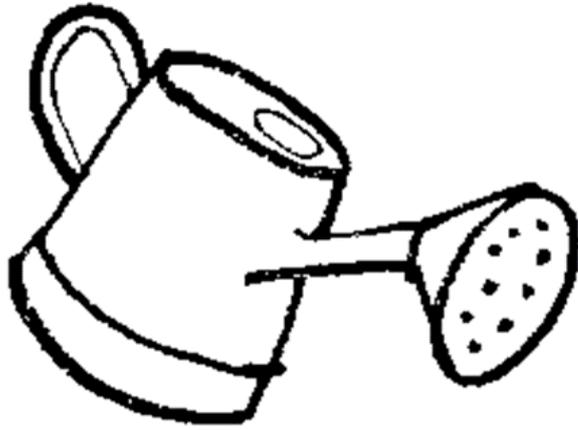




SUCHT | SCHWEIZ



Gemeinsam stark!

Ein Kursangebot für suchtkranke
Eltern und ihre Kinder

Handbuch für Kursleiterinnen und Kursleiter

Impressum

Sucht Schweiz, Lausanne, 2018, Überarbeitung 2022: Ergänzung Kapitel 4.5.

Autorenschaft: Sucht Schweiz und eine Arbeitsgruppe bestehend aus folgenden Personen:

- Angelika Baumann, Stiftung Suchthilfe St. Gallen
- Renate Bichsel, Blaues Kreuz Bern in Vertretung weiterer Berner Institutionen
- Helen Frei, Suchtberatung AGS, Aarau
- Manon Duffour, Stiftung Le Torry, Fribourg
- Christina Klee, KiM - Kinder im Mittelpunkt, Basel
- Thomas Oppliger, Blaues Kreuz beider Basel
- Franziska Rechsteiner, Perspektive Solothurn
- Andrea Solari, IOGT Schweiz
- Bruno Stalder, Arche Zürich
- Dorothea Strietzel, Blaues Kreuz Graubünden

Wir danken studio KO dafür, dass wir die Illustrationen der Websites www.elternundsucht.ch und www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch für die vorliegende Edition nutzen dürfen.

Illustration Titelblatt und Seiten 92 bis 95 ©Barbara Kranz

Ornament bei «Die wichtigste Botschaft...» (Seite 98) aus: 'XXVe Anniversaire de l'Inauguration du Roi' (S. 81). Author: Hymans, Louis Salomon. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Rahmen bei «Mein Schatz» (Seite 99) aus: 'Old English and French ornaments; comprising 244 Designs ... by Chippendale, I. Jones, Johnson, Lock, and Pether... Collected and republished by J. W' (S. 203). Autor: Weale, John. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Rahmen bei «Meine Wünsche an diesen Kurs» (Seite 103), aus: 'Esquisses pittoresques sur le département de l'Indre' (S. 104). Autoren: De La Tramblais, De La Villegille, et J. de Vorys. Dessins par I. Meyer. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Neuron, Synapse und weitere Illustrationen der Seiten 112 und 113: www.alkoholimkoerper.ch [Website offline], ©Takeo Yoshida

Giraffe bei «Giraffensprache, Wolfssprache» (Seite 139) aus: 'Nouveau dictionnaire encyclopédique universel illustré'. Autor: Troussel, Jules. Quelle: <https://www.oldbookillustrations.com/>, considered Public Domain.

Wolf bei «Giraffensprache, Wolfssprache» (Seite 139) aus: "L'enseignement pratique de la géographie". Autoren: Dubon & Lacroix, Pierre-Louis. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Städtchen bei «Unser Dorf» (Seite 145) aus: 'The Countries of the World' (S. 256). Autor: Brown, Robert, M.A. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Papierrolle mit Blumen bei «Regeln für unsere Familie» (Seite 146) aus: 'Songs of Many Seasons' (S. 143). Autor: Jemmett-Browne, J. Quelle: The British Library Creative Commons, keine bekannten Urheberrechtseinschränkungen.

Inhalt

Teil I: Grundlagen und Organisation	1
1. Für wen ist dieses Kursangebot?	3
2. Ausrichtung des Kurses	4
2.1. Elternschaft und Suchterkrankung als zentrale Themen	4
2.2. Suchtmittelkonsum und Kursteilnahme	4
3. Theorie und Hintergrund des Kursangebots	5
4. Grundhaltung und Grundsätze	7
4.1. Suchtprobleme und ihre Folgen	7
4.2. Suchtbetroffene Eltern	7
4.3. Kinder suchtbetroffener Eltern	7
4.4. Auch kleine Dinge sind wichtig!	8
4.5. Das Geschlecht spielt eine Rolle	8
5. Allgemeine Ziele des Kursangebots	12
6. Die Workshops	13
6.1. Frequenz, Anzahl, Zeitpunkt und Ablauf der Workshops	13
6.2. Themen der Workshops: Übersicht	14
6.3. Methoden und Form der Workshops	14
7. Planung und Organisation der Kurse	15
7.1. Rekrutierung der Familien	15
7.2. Finanzierung der Kurse	16
7.3. Rekrutierung der Kursleitenden, Coaching, Supervision	17
7.4. Räumlichkeiten	18
8. Die Familien kennenlernen	19
8.1. Gegenseitiges Kennenlernen	19
8.2. Das Suchtproblem ansprechen	20
8.3. Motivation stärken	20
8.4. Organisatorisches	20
8.5. Vertraulichkeit, Schweigepflicht und Meldepflicht	21
8.6. Kein Rausch an Workshops	21
9. Während dem Kurs	22
9.1. Prävention von Zwischenfällen	22
9.2. Deeskalation und Umgang mit Konflikten	22
9.3. Vertraulichkeit, Schweigepflicht, Meldepflicht	23

9.4. Gefährdungsmeldungen.....	23
10. Nach dem Kurs	24
10.1. Nach dem Kurs ist vor dem Kurs	24
10.2. Weitere Kontakte.....	24
Teil II: Die Workshops	25
Für alle Workshops: Wiederkehrendes («Rituale»)	27
Gemeinsamer Beginn.....	27
Elterngruppe.....	28
Kindergruppe.....	28
Familien-Teil.....	29
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit	29
A1 (und B1) Einander kennenlernen, Regeln und Erwartungen	30
Gemeinsamer Beginn (15')	30
Elterngruppe (45').....	30
Kindergruppe (45').....	32
Pause (10')	33
Familien-Teil (ca. 50').....	33
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	33
A2 (und B2) Der Einfluss der Erziehung.....	34
Gemeinsamer Beginn (15')	34
Elterngruppe (60').....	34
Kindergruppe (60').....	36
Pause (10')	37
Familien-Teil (ca. 50').....	37
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	37
A3 Eigene Stärken kennenlernen	38
Gemeinsamer Beginn (10')	38
Elterngruppe (50').....	38
Kindergruppe (50').....	40
Pause (10')	41
Familien-Teil (ca. 50').....	41
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	42
A4 (und B4) Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren	43
Gemeinsamer Beginn (10')	43
Elterngruppe (60').....	44

Kindergruppe (60').....	45
Pause (10')	47
Familien-Teil (ca. 40')	47
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	47
A5 Der sichere Ort (Notfallpass).....	48
Gemeinsamer Beginn (10')	48
Elterngruppe (60').....	49
Kindergruppe (60').....	50
Pause (10')	52
Familien-Teil (ca. 40').....	52
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	52
B1 (=A1) Einander kennenlernen, Regeln und Erwartungen.....	53
B2 (=A2) Der Einfluss der Erziehung	53
B3 Gefühle wahrnehmen	54
Gemeinsamer Beginn (10')	55
Elterngruppe (50').....	55
Kindergruppe (50').....	57
Pause (10')	58
Familien-Teil (ca. 50').....	58
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	59
B4 (=A4) Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren.....	60
B5 Verlässlichkeit, Konstanz	61
Gemeinsamer Beginn (10')	61
Elterngruppe (50').....	61
Kindergruppe (50').....	63
Pause (10')	64
Familien-Teil (ca. 50').....	64
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	65
Die Joker-Themen für die abschliessenden (sechsten) oder für zusätzliche Workshops..	66
J1 Verantwortung, Rollenumkehr.....	67
Gemeinsamer Beginn (10')	67
Elterngruppe (50').....	67
Kindergruppe (50').....	69
Pause (10')	70
Familien-Teil (ca. 50').....	70

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	71
J2 Klar kommunizieren.....	72
Gemeinsamer Beginn (20')	72
Elterngruppe (50').....	73
Kindergruppe (50').....	74
Pause (10').....	75
Familien-Teil (ca. 50').....	75
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	76
J3 Das Unterstützungsnetz erkunden	77
Gemeinsamer Beginn (10')	77
Elterngruppe (50').....	77
Kindergruppe (50').....	79
Pause (10').....	79
Familien-Teil (ca. 40').....	80
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	80
J4 Freizeitgestaltung	81
Gemeinsamer Beginn (10')	81
Elterngruppe (50').....	81
Kindergruppe (50').....	83
Pause (10').....	84
Familien-Teil (40').....	84
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	84
J5 Regeln in der Familie.....	85
Gemeinsamer Beginn (10')	85
Elterngruppe (50').....	85
Kindergruppe (50').....	87
Pause (10').....	87
Familien-Teil (40').....	88
Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger).....	88
J6 Vertiefung eines Themas	89
J7 Zusammen ein Fest feiern.....	89
Anhang: Flyer, Info-Blätter, Arbeitsblätter.....	91

Teil I: Grundlagen und Organisation

Eltern trotz allem!

Oft fragen sich Eltern, ob sie «gute Eltern» sind und ob sie den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden. Für suchtbetroffene Eltern ist das nicht anders. Sie befinden sich diesbezüglich allerdings in einer besonders herausfordernden Situation. Vielen suchtbetroffenen Eltern gelingt es nicht ausreichend, ihre Elternrolle verlässlich und umfassend wahrzunehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Kinder im Erwachsenenalter selbst suchtkrank werden oder psychisch erkranken, ist erhöht.

Mit Unterstützung können diese Eltern aber ihre Kompetenzen erweitern und viel zur Stärkung ihrer Kinder beitragen. Hier setzt «Gemeinsam stark!» an. Dieses Kursangebot greift Faktoren auf, die Kinder in ihrer Entwicklung stärken und ihnen helfen, selbst nicht zu erkranken. Das Wohl der Kinder ist für viele suchtbetroffene Eltern ein grosser Ansporn, sich mit ihrer Rolle auseinanderzusetzen, um sie besser wahrnehmen zu können.

Gemeinsam stark!

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern *und* Kinder. Familien können sich so gemeinsam angeleitet mit Themen auseinandersetzen, die das Zusammenleben in der Familie verbessern und vorhersehbarer machen. Dieser Zugang leistet einen Beitrag zur Enttabuisierung der Suchtproblematik und erlaubt es, Eltern und Kinder in Kontakt mit anderen betroffenen Familien zu bringen.

Kontext und Stand der Dinge

Das hier beschriebene Projekt hat seinen Ausgangspunkt beim kanadischen Programm «Cap sur la famille»¹, das sich an Eltern und Kinder richtet und mit dem man gute Erfahrungen gemacht hat. Das kanadische wie das hier beschriebene Kursangebot richten sich an suchtbetroffene und -mitbetroffene Eltern und ihre Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren.

Für das hier vorliegende Projekt werden die für das kanadische Projekt identifizierten Bedingungen für erfolgreiche Kursdurchführungen berücksichtigt. Inhaltlich und methodisch ist allerdings ein eigenständiges Kursprogramm entstanden². Dieses ist von einer Arbeitsgruppe, bestehend aus Fachpersonen, die Erfahrung in der Arbeit mit suchtbetroffenen Eltern und/oder deren Kindern haben, unter der Leitung von Sucht Schweiz entwickelt worden. Folgende Vertreterinnen und Vertreter kantonaler Organisationen waren beteiligt:

- Angelika Baumann, Stiftung Suchthilfe St. Gallen
- Renate Bichsel, Blaues Kreuz Bern in Vertretung weiterer Berner Institutionen
- Helen Frei, Suchtberatung AGS, Aarau
- Manon Duffour, damals Stiftung Le Torry, Fribourg
- Christina Klee, KiM - Kinder im Mittelpunkt, Basel
- Thomas Oppliger, Blaues Kreuz beider Basel
- Franziska Rechsteiner, Perspektive Solothurn
- Andrea Solari, IOGT Schweiz
- Bruno Stalder, Arche Zürich
- Dorothea Strietzel, damals Blaues Kreuz Graubünden

¹ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal und der Universität Sherbrooke, Kanada

² Im Unterschied zum kanadischen Programm wird z.B. der Bezug zu den Auswirkungen von Suchtproblemen auch in den Kindergruppen gemacht.

Dieses Projekt wurde durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds und verschiedene Stiftungen finanziell unterstützt.

Bitte nehmen Sie doch mit uns Kontakt auf, wenn Sie einen Kurs durchführen. Ihre Rückmeldungen sind für uns sehr wertvoll: praevention@suchtschweiz.ch.

1. Für wen ist dieses Kursangebot?

Das Kursangebot richtet sich primär an **suchtbetroffene (suchtkranke) Elternteile**, die idealerweise von den **mitbetroffenen Elternteilen** begleitet werden, sowie an **ihre sechs- bis zwölfjährigen Kinder**. Je nach Situation können mitbetroffene Elternteile auch ohne Beteiligung des suchtbetroffenen (suchtkranken) Elternteils teilnehmen. Nicht leibliche, aber **elterliche Rollen** tragende Bezugspersonen sind in den Kursen ebenfalls willkommen, etwa ein Partner, der im Alltag des Kindes elterliche Präsenz hat, ohne der leibliche Vater zu sein, oder eine Patin, die das Kind zu einem grossen Teil betreut und mit der suchtbetroffenen Mutter den Kurs besuchen möchte.

Es können Eltern **mit allen Arten von Suchterkrankungen** teilnehmen, d.h. für eine Kursteilnahme spielt es keine Rolle, ob die Suchtproblematik mit Alkohol, illegalen Drogen oder einer Verhaltensweise verbunden ist.

Primär ist das Kursangebot auf einen Kontext mit **ambulanter Begleitung** ausgerichtet, es kann aber auch im stationären Setting eingesetzt werden.

Ideal ist eine **freiwillige Teilnahme**. Unter Umständen können aber auch Familien mit einer behördlichen Auflage von einem Kursangebot profitieren.

Dieses Kursangebot ist damit **im Hinblick auf Zielgruppen relativ offen**, so dass möglichst viele profitieren können und die Rekrutierung erleichtert wird. Aber: Mindestens ein Elternteil (resp. eine Bezugsperson mit klarer elterlicher Rolle) **und** ein sechs- bis zwölfjähriges Kind müssen gemeinsam am Kurs teilnehmen. Eltern oder Kinder können **nicht alleine** teilnehmen. Es ist sehr empfehlenswert, darauf zu achten, dass die Teilnehmenden die Kurssprache genügend beherrschen.

2. Ausrichtung des Kurses

2.1. Elternschaft und Suchterkrankung als zentrale Themen

Dieser Kurs stellt die Auswirkungen ins Zentrum, welche die Sucht auf das Erziehungsverhalten der Eltern und auf die Entwicklung der Kinder hat. Ausgehend davon stärkt er bei Eltern und Kindern Ressourcen und Fähigkeiten, die für die Kinder schützende Wirkung haben.

Die Eltern müssen den Kindern vor dem Kurs nichts erklären können. Es ist eines der Ziele, sie dazu zu befähigen. Aber es ist wichtig, dass die **Kinder zu Beginn des Kurses über die Sucht der Eltern informiert sind** und die Erlaubnis der Eltern haben, darüber zu sprechen. Die Eltern müssen zudem damit einverstanden sein, dass für das Kind ein Notfallpass erarbeitet wird.

Beim Informationsgespräch vor Kursbeginn (vgl. Kapitel 8) sollte mittels persönlichem Kontakt sowohl mit den Eltern als auch mit den Kindern eingeschätzt werden, ob die Familie in einer Situation ist, in der sie von diesem Angebot wirklich profitieren kann. Wenn Eltern zum Beispiel noch nicht möchten, dass ihr Kind vom Suchtproblem erfährt,

kann die Familie nicht an diesem Kurs teilnehmen und muss auf andere Weise unterstützt werden. Vor Kursbeginn muss auch geklärt werden, ob ein solches Kursangebot für die Kinder wirklich passt und sie nicht überfordert.

Teilnahmebedingungen (Übersicht):

- Teilnehmen sollten die suchtbetroffenen Elternteile und möglichst auch die mitbetroffenen Elternteile. Mindestens teilnehmen muss eine erwachsene Bezugsperson mit klar elterlichen Rollen.
- Teilnehmen sollten möglichst alle Kinder der Familie zwischen sechs und zwölf Jahren.
- Eltern und Kinder nehmen gemeinsam teil. Eltern oder Kinder alleine können nicht teilnehmen.

