

DOKUMENTATION



conpadres

Lunch & Learn: Pubertät zwischen Drama und psychischer Krise – erste Hilfe für Väter!

Volker Baisch, Gründer von conpadres



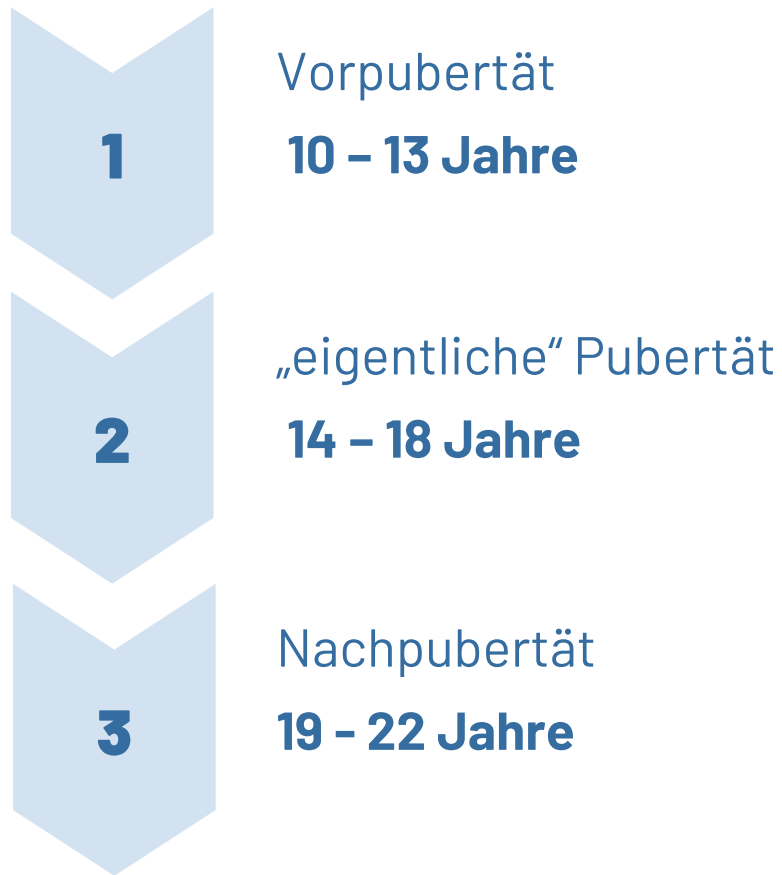
Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. Wenn Eltern in die Pubertät kommen
3. Lernstress in der Pubertät
4. Sex, Drugs and Rock `n Roll
5. Medienkonsum bei Pubertierenden
6. Fazit und Fragen

Definition und Phasen der Pubertät

Die Pubertät ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein langer Prozess – mit unterschiedlichen Schwerpunkten in jeder Phase.



18.03.2026

©Väter g GmbH



Was passiert wann? (Auszüge)



Alter		Körperliche Veränderungen	Psychisches Erleben	Soziales Erleben/Verhalten
10-12 Jahre	1. Phase	Stimmbruch, erste Menstruation, Schambehaarung	Verstärktes Schamgefühl	Aufbau einer kritischen Distanz zu Eltern, extreme Wutausbrüche, verklemmte Schüchternheit
13-15 Jahre	2. Phase	Talgdrüsen produzieren zu viel Hautfett (Pickel)	Zwischen Allmachts- und Größenphantasien und massiven Selbstwertproblemen	Überzogenes Experimentieren mit typischen Rollenmustern
16-18 Jahre	3. Phase	Körperliche Veränderungen	Aufbau eines neuen Selbstwertgefühls	Beginn eigener Zukunftsorientierung

Frühes Einsetzen der Pubertät

Die Geschlechtsreife hat sich nach vorne verschoben:

Bei 60 % aller Mädchen setzt die Menarche (1. Regelblutung) zwischen dem 11. und 12. Lebensjahr ein.

Bei Jungen erfolgt der 1. Samenerguss zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr.

