



# Präventions-Newsletter

*Aktuelle Infos und Veranstaltungen zur schulischen  
Suchtprävention, Lebenskompetenz- und Medienkompetenzförderung*

APRIL 2026

Liebe Fachkräfte aus dem Präventionsbereich,

pünktlich zu Ostern erreicht Sie unser Newsletter! 2026 wird unser Präventionsteam wieder Fortbildungsveranstaltungen zu den Schwerpunkten Gewalt- und Suchtprävention, Medienkompetenzförderung sowie zur Förderung der seelischen Gesundheit anbieten.

Außerdem informieren wir Sie in diesem Newsletter wieder über Neuigkeiten aus dem Präventionsbereich und über hilfreiche Links.

Viel Freude beim Lesen und Stöbern!

Ihr Präventionsteam Freising



## *Sabrina Dietrich*

Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Fachkraft  
für Suchtprävention am Gesundheitsamt  
Freising, Praxisbüro Gesunde Schule

## *Sophie Auernhammer*

Sozialpädagogin (B.A.) am Gesundheitsamt  
Freising, Praxisbüro Gesunde Schule

## *Daniela Honsa*

Kriminaloberkommissarin bei der  
Kriminalpolizeiinspektion Erding,  
Fachberaterin für verhaltensorientierte  
Prävention und Einbruchschutz

## *Benjamin Falk*

Kriminalhauptmeister bei der  
Kriminalpolizeiinspektion Erding,  
Fachberater für verhaltensorientierte  
Prävention und Einbruchschutz

## *Michael John*

Polizeihauptmeister bei der Polizeiinspektion  
Neufahrn b. Freising, Jugendbeamter

## *Theresa Häusler*

Psychologin (B.Sc.) bei Prop e.V., Freising,  
Suchtprävention

## *Severin Hackberger*

Polizeihauptmeister bei der Polizeiinspektion  
Freising, Jugendbeamter

## *Christina Bauer*

Polizeioberkommissarin bei der  
Polizeiinspektion Freising, Jugendbeamtin

## *Tobias Mürdter*

Polizeioberkommissar bei der  
Polizeiinspektion Moosburg, Jugendbeamter

# Fortbildungsangebote

DES PRÄVENTIONSTEAMS FREISING

## Fachkräfteschulung zum Projekt „aufschaut“

„aufschaut“ ist ein Projekt zur Förderung von Selbstbehauptung und Zivilcourage bei **Schülerinnen und Schülern von 6 bis 10 Jahren**. Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen und zu helfen, wenn andere in Gefahr sind. Sie üben aber auch, sich selbst zu helfen, wenn es darauf ankommt.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren machen mit den Kindern Übungen und Spiele zu unterschiedlichen Themenbereichen, beispielsweise

- zur eigenen Meinung stehen
- Gemeinschaft
- Stärkung des Körpergefühls
- oder Gewalt.

Die Methoden können im Rahmen eines Projekttages oder flexibel im Unterricht eingesetzt werden und sollten idealerweise als fester Bestandteil im Schulkonzept installiert werden.



## Wann?

20. und 21.5.26, 2-tägige Fortbildung  
Jeweils von 8:00-16:00 Uhr

## Wo?

Freising, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

## Kosten?

30 Euro

## Anmeldung?

<https://doo.net/veranstaltung/205507/buchung>



## Zielgruppe?

Lehrkräfte und JaS an Grundschulen und Fachkräfte aus dem Präventionsbereich

# Fachkräfteschulung zum „KlarSichtKoffer zu Alkohol und Tabak“

**KlarSicht**  
BIÖG-MitmachParcours zu Tabak/Nikotin und Alkohol

Der „KlarSichtKoffer zu Alkohol und Tabak“ des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (ehemals BZgA) ist als Kofferverversion erhältlich.

Mit dieser Methode kann Suchtprävention zu den Themen Alkohol und Tabak spielerisch und altersgerecht vermittelt werden.

Der Parcours besteht aus verschiedenen Mitmach-Stationen, an denen sich **Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren** auf einfache und interaktive Art über die Risiken von Nikotin und Alkohol informieren können.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können mit dem „KlarSichtKoffer“ eigenständig, kontinuierlich und nachhaltig Veranstaltungen in Schulen und in der Jugendarbeit durchführen.