Die Kinder müssen über die Suchtproblematik informiert sein und die Erlaubnis der Eltern haben, darüber zu sprechen.

2.2. Suchtmittelkonsum und Kursteilnahme

- Mit Ausnahme eines therapeutischen Suchtmittelkonsums (z.B. Substitution) sollten Eltern möglichst nicht konsumiert haben, wenn sie zu den Workshops kommen. Im Informationsgespräch (vgl. Kapitel 8) muss man mit den Eltern darüber sprechen, dass die Punktabstinenz für die Kinder sehr wichtig ist.
- Kursleitende können allerdings nicht garantieren, dass niemand konsumiert hat, u.a. weil es

Personen gibt, die nach Suchtmittelkonsum nicht berauscht wirken.

- Falls ein Elternteil aber in benommenem Zustand zum Kurs erscheinen sollte, braucht es eine Intervention ad hoc, die auch der Situation des Kindes Rechnung trägt (vgl. Kapitel 9).

3. Theorie und Hintergrund des Kursangebots

Man schätzt, dass in der Schweiz ungefähr hunderttausend Kinder in einer Familie leben, in der ein oder beide Elternteile ein Suchtproblem haben. Kinder aus solchen Familien haben ein sechsfach erhöhtes Risiko, im Erwachsenenalter selbst eine Abhängigkeitserkrankung oder eine andere psychische Problematik (insb. eine Angststörung, Depression oder Persönlichkeitsproblematik) zu entwickeln. Sie gelten diesbezüglich als die grösste Risikogruppe³.

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen hat einen direkten Einfluss auf die Möglichkeit, elterliche Aufgaben wahrzunehmen⁴. Zu den Belastungen, denen Kinder aus suchtbetroffenen Familien überdurchschnittlich häufig ausgesetzt sind, gehören folgende⁵:

- Die Kinder erleben grosse Stimmungsschwankungen mit, abhängig vom psychischen und körperlichen Befinden der Eltern.
- Oft stellen die Kinder ihre Bedürfnisse zurück. Sie übernehmen Rollen, die nicht ihrem Alter entsprechen (Parentifizierung). Sie getrauen sich häufig nicht, diese Rolle zu verlassen, weil sie Angst haben, das Familiensystem würde dadurch bedroht.
- Viele dieser Kinder sind sehr isoliert. Sie getrauen sich nicht, andere Kinder zu sich nach Hause einzuladen. Sie schämen sich für ihre Eltern, sind ihnen gegenüber gleichzeitig aber äusserst loyal.
- Für diese Kinder ist es schwierig, sich sicher zu fühlen, weil das familiäre Umfeld oft wenig

Stabilität bieten kann. Sie erwarten, dass Krisen und Katastrophen jederzeit über sie hereinbrechen können.⁶

- Aggressionen und Gewalt zwischen Eltern sind häufiger⁷. Die Kinder erleben solche Situationen mit und werden z.T. auch in Loyalitätskonflikte gebracht.

Den Belastungen und Risiken, denen Kinder aus suchtbetroffenen Familien ausgesetzt sind, lassen sich wirksame Schutzfaktoren entgegenstellen. Das tut dieses Kursangebot. Kurze Beschreibungen erläutern für jeden Workshop den Zusammenhang des jeweiligen Themas mit der Situation in suchtbetroffenen Familien.

Zu den wichtigsten Schutzfaktoren gehören:

- Tagesstrukturen, Rituale (Workshop B5);
- klare Regeln und Strukturen zuhause (Workshops B5, J5);
- enge Bezugsperson ausserhalb der Familie (Workshops A5, A4);
- Freizeitaktivitäten (Workshop J4);
- Wissen um und über das Suchtproblem (Workshops A4, B4);
- Kreativität (Bestandteil verschiedener Workshops);
- Humor (Grundhaltung im Kurs);
- Beziehungsfähigkeit (Bestandteil verschiedener Workshops);
- Autonomie (Bestandteil verschiedener Workshops).

Das vorliegende Kursangebot will Schutzfaktoren sowohl indirekt über Kompetenzen und Haltungen der Eltern als auch bei Kindern direkt stärken. Es

³ Klein, M. (2004). Kinder aus suchtbelasteten Familien. Ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand und den europäischen Perspektiven. Thema Jugend. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung Heft 1. S. 4

⁴ Lussier et al., 2010

⁵ Klein, M. (2004), vgl. Referenz 3.

⁶ Mehr Informationen zur Situation von Kindern aus suchtbelasteten Familien vgl. z.B. [Unterstützung für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten. Leitfaden für Fachpersonen.](#)

⁷ Velleman, R. & Reuber, D. (2007). Häusliche Gewalt und Misshandlungen bei Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien: Ergebnisse einer europäischen Studie. Köln: Bath.

hat Bezüge zu und Ähnlichkeiten mit Programmen wie «Familien stärken» (Strengthening Families Program⁸) oder «Triple P» (Positive Parenting Program⁹). «Cap sur la famille»¹⁰ (vgl. Seite 1) und das vorliegende Kursangebot sind spezifisch auf suchtbetroffene Eltern und ihre sechs- bis zwölfjährigen Kinder ausgerichtet. Diese beiden Kursangebote setzen stark auf spielerische und psychoedukative Methoden (vgl. Kapitel 6.3.).

Zu den Faktoren, welche die Wirksamkeit von Programmen dieser Art positiv beeinflussen, gehören deren Zugänglichkeit (zeitlich und örtlich), eine starke Bedürfnisorientierung sowie interaktive pädagogische Methoden¹¹. Praktischen Anreizen (z.B. Transportdiensten oder gemeinsamen Essen) und der Zusammenarbeit mit dem zuweisenden Netz werden insbesondere für die Rekrutierung der Familien grosse Bedeutung zugeschrieben. Wich-

tig sind auch Merkmale der Kursleitenden: Sie müssen empathisch und glaubwürdig sein. Kontakte zwischen Familien und Kursleitenden, die nach dem Kurs weiterbestehen, tragen dazu bei, die Situation der Familien längerfristig zu stützen. All diese Faktoren sind auch bei den Empfehlungen zum vorliegenden Programm mit einbezogen worden.

Als ideal werden¹² Kursangebote eingeschätzt, die acht bis zwölf Wochen dauern. Für das Schweizerische Programm wurden solche Zeiteinheiten von der Arbeitsgruppe als unrealistisch eingeschätzt. Ein Angebot von zwei mal sechs Workshops, mit der Option, dass die Familien einen oder beide Kurse besuchen können, kommt hiesigen Bedingungen entgegen.

⁸ <https://www.strengtheningfamiliesprogram.org/>

⁹ <https://www.triplep.net/glo-en/home/>

¹⁰ Laventure, M. et al. (2015). Cap sur la Famille, Cahier de l'animateur. Centre intégré universitaire de santé et

de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal und Université de Sherbrooke.

¹¹ Laventure et al. (2015). Le PIAF et le programme 6-12 ans. Faculté d'éducation Université de Sherbrooke.

¹² von M. Laventure et al. (2015), vgl. Referenz 12

4. Grundhaltung und Grundsätze

Die Arbeit mit suchtbetroffenen Familien erfordert selbstredend eine Haltung, die im Einklang steht mit dem aktuellen Wissensstand zu Suchtproble-

men und die den betroffenen Familien mit Empathie und Wertschätzung begegnet. Dieses Kapitel klärt die Haltungen, auf denen dieses Kursangebot fusst.

4.1. Suchtprobleme und ihre Folgen

Suchtmittelkonsum kann verstanden werden als selbstschädigender Problemlösungs- oder Überlebensversuch. Eine Sucht ist eine Krankheit, deren Entstehen mit psychischen, biologischen, sozialen und gesellschaftlichen Risikofaktoren in Zusammenhang steht. Oft kommt es in der Folge zu psychischen, körperlichen und sozialen Folgeproblemen, sowohl bei der betroffenen Person selbst wie in deren Familiensystem. Kinder sind besonders betroffen (vgl. Kapitel 3).

Suchtprobleme sind stark verfestigt. Ihre Überwindung ist in der Regel ein längerer Prozess. Rückschläge sind zu erwarten und sind letztlich oft Teil

des Weges zur Krankheitseinsicht resp. Krankheitsbewältigung. Dieses Verständnis von Abhängigkeitserkrankungen als oft chronisch und von Rückfällen begleitet, ist entscheidend für eine hilfreiche Begleitung der Kinder und für die Planung von Hilfeprozessen. Für dieses Kursangebot ist deswegen nicht entscheidend, ob und wann ein Elternteil seine Erkrankung in den Griff bekommt. Entscheidend sind vielmehr die Entwicklung und die Festigung von Kompetenzen bei den Eltern und von Schutzfaktoren für die Kinder.

4.2. Suchtbetroffene Eltern

Eltern sind Schlüsselpersonen in der Unterstützung ihrer Kinder, auch wenn sie von einer Sucht betroffen sind. Die Eltern, die sich in Kursangeboten engagieren, zeigen damit auch ihren Willen, ihre Rolle

bestmöglich wahrzunehmen. Suchtbetroffene Eltern sind in einer anspruchsvollen Situation, aus der sie versuchen, das Beste zu machen.

4.3. Kinder suchtbetroffener Eltern

Kinder suchtbetroffener Eltern erleben oft grosse Loyalitäts- und Rollenkonflikte. Wenn Kinder in ihrem Alltag in Zusammenhang mit einer Rollenumkehr Aufgaben übernehmen, die ihrem Alter entsprechend nicht angemessen sind, die ihnen aber Selbstwert vermitteln, begegnen die Kursleitenden

diesem Umstand mit differenzierter Wertschätzung. Die Zuneigung der Kinder zu ihren Eltern ist eine grosse Ressource. Der Kurs kann die Kinder dabei unterstützen, die Loyalität, die sie ihren Eltern gegenüber haben, freier und enttabuisierter zu gestalten.

Die Kinder sollen in diesem Kurs nichts lernen müssen, was ihnen Verantwortung zuschreibt. Die Kinder erhalten die Botschaft, dass sie das Recht haben, Kind zu sein und dass sie an der Suchterkrankung keine Schuld haben.

Die Erfahrung von Personen, die mit Kindern aus sucht betroffenen Familien arbeiten, zeigt, dass

diese Kinder es sehr gut verstehen, sich so verhalten wie sie denken, dass die Erwachsenen es von ihnen erwarten. Es braucht bei vielen dieser Kinder Zeit und Vertrauen, ehe sie sich öffnen. Egal ob die Kinder etwas zu den Themen des Kurses beitragen oder nicht: Sie müssen spüren, dass sie angenommen und gemocht werden, und dass Gesagtes nicht bewertet wird.

4.4. Auch kleine Dinge sind wichtig!

Die Erwartungen von Eltern und Kindern müssen reguliert werden, um Frustration zu vermeiden. Weder die Eltern noch die Kinder dürfen im Glauben gelassen werden, dass der Kurs Wunder bewirken wird. Der Alltag der Familien wird sich nicht schlagartig und radikal verändern. Aber: Auch dann, wenn

der Alltag wieder mehr Schwierigkeiten bringt, bietet der Kurs ihnen einen Raum, Neues und Anderes zu erleben. Die Familie kann für sich schauen, was sie ausprobieren will. Auch kleine Dinge sind wichtig!

4.5. Das Geschlecht spielt eine Rolle¹³

Das Geschlecht spielt eine Rolle dafür, wie wir uns verhalten. Das gilt für Mütter und Väter, das gilt für Töchter und Söhne. Suchtbelastete Familien sind ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Das, was in der Gesellschaft gilt, gilt auch in suchtbelasteten Familien.

Es gibt geschlechtsspezifische Themen, die Gespräche und Diskussionen bereichern und der Situation der in den Kursen anwesenden Mütter, Väter, Jungen und Mädchen spezifischer gerecht werden können. Hier folgen Hinweise, die je nach Fragestellung auch im Rahmen des Kursangebots mit Eltern oder Kindern berücksichtigt und angesprochen werden können.

Sucht betroffene Mütter

- Erwartungen an Frauen (und auch an Männer) generell haben sich in den vergangenen Jahren **vermehrt**. Sie sind auch widersprüchlicher geworden. Frauen sollen heute Erfolg im Beruf haben, Kinder und Karriere unter einen Hut bringen, und weiterhin schön, verständnisvoll sein, Gefühle zeigen, sich anpassen etc.
- **Die Mutterschaft** ist eine Rolle, die gesellschaftlich sehr erwünscht ist. Gleichzeitig lehnt die Gesellschaft suchtkranke Mütter ab. Die Angst, als schlechte Mutter abgestempelt zu werden, ist bei von einer Suchterkrankung Betroffenen deswegen tief. Sie ist auch mit der Angst verbunden, das Sorgerecht könnte entzogen werden. Erfahrungen aus stationären Suchteinrichtungen weisen darauf hin, dass die Mutterrolle für substanzabhängige

¹³ Dieses Kapitel basiert auf einem Vortrag, den Marie-Louise Ernst im Rahmen der Plattformveranstaltung «[Sucht betroffene Familien: Gender-Aspekte im Fokus Ein Blick auf Evidenzen und Praktiken in Beratung und Therapie](#)» im Juni 2021 gehalten hat. Die Informationen basieren auf den wenigen Studienergebnissen, die es zu dieser Fragestellung gibt, und auf Erfahrungswissen mehrerer stationärer Institutionen.

Frauen oft ganz besonders zentral ist. Auch das hängt möglicherweise damit zusammen, dass diese Mütter unter einem grossen Erwartungsdruck und unter ständiger Beobachtung stehen.

- Viele suchtbetroffene Mütter sind gleichzeitig mit grossen Erschwernissen konfrontiert: Suchtbetroffene Frauen sind häufiger als Männer von psychiatrischer Komorbidität betroffen¹⁴. Viele suchtkranke Frauen kennen aus Vergangenheit oder Gegenwart auch Gewalterfahrungen¹⁵ und sind traumatisiert. Oft hängt eine Suchtmittelproblematik mit dem Versuch einer Selbstmedikation zusammen.
- Die Sozialisation führt dazu, dass Mädchen und Frauen immer noch eigene Bedürfnisse zurückstellen und viel Verantwortung für andere übernehmen. Eine solche Beziehungsorientierung kann Ressource oder Falle sein¹⁶.
- Erfahrungen aus stationären Suchteinrichtungen weisen darauf hin, dass viele Mütter mit Suchtproblematiken eine starke Negativorientierung («Das Kind soll es anders haben als ich») und eine generelle Misserfolgsorientierung haben.

Suchtbetroffene Väter¹⁷

- Kindheitserfahrungen wirken sich stark auf das eigene Vatersein aus. Erfahrungen aus stationären Suchteinrichtungen weisen darauf hin, dass bei substanzabhängigen Männern die Beziehung zum eigenen Vater oft schwierig war. Viele Väter von suchtkranken Vätern waren oft abwesend, hatten selbst Suchtprobleme oder waren gewalttätig. Von einer Suchterkrankung betroffene Männer gehen damit häufig von negativen Vaterbildern aus, weil sie es selbst so erlebt haben. Sie wollen das für ihre Kinder nicht wiederholen.
- Sehr viele Männer machen Gewalterfahrungen (als Täter und/oder Opfer)¹⁸. Alkoholkonsum (und manch anderer Suchtmittelkonsum) verstärken die Wahrscheinlichkeit solcher Erfahrungen.
- Wie alle Väter verbinden suchtkranke Väter positive Vaterbilder mit Eigenschaften wie präsent sein, liebevoll sein, die materielle Versorgung gewährleisten, beschützen etc., und negative Vaterbilder mit Eigenschaften wie substanzabhängig sein, vernachlässigend sein, aggressiv sein, unzuverlässig sein etc.¹⁹

¹⁴ Tuchman, E. (2010). Women and Addiction – The Importance of Gender Issues in Addiction Research. *Journal of Addictive Diseases*, 29/2, 127-138. / Polak, K., Haug, N.A., Drachenberg, H.E. & Svikis, D.E. (2015). Gender Considerations in Addiction: Implications for Treatment. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 2, 326-338.

¹⁵ Vogt, I. (2016). Frauen, Gewalterfahrungen und der Konsum von Alkohol und anderen Drogen. In: M. Tödte & Ch. Bernhard (Hrsg.): *Frauensuchtarbeit in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme* (S. 101-123). Bielefeld: transcript Verlag.

Vogt, I. (2020). «Frauen sichten Süchte»- in der Vergangenheit und in der Gegenwart. In: *SuchtMagazin* 02/2020. Bern: Infodrog (Hrsg.).

