HILFE, MEIN KIND PUBERTIERT!

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

**Ort**: Landratsamt Freising
General-von-Stein-Straße 1, 85356 Freising
Stabsgebäude - 1. Stock (Raum: P12)

**ONLINE Infoabend**:
24. November 2026 18:00 - 19:00 Uhr

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

19. Januar 2027
2. Februar 2027
16. Februar 2027
2. März 2027
16. März 2027
6. April 2027
20. April 2027

# Elternkurs

## Ein Kursangebot für Eltern pubertierender und mit Suchtmitteln experimentierender Kinder

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein zertifiziertes Kursangebot von:

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

LWL Für die Menschen. Für Westfalen-Lippe.

**Kosten**: 45 Euro pro Person
Bei Elternpaaren zahlt eine Person nur die Hälfte.
Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt 16 Personen, damit alle ihre jeweiligen Themen einbringen können.

**Voraussetzungen:**

- Sie kommen aus dem Landkreis Freising
- Teilnahme am **ONLINE Infoabend** zum Kurs am Dienstag, den 24. November 2026 18:00 - 19:00 Uhr

**Anmelden** für den kostenlosen Infoabend können Sie sich unter https://eveeno.com/Infoabend

**Kontakt zur Anmeldung und bei Nachfragen:**


Gesundheitsamt Freising
Johannisstraße 8
85354 Freising
Tel.: 08161 / 60084335
oder 08161 / 60084338
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 Brinninger (Prop e.V.)**
Soziologin, MPH (Univ.)
Systemische Therapeutin (DGSF)

Landratsamt Freising
Gesundheitsamt

prop Möglich möglich machen

**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.

**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

HILFE,
MEIN KIND
PUBERTIERT!