Gründe für früheren Reifeprozess:

- Bessere Qualität unserer Ernährung
- Insgesamt gesündere Lebensweise
- Frühere Einbeziehung in gesellschaftliche Prozesse
- Konfrontation mit Erwachsenenwelt



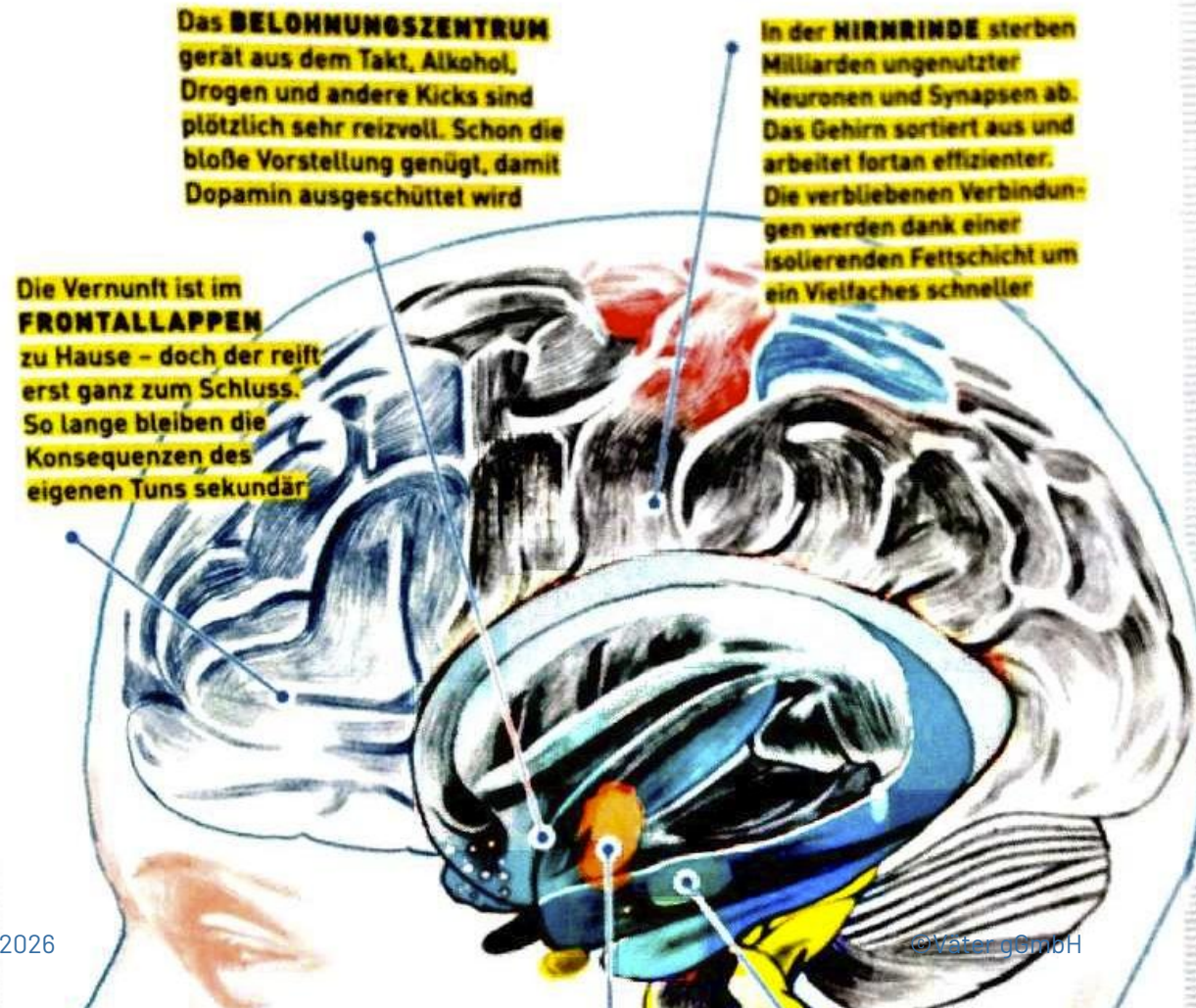
Was ist aus Sicht eurer Kinder das größte Fettnäpfchen bei Pubertierenden?

1. Neue Freunde ausfragen
2. Kind von der Party abholen und sogar reinkommen
3. Über das Kind sprechen, während es neben euch steht
4. Beim Klamottenkauf reinreden
5. Ohne Anzuklopfen ins Zimmer kommen



Umbau dauert und ist sehr unterschiedlich im Prozess...

GROSSBAUSTELLE GEHIRN



Das **Präfrontalhirn (die Vernunft)**, das für Planungsleistungen, Prioritätensetzung und Steuerung von Impulsen zuständig ist, ist von den **Umstrukturierungen in der Pubertät am meisten betroffen**, d.h. der Prozess dauert. Die **Hirnareale, die für Kreativität, Erfindungsreichtum, Sport, Musikalität, soziales Engagement** zuständig sind, arbeiten auf **Hochtouren**.

Wegen Umbau vorübergehend geschlossen...