¹⁶ Ernst M.-L. et al. (2012). *Frauengerechte Beratung. Ein Leitfaden für Beraterinnen und Berater im Suchtbereich. Männergerechte Beratung. Ein Leitfaden für Berater und Beraterinnen im Suchtbereich*. Bern: Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.).

¹⁷ Über suchtbetroffene Väter gibt es weit weniger Studien als über suchtbetroffene Mütter.

¹⁸ Bericht des Bundesrates (2015). *Jugend und Gewalt. Stand der Prävention und Zusammenwirken mit Intervention und Repression*. Bern.

¹⁹ Bernard, Ch., Tödte, M. et al. (2016). *Problematischer Substanzkonsum und Vaterschaft. Abschlussbericht. Essen und Hamburg: Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen Essen e.V. und Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg*. <https://belladonna-essen.de>

Töchter und Söhne

Das Risiko, selbst abhängig zu werden, ist bei Kindern von suchtbetroffenen Müttern und Vätern erhöht, bei Mädchen stärker als bei Jungen. Dabei scheint sich eine mütterliche Abhängigkeitserkrankung noch stärker auszuwirken als eine väterliche Abhängigkeit²⁰. Die stärkste Belastung tritt auf, wenn beide Elternteile betroffen sind.

Die schwierigen Kindheitserfahrungen von Frauen und Männern mit suchtbelasteten Eltern unterscheiden sich in ihrer Gesamtsumme nicht. Aber die Art der Erfahrungen ist unterschiedlich.²¹

Mädchen sind häufiger als Jungen emotionalem oder sexuellem Missbrauch ausgesetzt. Jungen sind von emotionaler Vernachlässigung vor allem dann betroffen, wenn die Mutter ein Suchtproblem hat.

Mädchen machen sich besonders viele Gedanken über einen trinkenden Vater, oft verbunden mit Schuldgefühlen. Mädchen werden auch häufiger nicht altersgemäße Rollen zugeschrieben (z. B. Arbeiten im Haushalt, Betreuung von jüngeren Geschwistern etc.). Das kann dazu führen, dass alterstypische Entwicklungsaufgaben nicht adäquat bewältigt werden können²². Jungen beschäftigen sich gedanklich weniger mit der elterlichen Suchterkrankung als Mädchen. Sie haben im Allgemeinen mehr Distanz zu den elterlichen Suchtproblemen.

Mädchen aus alkoholbelasteten Familien entwickeln häufiger als Jungen internalisierende Störungen (z.B. Angst, Depressionen) oder Somatisierungen (z.B. Anorexie, Bulimie)²³. Söhne von suchtbetroffenen Eltern haben häufiger eine schwächere Selbstregulation²⁴. Dies kann die Entwicklung von externalisierenden Verhaltensproblemen begünstigen.²⁵

Mädchen aus alkoholbelasteten Familien tendieren stärker zu Selbstabwertung²⁶, sind stärker misserfolgsorientiert und unzufriedener²⁷ mit ihrem Leben.

Jungen haben vergleichsweise mehr Selbstwertgefühl, zeigen mehr externale Misserfolgzuschreibungen und sind allgemein zufriedener. Das ist eine wichtige Ressource für Jungen. Zudem können sie auf eine höhere Risikobereitschaft, Begeisterungsfähigkeit, Gelassenheit und Belastbarkeit bei Stress zurückgreifen. Sie können sich besser gegenüber der Suchterkrankung der Eltern abgrenzen²⁸.

Mädchen haben als Ressourcen eine hohe Empathie und Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Phantasie und Kreativität. Sie haben auch häufiger ein Netz mit Bezugspersonen, zu denen sie ein Vertrauensverhältnis haben.

Die in der folgenden Tabelle zusammengefassten Aspekte sind für Mädchen wie Jungen wichtig, aber sie verdienen geschlechtsspezifisches Augenmerk.

²⁰ Lachner & Wittchen, 1997 nach Hoff, T. & Klein, M. (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern aus suchtbelasteten Familien. In: B. Hasenjürgen & C. Rohleder (Hrsg.): Geschlecht im sozialen Kontext. Perspektiven für die Soziale Arbeit. Opladen: Verlag Barbara Budrich.

²¹ Hoff & Klein, 2005, fassen aufgrund verschiedener Studien die folgenden Punkte zusammen, die bei der Begleitung von Kindern aus suchtbetroffenen Familien Berücksichtigung finden sollten.

²² Pasternak et al., 2014 nach Klein, M., Thomasius, R. & Moesgen, D. (2015). Kinder von suchtkranken Eltern –

Grundsatzpapier zu Fakten und Forschungslage. In: Kinder aus suchtbelasteten Familien (S. 4-27). Herausgabe: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

²³ Div. AutorInnen nach Hoff & Klein, 2005

²⁴ Adkison et al., 2013 nach Klein, Thomasius & Moesgen, 2015

²⁵ Eiden et al., 2016 nach Klein, Thomasius & Moesgen, 2015

²⁶ Berkowitz & Perkins, 1988 nach Hoff & Klein, 2005

²⁷ Hoff & Klein, 2005

²⁸ Hoff & Klein, 2005

Augenmerk besonders bei Mädchen	Augenmerk besonders bei Jungen
<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung dabei, sich von familiären Belastungen zu distanzieren. • Selbstwertgefühl stützen • Arbeit an Schuldgefühlen • Bekräftigung internaler Zuschreibung von Erfolgen, Bekräftigung externaler Zuschreibung von Misserfolgen • Angebote zur Bewältigung von Missbrauchserfahrungen und internalisierender Verhaltensproblematiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung beim Aufbau sozialer Netze ausserhalb der Familie • Angebote zur Verringerung externalisierender Verhaltensproblematiken • Förderung kreativer Ressourcen • Förderung ihrer Fähigkeiten, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und sie ausdrücken zu können.

5. Allgemeine Ziele des Kursangebots²⁹

Eltern

- Die Eltern stärken mit dem Kurs ihre Erziehungskompetenzen.
- Die Eltern erwerben eine Form von Selbstwirksamkeitsüberzeugung in ihrer Elternrolle.
- Eltern sind in der Lage, besser zu erkennen, welche Auswirkungen ihr Suchtproblem auf die Entwicklung ihrer Kinder hat.
- Die Eltern wissen, wie sie mit ihren Kindern über das Suchtproblem sprechen können.
- Die Eltern erweitern ihre Fähigkeiten, ihre Kinder dabei zu unterstützen, Schutzfaktoren aufzubauen und sich vor negativen Auswirkungen des Suchtproblems schützen zu können.
- Die Eltern erlauben ihrem Kind, sich im Notfall Hilfe zu holen.
- Die Eltern erfahren in der Gruppe, dass sie nicht alleine sind. Sie erkennen ihre eigene Situation in den Situationen anderer Familien wieder. Sie finden einen Platz in einer Gruppe.
- Die Eltern erkennen, dass sie trotz ihrer Suchtbetroffenheit gute Eltern sind/sein können.

Kinder

- Die Kinder stärken durch die Aktivitäten in den Kindergruppen ihre Schutzfaktoren.
- Die Kinder stärken dank der Thematisierung des Suchtproblems ihre Fähigkeiten, mit dieser Situation umzugehen.
- Die Kinder wissen, dass sie sich Hilfe holen dürfen, wo sie Hilfe bekommen und dass die Eltern damit einverstanden sind.
- Die Kinder verstehen, dass sie nicht die Verantwortung tragen für die Situation der Eltern.
- Die Kinder erfahren in der Gruppe, dass sie nicht alleine sind. Sie erkennen ihre eigene Situation in den Situationen anderer Kinder wieder. Sie finden einen Platz in einer Gruppe.
- Die Kinder stärken dank der verbesserten Erziehungskompetenzen ihrer Eltern ihre Schutzfaktoren.
- Die Kinder stärken dank der verbesserten Fähigkeiten der Eltern, das Suchtproblem in der Erziehung zu berücksichtigen, ihre Schutzfaktoren.

²⁹ Die Ziele der einzelnen Workshops sind im Teil II des Handbuchs ausgeführt.

6. Die Workshops

6.1. Frequenz, Anzahl, Zeitpunkt und Ablauf der Workshops

Das Kursangebot ist auf zwei Blöcke zu je sechs Workshops angelegt. Die beiden Kursblöcke sollten zeitlich nicht allzu weit auseinanderliegen, d.h. sicher innerhalb eines Jahres stattfinden. Ideal wäre ein Besuch beider Blöcke, die Familien können aber auch nur an einem Kursblock teilnehmen. Die Teilnehmenden bleiben innerhalb der Kursblöcke gleich, können aber von Kursblock zu Kursblock wechseln.

Es werden möglichst 14-tägige Treffen vorgesehen à 2 Stunden Workshops plus 30 bis 90 Minuten gemütliches Zusammensein (Imbiss, Essen). Einem kurzen gemeinsamen Einstieg folgen für Kinder und Eltern getrennte Workshops. Dann folgen ein gemeinsamer Teil und ein informeller Teil. Folgender zeitlicher Ablauf kann im Allgemeinen umgesetzt werden:

Gemeinsamer Beginn	10'
Elterngruppe, Kindergruppe (finden parallel statt)	50'
Pause	10'
Familien-Teil	50'
Gemeinsamer Imbiss	30' oder länger
Total	2 Std.30 Min. oder länger

Die Kurse können tagsüber, spätnachmittags, am frühen Abend, während der Woche oder an Wochenenden angesetzt werden. Die Vor- und Nachteile, die sich aus der Wahl der Termine für die Kinder, die Eltern und die Kursleitenden ergeben, müssen abgewogen werden. Termine am späteren Abend sind für die Kinder nicht geeignet. Für die Familien könnten Wochenend-Tage für den Kursbesuch attraktiv sein, weil so auch eine Form von Freizeitgestaltung stattfindet. Allerdings gibt es für viele Fachstellen organisatorische Rahmenbedingungen, die kein solches Angebot zulassen.

6.2. Themen der Workshops: Übersicht

Kurs 1

Termin 1: A1 Einander kennenlernen, Regeln
Termin 2: A2 Der Einfluss der Erziehung
Termin 3: A3 Eigene Stärken kennenlernen
Termin 4: A4 Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren
Termin 5: A5 Der sichere Ort (Notfallpass)
Termin 6: Jx Joker-Thema

Kurs 2

Termin 1: B1 Einander kennenlernen, Regeln
Termin 2: B2 Der Einfluss der Erziehung
Termin 3: B3 Gefühle wahrnehmen
Termin 4: B4 Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren
Termin 5: B5 Verlässlichkeit und Konstanz
Termin 6: Jx Joker-Thema

Joker-Workshops

J1: Verantwortung, Rollenumkehr
J2: Klar kommunizieren
J3: Das Unterstützungsnetz erkunden
J4: Freizeitgestaltung
J5: Regeln in der Familie
J6: Vertiefung eines Themas
J7: Zusammen ein Fest feiern

6.3. Methoden und Form der Workshops

Die Workshops wollen bei Eltern und Kindern spielerisch und psychoedukativ Kompetenzen stärken, die in suchtblasteten Familien entlastend wirken können. Oft stehen verschiedene pädagogische Zugänge zur Wahl, die je nach Bedürfnissen und Kompetenzen der Eltern und Kinder eingesetzt werden können. Psychoedukation meint die Schulung von Betroffenen und Angehörigen mit dem Ziel, eine Krankheit besser zu verstehen und zu lernen, damit umzugehen. Kurze Informationsteile sind deswegen oft Bestandteil der Workshops. Situationsnahe Übungen und konkrete Aufträge sollen den Transfer in den Alltag erleichtern. Eltern und Kinder sammeln ihre Arbeits- und Infoblätter in

einem Mäppchen, Ordner o.ä. Eltern und Kinder sollen Spuren des Erfahrenen mit in ihren Alltag nehmen können. Auch dies kann eine Verankerung im Familienalltag stützen.

Die konkreten Übungen und Spiele der Workshops sind von einer Arbeitsgruppe bestehend aus Expertinnen und Experten mit Erfahrung in der Arbeit mit suchtblasteten Familien entwickelt und zusammengestellt worden (vgl. Seite 1). Sie sind z.T. inspiriert vom Programm «Cap sur la Famille» (vgl. Seite 1) und anderen Programmen für Familien.

7. Planung und Organisation der Kurse³⁰

7.1. Rekrutierung der Familien

Vernetzung

Um möglichst viele suchtbetroffene Familien zu erreichen und sie für das Kursangebot zu gewinnen, braucht es vor allem eine gute Vernetzung. Es gibt eine ganze Reihe zuweisende Stellen, die über das Angebot informiert sein müssen und mit denen man kontinuierlich in Kontakt stehen sollte. Runde Tische, Schulungen, individuelle Vorstellungen etc. eignen sich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung solcher Netzwerke. Ein Flyer mit den wichtigsten Informationen zuhanden von Netzwerkpartnern findet sich im Anhang (Seite 92). Ein Flyer, den diese

Netzwerkpartner Eltern abgeben können, die vom Kursangebot profitieren könnten, findet sich ebenfalls im Anhang (Seiten 93 und 94).

Fachstellen geografisch naher Kantone könnten sich auch zusammenschließen, damit würde sich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, genügend Familien rekrutieren zu können.

Checkliste Vernetzung

- Suchtberatungsstellen
- Kliniken, stationäre Suchtbehandlungen
- Selbsthilfegruppen AA, NA, Al-anon
- Kinder- und Erwachsenenschutzbehörden
- Jugendamt
- Familiengerichte
- Opferhilfe
- Sozialdienst für Suchtfragen
- Kinder- und jugendpsychiatrische Dienste
- Psychotherapeuten/-therapeutinnen, Kinderpsychotherapeuten/-therapeutinnen
- Jugend- und Familienberatungsstellen (z.B. im Kontext von Abklärungen. Diese Stellen können auch Empfehlungen abgeben.)
- Mütter- und Väterberatung, sozialpädagogische Familienhilfen
- Fachstellen im Bereich Heilpädagogik
- Hausärzte/-ärztinnen, Kinderärzte(-ärztinnen)
- Polizei (als Bewährungshilfe)
- ...

³⁰ Dieses Handbuch beschreibt die rein organisatorischen und fachlichen Grundlagen für die Kurse. Aspekte in Zusammenhang mit dem Arbeitsrecht oder mit Haftpflichtversicherungen müssen im Kontext der Organisationen geklärt werden, die die Kurse anbieten.

Direkte Werbung

Auch der Weg direkt zur Bevölkerung kann bei der Rekrutierung hilfreich sein, etwa über Artikel für lokale Anzeiger mit Hinweis auf das Kursangebot,

Schaufenstergestaltung, schwarze Bretter (z.B. der Gemeinde) etc.

Anreize schaffen

Anreize für die Eltern und Kinder sind sehr wichtig! Der Transport, ein Kinderhüte-Dienst für jüngere

Kinder oder das Angebot eines gemeinsamen Essens können viel dazu beitragen, dass Familien teilnehmen.

7.2. Finanzierung der Kurse

Die Finanzierung der Kurse sind von Fall zu Fall zu klären. Ideal wären Geldquellen, die sich fest verpflichten, so dass sich eine Sockelsumme bilden

lässt, auf der man aufbauen kann. Die Budgetposten können von Kursort zu Kursort variieren.

Mögliche Finanzierungsquellen

• kantonale Aufträge, von Behörden bezahlte Aufträge	
• kantonale Lotteriefonds	
• private Stiftungen oder Vereine	Stiftungszweck Kinder, Familien
• Veranstaltungen Dritter (Chöre, Suppentage, Bazaars etc.), z.T. zu bestimmten Anlässen (insb. Weihnachten)	Einnahmen zugunsten des Projekts
• Kirche, Landeskirchen	Kollekten, gezielte Spendenaufrufe
• Freiwillige fürs Kochen oder für Kinderhüte-Dienste etc.	Frauenvereine, Männerkochkurs etc.
• Sachwerte für Mahlzeiten, für Räumlichkeiten etc.	Kirchgemeinden, Gemeinden, Grossverteiler, lokale Bäckereien etc.

Mögliche Budgetposten

- Vorbereitungen (Arbeitszeit)
- Miete der Räumlichkeiten
- Kursmaterial (Kopien, Post-Its, Flipcharts etc.)
- Abendessen, Kuchen
- Getränke
- Transporte
- Kinderhüte-Dienst
- Projektmitarbeitende (Arbeitszeit, Spesen)
- Supervisionen, Interventionen
- ...

7.3. Rekrutierung der Kursleitenden, Coaching, Supervision

Anzahl Kursleitende

Dieses Kursangebot sollte möglichst mit vier fachlich gut ausgebildeten Kursleitenden durchgeführt werden, damit sowohl in der Eltern- als auch in der Kindergruppe zwei Personen anwesend sind. Falls zum Beispiel ein Elternteil berauscht erscheint, könnte sich jemand um diese Person kümmern. Oder wenn bei einem Kind etwa aufgrund einer Überforderung eine Einzelbetreuung angezeigt ist, wird auch dies möglich. Ideal wäre je eine weibliche Kursleitende und ein männlicher Kursleitender pro Gruppe.

