



## Pubertät - kein Grund zur Panik

...aber eine Herausforderung für alle Beteiligten...!

Was kann Eltern und ihre Jugendlichen während dieser turbulenten Zeit unterstützen?

### Inhalt dieses Abends:

- Welches sind die wichtigsten Entwicklungsaufgaben in der Pubertät? Information über normale Verrücktheiten und ernstzunehmende Gefahren.
- Wie kann ich als Mutter oder Vater in Stresssituationen richtig reagieren und so mit den Höhen und Tiefen eines Teenagerlebens klarkommen?
- Es gibt Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich mit Eltern in der gleichen Situation auszutauschen.

**Daten 2020:**            **Dienstag, 21. Januar, 19.30 - 21.45 Uhr**  
Anmeldefrist: 14. Januar

**Dienstag, 3. November, 19.30 - 21.45 Uhr**  
Anmeldefrist: 26. Oktober

**Wo:**                    **samowar, Bahnhofstrasse 24, 8800 Thalwil**

**Referent:**            Luca Eugster, Psychologe, Jugendberater samowar

**Kosten:**              kostenlos für Eltern aus dem Bezirk Horgen

**Anmeldung:**        an [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch) oder per Telefon 044 723 18 18, mit Angabe des Namens und der Anzahl Teilnehmenden, Wohnort und Mailadresse (begrenzte Teilnehmerzahl)