



Datum: 3. Juni 2024  
Ort: Hamburg  
Titel: **„Pubertät – Gelassen durch stürmische Zeiten“**

Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit.

Jugendliche sind keine Kinder mehr und noch keine Erwachsenen. Sie befinden sich im Sturm des Umbruches, der sie durcheinanderwirbelt, aber ihnen auch immer wieder Rückenwind gibt. Es ist ein notwendiger, klärender und reifender Sturm, der Individualisierung und Neuausrichtung – auch in der Familie – mit sich bringt. Es geht um die Themen Autonomie und Selbstverantwortung.

In der Pubertät haben Eltern und Jugendliche die wunderbare Möglichkeit, ihre Beziehung so zu verändern, dass das, was bisher nicht möglich war, möglich wird. Dabei liegt die Führung bei den Eltern. Nicht erziehen oder manipulieren ist gefragt, sondern begleiten und zur Verfügung stehen - mit den eigenen Werten, Gefühlen und Grenzen. So können Eltern zu „Leuchttürmen“ werden, die Orientierung und Sicherheit geben.

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Elternschule Altona  
Adresse: Max-Brauer-Allee 134, Eingang auf der Rückseite des Gebäudes / Hospitalstraße  
PLZ Ort: 22765 Hamburg  
Anmeldung und nähere Informationen bei:  
eMail: [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)  
Homepage: [www.Sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.Sich-Zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)  
Tel: 0163 – 9109169  
Kosten: Der familylab-Themenabend kostet 10 € pro Person.

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)

**familylab.de**  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)