterstützen können, Herausforderungen mit innerer Stärke und gesunden Strategien zu begegnen. Wir besprechen, wie Sie auf Gefühle eingehen, Zuversicht vermitteln und in Beziehung bleiben können. Gleichzeitig erhalten Sie Impulse, wie Sie dabei achtsam mit sich selbst umgehen.

Das Zentrum Breitenstein lädt Sie herzlich ein.

---

**Datum** Dienstag, 12. Mai 2026, 19.00-21.15 Uhr

---

**Ort** Zentrum Breitenstein, Landstrasse 36, 8450 Andelfingen

---

**Referierende** Michael Bruder, Jugendberater  
Sabrina Hansen, Fachmitarbeiterin Suchtprävention

---

**Anmeldung** Bitte melden Sie sich an bis zum 26. April 2026 unter [www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz) → [Kurse und Veranstaltungen](#) → [Jugendliche stärken](#)



---

**Kosten** Die Veranstaltung ist kostenlos.

---