

# NEIN SAGEN DÜRFEN - IN BEZIEHUNG BLEIBEN



Nein sagen - eigene Grenzen und die unserer Kinder wahren und dadurch eine starke Beziehung aufbauen.

- Was brauchen Kinder, um gesund zu bleiben?
- Warum sagt ein Kind "Nein"? Warum sagen wir Erwachsenen "Nein"?
- Wie Eltern reagieren können, wenn das Kind "Nein" sagt oder mit starken Gefühlen reagiert
- Selbstfürsorge für Eltern: Warum diese so wichtig ist
- Wie wir "Nein" sagen und in Beziehung bleiben
- Hilfe holen: Wann, wo und wie?

**MITTWOCH**  
**29. OKTOBER 2025**

**19.30 - 21.15**

SINGSAAL -  
MÄDCHENSCHULHAUS  
HAUPTWACHPLATZ 6  
4310 RHEINFELDEN

Ein interaktives Referat von Ramona Patt (Fachmitarbeiterin Suchtprävention Aargau) für alle, die Kinder begleiten.

## **Kosten (bar oder twint)**

10.- für Nicht-Mitglieder  
Gratis für Mitglieder

## **Anmeldung**

Melde dich auf unserer Homepage (siehe QR Code) oder per Mail an: [elternbildung@familienverein-rhf.ch](mailto:elternbildung@familienverein-rhf.ch)

Schreib uns deine Wünsche und Ideen für weitere Workshops & Vorträge 



**Rheinfelden**  
Lebenswert. Liebenswert.

