



Elternkurs

Ein Kursangebot für Eltern
pubertierender und mit
Suchtmitteln
experimentierender Kinder

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein
zertifiziertes Kursangebot von:



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

**Der Kurs umfasst 7 Abende,
jeweils von 18:00 – 20:30 Uhr**

Ort: Evang. Gemeindezentrum,
Saarstr. 2, 85354 Freising, Kleiner Saal

Kurstermine:
immer dienstags
von 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

09. Januar 2024
23. Januar 2024
06. Februar 2024
20. Februar 2024
05. März 2024
19. März 2024
09. April 2024

Kosten: 45 Euro pro Person
Bei Elternpaaren zahlt eine Person nur
die Hälfte.

Bankverbindung: Sparkasse Freising,
IBAN DE64 7005 1003 0025 3261 82
Betreff „Teilnahmebeitrag Elternkurs“

Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt
16 Personen, damit alle ihre jeweiligen
Themen einbringen können.

Informationsabend zum Kurs
am Dienstag, den 28. November 2023
von 18:00 – 19:00 Uhr
im Evang. Gemeindezentrum Freising

Anmelden für den kostenlosen
Informationsabend können Sie sich unter
elternkurs@kreis-fs.de

**Kontakt zur Anmeldung
und bei Nachfragen:**

Gesundheitsamt Freising
Johannisstraße 8
85354 Freising
Tel.: 08161 – 600 84335

Mail: elternkurs@kreis-fs.de
Webseite: <https://hilfe-mein-kind-pubertiert.de/>

Die Referentinnen:

Sabrina Dietrich (Gesundheitsamt FS)
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Fachkraft für Suchtprävention
Mediatorin
Staatlich anerkannte Erzieherin

Michaela Meier (Gesundheitsamt FS)
Sozialpädagogin (B.A.)
Staatlich anerkannte Erzieherin

Beatrice Brinnerger (Prop e.V.)
Soziologin, MPH (Univ.)
Systemische Therapeutin (DGSF)



Landratsamt Freising
Gesundheitsamt

prop

die wegbereiter



Zeit der Pubertät

Für Jugendliche ist die Pubertät die Zeit, sich selbst zu entdecken, zu experimentieren und zu lernen, eigene Wege zu gehen. Experimentieren mit der äußereren Erscheinung gehören dazu ebenso, wie der Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Suchtmitteln.

Dadurch verändert sich die gesamte Beziehung zu den Eltern; Widerstände und Konflikte häufen sich.

Die Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen in der Pubertät besteht darin, eine eigene Identität zu entwickeln – das heißt auch, sich abzugrenzen. Eltern hingegen müssen Orientierung geben, Regeln aushandeln und auch Grenzen setzen.

Entscheidend ist dabei, im Gespräch zu bleiben, auch und gerade dann, wenn es schwierig wird.

Kennen Sie diese Fragen?

- Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?
- Wie soll ich Grenzen setzen?
- Wie soll ich reagieren?
- Wie gebe ich Orientierung?
- Wie handle ich Absprachen aus, die dann auch eingehalten werden?
- Wie schütze ich mein Kind vor Abhängigkeit?

Wenn ja ...

Der Elternkurs richtet sich an Eltern, die Unterstützung in dieser schweren Phase wollen.

Eltern werden ermutigt, mit ihren Kindern über Alkohol, Suchtmittel und andere Probleme zu sprechen und sie erfahren, wie man so ein Gespräch sinnvoll gestalten kann.

Ablauf des Kurses

Der Kurs besteht aus 7 Abenden zu jeweils 2,5 Stunden

Zielgruppe: Eltern/ Erziehungsberechtigte von Kindern/ Jugendlichen im Alter von 12-17 Jahren

Themen der Treffen

- Missbrauch und Sucht: alles rund um Alkohol, Online-Sucht, Drogen & Co
- Pubertät – die Lebenswelt & Motive von Kindern und Jugendlichen
- Im Gespräch bleiben – auch wenn's schwierig wird
- Verhandeln und Grenzen setzen