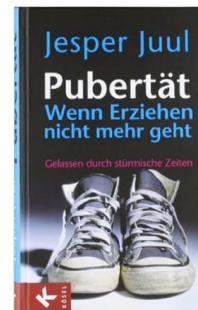


Was das „pubertierende Gehirn“ nur unzureichend leisten kann:

- Entscheidungen treffen
- Impulse steuern
(und Empfindungen angemessen ausdrücken)
- Dinge im Gedächtnis behalten
- mit Ironie umgehen
- Gefühle anderer erkennen
- Folgen des Handelns abschätzen

Zitat Jesper Juul...

„Pubertät: 85% der Jugendlichen können nicht über die Konsequenzen nachdenken.“



Mentimeter-Frage: Was sind eure größten Herausforderungen zurzeit?

Emotionale Dynamik und Selbstregulation

- Stimmungsschwankungen / „Stimmungsschwankungen im Sekudentakt“
- Wut / Wutausbrüche / Wutanfälle
- Impulsivität
- schlechte Laune
- Gleichgültigkeit
- „übertriebenes Verhalten“

Schule, Lernen und Leistungsdruck

- Lernmotivation , Lernen für Arbeiten
- Schule ernst nehmen
- Hausaufgaben selbstständig erledigen
- nicht lernen in der Schule
- Schuldruck
- Zerstreutheit
- Schule allgemein

Mentimeter-Frage: Was sind eure größten Herausforderungen zurzeit?

Rückzug, Schweigen und fehlender Zugang

- Rückzug des Kindes, Rückzug des Sohnes
- „zu schweigen“
- fehlender Zugang zu den Gefühlen des Kindes
- Gleichgültigkeit



Medien, Zocken und Sucht

- Medienkonsum
- Schule und zocken
- „mit Handy im Bett liegen, stundenlang“
- Umgang mit Sucht

Hygiene, Ordnung und Alltagsstruktur

- Hygiene, nicht duschen, Duschen
- Aufräumen
- Ordnung und Sauberkeit
- Unordnung

Mentimeter-Frage: Was sind eure größten Herausforderungen zurzeit?

Respekt, Rücksicht und Verantwortungsübernahme

- Respekt, respektvoller Tonfall
- Rücksicht
- Verantwortung
- Ehrlichkeit und Vertrauen

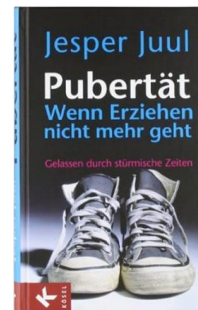


Weitere Antworten

- „Meine Geduld ;)“
- „Versuchen nicht getriggert zu werden.“
- erster Freund
- Übernachtungspartys
- Haushaltskasse

Zitat Jesper Juul...

„Pubertät: Wenn
Erziehung nicht
mehr geht.“



Jesper Juul: „Genießt Eure Kinder...“



Quelle: Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OumAp-6uj6c>



Im Dialog mit euren Kindern....

- Wie erlebt mein Sohn, meine Tochter die Pubertät?
- Was ist ihnen wichtig?
- Welche Träume und Ziele haben sie?
- Was ängstigt sie vielleicht?
- Wie schätzen sie ihre Zukunft ein?
- Was erwarten sie von Ihnen als Vater/Eltern und was NICHT mehr?
- Was kann ich Ihnen von meiner Pubertät erzählen?



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. **Wenn Eltern in die Pubertät kommen**
3. Lernstress in der Pubertät
4. Sex, Drugs and Rock `n Roll
5. Medienkonsum bei Pubertierenden
6. Fazit und Fragen

Pubertät - auch für Eltern eine bewegte Zeit, denn Kinder in der Pubertät konfrontieren Eltern mit ihren Themen/Blinden Flecken

- mit den Erinnerungen an die eigene Jugendzeit
- mit erfüllten oder nicht erfüllten Lebensplänen
- mit der eigenen körperlichen Veränderung der Kräfte
- mit dem absehbaren Ende einer intensiven Lebensphase
- mit der eigenen Ungewissheit, Planungsunsicherheit
- mit neuen Herausforderungen, Entwicklungsaufgaben



Pubertät - auch für Eltern eine bewegte Zeit, denn Kinder in der Pubertät konfrontieren Eltern mit ihren Themen/Blinden Flecken



„Wenn Papa und Mama sich öfter ansehen würden, würden Sie nicht so oft auf mich schauen.“

