



# Workshop: Achterbahn Pubertät

**Unterstützung für alle, die Kinder/Jugendliche in der Pubertät haben oder bald in diese Phase kommen.**

## Vom Kind zum Erwachsenen

Es wird nicht langweilig. Die Kinder werden größer, selbstständiger – und die Herausforderungen auch. Die Übergangszeit vom Kind zum Erwachsenen kann sehr turbulent sein. Es gibt Höhen und Tiefen, und manchmal weiß man kaum noch, wo einem der Kopf steht.

„Plötzlich“ sind die Kinder anders. Sie zocken am Handy, sind bis spät in der Nacht wach, sind bei Freunden und kaum noch zu Hause, erzählen nur das Nötigste, probieren Sachen, von denen sie sich wünschten, ihre Kinder würden es nicht tun.

Im Workshop „Achterbahnfahrt Pubertät“ sprechen wir darüber warum sich die Kinder/Jugendlichen so verhalten, welche eigenen Erfahrungen sie in dieser Phase machen und wie Sie als Eltern damit umgehen können.

## Workshop-Themen

In dem 90-minütigen Workshop werden wir uns mit den folgenden Themen beschäftigen:

- Was passiert da eigentlich in der Pubertät?
- Was verändert sich für mein Kind?
- Was verändert sich für mich als Eltern?
- Welche Situationen und Verhaltensweisen stressen mich so richtig?
- Wie bleibe ich in Kontakt mit meinem Kind?
- Was mache ich jetzt eigentlich?  
Zwischen Halten und Loslassen seinen Weg finden.

### Wann und wo?

14. Januar, 1. April und  
1. Juli 2026, jeweils  
von 10 bis 11:30 Uhr

FABI - Familienberatung  
Schiffbeker Weg 22, 2. OG  
22111 Hamburg

### Anmeldung:

☎ 01577 901 71 59  
@ fabi-hh@ib.de  
@ katja.broucek@ib.de

Ich freue mich auf Ihr  
Kommen!  
Katja Broucek