



Digitale Elternabende der Fachstelle für Suchtprävention



[https://www.drogenhilfe.koeln/einrichtungen/
suchtpraevention/altern/](https://www.drogenhilfe.koeln/einrichtungen/suchtpraevention/altern/)

Alkohol, Pubertät und Rausch

Alkohol und zunehmend auch Cannabis sind bei den meisten Jugendlichen ein Thema. Wir möchten Ihnen im Rahmen des Elternabends die Gelegenheit bieten, sich aus fachlicher Sicht mit der Wirkung von Alkohol und eventuellem Mischkonsum mit Cannabis auseinander zu setzen. Dazu geben wir Ihnen Empfehlungen für einen klaren Umgang mit Regeln, Grenzen und nicht zuletzt dem Thema Jugendschutz an die Hand.

Nach einem Impulsvortrag gibt es ausreichend Gelegenheit für Ihre persönliche Fragen und gemeinsame Diskussionen.



Nächster Termin:

02.02.2026 von 18:00
bis 19:30 Uhr (digital
über Zoom)

Anmeldung unter:

[https://www.drogenhil
fe.koeln/elternabend-
alkohol/](https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-alkohol/)

Mediennutzung von Kindern (6 - 12 Jahren)

Eine ausgewogene Mediennutzung stellt für viele Familien eine Herausforderung dar. Die Altersspanne von 6-12 Jahren ist beim Thema Medien eine besonders aufregende Zeit, da die Kinder immer häufiger mit digitalen Geräten in Berührung kommen, aber noch Unterstützung und Regeln benötigen.

Der Elternabend gibt Ihnen viel Wissen an die Hand: Sie lernen, was Medien so faszinierend macht, welche Mechanismen Kinder in den Bann ziehen, welche Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen, ab wann welches Gerät sinnvoll ist und wie wichtig feste Medienzeiten und medienfreie Räume sind.



Nächster Termin:

27.01.2026 von 18:00
bis 19:30 Uhr (digital
über Zoom)

Anmeldung unter:

[https://www.drogenhil
fe.koeln/elternabend-
medienkonsum-kinder/](https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-medienkonsum-kinder/)

Medienkonsum von Jugendlichen (ab 13 Jahren)

Medien gehören inzwischen zu der Lebensrealität der meisten Familien. Und gerade Jugendliche, die damit aufwachsen, nutzen digitale Geräte und Medien ganz selbstverständlich. Das bringt nicht nur Vorteile mit sich, sondern birgt auch Konfliktpotential.

An diesem Informationsabend schauen wir uns gemeinsam an: Warum ist Medienkonsum für Jugendliche besonders reizvoll und gleichzeitig besonders riskant? Was können Sie als Eltern tun und wie kommen Sie mit Ihren Kindern ins Gespräch? Welche Haltung ist förderlich und welche Regeln sind sinnvoll?



Nächster Termin:

05.02.2026 von 18:00
bis 19:30 Uhr (digital
über Zoom)

Anmeldung unter:

[https://www.drogenhil
fe.koeln/elternabend-
medienkonsum-
jugendliche/](https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-medienkonsum-jugendliche/)

Mediennutzung im Kleinkindalter (0 - 6 Jahre)

Digitale Medien sind allgegenwärtig und bereits kleine Kinder kommen mit ihnen in Kontakt. Sie beobachten ihre Eltern oder Geschwister, wenn sie ein Handy, Tablet oder Laptop benutzen und merken schnell: „Das scheint etwas sehr Interessantes zu sein!“.

Daher sollten Eltern und andere Bezugspersonen frühzeitig ihren Blick auf das Thema Medien schärfen und sich fragen: Ab wann soll mein Kind mit Bildschirmmedien in Kontakt kommen? Welche Bildschirmmedien sind ab wann geeignet? Wie gehen wir in der Familie mit dem Thema Medien um? Was für ein Vorbild möchte ich in puncto Mediennutzung sein?



Nächster Termin:
19.01.2026 von 20:00 bis 21:30 Uhr (digital über Zoom)
Anmeldung unter:
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-medienkonsum-kleinkinder/>

Jugend, Substanzen & Konsum

Jugendliche treffen beim Ausgehen oft auf verschiedene Substanzen. Neue Trends wie Lachgas oder „Legal Highs“ und der offenere Cannabiskonsum bergen Risiken, die schnell verdrängt werden. Ebenso können Mischkonsum oder für den Konsumierenden unbekannte Wirkungen ein Risikopotential bergen.

Der Elternabend gibt Orientierung zu Trends, Wirkungen, Warnsignalen und hilfreicher Kommunikation, um Eltern im Umgang mit möglichem Konsum ihrer Kinder zu stärken.



Nächster Termin:
20.05.2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr (digital über Zoom)
Anmeldung unter:
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-substanzen/>

Grundrauschen

Die Pubertät ist eine Zeit der Abnabelung und der Suche nach neuen Bezugspersonen und Erfahrungen. Freunde und Ausgehen werden wichtiger, die Kommunikation mit den Eltern häufig schwieriger.

Was bewegt Jugendliche dazu Grenzen zu testen? Wie können Sie als Eltern gut mit Partys, riskantem Verhalten und Rauscherfahrungen umgehen? Welche Absprachen schaffen mehr Sicherheit und welche Regeln sind sinnvoll? Wie vermeidet man Bevormundung und welche Gesprächsstrategien sind förderlich, um gut in Kontakt zu bleiben? Dieser Elternabend widmet sich der Bedeutung von Beziehung, Haltung und Gespräch.



Nächster Termin:
06.07.2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr (digital über Zoom)
Anmeldung unter:
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-grundrauschen/>

Vapes, Snus, Zigarette und Co.

Vapes, Snus und Zigaretten sind bei Jugendlichen beliebt. Vor allem bei Vapes wird das Gefahrenpotenzial aufgrund der bunten, harmlos wirkenden Gestaltung häufig unterschätzt. Snus wird nicht geraucht und erscheint dadurch unbedenklich. Eins haben alle Produkte gemeinsam: Sie enthalten Nikotin und bergen Risiken.

Der Elternabend bietet einen Überblick über aktuelle Trends, Gefahren, Gründe für den Konsum und zeigt Wege, wie Eltern offen mit ihren Kindern darüber sprechen können. Nach einem einführenden Vortrag bleibt Ihnen Zeit für Fragen und Austausch.



Nächster Termin:
28.04.2026 von 18:00 bis 19:30 Uhr (digital über Zoom)
Anmeldung unter:
<https://www.drogenhilfe.koeln/elternabend-vapes/>