In einer zweitbesten Variante wären drei fachlich gut geeignete Kursleitende anwesend, so dass eine Person bei Bedarf sowohl in der Elterngruppe wie in der Kindergruppe unvorhergesehene Situationen auffangen könnte. Falls der Kurs mit nur zwei Kursleitenden durchgeführt werden muss, braucht es eine Art «Notnetz», zum Beispiel PraktikantInnen³¹, die sich eines berauschten Elternteils annehmen können oder sich in einer Aufsichtsrolle um die Kindergruppe kümmern können, während die Fachperson, die die Kindergruppe leitet, für ein unterstützungsbedürftiges Kind da ist.

Haltung und fachliche Kompetenzen der Kursleitenden

Die Kursleitenden müssen fundierte Erfahrung in der Begleitung von Familien haben, die von Sucht betroffen sind. Sie müssen wissen, was Suchtprobleme sind, und dass diese multifaktoriell verursacht sind. Sie müssen verstehen, welche Belastungen für die Suchtbetroffenen, das Familiensystem und insbesondere die Kinder entstehen. Sie müssen wissen, welche Schutzfaktoren das Risiko der Kinder vermindern, im Erwachsenenalter selbst auch

ein Suchtproblem zu entwickeln oder psychisch krank zu werden. Sie müssen Handlungswissen haben zur adäquaten Kommunikation mit Eltern und Kindern sowie dazu, wie Kompetenzen von Eltern und Schutzfaktoren von Kindern gestärkt werden können. Die Kursleitenden müssen gegenüber Suchtbetroffenen und Suchtproblemen eine Haltung vertreten, wie sie unter Kapitel 4 beschrieben ist.

Rekrutierung der Kursleitenden

Ein Kurs, wie er hier beschrieben wird, findet nicht sehr oft statt. Eine Ausbildung von Kursleitenden spezifisch für dieses Angebot wäre unökonomisch und für eine einzelne Fachstelle kaum finanzierbar. Letztlich wird es günstiger sein, Kursleitende zu en-

gagieren, die bereits die nötige Expertise mitbringen. Kursorte, die nicht genügend Kursleitende selbst stellen können, könnten Fachpersonen aus anderen Kantonen für einen Einsatz zu finden versuchen.

Wenn Sie Personen suchen, die für die Kursleitung nötige Kompetenzen mitbringen, wenden Sie sich an Sucht Schweiz (praevention@suchtschweiz.ch, Tel. 021 321 29 76). Sucht Schweiz kann Ihnen Namen von Fachpersonen vermitteln, die angefragt werden können.

³¹ Studierende aus geeigneten Ausbildungen, die kurz vor Studienabschluss stehen

Coaching, Supervision

Im Rahmen des Kursangebots muss auch eine Form von Inter- und/oder Supervision für die Kursleitenden sichergestellt werden. Je nach Situation und Erfahrungen der Kursleitenden kann diese Unterstützung im Rahmen institutionell verankerter

Supervisionen, als spezifisch zugeschnittene Supervision unter Leitung einer geeigneten Fachperson oder in Form von Intervisionen erfolgen. Unter Umständen könnten Inter- und Supervisionen auch kantonal übergreifend organisiert werden.

7.4. Räumlichkeiten

Für die Durchführung der Kurse braucht es eine Lokalität mit mindestens zwei Räumen, die genügend Platz für die Teilnehmenden und die gewählten Aktivitäten bieten. Ein weiterer Raum, der z.B. im Fall von Berauschtigkeit eine Rückzugsmöglichkeit bietet, wäre ebenfalls wichtig. Idealerweise bietet die Örtlichkeit auch Gelegenheit für den gemeinsamen Imbiss resp. für die Mahlzeiten.

8. Die Familien kennenlernen

Im Vorfeld des Kurses findet ein Informationsgespräch statt. Je nach Situation können im Vorfeld Gespräche mit Eltern und Kindern gemeinsam und/oder mit Eltern und Kindern getrennt stattfinden. Auf jeden Fall muss ein Gespräch mit den Eltern stattfinden.

Das Gespräch hat folgende Ziele:

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Erwartungen klären, Erfassen der Bedürfnisse der Familie
- Einschätzen, ob das Kursangebot sich wirklich für die Familie eignet
- Vermittlung und Besprechung organisatorischer Punkte
- Stärken der Verbindlichkeit und Motivation
- Klären der sprachlichen Voraussetzungen

Die folgenden Themen sollten zur Klärung dieser Ziele angesprochen werden:

8.1. Gegenseitiges Kennenlernen

Es ist wichtig, dass die Familien und die Kursleitung einander kennenlernen können. So können sich die Familien vergewissern, mit wem sie es zu tun haben werden, und Fragen stellen.

Die Kursleitung sollte die Lebensumstände von Eltern und Kindern vor dem Kurs erfassen. Im Gespräch sollten insbesondere folgende Fragen geklärt werden:

- Welches Beziehungsnetz haben Eltern und Kinder?
- Wie geht es den Kindern in der Schule? Haben sie gute Freundschaften?
- Wo stehen die Eltern in Bezug auf ihre Suchthematik (schon längere Zeit abstinent, seit kurzem abstinent, am kontrolliert Konsumieren, substituiert, Heroinprogramm, Rückfallphase)
- Wie erleben sie ihre Elternrolle?
- Welches professionelle Hilfesystem ist für die Eltern und/oder die Kinder da?
- Wo leben die Kinder?
- Gibt es einen Beistand? Gibt es Kontakt mit der KESB? (Braucht es evtl. Rückmeldungen an Behörden?)
- Insbesondere in Familien mit Migrationshintergrund gibt es zum Teil Erziehungskonzepte, über die man sich im Vorfeld genügend Klarheit verschaffen sollte, um sie adäquat einbeziehen zu können.

8.2. Das Suchtproblem ansprechen

Man muss mit den Eltern klären, dass im Kurs offen über die Suchtproblematik gesprochen wird. Wenn das Kind sich nicht äussern möchte, muss es das nicht. Aber es muss die Erlaubnis der Eltern haben, über alles sprechen zu dürfen, wenn es das will.

Auch der Notfallpass muss mit den Eltern vorbesprochen werden. Eines der Ziele des Kurses ist, dass Kinder sich sicherer fühlen. Dazu gehört auch, dass sie wissen, wohin sie sich wenden können, wenn die Situation dies erfordert (vgl. auch Einleitung zu Workshop A5).

8.3. Motivation stärken

Man sollte das Gespräch auch nutzen, um die Eltern nochmals zur Kursteilnahme zu ermutigen:

- Die Eltern gewinnen Kompetenzen und mehr Sicherheit.
- Das Kursangebot ist für die Kinder wichtig, weil es Schutzfaktoren stärkt.
- In den kanadischen Projekten zeigte sich, dass oft die Kinder der Motor dafür sind, dass Familien am Kurs teilnehmen oder dabeibleiben. Die Kinder schätzen es sehr, an einen

Ort gehen zu können, an dem sich jemand um die Eltern und Kinder gleichzeitig «kümmert» und wo die Familie gemeinsam ein schönes Erlebnis haben kann. Dieses Erleben der Kinder kann Eltern u.U. zur Teilnahme motivieren.

- Die Elemente des Austauschs und auch des informellen Zusammenseins können motivierend wirken. Die Eltern über Angebote wie Kinderhüte-Dienst, Mahlzeit etc. informieren.
- Erwartungen und Befürchtungen besprechen.

8.4. Organisatorisches

Die Familien erhalten organisatorische Informationen zur Kursdurchführung, mündlich und schriftlich (vgl. Vorlage zur Gestaltung des Info-Blattes Seite 95):

- Zeit und Ort
- Anzahl Treffen
- Inhalte und ungefähre Ablauf der Treffen
- Datenschutz/Vertraulichkeit ansprechen
- Evtl. allgemeine Informationen zu den anderen Teilnehmenden
- Evtl. spezifische Angebote ansprechen: Fahrdienste, Mahlzeiten, Kinderhüte-Dienst
- Evtl. Kosten für die Familien

8.5. Vertraulichkeit, Schweigepflicht und Meldepflicht

Im Informationsgespräch muss auch der Umgang mit Informationen besprochen werden. Die Eltern werden über die Gesetze resp. Regeln zu Schweigepflicht/Vertraulichkeit informiert. Man sollte auch mögliche Gefährdungsmeldungen behutsam ansprechen.

Wenn Eltern teilnehmen, in deren Familien bereits eine Form von Zwangskontext besteht, informiert

die Kursleitung sie darüber, ob und wenn ja welche Informationen zu den Behörden zurückgehen.

Die Familien werden informiert, dass Regeln für die Zusammenarbeit in der Gruppe am ersten Kurstag gemeinsam erarbeitet werden (z.B. Verpflichtung zur Vertraulichkeit innerhalb der Gruppe, gegenseitige Wertschätzung, Ausreden lassen etc., vgl. Workshop A1/B1).

8.6. Kein Rausch an Workshops

Die Kursverantwortlichen sprechen mit den Eltern darüber, dass man während dem Workshop nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder einem anderen Suchtmittel stehen darf, ausser es handelt sich um einen therapeutischen Konsum. Insbesondere

für die Kinder ist es wichtig, damit rechnen zu können, dass Suchtmittel den Verlauf des Kurses nicht beeinflussen. Die Eltern erfahren, dass und wie die Kursleitenden reagieren würden, falls jemand sichtlich berauscht am Kurs teilnehmen würde (vgl. Kapitel 9).

9. Während dem Kurs

Die Durchführung der Workshops wird im Teil II (ab Seite 25) beschrieben. Hier folgen Informationen zur Prävention von und Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.

9.1. Prävention von Zwischenfällen

Zu den Regeln, die schon im Vorgespräch besprochen werden, gehört die Anforderung an die Eltern, in den Workshops nicht (merklich) unter dem Einfluss von Suchtmitteln zu stehen (vgl. Kapitel 8.6.). Die Begründung dieser Regel kann schwierigen Situationen vorbeugen.

Im Workshop A1/B1 (vgl. Seite 30) werden die Kursteilnehmenden zudem Regeln festlegen, die verschiedene Aspekte des Verhaltens in der Gruppe betreffen. Die Partizipation an der Entstehung von Regeln ist ebenfalls eine Form von Prävention.

9.2. Deeskalation und Umgang mit Konflikten

Die Prävention von Konflikten und Eskalationen ist prioritär. Falls sie trotzdem entstehen, geht es um Deeskalation. Wenn jemand berauscht erscheint, muss die Kursleitung reagieren, ohne die Situation zu dramatisieren. In der akuten Situation braucht es situative Entscheidungen, was zu tun ist (z.B. spazieren gehen, in einem separaten Zimmer warten lassen etc.). Man sollte ein Treffen vereinbaren, um mit den Eltern über den Vorfall zu sprechen (Herausforderung der Kursteilnahme wertschätzen, Begründung für Regeln in Erinnerung rufen etc.) und den Vorfall besser einschätzen zu können. Ziel ist eine Anpassung des Verhaltens. Ein Ausschluss vom Kurs sollte nur im Extremfall erfolgen.

Auch ein Gespräch mit dem mitbetroffenen Kind ist in der akuten Situation angezeigt. Wichtig ist insbesondere, dass das Kind versteht, was vor sich geht und wie es nun weitergeht. Es gilt, situativ zu ent-

scheiden, was für das Kind das Richtige ist. Loyalitätskonflikte des Kindes müssen vermieden werden.

Wenn es zu Konflikten unter Eltern oder Kindern kommt, die ein vertretbares Mass überschreiten, sollte man mit den am Konflikt Beteiligten den Raum verlassen. Insbesondere bei Konflikten unter Erwachsenen muss dies auch zum Schutz der Kinder geschehen. Das konkrete weitere Vorgehen muss den Begebenheiten folgen. Gespräche mit den Konfliktparteien stehen im Vordergrund.

Es können auch andere Situationen entstehen, in denen Eltern oder Kinder nicht in der Gruppe bleiben können, etwa bei Überforderung oder anderen überwältigenden Gefühlen. Es ist wichtig, genügend Kursleitende (oder ein «Notnetz», vgl. Kapitel 7) zu haben, damit sich immer jemand angemessen um die betreffenden Eltern und Kinder kümmern kann.

9.3. Vertraulichkeit, Schweigepflicht, Meldepflicht

Je nach Fachstelle und Ausbildung der Kursleitenden gelten die jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen zu Schweigepflicht, Melderecht und Meldepflicht. Wird der Kurs ausserhalb von Strukturen durchgeführt, die diesbezüglich einen klaren Rahmen haben, oder wenn Fachkräfte engagiert werden, die als Selbständige arbeiten, verpflichten sich

die Kursleitenden schriftlich dazu, alles im Rahmen der Kurse Erfahrene vertraulich zu behandeln. Ausnahme bilden allenfalls notwendige Meldungen bei Kindswohlfährdung. Die Familien werden im Informationsgespräch (vgl. Kapitel 8) über diese Grundsätze informiert.

9.4. Gefährdungsmeldungen

Auch im Rahmen dieses Kursangebots ist es möglich, dass Kursleitende Situationen identifizieren, bei denen sich die Frage stellt, ob eine Meldung an Behörden angezeigt wäre. Wenn die Kurse von Suchtfachstellen durchgeführt werden, sind Kriterien und Vorgehen in der Regel geklärt und in internen Leitfäden festgehalten. In Kontexten, in denen

keine solchen Leitlinien bestehen, muss das Vorgehen vor der Kursdurchführung geklärt werden. Es gibt verschiedene Grundlagen, die dafür herangezogen werden können.³²

³² vgl. z.B.: <https://www.kinderschutz.ch/de/frueherkennung-von-kindsmisshandlung.html>, Leitfaden [Unterstützung für Kinder aus suchtblasteten Familien: Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten](#) (Sucht Schweiz, 2014)

10. Nach dem Kurs

10.1. Nach dem Kurs ist vor dem Kurs

Man sollte die Familien, die im ersten Kursteil dabei sind, spätestens nach dem vierten Workshop nochmals darauf ansprechen, dass ein zweiter Kurs geplant ist. Je konkreter diese Planung schon ist,

desto klarer lassen sich die Einladungen aussprechen.

10.2. Weitere Kontakte

Es ist wichtig, dass sich die Fachstellen, die die Kurse anbieten, bei den Familien auch als Teil des Unterstützungsnetzes verankern und andere Netzwerkpartner bei den Familien bekannt machen. Klar zu signalisieren, dass man Ansprechperson

bleibt für Fragen und Anliegen stützt die Beziehung. Vielleicht lassen sich auch halbjährliche (oder häufigere) Treffen mit den Familien vereinbaren. Vielleicht kann man die Familien zu einem Wiederholungskurs einladen.

Teil II: Die Workshops

Ablauf und Themen

Wichtig: Der im Folgenden dargestellte Kursablauf ist als Beispiel zu verstehen! Die Durchführung der Kurse funktioniert am besten, wenn die Kursleitenden viel Flexibilität und Improvisation zulassen. Die Kurse sollten sich bestmöglich den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Eltern und Kinder anpassen.

- Wenn bei einer Gruppe das Kennenlernen, das Schaffen von Vertrauen besonders wichtig scheinen, können A1 und A2 (resp. B1 und B2) als einzelne Workshops durchgeführt werden. In diesem Fall wäre es begrüßenswert, einen siebten Termin einzuplanen.
- Je nach Bedürfnissen der Gruppe können die Themen A1 und A2 (resp. B1 und B2) auch im Rahmen eines (länger dauernden) Workshops zusammengenommen werden. Dies hat auch den Vorteil, schon von Beginn weg inhaltliche Bezüge schaffen zu können. In diesem Fall wird der frei werdende Termin mit einem zusätzlichen Joker-Thema besetzt (am besten mit den Themen J1 oder J2).
- Beibehalten sollte man, wenn immer möglich, zwei aufeinanderfolgende Kurse à sechs (oder sieben) Treffen.
- Das Kennenlernen (Workshops A1/B1) sollte bei neu startenden Kursen oder wenn neue Eltern zur Gruppe stossen, immer eingeplant werden. Jeder Kurs sollte zudem die Workshops A2/B2 und A4/B4 aufgreifen.
- Die Joker-Themen können andere Themen ersetzen oder als zusätzliche Workshops eingesetzt werden.
- In jedem Kurs sollten die wiederkehrenden Elemente eine wichtige Rolle spielen (vgl. Seite 27). Auch diese sollten abgestimmt auf Bedürfnisse und Gruppenzusammensetzung gewählt werden.
- Anlässlich des jeweils letzten Workshops jedes Kurses braucht man Zeit für eine Rückschau und Rückmeldung. Diese Zeit ist bei den Joker-Themen systematisch eingeplant. Falls Joker-Themen früher im Kursablauf eingesetzt werden, kann diese Zeit mit den zusätzlich vorgeschlagenen Elementen gefüllt werden.

