

Bei Fragen stehen Ihnen zur Verfügung

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg  
Stefanie Nickolai (Sozialpädagogin B.A.)  
Suchtberatung und -prävention  
Telefon: 0941 4009-798  
E-Mail: [stefanie.nickolai@landratsamt-regensburg.de](mailto:stefanie.nickolai@landratsamt-regensburg.de)

Gesundheitsamt Schwandorf  
Katharina Uschold (Sozialpädagogin B.A.)  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon: 09431 471-977  
E-Mail: [katharina.uschold@landkreis-schwandorf.de](mailto:katharina.uschold@landkreis-schwandorf.de)

Herausgeber

Staatliches Landratsamt Regensburg  
Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Landratsamt Schwandorf  
Wackersdorfer Str. 80, 92421 Schwandorf

Foto: KI generiert  
Weitere Information erhalten Sie unter:  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
[www.landkreis-schwandorf.de](http://www.landkreis-schwandorf.de)

Survival-Guide Pubertät – Zusammen durch wilde Zeiten

## Online Vortragsreihe für Eltern und Erziehungsberechtigte



**Orientierung und Austausch über die Herausforderungen in der Pubertät:**

Die Mediennutzung, der Umgang mit Alkohol, Rauchprodukten oder Cannabis und die Sexualität sind oft heikle Themen im Familienalltag. Wir schaffen einen Raum für einen informativen Austausch, sowie für Fragen und neue Impulse, um Sie in der Erziehungsarbeit zu unterstützen.

März – Oktober 2025

Online

## Programm

### Always online? Mediennutzung im Familienalltag

mit Stefanie Nickolai / Katharina Uschold

Datum: Donnerstag, 20.03.2025  
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
Meeting-Kennnummer: 2743 021 9881  
Meeting-Passwort: Elternabend



### Rausch und Risiko: Alkohol, Rauchprodukte und Cannabis

mit Stefanie Nickolai / Katharina Uschold

Datum: Dienstag, 03.06.2025  
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
Meeting-Kennnummer: 2744 417 2468  
Meeting-Passwort: Elternabend



### Über Sexualität sprechen: Wie gelingt das?

mit Stefanie Aumer (Dipl.-Soz.Päd. (FH), Schwangerenberatung) / Katharina Uschold

Datum: Donnerstag, 03.07.2025  
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
Meeting-Kennnummer: 2743 428 3499  
Meeting-Passwort: Elternabend



### Chaos im Kopf: Pubertät verstehen und begleiten

mit Stefanie Nickolai / Katharina Uschold

Datum: Donnerstag, 23.10.2025  
Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
Meeting-Kennnummer: 2740 328 6968  
Meeting-Passwort: Elternabend



## Organisatorisches

Zu allen Terminen der Elternabendreihe gelangen Sie über die QR-Codes oder über die Zugangsdaten (Kennnummer und Passwort).

### Schritt für Schritt Anleitung zum Webex Meeting

1. Folgen Sie dem Link: <https://www.webex.com/de/index.html>
2. Klicken Sie rechts oben auf „Einem Meeting beitreten“
3. Geben Sie die Meeting-Kennnummer ein (siehe Programm)
4. Geben Sie folgendes Meeting-Passwort ein: Elternabend

Eine vorherige Anmeldung zur Teilnahme ist nicht erforderlich.  
Es wird keine App benötigt. Der Zugang ist über den Browser möglich.  
Die Kamera muss nicht aktiviert werden. Das Angebot ist kostenlos.

Sie möchten anonym teilnehmen? Dann verwenden Sie einfach ein Pseudonym statt Ihres Klarnamens.

Die Referentinnen unterliegen der Schweigepflicht.

**Bei Login-Problemen sind die Ansprechpartnerinnen zwischen 17:30 und 18:00 Uhr telefonisch unter +49 1517 2226184 erreichbar.**