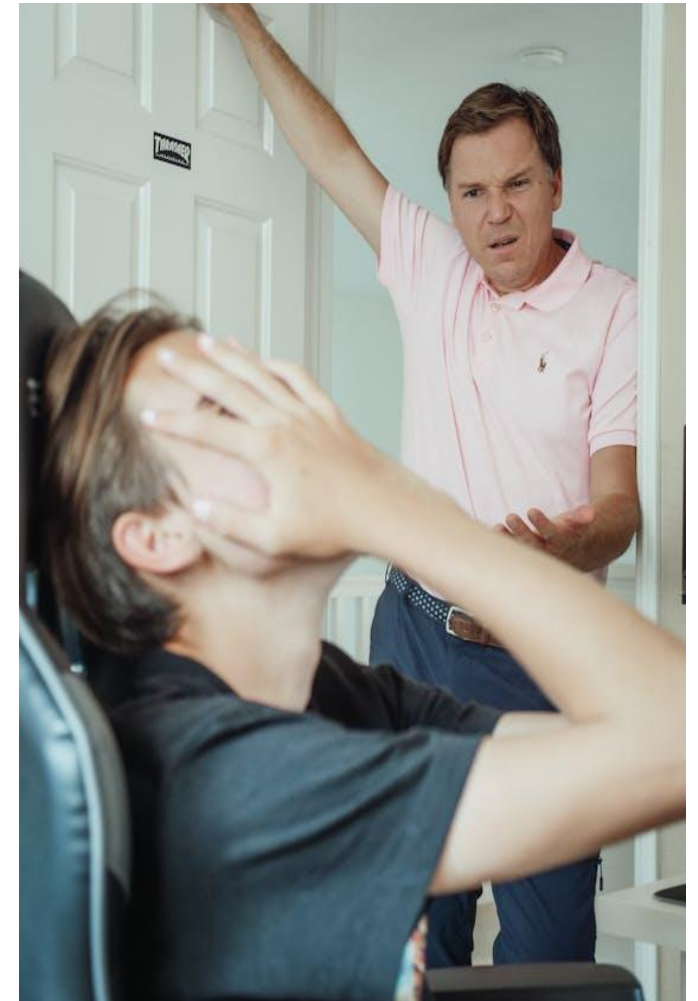


...nicht, weil Eure Kinder so schwierig sind...

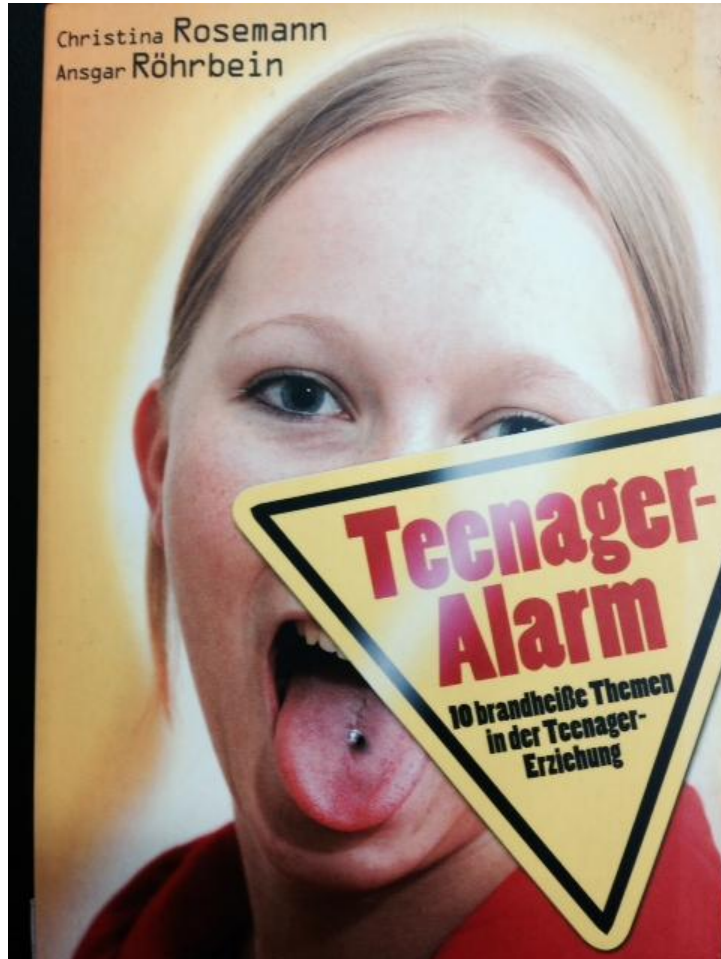


...sondern auch, weil es vielen von uns Eltern so schwer fällt (und wir es bis hierhin nicht gelernt haben), sich von euren Kindern zu „trennen“ bzw. sie loszulassen.

Viele Eltern erleben es auch als einen Kontrollverlust und es reißt eine große Lücke in ihr Leben.



Der Blick auf Sie selbst – Wie motivierend ist ihr eigenes Erziehungs- und Partnerschaftsumfeld?