Ressourcen als roter Faden!

Es gilt, auf Ressourcen zu fokussieren. In jedem Workshop sollen die Ressourcen und Stärken der Kinder und Eltern besondere Wertschätzung erhalten. Sie bringen schon viel mit!

Es gibt immer wieder Workshop-Situationen, in denen man auf bereits Erfahrenes zurückkommt, in denen man z.B. Kommunikationskompetenzen nochmals übt, auf Stärken zu sprechen kommt etc. Es ist gut, auf solche Bezüge aufmerksam zu machen.

Väter, Mütter, Töchter, Söhne!

Das Geschlecht der Eltern und der Kinder hängt auch mit spezifischen Erfahrungen, Belastungen und Ressourcen zusammen (vgl. Kapitel 4.5., Seite 8). In den Workshops bietet sich Raum, diese anzusprechen und einzubeziehen.

Direkt suchtbetroffene und -mitbetroffene Elternteile

In den Beschreibungen zum Ablauf der Workshops wird nicht explizit unterschieden zwischen den Elternteilen, die das Suchtproblem selbst haben, und denen, die mitbetroffen sind. Vieles von dem, was die Eltern für die Kinder tun können, ist davon nicht stark abhängig. Aber es gibt auch Themen, bei denen sich die Eltern damit auseinandersetzen müssen, wie sich die Rolle des direkt suchtbetroffenen

von der Rolle des mitbetroffenen Elternteils unterscheidet. So kann der nicht direkt suchtbetroffene Elternteil z.B. bei der Umsetzung des Notfallplans eine besondere Rolle spielen, indem er dem Kind den Schritt hin zur externen Bezugsperson erleichtert.

Schnittstelle Kurs – andere Unterstützungsangebote

Im Rahmen der Workshops ist es wichtig, die Familien auch immer wieder auf Schnittstellen zu anderen Unterstützungsangeboten (z.B. therapeutischen oder beratenden) aufmerksam zu machen.

Informationen vermitteln

In vielen Workshops gibt es kurze Informationsteile. Diese psychoedukativen Elemente haben das Ziel, dass Betroffene und Mitbetroffene eine Krankheit besser verstehen können und lernen, damit umzugehen.

Flyer mit Informationsquellen und Unterstützungsangeboten für Eltern und Kinder

Denken Sie daran, den Eltern und Kindern zu einem geeigneten Zeitpunkt das Info-Blatt (Seite 96) mit den Hinweisen auf Websites, Broschüren und Unterstützungsangeboten abzugeben!

Für alle Workshops: Wiederkehrendes («Rituale»)

Ausgangslage

Konstanz und Verlässlichkeit sind in sucht betroffenen Familien oft nicht genügend gegeben. Diese in den Familien zu stärken, ist eines der Hauptanliegen dieses Kursangebots. Wiederkehrende Elemente sollen deswegen im Kursablauf einen wichtigen Stellenwert haben. Manche dieser Elemente können auch im Familienalltag verankert werden.

Gemeinsamer Beginn

Bevor Eltern und Kinder in ihre eigenen Gruppen gehen, sollte eine Form des kurzen Zusammensins stattfinden. Die folgenden Ideen lassen sich auch kombinieren und ergänzen:

Begrüßung. Eine Begrüßung mit Überblick zum Workshop-Ablauf sollte es immer geben. Die Kursleitenden und alle Eintreffenden setzen sich in einem Kreis zusammen. Während des Wartens können sie miteinander ins Gespräch kommen. Für die Kinder gibt es auch ein paar Spielzeuge. Sobald alle da sind, gibt die Kursleitung einen kurzen Überblick über das anstehende Programm. Je nachdem kann auch ein kurzer inhaltlicher Einstieg erfolgen,³³ bevor die Eltern und Kinder gebeten werden, sich zu ihren Räumen zu begeben.

Ziele

Eltern: Die Eltern lernen Möglichkeiten kennen, konstante und verlässliche Elemente im Familienalltag zu integrieren.

Kinder: Die Kinder erleben im Kurs Wiederkehrendes und Verlässliches.

Gruppenkisten. Es könnte eine Eltern- und Kinderkiste geben, die die Gruppen in ihre Workshops mitnehmen. In diese Kisten kann zum Beispiel alles gelegt werden, was in die Gesamtgruppe zurückgebracht wird.³⁴

Kurzes Spiel, Übung oder Lied. Auch ein Lied oder ein kurzes Bewegungsspiel können für einen gemeinsamen Einstieg genutzt werden.



³³ Zum Beispiel beim Workshop B3 aktuelle Gefühle benennen.

³⁴ Dafür müsste im jedem Workshop etwas erarbeitet werden, das in die Kiste abgelegt und in die Familien-

gruppen gebracht werden kann. Wer dies im Kurs umsetzen möchte, muss dieses Element in den Kursablauf einbauen.

Elterngruppe

Konkrete Aufträge. Man kann den Eltern nach jedem Workshop konkrete Aufträge mitgeben und diese immer zu Beginn des nächsten Elternworkshops besprechen: Welche Erfahrungen haben die Eltern mit den Aufträgen gewonnen? Was ist gut gelaufen? Was weniger gut? Welche Rückmeldungen geben sie den anderen Eltern, die über ihre Erfahrungen berichten? Ein Arbeitsblatt (vgl. Seite 97) dient dazu, die Aufträge und Notizen zu Erfahrungen sowie Ideen aus der Diskussion mit den anderen Eltern festzuhalten.³⁵

Seit dem letzten Workshop... Die Eltern werden ab dem zweiten Treffen eingeladen, kurz frei zu berichten, was in der Zeit seit dem letzten Treffen

gut funktioniert hat und worauf sie stolz sind. Das ist wichtig, auch wenn es «nur» etwas Kleines war!

«Take-Home»-Messages. Die Eltern können für sich an jedem Workshop-Ende Take-Home-Messages formulieren und einen Auftrag, den sie sich selbst geben (Arbeitsblatt Seite 98).

Andere Möglichkeiten. Je nach Zusammensetzung und Bedürfnissen der Gruppe können z.B. auch wiederkehrende fokussierende Übungen, eine Auseinandersetzung mit dem aktuellen Befinden (evtl. vor und nach dem Workshop), Entspannungsübungen, Kommunikationsspiele o.ä. eingesetzt werden.

Kindergruppe

Maskottchen. Die Kindergruppe könnte ein eigenes Maskottchen haben, das immer da ist. Das könnte z.B. ein grosses Plüschtier sein, das Kinder halten können, wenn sie möchten, oder dem sie etwas ins Ohr flüstern können, was sie niemand anderem sagen wollen.

Wie geht es mir? Ein bewährter Einstieg für Kindergruppen ist eine kurze Auseinandersetzung mit dem aktuellen Befinden. Hier gibt es viele Vorlagen, die eingesetzt werden können, von drei Gesichtern (lachend, neutral und traurig) bis hin zu Vorlagen, die eine ganze Gefühlspalette umfassen³⁶. So lernen die Kinder auch, ihre Emotionen zu identifizieren und sie mitzuteilen. Und die Kursleitung kann das aktuelle Befinden der Kinder während des Workshops berücksichtigen. Anlässlich des ersten Workshops könnte man mit den



Kindern ein Hilfsmittel basteln, das zur Identifikation der Gefühlslage jedes Mal wieder genutzt werden kann (z.B. drei Gesichter (☺ ☹ ☹) oder eine gemeinsame Dinosaurier-Uhr³⁷ und Wäscheklammerchen mit den Namen der Kinder, die zum Anzeigen der aktuellen Gefühle genutzt werden).

Lied, Bewegungsspiel etc. Auch ein kurzes Spiel, das allen Spass macht, oder ein Lied könnte den Kinderworkshop systematisch eröffnen und/oder abschliessen.

Etwas mitnehmen. Am Ende des Workshops könnte es systematisch um die Frage gehen: «Gibt es einen Schatz, den ich aus diesem Workshop mitnehmen will?» (Arbeitsblatt Seite 99) oder um die Fragen «Was hat mir gefallen?» oder

³⁵ Solche Aufgaben sind in diesem Handbuch bisher nicht durchgehend entwickelt worden.

³⁶ Botved, A. & Grässer, M. (2016). Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen: Kartenset mit 120 Bildkarten. Mit 12-seitigem Booklet. Belz Verlag.

Van Hout, M. (2012). Heute bin ich..., Kunstkarten-Set. Aracari Verlag.

³⁷ Vorlage in: Löffel, H. & Manske, C. (1996). Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & noack.

«nicht so gefallen?» (Arbeitsblatt Seite 100). Die Kinder könnten Zeichnungen machen oder etwas Kurzes aufschreiben. Das Blatt können sie dann

in ihrem Mäppchen ablegen.³⁸ Die Kursleitung könnte zu jedem Kinderworkshop auch einen Gegenstand zum Mitgeben vorbereiten, zum Beispiel kleine Kärtchen mit Botschaften.

«**Forschungsaufgabe**». Man kann die Kinder in jedem Workshop mit Aufgaben betrauen, die sie Dinge erkunden lassen. Ihre Erfahrungen können sie jeweils auf einem Arbeitsblatt (vgl. Seite 101) festhalten (schriftlich oder mit Zeichnungen). Die Forschungsaufgaben können sich auf den aktuellen oder auf den kommenden Workshop beziehen³⁹.



Familien-Teil

Austausch. Zum Abschluss der getrennten Workshops resp. zu Beginn des Familien-Teils könnten sich Eltern und Kinder einer Familie jeweils treffen, um einander zu erzählen, was sie in ihrer Gruppe gemacht und erfahren haben⁴⁰. Die Eltern und Kinder werden, wenn nötig, auf diesen Teil vorbereitet.

Entspannungsgeschichte. Zum Abschluss der Treffen, vor dem gemeinsamen Imbiss, könnte jeweils ein Entspannungsmoment gestaltet werden.

Die Eltern bauen den Kindern mit Kissen und Wolldecken ein «Nestlein», in dem sie sich geborgen fühlen. Dann richten sich auch die Eltern gemütlich ein. Alle hören gemeinsam einer Entspannungsgeschichte zu⁴¹. Ein solcher Moment soll für alle «nährend» sein, er enthält aber auch ein Element der elterlichen Fürsorge.

Gruppenspiel. Es gibt viele Gruppenspiele, die sich auch für einen wiederkehrenden Abschluss eignen können.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit

Dieser Teil kann unterschiedlich gestaltet werden und unterschiedlich lange dauern. An einigen Orten wird man gemeinsam Kaffee trinken und Kuchen essen, an einem anderen Kursort

wird man vielleicht sogar zusammen kochen. Vielleicht gibt es auch vom 1. bis zum 5. Treffen Kaffee und Kuchen und beim letzten Termin ein Essen, welches man gemeinsam kocht.

³⁸ Dies müsste in die Workshops eingeplant werden. In der aktuellen Kursversion ist keine Zeit für ein solches systematisches Element eingeplant.

³⁹ In diesem Handbuch sind nicht systematisch Ideen für diese Forschungsaufgaben entwickelt worden. Die Kursleitung kann hier Schwerpunkte setzen, die für die jeweilige Gruppe besonders gut passen.

⁴⁰ Falls diese Idee systematisch umgesetzt werden soll, müssen die Familien-Workshop-Anfänge zum Teil angepasst werden.

⁴¹ Vgl. z.B.: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml>, Grässer, M. & Hovermann, E. (2015). Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Kartenset mit 60 Bildkarten. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

A1 (und B1) Einander kennenlernen, Regeln und Erwartungen

Ausgangslage

Oft haben suchtbetroffene Eltern, ihre Partnerinnen, Partner und Kinder starke Schamgefühle. Es ist nicht selbstverständlich, dass sich die Familien mit ihrer Situation auseinandersetzen. Sich offen und konstruktiv mit der Suchtproblematik und deren Auswirkungen befassen zu können, setzt u.a. voraus, dass sich die Eltern und Kinder in der Gruppe wohl und sicher fühlen. Deswegen sollte man für das Kennenlernen sowie für das Besprechen der Gruppenregeln und der Erwartungen genügend Zeit einplanen.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern lernen einander kennen. Die Eltern haben sich gemeinsam auf Regeln geeinigt, die im Kurs gelten sollen. Die Eltern klären ihre Erwartungen, die sie an den Kurs haben.

Kinder: Die Kinder lernen einander kennen. Die Kinder haben sich gemeinsam auf Regeln geeinigt, die im Kurs gelten sollen. Jedes Kind kann in der Gruppe etwas über seine Situation einbringen oder erzählen, wenn es das möchte.

Familie: Die Familien lernen einander kennen.

Anmerkung: Die Workshops A1 und A2 (B1 und B2) können zu einem Workshop zusammengeführt werden. In diesem Fall müssen die Eltern- und Kindergruppen i.d.R. verlängert werden.

Gemeinsamer Beginn (15')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27). Die Familien werden willkommen geheißen. Zum Kursstart stellen sich die Kursleitenden allen vor und geben einen Überblick über das Workshop-Programm. Die Eltern und Kinder werden einander in ihren Gruppen und im Familien-Teil kennenlernen.



Elterngruppe (45')

Teil I: Kennenlern-Runde (einen Zugang wählen) (15')

1. Die Eltern werfen einander einen Ball oder einen Wollknäuel zu. In der ersten Runde rufen alle vor dem Zuwerfen des Balles den eigenen Vornamen, in der zweiten Runde rufen alle den eigenen Vornamen und eine besondere Eigenschaft (oder ihr Lieblingstier oder ihr Lieblingsessen). In der dritten Runde versuchen alle, den Vornamen der Person

zu rufen, der sie den Ball zuwerfen. Dann folgt noch eine Runde (ohne Ball), in der die Eltern einander sagen, wie viele Kinder sie haben und welche dieser Kinder am Kurs teilnehmen.

Material: Ball oder Wollknäuel

2. Jeweils zwei Personen, die einander nicht kennen, befragen einander mit Hilfe der Fragenliste (vgl. Vorlage Seite 102). Zurück in der Gruppe stellen die beiden einander vor. Für die Vorstellungsrunde kann man teilweise Vorgaben dazu machen, was erwähnt werden sollte. Zum Beispiel: In der

Vorstellung sollte der Name des Elternteils und des teilnehmenden Kindes erwähnt werden, sowie eine Information über ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung. Die Person, die die andere Person vorstellt, erwähnt auch etwas, was sie an der anderen Person besonders bemerkenswert findet.

Teil II: Wie gehen wir miteinander um? Regeln in diesem Kurs (15')

Die Eltern legen gemeinsam die Regeln fest, die im Kurs gelten. Die Kursleitenden sammeln alle Vorschläge auf einem Flipchart. Die Gruppe einigt sich per Diskussion. Folgende Punkte sollten in der Gruppe geregelt werden:

- Vertraulichkeit
- Gegenseitige Wertschätzung, Respekt, Ressourcenorientiertheit
- Jede Frage ist willkommen
- Ausreden lassen
- Stopp sagen, wenn etwas «zu viel» wird
- Pünktlichkeit
- Nicht berauscht sein

Man kann diese Liste fotografieren und im Kursraum aufhängen und/oder beim nächsten Workshop allen eine Kopie abgeben. Man könnte die Liste auch per WhatsApp o.ä. verschicken.



Teil III: Meine Wünsche an den Kurs (15')

Eltern und Kursleitung sprechen miteinander über die Fragen:

- Was wünschen sie sich von diesem Kurs? Was haben sie für Ziele? Was soll anders werden? Was soll sich in ihrer Beziehung zu ihrem Kind ändern?
- Was darf auf keinen Fall passieren?

Die Eltern oder die Kursleitung schreiben die Wünsche/Ziele und Befürchtungen auf Kärtchen und heften sie an eine Pinnwand. So können Themen und Fragen gruppiert werden. Ideal wäre es, eine Fotografie zu machen, die alle Eltern erhalten und in ihrer Mappe ablegen können. Die Eltern können ihre eigenen Wünsche/Ziele auch auf einem Arbeitsblatt festhalten (vgl. Seite 103). Am Ende des Kurses (anlässlich des 6. Workshops) kommt man darauf zurück.

Kindergruppe (45')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Je nachdem, welchen wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seite 27) man wählt, kann er schon beim ersten Workshop am Anfang stehen oder dieses Mal erst nach dem Teil II (Kennenlernspiel) durchgeführt werden.



