



**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)

Informationsabend:

24. November 2026 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine:

immer 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.



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 **Informationsabend** zum
Kurs am Dienstag, den 24. November
2026 18:00 - 19:00 Uhr

Anmelden für den kostenlosen
Informationsabend 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



Möglich
möglich
machen



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.

