



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

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

**Kontakt zur Anmeldung  
und bei Nachfragen:**

Gesundheitsamt Freising  
Johannisstraße 8  
85354 Freising

Tel.: 08161 – 600 84335

Mail: [elternkurs@kreis-fs.de](mailto:elternkurs@kreis-fs.de)

Webseite: <https://hilfe-mein-kind-pubertiert.de/>



**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

**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 Brinninger (Prop e.V.)**

Soziologin, MPH (Univ.)  
Systemische Therapeutin (DGSGF)

## Elternkurs

Ein Kursangebot für Eltern  
pubertierender und mit  
Suchtmitteln  
experimentierender Kinder

**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](mailto:elternkurs@kreis-fs.de)

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein  
zertifiziertes Kursangebot von:



Aktion Jugendschutz,  
Landesarbeitsstelle  
Bayern e.V.



Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.



Landratsamt Freising  
Gesundheitsamt



die wegbereiter



## 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

## 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 äußeren 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.

