



## ELTERNKURS

# HILFE, MEIN KIND PUBERTIERT!

Ein Kursangebot für Eltern  
pubertierender und mit Suchtmitteln  
experimentierender Kinder

- Der Kurs umfasst **7 Abende**, jeweils von **18:00 – ca. 20:30 Uhr**
- **Kurstermine:** immer dienstags

**26. September 2017**  
**10. Oktober**  
**24. Oktober**  
**07. November**  
**21. November**  
**05. Dezember**  
**12. Dezember** statt 19.12.

- **Ort:** Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Oberallershausen, Johannes-Dannheimer-Straße
- **Kosten:** 45 Euro pro Person  
Bei Elternpaaren zahlt eine Person nur die Hälfte  
**Bankverbindung:** Sparkasse Freising, IBAN DE 58 70051003 0000 0668 11  
**Betreff:** „Elternkurs“
- Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt 16 Personen, damit alle ihre jeweiligen Themen einbringen können
- **Anmelden** für den Elternkurs können Sie sich im Pfarramt der Ev. Kirchengemeinde  
**Tel.: 08166-9763 Fr. Reinhardt**

Hilfe mein Kind pubertiert ist ein zertifiziertes  
Kursangebot von:



### Kontakt:

Gesundheitsamt Freising  
Sabrina Dietrich und  
Marita von Lehmden  
Johannisstraße 8  
85354 Freising  
Tel.: 08161 - 5374 - 335, - 336

[Sabrina.Dietrich@kreis-fs.de](mailto:Sabrina.Dietrich@kreis-fs.de)  
[Marita.vonLehmden@kreis-fs.de](mailto:Marita.vonLehmden@kreis-fs.de)

### Die Referentinnen vom Gesundheitsamt Freising:

#### Sabrina Dietrich

Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Mediatorin (BM)

Fachkraft für Suchtprävention

#### Marita von Lehmden

Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Systemische Therapeutin (SG)

Zertifizierte Entspannungstherapeutin

## 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 von Kindern/ Jugendlichen im Alter 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