In der Phase der Pubertät ist das Gebot der Stunde:

Selbstreflexion und der eigenen Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und der Partnerschaft

Die zwei wichtigsten Grundbedürfnisse der Jugendlichen in der Pubertät

Erziehen
mit Herz
und Hirn

Was Kinder und Eltern brauchen
Jesper Juul und Gerald Hüther



Sich verbunden zu fühlen und autonom
zu fühlen

und

an einer Herausforderung zu wachsen

Mentimeter-Frage: Welche Herausforderungen fallen Euch für eure Kinder ein? Was würdet ihr gerne für Herausforderungen mit euren Kindern machen?

Gemeinsame Aktivitäten & Erlebnisse

- Lange Radtour über mehrere Tage, MTB Tour, Trekking Tour
- Zusammen Vespa fahren
- Mit dem Nachtzug nach Italien
- Gemeinsam Konzerte besuchen, K-Pop Konzert mitmachen



Reisen & Zukunft planen

- Reise zusammen planen
- Zukunft/Studium zusammen planen
- Verreisen, Wohnung suchen, Wohnung suchen
- Reisen nur mit einem Kind (fokussiert)

Beziehung & gemeinsame Interessen

- Ein gemeinsames Hobby finden
- Zusammen zocken
- Einkaufen, Kochen und Wäsche waschen lernen

Welche Herausforderungen fallen Euch für eure Kinder ein?

- Eigene Budgetverantwortung
- Job/Ferienjob
- Sprachreise
- Auslandsjahr
- Band gründen
- Freundschaften pflegen
- Klettertour / Kanutour
- Männertour – Vater-Sohn
- Sponsor für Fußballteam suchen oder eigenes Turnier mit Trainern zusammen planen
- gemeinsame Zimmer-umgestaltung



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. Wenn Eltern in die Pubertät kommen
- 3. Lernstress in der Pubertät**
4. Sex, Drugs and Rock `n Roll
5. Medienkonsum bei Pubertierenden
6. Fazit und Fragen

SCHULE

Bei einem Drittel der Jugendlichen sinkt der Notendurchschnitt

Lernstress in der Pubertät...ein paar Zahlen

SCHULE

ist Stressfaktor Nr. 1 bei den meisten pubertierenden Jugendlichen...

...und 43 % der Schülerinnen und Schüler empfinden demnach oft oder sehr oft Stress. Unter den Mädchen ist der Anteil mit 49 % höher als bei den Jungen mit 37 %.

Die Jugendmedizin weiß, dass das Stressempfinden mit den höheren Klassen steigt. 51 % der neunten und zehnten Klassen geben an, oft oder sehr oft Stress zu empfinden.

„Vielmehr werden immer bessere Leistungen erwartet. Normale, durchschnittliche Leistungen werden dagegen oft abgewertet und problematisiert.“

Professor Marcel Romanos, Kinderpsychologe an der Universitätsklinik Würzburgen

Quelle: <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/schulstress-abbauen-symptome-auswirkungen-tipps>

...jetzt die guten Nachrichten...

...wenn man bedenkt,
dass 80% der
Jugendlichen die
Pubertät gut
bewältigen...

... und 30% der
Jugendlichen die Pubertät
unspektakulär und
geräuschlos durchlaufen...

..und es laut einer US Studie
in dieser Zeit nicht mehr
Konflikte gibt als in anderen
Entwicklungsphasen...ok
die Intensität ist eine
andere

... dann fragt man sich, weshalb Väter und Mütter diese
Zeit als schlimmste Phase ihres Familienlebens erleben...

Wie äußert sich Schulstress?

Zu den häufigsten körperlichen Stresssymptomen zählen:

- Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Durchfall
- Essstörungen (Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen)



Die psychischen Symptome von Schulstress sind häufig schwer von den allgemeinen Begleiterscheinungen der Pubertät zu unterscheiden. Zu den häufigsten psychischen Stresssymptomen zählen:

- Angst
- Nervosität
- Gereiztheit
- Aggressivität
- Niedergeschlagenheit

Wie gestresst ist mein Kind? Hier geht es zum Test:

<https://www.family.de/test-wie-gestresst-ist-mein-kind/>

Pubertät und („unsere“) Schule passen nicht zusammen:

- Frühe Anfangszeiten (Schlafhormon Melatonin verändert den Biorhythmus der Kinder)
- Mathe als große Herausforderung: gewisse Reife des frontalen Kortex nötig
- Leistungseinbrüche, eine geringere Anstrengungsbereitschaft sind normal
- Leistungsfähigkeit hat am Vormittag und zwischen 16:00 und 19:00 Uhr ihren Höhepunkt



Wie Eltern unterstützen können:

Positive Haltung gegenüber Schule und Lehrer*innen – sich nicht in Gespräche über schlechte Lehrer verwickeln lassen!

