

Melden Sie sich!  
Wir rufen zurück!

# Familienberatung

## Sprechstunden für gestresste Eltern

*Martin Sievers, systemischer Familienberater*

Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen kann sehr anstrengend sein, besonders in Zeiten von Corona. Vom Baby bis zum Jugendlichen: jeder braucht Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit. Wenn die eigene Batterie leer ist und der Stress zu groß, überfordert uns das.

Die Sprechstunde bietet hier Austausch, Tipps und lösungsorientierte Unterstützung.



## Gespräche am Telefon, Online oder bei einem Spaziergang!

Termine nach Vereinbarung:

[martin.sievers@hamburg.de](mailto:martin.sievers@hamburg.de) oder **T. 40 169 159**

Korrigierte  
Telefonnummer



Elternschule Tor zur Welt, Krieterstraße 2d, 21109 Hamburg,  
Telefon 428 76 41 51,  
[elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)