Er kann kostenlos ausgeliehen werden beim ZPG Bayern, im Gesundheitsamt Freising und auf Anfrage über das JaS-Team Freising.

Die inhaltliche Einführung im Rahmen der Schulung ist erforderlich, um die Materialien einsetzen zu können.

Weitere Infos zum „KlarSichtKoffer“ unter <http://www.zpg-bayern.de/klarsichtkoffer-zu-alkohol-und-tabak.html>.

## Wann?

7.7.26, 14:00-16:30 Uhr

## Wo?

Klosterbibliothek im Landratsamt,  
Landshuter Str. 31, 85356 Freising

## Kosten?

Keine

## Anmeldung?

<https://app.lamapoll.de/#/preview/1981641/desktop/1>



## Zielgruppe?

Lehrkräfte an weiterführenden Schulen, JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen und Fachkräfte aus dem Präventionsbereich. Auch geeignet für die offene Jugendarbeit!

# Fachkräfteschulung zum Projekt „Seelenstark – Förderung der seelischen Gesundheit in der Schule“



Die psychosozialen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch die Pandemie haben den schon lange bestehenden großen Bedarf an Präventionsmaßnahmen im Bereich der seelischen Gesundheit nochmals verstärkt. Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche und können zu körperlichen Erkrankungen, Ausgrenzung und Stigmatisierung führen, wirken sich aber auch nachteilig auf die schulischen Leistungen aus und können persönliche Zukunftschancen verschlechtern. Gerade durch die Tabuisierung von psychischer Erkrankung fehlt jungen Menschen nicht nur häufig das nötige Wissen über Hilfesysteme, sie schrecken auch davor zurück, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das Projekt „Seelenstark“ wird vom Gesundheitsamt und der Kommunalen Jugendarbeit im Amt für Jugend und Familie angeboten. Kombiniert wird die Schulung mit Vorträgen von Referentinnen der Resilienz-Schule Freising und aus dem BKH Landshut. „Seelenstark“ ist **ab der 5. Klasse aufwärts** einsetzbar und umfasst **zwei Projektstage**.

„Seelenstark“ möchte den jungen Menschen zeigen, dass Höhen und Tiefen im Leben normal sind und was man tun kann, um wieder in sein seelisches Gleichgewicht zurück zu finden. Es will verdeutlichen, wie man anderen in einer seelischen Krise eine Stütze sein kann und wann es wichtig ist, sich professionelle Hilfe zu holen. „Seelenstark“ will damit nicht zuletzt einer Stigmatisierung und Tabuisierung in Bezug auf psychische Erkrankungen entgegenwirken.

Weitere Themenschwerpunkte sind der Umgang mit Gefühlen und verschiedenen Stresssituationen, die Anwendung von Entspannungsverfahren, die Nutzung eigener Ressourcen sowie die Stärkung des Selbstwerts. Die Fachkräfteschulung vermittelt Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Setting Schule und Jugendarbeit.

Finanziell wird das Projekt von der Techniker Krankenkasse gefördert.

## Wann?

21. und 22.7.26, 2-tägige Fortbildung  
Jeweils von 8:00-16:30 Uhr

## Wo?

Großer Sitzungssaal im Landratsamt,  
Landshuter Str. 31, 85356 Freising

## Kosten?

30 Euro

## Anmeldung?

[https://survey.lamapoll.de/Multischulung\\_Seelenstark\\_Juli\\_2026/de](https://survey.lamapoll.de/Multischulung_Seelenstark_Juli_2026/de)



## Zielgruppe?

### Fachkräfte aus dem Landkreis Freising:

JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen, Lehrkräfte aus der Schulpsychologie oder Seelsorge, interessierte Lehrkräfte, Fachkräfte für Suchtprävention und weitere Interessenten nach Rücksprache. Auch geeignet für die offene Jugendarbeit!