Teil II: Kennenlernspiel (einen Zugang auswählen) (15')

1. Namensspiel nach dem Prinzip «Ich packe in meinen Koffer...». Das erste Kind nennt seinen Namen und sein Lieblingstier (Lieblingsessen, Lieblingsfarbe etc.). Das nächste Kind wiederholt: «Das ist..., sein/ihr Lieblingstier ist...» und nennt dann den eigenen Namen und das eigene Lieblingstier usw. Im Anschluss an dieses Spiel darf jedes Kind, wenn es möchte, etwas über sich selbst erzählen.

2. In Zweiergruppen befragen die Kinder einander mit Hilfe einer Fragenliste (vgl. Vorlage Seite 104). Zurück in der Gruppe stellt jedes Kind das andere Kind vor. Nachdem es vorgestellt wurde, darf jedes Kind, wenn es möchte, etwas über sich selbst erzählen.

Teil III: Regeln in der Gruppe (einen Zugang auswählen) (10')

1. Wenn vor allem ältere Kinder am Kurs teilnehmen, können diese die Regeln, die im Kurs gelten, gemeinsam festlegen. Die Kursleitenden sammeln alle Vorschläge auf einem Flipchart. Die Gruppe einigt sich per Diskussion. Die Kursleitung schlägt falls notwendig zusätzliche Regeln vor. Folgende Punkte sollten in der Gruppe geregelt werden:

- Jedes Kind darf so viel sagen, wie es will. Was in der Gruppe erzählt wird, bleibt in der Gruppe.
- Wir sind freundlich zueinander.
- Wir respektieren, was andere sagen. Auch wenn wir eine andere Meinung haben.
- Jede Frage ist willkommen.
- Wir lassen einander ausreden.
- Wir dürfen «Stopp» sagen, wenn etwas «zu viel» wird.

- Wir schauen zueinander. Jedes Kind darf sagen, wie es ihm gerade geht.

Man kann die Liste mit Regeln aufbewahren und bei jedem Workshop im Zimmer aufhängen oder die Regeln aufschreiben, kopieren und beim nächsten Mal abgeben.

2. Bei kleineren Kindern kann die Kursleitung die Gruppenregeln auf Kartonscheiben schreiben und diese im Zimmer verstecken. Die Kinder machen sich auf die Suche. Jedes Mal, wenn ein Karton gefunden wird, kommt die Gruppe zusammen und bespricht die Regel, die darauf steht. Die Kartons werden an eine Pinnwand geheftet. Man kann die Pinnwand fotografieren und beim nächsten Workshop allen Kindern eine Kopie abgeben.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann ein auf Seite 29 beschriebener Zugang eingesetzt werden. Evtl.

mit den Kindern kurz besprechen, was sie den Eltern aus dem Kinderworkshop erzählen möchten.

Zusatz, Alternative: Spiegelbild-Spiel (ca. 10')

Das Spiegelbild-Spiel bietet die Möglichkeit, sich dem jeweiligen Gegenüber intensiv zuzuwenden und es genauer kennenzulernen. Bei diesem Spiel stehen zwei Kinder einander gegenüber. Das eine

Kind macht Bewegungen, die das andere spiegelbildlich so schnell und genau wie möglich nachmacht.

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Austausch (10')

Eltern und Kinder kommen in der Familie zusammen und berichten einander, was sie in ihren Gruppen gemacht haben. Die Kinder können den Eltern zum Beispiel erzählen, wer die Kinder sind, die in ihrer Gruppe dabei sind, und die El-

tern können ihren Kindern berichten, wie die Eltern dieser Kinder heissen. Eltern und Kinder können einander auch berichten, welches die wichtigsten Regeln sind, die in ihrer Gruppe gelten.

Teil II: Familienposter (30')

Von jeder Familie wird ein Foto gemacht (z.B. Polaroid). Das Bild wird Bestandteil eines Familienposters, das die Eltern und Kinder gemeinsam gestalten. Sie können auf dem Poster auch Familienmitglieder aufnehmen, die im Kurs nicht dabei sind (Kleinkinder, ältere Geschwister, abwesende Elternteile etc.). Jede Familie stellt sich dann mit Hilfe des Posters den anderen Familien kurz vor. Das Poster wird aufbewahrt, es kommt später wieder zum Einsatz (Workshop A3).

Material: Polaroid-Kamera oder Digitalkamera mit Laptop und Farbdrucker, Packpapierrollen oder andere grosse Papiere, Filzstifte, dekorative Aufkleber, Federchen, glänzende Folie etc., Klebstreifen und Leim

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Ein gemeinsamer, wiederkehrender Abschluss ist wichtig. Man kann einen der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge einsetzen.



Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

A2 (und B2) Der Einfluss der Erziehung

Ausgangslage

Die Erfahrung von Fachpersonen, die mit suchtbetroffenen Eltern zusammenarbeiten, zeigt, dass diese Eltern oft überhöhte Vorstellungen davon haben, was gute Eltern sind. Die Kursleitenden müssen solche Erwartungen relativieren. Gleichzeitig haben viele Eltern ein schlechtes Bild von ihren eigenen elterlichen Fähigkeiten. Hier ist es wichtig, den Eltern einen ressourcenorientierten Blick auf die eigenen Fähigkeiten zu ermöglichen.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern verstehen, dass Erziehung prägt. Sie wissen, wie wichtig Bindung ist. Sie haben sich einfache, konkrete Ziele gesetzt, die sie im Kurs erreichen wollen. Die Eltern wissen, dass besonders suchtbetroffene Eltern oft stark überhöhte Vorstellungen davon haben, was ein «guter Vater» oder eine «gute Mutter» ist. Sie wissen: Eltern dürfen auch Menschen sein!

Kinder: Die Kinder festigen das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und ihr Vertrauen zueinander. Jedes Kind kann etwas aus seiner Situation in die Gruppe einbringen oder erzählen.

Gemeinsamer Beginn (15')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Elterngruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg.



Teil II: Was ist Erziehung? (einen Zugang oder zwei Zugänge auswählen, evtl. kombinieren) (15')

1. «Erziehen ist...» Jede/-r beendet diesen Satz mit einem Wort oder in einem kurzen Satz. Alle Beschreibungen werden an einen Flipchart geschrieben. Dann folgt eine Runde, in der alle, die möchten, ergänzen dürfen. Die Kursleitung fasst zusammen und betont die besondere Wichtigkeit der Bindung.

2. Fotos, die Assoziationen zu «Erziehung» anbieten, werden ausgelegt. Alle wählen eine Karte aus und beschreiben, was dieses Bild für sie ausdrückt. Die Kursleitung notiert Stichworte an einer Wandtafel und fasst zusammen.

Material: Hier können Fotolangages oder eine eigene Sammlung von Bildern (Postkarten, Fotografien aus Illustrierten etc.) verwendet werden.

3. Jede/-r macht eine Geste zum Thema «Erziehung», die anderen interpretieren die Geste.

4. Ein Trichter kann illustrieren, was «Erziehung» ist: Es gibt viele Dinge, die zu einer guten Erziehung gehören. Die Dinge, die die Eltern nennen, werden zuerst auf kreisrunde Zettel geschrieben, die man an eine Pinnwand neben einen stilisierten, auf grosses Papier gezeichneten Trichter heftet.

Dann wird darüber diskutiert, welches die wichtigsten Elemente der Erziehung sind. Diese werden als erste in den Trichter gegeben, so dass am Ende die wichtigsten Dinge ganz unten sind, nahe beim Ausgang des Trichters. Nach und nach füllt man so den Trichter, zuletzt auch mit den Dingen, die die Gruppe als weniger wichtig einstuft.

Material: Kreisrunde Zettel

Teil III: Die eigene Geschichte (15')

Die Eltern setzen sich mit den Fragen auseinander:

- Was habe ich in der eigenen Erziehung als gut erlebt?
- Was habe ich als schwierig erlebt?
- Was hätte ich mir gewünscht?

Dazu können z.B. wiederum geeignete Bildkarten zum Ausschuchen angeboten werden, die die Grundlage für Stellungnahmen in der Gesamtgruppe bilden. Die Eltern könnten einander auch in Zweiergruppen interviewen und dann jeweils vom Gegenüber erzählen, was dieses als gut und als schwierig erlebt hat und welche Wünsche es heute hätte.

Dann macht die Kursleitung den Schwenk zu den Eltern in der eigenen Elternrolle mit der Frage: «Was ist euch in der Erziehung eurer Kinder wichtig? Was gelingt euch bereits?»

Die Eltern werden sehr viel erzählen, das einen Übergang zu einem Input durch die Kursleitenden erlaubt: Was ist Erziehung? Was brauchen Kinder von ihren Eltern? Die Kursleitung folgt inhaltlich dem Info-Blatt für Eltern (vgl. Seite 105), das zeigt, dass es letztlich einfache Dinge sind, die zu einer gelingenden Erziehung beitragen. Die Eltern erhalten das Info-Blatt und können Fragen dazu stellen.

Material: Evtl. Bildkarten

Teil IV: Und das Suchtproblem? (10')

Die Kursleitenden besprechen mit den Eltern das Info-Blatt «Gleichgewicht trotz Suchtproblem: Schutzfaktoren» (Seite 107) oder ergänzen das Arbeitsblatt (Seite 106) mit ihnen.

Die Kursleitenden fassen zusammen, dass ein Suchtproblem eine erhöhte Belastung für die Kinder bedeutet, dass es Dinge gibt, die schützen. Das

Arbeitsblatt veranschaulicht dies mit einer Waage: Auf der einen Seite gibt es belastende Dinge, auf der anderen Seite aber Dinge, die die Waage wieder in ein besseres Gleichgewicht bringen. Der Akzent liegt auf der Wichtigkeit der Schutzfaktoren. Um diese geht es in den Workshops.



Teil V: Wiederkehrender Abschluss, evtl. konkreter Auftrag (10')

Die Eltern besprechen mit Unterstützung der Kursleitung, wie sie den Kindern aus diesem Workshop berichten können.

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Ein konkreter Auftrag für die Zeit bis zum nächsten Workshop könnte sein, dass die Eltern sich vorneh-

men, zwei Mal pro Woche ganz bewusst eine elterliche Geste zu machen, die die Bindung zu ihrem Kind stützt, und zu beobachten, was dabei beim Kind und bei ihnen selbst «geschieht». Sie halten Auftrag und Beobachtungen fest (Arbeitsblatt Seite 97).

Kindergruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29).



Teil II: Zusammen spielen und Spass haben, Vertrauen fördern (ein oder zwei Spiele auswählen) (25')

1. Häuptling Wackelnix⁴² spielen.
2. Ballontanz: Jedes Kind bindet sich einen aufgeblasenen Ballon an das «schwächere» Bein. Zu Musik tanzen die Kinder dann und versuchen, die Ballone der anderen Kinder mit Tritten zum Platzen zu bringen.
3. Gordischer Knoten: Die Kinder stehen in einem engen Kreis und alle halten ihre Hände in die Mitte. Jede Hand fasst aufs Geratewohl eine andere

Hand. Nun gilt es, den so entstandenen Menschenknoten möglichst weit zu entwirren, ohne die Hände loszulassen.

4. Hier kommen viele weitere Spiele⁴³ in Frage oder auch freies Spiel, wenn die Infrastruktur dies zulässt. Unter Umständen kann man die Kinder anlässlich des Workshops A1 auch bitten, ihr Lieblingsspielzeug mitzubringen und es den anderen Kindern vorzustellen.

Teil III: Bei mir zuhause (15')

Die Kinder werden eingeladen, etwas über die Situation zu erzählen, die sie zuhause erleben. Die Kinder sollen sich frei äussern dürfen, sie *dürfen* etwas erzählen, aber sie *müssen* nicht. Je nachdem kann die Kursleitung als Einstieg eine Geschichte

von Bobby⁴⁴ erzählen oder etwas zur Situation von Kindern sagen, die einen Vater oder eine Mutter haben, die von einer Sucht betroffen sind..

⁴² Bestellmöglichkeiten im Internet

⁴³ Vgl. z.B. <https://www.familienleben.ch/freizeit/spielen/gruppenspiele-fuer-kinder-3603> oder

<https://www.neumasche.com/lehrer/schulspiele/bewegungsspiele/>

⁴⁴ <https://boby.suchtschweiz.ch>

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss, evtl. Forschungsaufgabe (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden. Mit den Kindern wird besprochen, was sie den Eltern aus dem Kinderworkshop erzählen möchten.

Eine Forschungsaufgabe könnte sein, die Kinder auf den nächsten Workshop einzustimmen: Sie erhalten den Auftrag, auf Dinge zu achten, die sie gut können. Sie halten die Aufgabe und ihre Beobachtungen auf einem Arbeitsblatt fest (vgl. «Meine Forschungsaufgabe», Seite 101).

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Austausch (15')

Eltern und Kinder treffen einander in der Familie und berichten einander, was sie in ihren Gruppen gemacht und besprochen haben. Die Eltern könnten ihren Kindern z.B. erzählen, wie sie selbst erzogen worden sind, was sie an guten und nicht guten Erinnerungen aus ihrer eigenen Kindheit haben. Vielleicht ist es möglich, dass die Eltern den

Kindern das Informationsblatt (Seite 107) zu den Schutzfaktoren zeigen und ihnen dieses erklären. Wenn die Kinder möchten, können sie den Eltern von Bobby berichten. Vielleicht ist es auch möglich, dass die Kinder den Eltern berichten, welche Situationen in der Familie für sie schwierig sind.

Teil II: Zusammen Spass haben (25')

Die Familien kommen zusammen. Die Kinder können den Eltern die Spiele erklären, die sie in der Kinder-Gruppe gespielt haben. Je nach Anzahl

Personen spielen alle gemeinsam oder man bildet Gruppen. Die Kursleitung kann auch andere Spiele vorschlagen..

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Es findet ein gemeinsamer, wiederkehrender Abschluss statt. Man kann einen der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge einsetzen.



Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

A3 Eigene Stärken kennenlernen

Ausgangslage

Suchtbetroffene Eltern haben oft ein schwaches Selbstwertgefühl, gerade was ihre Rolle als Eltern angeht. Es ist wichtig, dass sie ein positives Bild von sich als Eltern gewinnen. Sie haben Ressourcen, auf denen sie aufbauen können.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern machen sich Ressourcen und Potenziale bewusst, die sie schon haben. Sie steigen mit einer positiven Erfahrung in den Kurs ein und wissen, dass sie Fähigkeiten haben, auf denen sie aufbauen können.

Kinder: Die Kinder identifizieren Stärken, die sie haben. Sie richten ihren Fokus auf Dinge, die sie gut können.

Familie: Die Familie steigt mit einer positiven Erfahrung in den Kurs ein. Sie identifiziert, was die Familie gut kann und was an der Familie besonders ist.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.



Teil II: Eine schöne Familiensituation (15')

Die Eltern erinnern sich an eine konkrete Familiensituation, die schön war⁴⁵. Sie schliessen dafür für

zwei, drei Minuten die Augen und vergegenwärtigen sich das Erlebte so klar wie möglich. In der

⁴⁵ Es kann sein, dass Eltern und /oder Kinder Schwierigkeiten haben, eine schöne Situation in der Familie zu identifizieren. In diesem Fall muss die Situation geöffnet

werden im Hinblick auf soziale Situationen allgemein (Arbeit, Schule, Freunde etc.).

Gruppe erzählen die Eltern einander dann von diesen Erinnerungen. Gemeinsam identifizieren sie ihre Fähigkeiten, die dazu beigetragen haben, dass das Erleben positiv war. Die Eltern schreiben diese Fähigkeiten auf grosse Post-Its und kleben sie an

die Wand. Weil es vielen Eltern schwerfällt, Stärken von sich aus benennen zu können, können sie diese auch mit Hilfe von Kärtchen identifizieren (vgl. z.B. Seiten 108/109).

Material: Grosse Post-Its, Kärtchen

Teil III: Stärken identifizieren (einen Zugang auswählen) (15')

1. Eltern identifizieren eigene Stärken mit Hilfe von Vorlagen, die Stärken benennen (vgl. z.B. Seiten 108/109) oder abbilden (Fotolangages, eigene Sammlung von Bildern). Alle Eltern wählen eine Karte mit einer Stärke aus, die sie selbst haben, und erzählen, wie sie diese in ihrem Alltag in der Familie einsetzen können. Möglichkeiten zur Verlängerung dieser Übung: Die Übung wiederholen mit einer zweiten Stärke. Oder: Die Eltern wählen eine Stärke aus, die sie gerne hätten und erhalten

von den anderen Eltern Tipps dazu, wie sie diese Stärke entwickeln könnten.