- Interesse am Geschehen in der Schule – nicht nur an Noten und Inhalten – und an den Freunden
- Schule nicht zum allzeit beherrschenden Thema in der Familie machen (Nachhilfe)
- Hausaufgabenrituale sind hilfreich, um am Ball zu bleiben
- Jugendliche darf über den Zeitpunkt der Erledigung der Hausaufgaben mit bestimmen (ausprobieren lassen!)
- Die Hausaufgabenzeit wird nicht jeden Tag neu diskutiert
- Eltern helfen dabei, die Hausaufgabenzeiten einzuhalten, gehen aber nicht in die Kontrollen
- Schaffen Sie Erfolgserlebnisse, jeder Sporttrainer weiß: Nichts motiviert mehr als der Erfolg! Eltern sollten gemeinsam mit den Lehrkräften versuchen, Erfolgserlebnisse zu schaffen







Wie lernt Euer Kind am besten?

Jedes Kind lernt anders, weshalb es sich lohnt, sich mit dem 4 Lerntypen auseinander zu setzen...



DIE 4 LERNTYPEN

(nach Frederic Vester)

 <h3>Der visuelle Lerntyp</h3> <p>Lernt mithilfe von Skizzen, Grafiken, Mindmaps und farblicher Kennzeichnung.</p>	 <h3>Der auditive Lerntyp</h3> <p>Lernt vor allem durch zuhören. Ideal für ihn: Hörbücher und Lern-CDs.</p>
 <h3>Der kommunikative Lerntyp</h3> <p>Braucht den Austausch mit anderen. Er lernt durch Erörtern und Erklären.</p>	 <h3>Der motorische Lerntyp</h3> <p>Lernt vor allem durch haptisches Erleben: Modelle, Memory-Karten...</p>

[Hier geht es zum Test](#)



Du bist der kommunikative Lerntyp



Du bist die Quasselstrippe vom Dienst. Du hast viele Freunde, denen deine Meinung wichtig ist. (Fast alle) Lehrer lieben dich, weil du den Unterricht aktiv mitgestaltest. Probier' kapiert.de am besten gemeinsam mit deinen Freunden aus und diskutiert dabei über die verschiedenen Aufgaben.

Du brauchst noch eine zündende Idee zum gemeinsamen Lernen? Kein Problem:

- Triff dich mit Freunden. Eine tolle Lernmethode ist die Quizshow: Dazu schreibt jeder eine Frage zum aktuellen Lernstoff auf eine Karteikarte und legt sie zugedeckt auf den Tisch. Jeder Mitspieler zieht eine Karte und versucht, eine möglichst gute Antwort zu finden. Frage ohne Hilfen beantwortet: zwei Punkte. Nachgeschlagen: ein Punkt. Falsche oder keine Antwort: null Punkte. Der Gewinner darf bestimmen, wer das nächste Treffen ausrichtet.
- Jetzt kennst du deinen Lerntyp, mit dem du deine Stärken am besten nutzen kannst. Psst ... verwende auch die anderen Kanäle. Die meisten Leute sind eine Kombi aus verschiedenen Lerntypen!

Kleine Anregung für Euch:

Nehmt Euch mal einen Abend in den nächsten zwei Wochen und erzählt Euch von Eurer eigenen Pubertät und dem Lernstress, den ihr hattet – seid ehrlich und habt Spaß dabei...es kommt auch auf die Anekdoten an... ;)

Je mehr ihr erinnert, desto einfacher ist es tatsächlich, sich in Eure Pubertiere einzufühlen, Eure Ansprüche herunterzuschrauben und mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu agieren ...



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. Wenn Eltern in die Pubertät kommen
3. Lernstress in der Pubertät
- 4. Sex, Drugs and Rock `n Roll**
5. Medienkonsum bei Pubertierenden
6. Fazit und Fragen



DROGEN

14,2% der 12-17-jährigen
trinken mindestens einmal
pro Woche Alkohol – 1986
waren es noch doppelt so
viele.

Drogen in der Pubertät

- Elterliches Vorbild am wichtigsten
- Möglichst „Stille Abhängigkeiten“ (z.B. Medikamente) wahrnehmen
- Kommunikations- und Konfliktfähigkeit stärken
- Drogenprävention in der Familie: Fördern und herausfordern statt verwöhnen und wegsehen.





SEX/KÖRPER:

2/3 haben Sex bevor
sie 17 Jahre sind, ein
Großteil erlebt den
ersten Sex mit 16.