## Nähere Infos?

Siehe [www.seelenstark-fs.de](http://www.seelenstark-fs.de)

# Fachkräfteschulung zum Projekt „Sauba bleim“



„Sauba bleim“ ist ein Sucht- und Drogenprojekt für **Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren**, in welchem die Wissens- und Problemvermittlung themenorientiert und interaktiv umgesetzt wird – durch Spiele, Übungen sowie gemeinsame Diskussionen, Kurzvorträge und Reflexionen. Auf Abschreckungsprophylaxe wird bewusst verzichtet.

Der Workshop umfasst dabei die Themen Sucht, Drogenkonsum, Recht sowie die Stärkung der Lebenskompetenzen.

Ziel ist es, die Jugendlichen für die Themen Sucht und Drogen zu sensibilisieren und sie dazu zu bewegen, sich aktiv damit auseinander zu setzen.

Die Methoden können flexibel im Unterricht eingesetzt oder im Rahmen eines Projekttagess angeboten werden.

## Wann?

6. und 7.10.2026, 2-tägige Fortbildung  
Jeweils von 8:00–17:00 Uhr

## Wo?

Großer Sitzungssaal im Landratsamt,  
Landshuter Str. 31, Freising

## Kosten?

30 Euro

## Anmeldung?

<https://doo.net/veranstaltung/192739/buchung>



## Zielgruppe?

Lehrkräfte an weiterführenden Schulen, JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen und Fachkräfte aus dem Präventionsbereich. Auch geeignet für die offene Jugendarbeit!

# Fachkräfteschulung zum Projekt „Sei gscheit“



Im Projekt „Sei gscheit“ geht es um die Förderung der Medienkompetenz **bei Kindern und Jugendlichen ab der 5. Jahrgangsstufe.**

Die Zielgruppe soll anhand von interaktiven Übungen den eigenen Medienkonsum kritisch reflektieren, rechtliche Grundlagen kennen lernen und einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien vermittelt bekommen. Auf jugendgerechte Art kann so die Medienkompetenz gestärkt werden.

Die jungen Menschen lernen ihre Rechte und Pflichten kennen, werden auf Möglichkeiten und Risiken hingewiesen und bekommen Hilfestellungen für eine sorgsame Nutzung.

Die Methoden können flexibel im Unterricht eingesetzt oder im Rahmen eines Projekttagess angeboten werden.

## Wann?

11.11.2026, 8:00-17:00 Uhr

## Wo?

Großer Sitzungssaal im Landratsamt,  
Landshuter Str. 31, Freising

## Kosten?

30 Euro

## Anmeldung?

<https://doo.net/veranstaltung/192759/buchung>



## Zielgruppe?

Lehrkräfte an weiterführenden Schulen, JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen und Fachkräfte aus dem Präventionsbereich. Auch geeignet für die offene Jugendarbeit!

# Fachtag am Buß- und Betttag „Die psychische Gesundheit von Mädchen im Kontext von Social Media Nutzung“

Am Buß- und Betttag lädt der  
Unterarbeitskreis Suchtprävention im LK  
Freising herzlich zu einem Fachtag ein:

## **DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON MÄDCHEN IM KONTEXT VON SOCIAL MEDIA NUTZUNG**

Im Vortrag geht es darum, wie Social Media die psychische Gesundheit von Jugendlichen beeinflusst – mit besonderem Blick auf Mädchen, weil sie deutlich häufiger über Körperunzufriedenheit und gestörtes Essverhalten berichten. Gleichzeitig sind auch Jungen betroffen – nur oft über andere Inhalte und Ideale. Im Mittelpunkt stehen dabei weniger „die Plattform an sich“, sondern Inhalte, Algorithmen und Vergleichsdruck sowie typische Wirkmechanismen. Neben Risiken werden auch Potenziale angesprochen. Abschließend wird über alltagstaugliche Präventionsansätze diskutiert.

**Dr. Ira-Katharina Petras** (M.Sc.) ist klinische Psychologin mit dem Forschungsschwerpunkt Cybermobbing, digitale Gewalt und Medienkompetenz im Kindes- und Jugendalter. Sie studierte Klinische Psychologie an der Universität Bremen und veröffentlichte bereits 2018 gemeinsam mit Franz Petermann ein Fachbuch zum Thema Cybermobbing. Seit 2023 arbeitet sie an der RWTH Aachen University in der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und leitet dort die Arbeitsgruppe Digitale Medizin mit den Schwerpunkten digitale Gewalt, Digitalkompetenz und digitale Behandlungsansätze.