Material: Karten mit Stärken oder geeignete Bildersammlung

2. Welche Komplimente würden die Eltern sich selbst machen? Sie halten diese auf einem Arbeitsblatt fest (vgl. Seite 110). Evtl. erweitern mit dem Zusatz «Komplimente machen und annehmen», weiter unten.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss, evtl. konkreter Auftrag (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Ein konkreter Auftrag (Arbeitsblatt Seite 97) für die Zeit bis zum nächsten Workshop könnte sein, dass die Eltern sich vornehmen, zwei Mal pro Woche ganz bewusst eine Stärke einzusetzen, die sie bei

sich identifiziert haben und mit einer Stärke zu experimentieren, die sie gerne entwickeln möchten. Man kann den Eltern auch den Auftrag geben, dass sie sich selbst jeden Tag ein Kompliment machen. Sie können diese Komplimente auf einem Arbeitsblatt festhalten (vgl. Seite 110).

Zusatz, Alternative: Komplimente machen und annehmen (ca. 15' bis 30')

Die Eltern besprechen gemeinsam, was es für sie heisst, Komplimente zu machen und Komplimente anzunehmen. Die Kursleitung hält auf einem Flip-Chart fest, was die Eltern äussern und fasst im Anschluss an die Diskussion das Wichtigste zusammen. Danach überlegen die Eltern, welches Kompliment sie ihrem Kind (ihren Kindern) gerne ma-

chen würden und bereiten eine Kompliment-Postkarte vor, die sie dem Kind z.B. während der Familienaktivität schenken können.

Material: Postkarten, die man gestalten kann, Farbstifte, Federchen, kleine Kleber etc., Kuverts

Zusatz, Alternative: Was soll anders werden? (ca. 15')

Die Eltern überlegen, was an ihrer Beziehung zu ihrem Kind (ihren Kindern) am Ende des Kurses anders sein soll. Welche Stärke(n) wollen sie dafür einsetzen? Diese Überlegungen sollten offen und

frei formuliert werden können. Die Kursleiterinnen und Kursleiter achten darauf, dass die Eltern nicht zu hohe Erwartungen an sich selbst aufbauen.

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29).

Wenn sie die Forschungsaufgabe erhalten haben, bei sich Stärken zu identifizieren, steigt man damit ein, diese zu besprechen. Die Kinder haben schon einiges gefunden, was sie gut können. Im Verlauf des Workshops werden sie noch weitere Dinge entdecken, die sie gut können.



Teil II: Stärken kennenlernen (einen Zugang wählen) (15')

1. Ein Bewegungsspiel führt zu den Fragen: Welche Fähigkeiten haben die Kinder dafür gebraucht? Wie haben sie die Aufgabe meistern können? Die Kinder identifizieren Stärken, die sie eingesetzt haben (z.B. Kommunikationsfähigkeiten, Beweglichkeit, Teamgeist etc.).

Beispiele für geeignete Bewegungsspiele:

- Alle Kinder halten sich an den Händen, bilden eine lange Schlange, und müssen so eine «Rennstrecke» absolvieren, die z.B. über Hürden und durch Engpässe führt.

- Die Kinder bilden Zweiergruppen. Einem Kind werden die Augen verbunden. Das andere Kind weist das «blinde» Kind nur mit Sprache an, wie es durch einen Parcours gehen kann, auf dem es Hindernissen ausweichen muss.

Material: Seile, Flaschen, Stühle u.Ä. zum Gestalten der Rennstrecke resp. des Parcours.

2. Die Kursleiterin oder der Kursleiter erzählt den Anfang einer Geschichte, in der es um eine schwierige Familiensituation geht (man kann dafür z.B. eine der Geschichten von Bobby⁴⁶ als Grundlage

nutzen). Die Kinder entwickeln Ideen dazu, wie man diese Geschichte zu einem guten Ende bringen könnte. Die Kursleiterin/der Kursleiter hebt die Stärken und Ressourcen hervor, die die Kinder beschreiben und schreibt sie auf einen Flipchart. Jedes Kind sucht anschliessend zwei oder drei Stärken, die es bei sich wahrnimmt, die noch nicht auf seinem Forschungsblatt stehen und schreibt sie dazu.

3. Jedes Kind wählt aus einer Sammlung von Karten, die Stärken beschreiben (vgl. z.B. Seiten 108/109), zwei oder drei aus, die ihm gefallen. Alle diese Karten werden an eine Pinnwand geheftet. Diese Pinnwand kann evtl. im Kursraum stehen bleiben und bei zukünftigen Workshops wieder thematisiert werden. Jedes Kind sucht zwei oder drei Stärken, die es bei sich wahrnimmt, die noch nicht auf seinem Forschungsblatt stehen und schreibt sie noch dazu.

Material: Kärtchen mit Stärken (z.B. Seiten 108/109).

⁴⁶ <https://www.boby.suchtschweiz.ch/>

Teil III: Eine schöne Familiensituation (15')

Die Kinder erinnern sich an ein schönes Erlebnis in der Familie und erzählen einander davon. Die Kursleitung hebt jeweils die Ressourcen hervor, die in diesen Situationen eine Rolle spielen. Wenn genügend Zeit bleibt, könnten die Kinder diese Situation

in einer Zeichnung darstellen, die sie den Eltern im Rahmen der Familienaktivität schenken können.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Eine vertiefende Forschungsaufgabe könnte sein, dass die Kinder zwei Stärken bestimmen, die sie neu oder besser einsetzen möchten. Bis zum nächsten Treffen experimentieren sie damit. Sie

halten die Aufgabe und ihre Beobachtungen fest (Arbeitsblatt Seite 101). Falls die Kinder keine Zeichnung von der schönen Familiensituation gemacht haben (vgl. Teil III dieses Workshops), könnte dies auch eine Aufgabe sein: Die Kinder zeichnen die Situation und schreiben die Stärken hin, die für diese Situation wichtig waren.

Zusatz, Alternative: Die Kinder gestalten Kärtchen mit Stärken (ca. 30')

Man kann die Kinder auch Kärtchen gestalten lassen, die z.B. einige die auf Seiten 108/109 aufgeführten Stärken illustrieren. Jedes Kind kann drei Stärken wählen, die ihm besonders gefallen und für jede eine Zeichnung machen. Diese Kärtchen

könnten an eine Pinnwand geheftet werden. Jedes Kind kann drei Stärken identifizieren, die es selbst bei sich wahrnimmt und sein Arbeitsblatt damit ergänzen.

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Austausch zu schönen Familiensituationen (10' bis 15')

Innerhalb der Familien berichten die Eltern und Kinder einander von der schönen Familiensituation, an die sie sich erinnert haben. Die Kinder können den Eltern auch die Zeichnung zeigen, wenn sie eine gemacht haben.



Teil II: Stärken sichtbar machen (einen Zugang wählen) (15' bis 30')

1. Das im Workshop A1 (B1) gestaltete Familienposter wird erweitert: Nun geht es darum, dass Kinder und Eltern gemeinsam Dinge darstellen, die die Familie gut kann oder die die Familie positiv charakterisieren. Auch gemeinsame schöne Erlebnisse können auf dem Poster dargestellt werden. Die Familien stellen einander die Kunstwerke vor.

Material: Familienposter aus Workshop A1 (B1), bunte Filzstifte, Federchen, Blumenkleber, Bänder, buntes Papier u.a. Material zur Gestaltung

2. Alle Eltern und Kinder setzen sich in einen Kreis. Sie werfen einander einen Wollknäuel zu. Beim Zuwerfen wird immer etwas gerufen, das die Person, die den Knäuel auffängt, gut kann. Die Person, die den Knäuel wirft, aber auch andere können Dinge rufen.

Material: Wollknäuel

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (20')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.



Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

A4 (und B4) Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren

Ausgangslage

Von Sucht direkt Betroffene, ihre Partner/-innen und Kinder wissen oft relativ wenig darüber, wie sich Suchtmittel auf das Verhalten auswirken. Viele stellen sich aber Fragen dazu. Wissen hilft, zu verstehen, was vor sich geht. Für Kinder ist es besonders wichtig, Informationen zu erhalten. Wenn man versucht, ein Problem zu vertuschen und nicht darüber spricht, stellen sich Kinder die Situation oft (noch) schlimmer vor, als sie ist.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern verstehen (besser), was geschieht, wenn man Suchtmittel konsumiert. Die Eltern verstehen, was sich in einer Familie durch das Suchtproblem verändert. Die Eltern verstehen, welche Risiken ein Suchtproblem für die Kinder mit sich bringt. Die Eltern wissen, dass Schutzfaktoren diese Risiken mindern können. Die Eltern lernen wichtige Schutzfaktoren kennen.

Kinder: Kinder erfahren, warum sich jemand verändert, wenn er Suchtmittel nimmt. Die Kinder verstehen, was mit dem betroffenen Elternteil «los ist». Die Kinder lernen: «Ich bin nicht schuld». Die Kinder lernen: «Ich bin nicht alleine. Es gibt auch andere Kinder, die solche Situationen erleben». Die Kinder wissen: «Ich darf mit Vertrauenspersonen sprechen».

Familie: Eltern und Kinder sind in der Lage, sich über das Suchtproblem und das in der Familie Erlebte auszutauschen.

Anmerkung: Für dieses Thema wird ein etwas längerer getrennter Workshop-Teil vorgeschlagen, und ein Familien-Teil, der sich auf ein geführtes Zusammenbringen der Erfahrungen von Eltern und Kindern beschränkt.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).



Elterngruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.



Teil II: Auswirkungen des Suchtproblems bewusstmachen (einen Zugang wählen) (ca. 20')

Mit den folgenden drei Zugängen, von denen einer ausgewählt wird, setzen sich die Eltern damit auseinander, dass andere Menschen, also auch die Kinder, einen Rauschzustand oder andere Auswirkungen einer Suchtproblematik (Gereiztheit wegen Geldsorgen, Nervosität wegen Konsumdruck etc.) mitbekommen. Ein Suchtmittelproblem verstecken zu wollen, ist vielleicht gut gemeint, aber nicht möglich. Es ist sichtbar und spürbar, also muss man darüber sprechen. Die Kinder müssen verstehen, was vor sich geht. Nur so sind sie auch in der Lage, sich nicht mitschuldig zu fühlen.

1. Die Eltern tauschen sich über Selbst- und Fremdwahrnehmung im nüchternen resp. berauschten Zustand aus: Spüre ich einen Unterschied? Wie wirke ich, wenn ich berauscht bin? Erhalte ich Rückmeldungen dazu? Bei Geldspiel- oder Onlinesucht, aber auch bei Alkoholabhängigen, die keine eigentlichen Rauschzustände haben, geht es darum, darüber zu sprechen, wie sich die Sucht auf das Familienleben, auf die Stimmungen etc. auswirkt. Wie bin ich, wenn ich Konsumdruck erlebe? Wie bin ich, wenn ich wieder Geld verloren habe? Die Kursleitung hält die Beschreibungen auf einem Flipchart fest.

2. Unter Umständen ist es möglich, anzusprechen, welches die Unterschiede sind im Umgang mit den Kindern, je nachdem, ob die Eltern berauscht sind oder nicht. Vielleicht ist die Frage möglich: «Was denken Sie, was Ihr Kind das letzte Mal, als Sie berauscht waren⁴⁷, wahrgenommen hat? Wie mag es sich gefühlt haben?» Bei Geldspiel- oder Onlinesucht kann man den Stress, die Unruhe und die Sorge thematisieren, die in der Familie spürbar sind. Die Kursleitung hält die Beschreibungen auf einem Flipchart fest.

3. Erzählen Sie von einer Situation, in der Sie als Fachperson beobachtet haben, was geschieht, wenn Eltern versuchen, ein Suchtproblem zu verheimlichen, weil sie die Kinder schützen wollten. Oder gehen Sie von den zwei Zitaten aus, die auf dem Info-Blatt (Seite 111) festgehalten sind. Lassen Sie ausgehend von Ihren Schilderungen oder den Zitaten die Eltern darüber diskutieren, warum es wichtig ist, dass die Kinder erfahren, was wirklich vor sich geht. Hier können Sie einen Informationsteil bringen und den Eltern die Website www.elternundsucht.ch vorstellen.

Teil III: Information und Fragerunde (ca. 15')

Die Kursleitenden befragen die Eltern dazu, was sie bereits über die Belastungen wissen, die Kinder in suchtbetroffenen Familien erleben, und was diese Kinder so schützen kann, dass sie sich gut

entwickeln können. Zu wissen, was wirklich vor sich geht, ist eines der Dinge, die wichtig sind. Es gibt weitere. Die Kursleitenden ergänzen das vorhandene Wissen. Sie gehen von den Themen aus, die

⁴⁷ ...als Ihr Partner, Ihre Partnerin berauscht war...

auf dem Arbeitsblatt «Gleichgewicht trotz Suchtproblem» (vgl. Seite 107) der Eltern stehen, welches diese im Workshop A2 (B2) erhalten haben und vertiefen diese⁴⁸. Der Akzent liegt auch jetzt

auf den Schutzfaktoren. Die Beantwortung von Fragen der Eltern ist besonders wichtig.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss, evtl. konkreter Auftrag (15')

Für diesen Workshop müssen sich die Eltern über die Frage austauschen können, wie sie mit ihrem Kind über diesen Kursteil sprechen können. Man kann den Eltern bei dieser Gelegenheit auch «Boby»⁴⁹ oder ähnliche Kinderbücher vorstellen.

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Ein konkreter Auftrag (Arbeitsblatt Seite 97) für die Zeit bis zum nächsten Workshop könnte sein, dass die Eltern die Website www.elternundsucht.ch besuchen und Punkte aufschreiben, die sie besonders wichtig finden und solche, zu denen sie Fragen haben.

Kindergruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.



Teil II: Was ist ein Suchtproblem? Welche Auswirkungen hat es? (je einen Zugang für 1, 2 und 3 wählen) (40')

1: Wissen vermitteln

Die Kinder sollen besser erfassen können, was es bedeutet, unter dem Einfluss eines Suchtmittels zu stehen.

1. Wenn die Kinder schon abstrahieren können, kann man einen solchen Zustand mit einer «Rauschbrille»⁵⁰ und mit Watte in den Ohren veranschaulichen. Dann kann man mit den Kindern darüber sprechen, wie sie ihre Eltern erleben, wenn diese berauscht sind. Was tun die Eltern? Was tun sie nicht? Was ist anders?

2. Mit älteren Kindern kann man besprechen, was mit einer Nervenzelle und was im Gehirn geschieht,

wenn jemand ein Suchtmittel nimmt (vgl. Arbeitsblatt Seite 112/113).

3. Mit kleineren Kindern kann man ausgehend von den Geschichten von Bobby veranschaulichen, welche Verhaltensweisen mit einer Sucht in Zusammenhang stehen können.

4. Kennen die Kinder selbst Dinge, auf die sie nicht oder nicht gerne verzichten, obwohl sie vielleicht «nicht gesund» sind? Anhand des Beispiels von Süßigkeiten, auf die die meisten Kinder nicht verzichten mögen, und die viele von ihnen sehr gerne

⁴⁸ vgl. z.B.: <http://www.suchtschweiz.ch/suchtbelastete-familien/> mit Link zu [Grundlagenliteratur](#)

⁴⁹ <https://boby.suchtschweiz.ch>, Bilderbuch „Boby“

⁵⁰ Bei einigen Fachstellen kann man solche ausleihen, zum Beispiel bei [Sucht Schweiz](#)

in grossen Mengen essen würden, kann man Ähnlichkeiten, aber auch Unterschiede zu einer Sucht besprechen.

5. Man kann mit den Kindern die Website www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch besuchen und die wichtigsten Informationen zu den Auswirkungen eines Suchtproblems besprechen.

2: Gefühle, das Erleben der Kinder

Wichtig ist, dass die Kinder erfahren, dass sie nicht die einzigen sind, die belastende Gefühle erleben. Sie erleben eine schwierige Situation. Die Kinder müssen in diesem Workshop hören, dass sie nicht schuld sind an dem, was vor sich geht.

1. Die Geschichten von Bobby⁵¹ bieten Identifikationsmöglichkeiten und können als Ausgangspunkt für Gespräche unter den Kindern dienen.

2. Man kann mit den Kindern Angstmonster aus Knetmasse gestalten, die ihrem Erleben eine Form

geben.

3. Man könnte auch die Geschichte von Gruffelo⁵² erzählen und nachspielen.

4. Die Kinder können auf dem Arbeitsblatt «Rausch und Erleben» (Seite 114, zweiter Teil) zeichnen oder beschreiben, was sie erleben, wenn ihr Vater oder ihre Mutter berauscht sind. Wer möchte, darf erklären, was er oder sie auf dem Blatt festgehalten hat.

3: Entlastungsmöglichkeiten

1. Die Kinder tauschen sich darüber aus, wie sie in einer Situation, die sie ängstigt oder die sie traurig macht, Entlastung finden. Die Ideen werden auf einem Flipchart gesammelt. Die Kursleitung ergänzt, wenn nötig. Die Kinder schreiben die Ideen auf das Arbeitsblatt «Das hilft mir!» (Seite 115) oder erhalten beim nächsten Workshop eine Kopie einer Abschrift.