Sexualerziehung als wichtige Aufgabe des Vaters bei den Söhnen... (und der Mütter bei den Töchtern)

- Jugendliche setzen sich vor dem „ersten Mal“ sehr kritisch mit dem eigenen Körper auseinander, das führt zu **verstärkter Unsicherheit**
- Das „**erste Mal**“ kommt überraschend, ungeplant und findet zu 20 % ungeschützt statt (aber zu 80 % in festen Beziehungen)
- Mit Beginn der ersten Regel, dem ersten Samenerguss haben nur 3/5 der Mädchen und 1/7 der Jungs **ausreichendes Wissen über sichere Verhütung.**
- Selbst 5 Jahre nach dem nach dem ersten Samenerguss wissen 50% der Jungen noch nichts über den genauen **Zeitpunkt der Empfängnis**
- Nur 33% der Väter reden mit Ihren Söhnen über Sex.



Sexualerziehung als wichtige elterliche Aufgabe

- Sexualität als **positive Lebenserfahrung** vermitteln, über die „man“ gern spricht
- **Hintergrundwissen** hat eine hohe sexualerzieherische Bedeutung und sollte immer wieder „mit auf den Weg“ gegeben werden
- Vor allem **Jungen** brauchen **fundiertes Sexualwissen**, das sie weder bei Gleichaltrigen noch aus den Medien erfahren
- Sexualerziehung ist auch eine **Erziehung zur Scham**. Dieses schafft **Distanz**, ohne die eine **wohltuende Nähe** nicht möglich wäre.



Gute Informationen zum Thema Sexualität:



Was brauchen Töchter vom Vater in der Pubertät?

Töchter brauchen...

- ⇒ die Anerkennung für ihr Aussehen
- ⇒ nach wie vor den Körperkontakt mit Augenmaß und Absprache
- ⇒ Das vertrauliche Gespräch (nicht nur das der Mutter)
- ⇒ Die Auseinandersetzung und Versöhnung
- ⇒ Ihre bedingungslose Liebe und Zuneigung und Vertrauen
- ⇒ Exklusive Zeiten (besonders in der Vor- und Nachphase der Pubertät)



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. Wenn Eltern in die Pubertät kommen
3. Lernstress in der Pubertät
4. Sex, Drugs and Rock `n Roll
- 5. Medienkonsum bei Pubertierenden**
6. Fazit und Fragen



COMPUTER/MEDIEN:

125 Minuten am Tag verbringen 14- bis 19-jährige im Internet, 114 Minuten sitzen sie vor dem Fernseher. Jungs sind zu 85% gefährdeter...

Medienumgang in der Familie

- Für Jugendliche sind Smartphone, Youtube, TikTok, Instagram,... ausgesprochen wichtig und gehören selbstverständlich zum Alltag dazu.
- Es ist wichtig, den Medienumgang mit ihrem Kind gemeinsam zu üben und darauf zu achten, wann, wie lange und wie der Computer oder das Smartphone genutzt wird.

- Hilfreich ist es „Medienzeiten“ fest- und einzuhalten

- Eine Computernutzung, die sinnvoll in ein kommunikatives Familienleben eingebunden ist, stellt einen förderlichen Aspekt dar.

Computersucht

- Ergebnis eines Mangels an nicht befriedigten Grundbedürfnissen
- Medien als Kompensation von Isolation und Langweile
- Verdrängung von Stress und Einsamkeit tragen nicht zur Lösung bei
- Gefahr von Realitätsverlust durch Leben in virtueller Welt
- Wer so tief in die virtuellen Welten eintaucht, dass er sich darin verliert, findet sich im realen Leben nicht mehr zurecht und braucht professionelle Hilfe!



Weiterführendes Material



Morning Coffee Session:
„Digitale Helden -Weshalb reagiert die Schule in einer digitalen Welt nur mit Handyverboten?
Gast: Jörg Schüller



Immer diese Handydiskussionen – die Beziehungsantwort, die vieles leichter macht!



Soziale Medien -Was Eltern wissen müssen, um ihre Kinder zu schützen!



Digitale Helden -Weshalb reagiert die Schule in einer digitalen Welt nur mit Handyverboten?



Immer diese Handydiskussionen – die Beziehungsantwort, die vieles leichter macht!



Soziale Medien was Eltern wissen müssen, um ihre Kinder zu schützen!



Unsere AGENDA: Was Dich jetzt erwartet...



1. Einführung und was sagt die Gehirnforschung
2. Wenn Eltern in die Pubertät kommen
3. Lernstress in der Pubertät
4. Sex, Drugs and Rock `n Roll
5. Medienkonsum bei Pubertierenden
- 6. Fazit und Fragen**

Die wichtigsten Tipps für die Zeit des Wandels...