## Wann?

Mittwoch, 18.11.2026, 15:00–16:30 Uhr

## Wo?

Online über Teams

## Kosten?

Keine

## Anmeldung?

[https://survey.lamapoll.de/Anmeldung-Bu---und-Betttag\\_](https://survey.lamapoll.de/Anmeldung-Bu---und-Betttag_)



## Zielgruppe?

### **Fachkräfte aus dem Landkreis Freising:**

Lehrkräfte an weiterführenden Schulen, JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen und Fachkräfte aus dem Präventionsbereich. Auch geeignet für die offene Jugendarbeit!



# Weitere News

AUS DEM PRÄVENTIONSBEREICH

---

## *Charakter-Bots – Sexualisierung Minderjähriger und riskante Interaktion*

Charakter-Bots wie Character.AI, Talkie oder FlowGPT ermöglichen digitale Interaktionen mit Figuren aus Romanen, Serien oder Games. Für Kinder und Jugendliche kann das spannend sein, birgt aber Risiken: Minderjährige können leicht mit sexualisierten oder ungeeigneten Inhalten in Kontakt kommen, und Altersfreigaben werden meist nicht überprüft.

Weitere Informationen und die vollständigen Ergebnisse finden Sie im Report „Charakter-Bots – Sexualisierung Minderjähriger und riskante Interaktion“ auf jugendschutz.net:

<https://www.jugendschutz.net/mediathek/artikel/report-charakter-bots>

## *Von Jugendlichen getestet: Empfehlungen für gute Videospiele*

In der 35. Ausgabe von „Digitale Spiele – Pädagogisch beurteilt“ geben Kinder und Jugendliche aus Köln Einblicke in aktuelle Videospiele für ihre Altersgruppen. Unter medienpädagogischer Anleitung prüfen sie Neuerscheinungen auf Spielspaß, Altersgerechtigkeit und pädagogische Eignung. Die Broschüre enthält rund 60 Spielebewertungen, Empfehlungen i.S.v. „Schon für Kinder“, „Erst für Jugendliche“ und „Ab 16 Jahren“ sowie Schwerpunkte wie Nintendo Switch 2, Games & Demokratie und Rechtsextremismus im Gaming.

Die Ausgabe kann kostenfrei heruntergeladen werden und wird demnächst auch als Druckversion verfügbar sein.

Siehe <https://www.klicksafe.de/news/empfehlungen-fuer-gute-videospiele-in-digitale-spiele-paedagogisch-beurteilt>

# *ESPAD-Studie 2024: Konsumverhalten von Jugendlichen in Bayern*

Die neue ESPAD-Schülerstudie liefert Einblicke in das Konsumverhalten von Jugendlichen in Bayern. Befragt wurden über 3.000 Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Jahrgangsstufe (Geburtsjahr 2008) im Zeitraum von Juli 2024 bis August 2025. Es ging um Themen wie Alkohol, Tabak, Cannabis, illegalen Drogen, Medikamenten sowie Internetnutzung, Gaming und Glücksspiele. Die Ergebnisse zeigen Entwicklungen und Unterschiede nach Geschlecht und Schulform und bieten eine wichtige Grundlage für Prävention und Gesundheitsförderung.

Die vollständigen Ergebnisse stehen als Bericht zur Verfügung unter <https://zenodo.org/records/18219309>

## *Neu: AJ für Eltern – Vapes*

Die neue Broschüre „AJ für Eltern – Vapes“ informiert verständlich über E-Zigaretten und deren Bedeutung für Kinder und Jugendliche. Sie erklärt Inhaltsstoffe, Risiken und warum Vapes für junge Menschen besonders attraktiv sind. Sie gibt Eltern zudem praktische Tipps für Gespräche und Prävention im Alltag.

Die Broschüre kann kostenfrei bestellt oder online abgerufen werden.