- Vertraut eurem Kind und sucht nach gemeinsamen Herausforderungen.
- Loslassen statt Kontrolle – stellt vernünftige Regeln auf und seid flexibel bei der Einhaltung. Lasst Spielräume.
- Genießt euer Kind – schätzt die angenehmen Tage.
- Steht zur Verfügung, aber drängt euch nicht auf – Kontakt findet bei Jugendlichen nebenbei statt (beim Spaziergang, während der Autofahrt, beim Einkauf ...).
- Vermeidet Abwertungen und ironische Bemerkungen, sie sind ausgesprochen verletzlich, auch wenn eure Kinder so „cool“ tun.



Die wichtigsten Tipps für die Zeit des Wandels...

- Lasst euch nie an Orten blicken, die Jugendliche für sich reserviert haben (Treffpunkte, Discos ...).
- Bleiben bei euch, erlaubt euch auch Fehler!
- Sei stolz auf euer Kind, und zeigt es ihr/ihm! Denkt daran, dass die eigentlichen Grundlagen für Ihre Beziehung vor der Pubertät gelegt wurden.
- Tauscht euch regelmäßig mit der Partnerin und anderen aus.
- Belebt die eigene Paarbeziehung.



**... und vor allen Dingen den Humor
nicht verlieren...**

Info und Beratung für Kinder und Jugendliche:

- www.bke-jugendberatung.de
- www.krisenchat.de
- www.young.de
- www.bravo.de
- www.wdr5.de/lilipuz
- www.sexundso.de
- www.herzensdinge.de
- Kinder- und Jugendsorgentelefon (free call): 0800 - 008008 0 ajs-hh@t-online.de



Informationen und Beratung für Eltern :

Kommunale Erziehungsberatungsstellen in Städten und Gemeinden

- www.bzga.de/service/beratungsstellen.de
- www.profamilia.de
- www.sesk.de



Informationen und Beratung zum Thema Handyverbot oder Social Mediaeinschränkung:

- <https://digitale-helden.de/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Va36TihOKMQ>
- <https://www.klicksafe.de/>
- <https://www.krisenchat.de/>
- <https://www.mimikama.org/>
- <https://thesocialdilemma.com/>
- <https://www.schutzraum-medienkompetenz.de/>
- <https://medienfuehrerschein.die-onlinecrew.de/s/die-onlinecrew/ueberdenmedienfuehrerschein>



Weitere gute Infos...Fritz und Franzi Magazin



ERZIEHUNG ⌚ 17 min

Wie lässt sich die Pubertät gemeinsam meistern?

Die Pubertät ist für Teenager wie Eltern eine turbulente Zeit. Auf alle Beteiligten wartet eine neue Rolle, in die es sich einzufinden gilt.

Quelle: <https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/pubertaet>

Mentimeter-Frage: Was von dem Gehörten nimmst Du mit?



mein kind genießen
es ist gut so wie es ist
vertrauen vertrauen
gegenseitiges vertrauen
blinde flecken
genieße dein sohn
fehler sind helfer
locker bleiben
verbundenheit geduld humor gelassenheit
keine ironie kommunikation
gemeinsame herausforderun neuen anlauf versuchen
in kontakt und entspannt

und nicht vergessen...

Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört, aber nie versäumt, sie nachzuahmen...

Frage- und Diskussionsrunde



Kommende Veranstaltungen für euch



Morning Coffee Sessions

22.04.2026 – Erziehung/Kleinkind
09.06.2026 – Führung/ Karriere
15.09.2026 – Führung/ Pubertät
17.11.2026 – Partnerschaft

[Jetzt anmelden](#)



Lunch&Learn Sessions

19.05.2026 – Karriere/Vereinbarkeit
11.06.2026 – Vereinbarkeit
22.09.2026 – Partnerschaft
25.11.2026 – Erziehung

[Jetzt anmelden](#)



Digitale Konferenz

20.05.2026. von 09.00 bis 11.30 Uhr
Mums & Dads @Work“ - digitale
Community Konferenz

Euch erwartet:

- eine Keynote mit aktuellen Studien und Einordnungen
- interaktive Barcamp-Sessions zu Themen wie Mental Load, Teilzeit, Care-Arbeit und moderne Elternrollen
- eine Panel-Diskussion mit Perspektiven aus Unternehmen und Praxis

[Jetzt anmelden](#)

Kontakt für Fragen:

Bei Fragen
stehen wir
euch zur
Verfügung!

Väter PAL gGmbH
Geschäftsführer Volker Baisch
c/o Impact Hub Hamburg
Gänsemarkt 33
20354 Hamburg
Tel . 0173 6143007
E-Mail: v.baisch@conpadres.de
www.conpadres.de
www.conmadres.de
www.concares.de



Volker Baisch
Geschäftsführung



Carina Bartmann
Leitung conmadres



Nico Lütje
Leitung conpadres



Miriam Krämer
Programmleitung



Marija Jevtic
Teamassistentz



Linda Javadi
Content Creator