Weitere Infos unter [https://materialien.aj-bayern.de/advanced\\_search\\_result.php?keywords=eltern+vapes&inc\\_subcat=1](https://materialien.aj-bayern.de/advanced_search_result.php?keywords=eltern+vapes&inc_subcat=1)

## *Jugendschutz.net-Report: Meinungsblasen und Extremismus auf TikTok*

Ein neuer Bericht von jugendschutz.net zeigt, wie Jugendliche auf TikTok durch algorithmische Empfehlungen in Meinungsblasen und extremistische Inhalte geraten können. Die Plattform begünstigt dadurch die Verbreitung von Desinformation, Hass und radikalen Positionen, während positive Rückmeldungen aus entsprechenden Communities dazu führen können, dass junge Nutzende selbst zunehmend extremere Inhalte posten. Der Report betont die Bedeutung von Aufklärung, Medienkompetenz und geeigneten Schutzmaßnahmen, um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken.

Siehe <https://www.jugendschutz.net/mediathek/artikel/report-meinungsblasen-und-extremismus-auf-tiktok>

# *Sexting – Wer hat die Kontrolle?*

Sexting, also das Versenden intimer Bilder oder Videos, gehört längst zum digitalen Alltag vieler Jugendlicher. Doch wie können Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte dieses sensible Thema ansprechen, ohne zu moralisieren und gleichzeitig rechtliche Rahmenbedingungen und echte Gefahren deutlich machen?

Die neue Unterrichtseinheit von „So geht Medien“ setzt genau hier an, stärkt Selbstbestimmung und Resilienz und vermittelt am Ende das Gefühl, handlungsfähig zu sein. Abwechslungsreich ist v.a. der kurze und jugendgerechte Clip als Hinführung zum Thema. Siehe hier: <https://www.br.de/sogehmedien/medien-basics/sexting/index.html>

# Infoportal Gesunde Schule

Auf dem „Infoportal Gesunde Schule“ des Gesundheitsamts Freising unter [www.gesundeschule-fs.de](http://www.gesundeschule-fs.de) können sich Lehrkräfte, JaS, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen und sonstige Fachkräfte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention über schulische Angebote und Referierende informieren. Es stehen weiterführende Links zur Verfügung, die ein zusätzliches Spektrum an Informationen eröffnen. Auch Jugendliche und Eltern finden viele hilfreiche Inhalte.

## **Das „Praxisbüro Gesunde Schule“ hilft gerne bei Fragen weiter!**

Unter „Themen von A bis Z“ finden sich zu den einzelnen Gesundheitsthemen alle Angebote aus dem Landkreis Freising. Aufgeführt werden auch weiterführende Angebote und Infos, z.B. landkreisübergreifende Programme und Unterrichtsmaterialien zum Herunterladen sowie Verlinkungen.

Siehe vor allem die Themen  
**Suchtprävention, Digitale Medien, Gewaltprävention  
und seelische Gesundheit!**

Nach dem Europäischen Datenschutzgesetz (EU-DSGVO) sind wir verpflichtet, transparent mit den personenbezogenen Daten, die wir verarbeiten, umzugehen. Aus diesem Grund möchten wir Sie darüber informieren, dass wir folgende Daten im Zuge der Versendung unseres Newsletters in unserer Datenbank erfasst haben:

- Name, Vorname
- E-Mail-Adresse
- Institution/Schule.

Wir nutzen diese Daten ausschließlich, um Sie über Veranstaltungen und Fortbildungen sowie über neueste Entwicklungen in der Präventionsarbeit zu informieren. Falls Sie möchten, dass wir Ihre Daten löschen, schicken Sie bitte eine E-Mail mit dem Vermerk "Daten löschen" an [sabrina.dietrich@kreis-fs.de](mailto:sabrina.dietrich@kreis-fs.de).

Sie bekommen dann künftig keine Nachrichten mehr von uns. Erhalten wir keine Rückmeldung von Ihnen, gehen wir davon aus, dass wir Ihnen auch weiterhin unseren Newsletter zusenden dürfen. Natürlich können Sie Ihre Daten auch zu einem späteren Zeitpunkt ändern oder löschen.