2. Die Kinder umgeben sich mit Stofftieren, die Menschen aus ihrem sozialen Umfeld repräsentieren, mit denen sie über ihr Erleben sprechen könnten.

3. Die Kinder besuchen gemeinsam die Website www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch und diskutieren über die Tipps, die sie da finden.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Eine vertiefende Forschungsaufgabe könnte sein, dass die Kinder die Website www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch erkunden und auf dem Arbeitsblatt «Meine Forschungsaufgabe» (Seite

99) drei Dinge notieren, die für sie besonders wichtig sind. Oder dass sie ein oder zwei Dinge ausprobieren, die sie auf dem Arbeitsblatt «Das hilft mir!» (Seite 115) festgehalten haben.



⁵¹ <http://www.boby.suchtschweiz.ch/>

⁵² https://de.wikipedia.org/wiki/Der_Gr%C3%BCffelo

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 40')

Die Workshops für die Eltern und Kinder sind bei diesem Thema sehr intensiv. In den Familiengruppen sollte man deswegen nicht mehr allzu viele Inhalte bringen. Empfohlen wird aber ein Austausch

innerhalb der Familie zum Erfahrenen (ca. 10' Minuten pro Familie), am besten angeleitet von der Kursleitung.

Teil I: Austausch in der Familie und Bewegungsspiele (30')

Die Kursleitung hilft jeder einzelnen Familie, zusammen über das Erfahrene zu sprechen.

Die Familien, die warten, machen kooperative Bewegungsspiele, zum Beispiel: Seilhüpfen (zwei Personen schwingen ein langes Seil, eine oder mehrere weitere Personen hüpfen), Gummi-Twist o.a.



Teil II: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

A5 Der sichere Ort (Notfallpass)

Ausgangslage

Ein Suchtproblem kann für das Sicherheitsbedürfnis von Kindern Probleme bieten. Ein Kind kann sich z.B. ängstigen oder verunsichert fühlen, wenn ein Elternteil sich seltsam verhält, nicht mehr richtig ansprechbar ist, aggressiv ist etc. Wenn ein Kind sich nicht mehr sicher fühlt oder Angst hat, braucht es sofortige Entlastung.

Beachten: Die Eltern sind wichtige Akteure. Sie müssen als solche angesprochen werden. Die Kursleitenden müssen betonen, dass die Eltern auch gerade dann gute Eltern sind, wenn sie merken, wann das Kind externe Bezugspersonen braucht und diesen Kontakt dann auch zulassen. In einem gewissen Rahmen können die nicht suchtbetroffenen Elternteile eine Rolle in der Entlastung ihrer Kinder übernehmen. Wenn eine räumliche Distanzierung notwendig wird, können sie die Kinder zu diesem Schritt ermutigen resp. sie begleiten.

Man muss vorgängig mit den Eltern besprechen, wer als Notfall-Kontaktpersonen für die Kinder in Frage kommen. Man kann dies in einem separaten Elterngespräch oder anlässlich des Workshops A4 besprechen. Unter Umständen können Eltern und Kinder sich auch zuhause über diese Frage einigen. Die Notfall-Kontaktpersonen sollten von den Eltern bereits im Vorfeld angefragt werden.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Die Kursleitung geht in der Begrüßung kurz darauf ein, dass Eltern und Kinder in ihren jeweiligen

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern verstehen, dass ein Notfallpass für das Kind wichtig ist für den Fall, dass sie berauscht sind oder aus anderen Gründen nicht genügend Sicherheit bieten können.

Möglicher Zusatz: Die Eltern lernen, Risikosituationen für Aggressivität zu erkennen und kennen Strategien, wie sie einlenken können (Wut beherrschen, Deeskalation).

Kinder: Die Kinder wissen, dass sie sich im Notfall bei einer Vertrauensperson in Sicherheit bringen können. Die Kinder wissen, dass sie mit anderen Bezugspersonen über die eigene Situation sprechen dürfen.

Familie: Kinder und Eltern machen einen weiteren Schritt in Richtung «Enttabuisierung» des Suchtproblems. Für jede Familie liegt ein Notfallpass vor. Die Eltern erlauben den Kindern, diesem Notfallpass zu folgen, wenn das nötig wird.



Elterngruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.



Teil II: Ein Notfallpass ist wichtig (15')

Gemeinsam schaut man die Liste mit den Schutzfaktoren nochmals an (Arbeitsblatt Seite 107). Die Kursleitung leitet eine Diskussion an: Was braucht das Kind, wenn die Eltern aktuell nicht genügend Schutz und Sicherheit bieten können, weil sie beauschtes sind oder weil sie grossem Stress ausgesetzt sind? Wie können die Eltern dafür sorgen, dass ihr Kind sich möglichst schnell wieder sicher

fühlt und entlastet wird? Wann kann man noch selbst einlenken? Wann ist es wichtig, dem Notfallplan zu folgen? Die Eltern tauschen Erfahrungen, Ideen und Gedanken zu dieser Situation aus. Die Kursleitung zeigt und beschreibt, welche Informationen auf dem Notfallpass stehen und wie das Kind ihn einsetzen kann.

Teil III: Die Reise an einen sicheren Ort (15')

Es gibt viele Anleitungen zur Entspannung, die zu einer imaginären Reise an einen sicheren Ort einladen⁵³. Die Eltern werden zur gleichen Reise angeleitet, zu der ihre Kinder angeleitet werden.

Diese Reise veranschaulicht den sicheren Ort, den die Kinder in gewissen Situationen brauchen.

Teil IV: Vorbereitung der Familiengruppe (10')

Die Kursleitung bespricht mit den Eltern das Vorgehen im Familien-Teil und geht auf Fragen ein.

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

⁵³ Vgl. Vorlage Seite 114 oder z.B.: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml>, Grässer, M. & Hovermann, E. (2015).

Möglicher Zusatz: Umgehen mit Wut (Dieser Zusatz verlängert den Elternworkshop um ca. 30')

Beachten: Dies ist ein Thema, das für einige Familien sehr wichtig sein kann, aber es ist auch ein Thema, das man nicht ohne angemessenen Abschluss lassen darf. Eine halbe Stunde ist sehr wenig Zeit. Unter Umständen muss man sich entscheiden, für die Eltern einen eigentlichen Wut-Management-Workshop zu gestalten. Evtl. findet sich eine Fachperson, die Erfahrung darin hat, dieses Thema mit Eltern zu bearbeiten

Wenn man sich entscheidet, das Thema in einem Workshop zu behandeln, ist folgendes Vorgehen möglich:

Die Kursleitung führt in das Thema Aggressivität und Gewalt ein⁵⁴. Sie erklärt, dass diese mit einem Suchtproblem zu tun haben können und oft mit Überforderung und einer eigenen Dünnhäutigkeit zusammenhängen. Es geht nicht um eine Schuldzuweisung. Wichtig ist, dass man sich getraut, das

eigene Verhalten kritisch anzuschauen und sich allenfalls auch Unterstützung holt.

Die Geschichte von Bobby mit den schmutzigen Pfoten kann den Eltern einen Einstieg in das Thema bieten⁵⁵. Möglicherweise entsteht so bereits eine Diskussion unter den Eltern, die es ihnen erlaubt, Risikosituationen in der eigenen Familie zu identifizieren.

Die Kursleitung setzt einen Akzent bei den Schutzfaktoren und bei den Lösungsstrategien: Was tun die Eltern, wenn die Wut sehr gross ist? Welche Tipps können sie einander geben? Die Kursleitung sammelt die Ideen auf einem Flipchart und ergänzt weitere Tipps⁵⁶. Die Ergebnisse werden fotografiert oder abgeschrieben und den Eltern verteilt⁵⁷. Wichtig ist auch, Adressen vom geeigneten Beratungs- und Unterstützungsnetz anzugeben.

Kindergruppe (60')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.



⁵⁴ vgl. z.B. BSV (2003). [Gewalt gegen Kinder, Konzept für eine umfassende Gewaltprävention.](https://www.swissmom.ch/kind/erziehung/die-erziehung-in-der-familie/gewaltfreie-erziehung/) <https://www.swissmom.ch/kind/erziehung/die-erziehung-in-der-familie/gewaltfreie-erziehung/> oder <https://www.kinderschutz.ch/de/gewaltfreie-erziehung.html>

⁵⁵ Vgl. <http://boby.addictionsuisse.ch/de/geschichte-2-dreckige-pfoten/>

⁵⁶ Vgl. z.B.: <https://www.edufamily.ch/elternbalance/eltern-und-wut-wenn-die-nerven-blank-liegen/>; <https://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/erziehung-tipps/art/tipp/immer-mit-der-ruhe-statt-wuetend-wie-eltern-gelassen-bleiben.html>

⁵⁷ Es gibt auch ein Info-Blatt (Seite 115), das ein paar Tipps zusammenfasst.

Teil II: Was tut mir gut? (10')

Die Kinder sammeln Dinge, die ihnen guttun: «Wann fühlt ihr euch wohl?» «Was tut ihr, wenn ihr euch wohl fühlen wollt?» «Was hilft euch, wenn es euch nicht gut geht?» Alle diese Dinge werden auf Kärtchen oder Post-Its geschrieben und an eine Pinnwand geheftet. Die Kursleitung wird die Pinnwand fotografieren oder abschreiben und beim

nächsten Mal allen eine Kopie davon verteilen. Die Pinnwand bleibt, wenn möglich intakt, so dass man in kommenden Workshops wieder auf diese Sammlung zurückkommen kann.

Material: Kärtchen, Post-Its

Teil III: Mein sicherer Ort (15')

Die Kursleitung leitet die Kinder zu einer Entspannungsübung an, während der sie sich in ihrer Vorstellung an einen sicheren, schönen Ort begeben⁵⁸.

Die Kinder können sich hierfür ein eigenes «Nestchen» machen, in dem sie sich wohl fühlen.

Material: Decken, Kissen

Teil IV: Besprechen und Gestalten des Notfallpasses (15')

Die Kursleitung erklärt den Kindern, dass sie gemeinsam einen Notfallpass erstellen, in dem ihr sicherer Ort steht und erklärt nochmal, wann und warum ein solcher Ort für die Kinder wichtig ist.

Jedes Kind erhält ein genügend grosses, stabiles Papier, das in der Mitte gefaltet ist (oder eine Kopie

der Vorlage Seite 118) und wenn möglich ein Plastiketui, in dem dieser Pass gut aufgehoben werden kann.

Die Kursleitung geht von Kind zu Kind, um zu helfen und um zu schauen, dass alle Angaben stimmen. Die älteren Kinder können die Telefonnummer(n) der Bezugsperson(en) auch in ihrem Handy speichern.

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.



Möglicher Zusatz: Thema Aggressivität/Gewalt (Dieser Zusatz verlängert den Workshop um ca. 30')

Wenn bei den Eltern der Workshop-Teil «Umgehen mit Wut» umgesetzt wird, kann die Kursleitung entscheiden, ob die Kinder auch an diesem Thema arbeiten oder ob sie etwas Anderes machen. Wenn

das Thema behandelt werden soll, ist folgendes Vorgehen möglich:

Die Kinder könnten die Bobby-Geschichte «Dreieckige Pfoten»⁵⁹ anhören und besprechen. Im Vordergrund steht das Erkennen von Situationen, die

⁵⁸ Vgl. Vorlage Seite 114 oder z.B.: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsschichten.shtml>, Grässer, M. & Hovermann, E. (2015).

Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Kartenset mit 60 Bildkarten. Weinheim, Basel: Beltz Verlag
⁵⁹ <http://boby.addictionsuisse.ch/de/geschichte-2-dreieckige-pfoten/>

ein Risiko für Gewalt bergen, und wiederum der Notfallpass. Kinder erkennen die Anzeichen für Gewalt bei ihren Eltern oft sehr gut. Sie werden darin bestärkt, ihrer Wahrnehmung zu trauen und aus der Situation raus zu gehen d.h. dem Notfallpass zu folgen.

Unter Umständen kann man mit den Kindern auch an ihrem eigenen Gefühl der Wut arbeiten. Wut ist in ihrem Fall oft verständlich und gut! Wie können sie damit umgehen? Man muss hier gut darauf achten, dass die Kinder den Hintergrund ihrer eigenen Wut und die Wut, mit der sich die Eltern befassen, nicht vermischen!

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 40')



Teil I: Ermutigung, den Notfallpass einzusetzen (10')

Eltern und Kinder kommen als Familie zusammen. Die Kinder zeigen den Eltern ihren Notfallpass. Sie können den Eltern erklären, wie sie diesen Pass verstehen. Die Eltern erklären ihren Kindern den Sinn allenfalls nochmals und ermutigen sie, den Pass einzusetzen. Falls nötig hilft die Kursleitung den Familien dabei, sich zu verständigen.

Teil II: Besuch bei der Bezugsperson planen (10')

Die Kursleitung spricht in der Gesamtgruppe oder mit den Familien einzeln über den konkreten Auftrag, der darin besteht, dass die Familie möglichst bald und noch vor dem nächsten Treffen die Not

fall-Bezugsperson besucht oder sie zu sich einlädt, um mit ihr nochmals über ihre Rolle zu sprechen. Die Familien besprechen kurz, wie sie diesen Schritt konkret planen wollen.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (20')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

B1 (=A1) Einander kennenlernen, Regeln und Erwartungen

Vgl. Seite 30

B2 (=A2) Der Einfluss der Erziehung

Vgl. Seite 34

B3 Gefühle wahrnehmen

Ausgangslage

Oft haben suchtbetroffene Eltern, ihre Partnerinnen, Partner und Kinder starke Schamgefühle. Es ist nicht selbstverständlich, dass sich die Familien mit ihrer Situation auseinandersetzen. Sich offen und konstruktiv mit der Suchtproblematik und deren Auswirkungen befassen zu können, setzt u.a. voraus, dass sich die Eltern und Kinder in der Gruppe wohl und sicher fühlen. Deswegen sollte man für das Kennenlernen sowie für das Besprechen der Gruppenregeln und der Erwartungen genügend Zeit einplanen.

Beachten: Eltern sollten einen Kontakt zu den eigenen Gefühlen aufbauen können. Aber man sollte in der Elterngruppe auch zügig zum Zusammenhang zwischen Suchtmittelkonsum und Gefühlen sowie zu den Gefühlen der Kinder übergehen. Der Schwerpunkt sollte bei der Situation der Kinder liegen. Die Eltern müssen wissen, wie es ihren Kindern geht. Sie müssen verstehen, dass schwieriges Verhalten der Kinder oft Ausdruck ihrer Not ist.

Gefühle sind nicht an sich «positiv» oder «negativ», aber Gefühle haben dieses Erlebensspektrum. Auch als negativ erlebte Gefühle sind wichtige Gefühle, denn sie haben Signalcharakter.

Dieser Workshop hat einen grossen Anspruch. Die Kursleitenden müssen darauf achten, die Erwartungen in Grenzen zu halten und Schnittpunkte zu anderen Hilfeangeboten aufzeigen. Der Workshop könnte bei Eltern zum Beispiel Anstoss geben zu einer Einzeltherapie. Oft sind es besonders stark empfundene Emotionen und eingeschränkte Fähigkeiten zur Emotionsregulation, die bei suchtbetroffenen Personen zur Entstehung und Aufrechterhaltung ihrer Suchterkrankung beitragen.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern wissen, wie sie Gefühle bei den Kindern und bei sich selbst besser erkennen können. Sie kennen den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen. Sie kennen Möglichkeiten, auf Gefühle einzugehen. Die Eltern wissen, wie sie Scham- und Schuldgefühle mit ihren Kindern thematisieren können. Die Eltern verstehen, dass das Verhalten der Kinder eng mit ihren Gefühlen verknüpft ist.

Kinder: Die Kinder können ihre Gefühle genauer wahrnehmen und benennen. Sie erfahren, dass Gefühle wichtig und ok sind.

Familie: Die Familienmitglieder können Gefühle besser erkennen und ausdrücken. Die Familien setzen sich spielerisch mit Gefühlen auseinander (Gefühle ausdrücken, Gefühle erkennen).



Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).



Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.

Teil II: Gefühle identifizieren (einen oder mehrere Zugänge auswählen) (20')

In diesem Teil des Workshops geht es darum, wichtige Gefühle (Freude, Traurigkeit, Scham, Angst, Wut und Liebe) zu identifizieren und zu verstehen. In diesem Teil können die Info-Blätter «Sechs wichtige Gefühle» (vgl. Seite 119) und «Bedürfnisse und Gefühle» (vgl. Seite 120) zur Übersicht abgegeben werden.

1. Mit Familiengeschichten aus dem Alltag einsteigen: Die Eltern denken an eine Situation mit positiv und eine mit negativ erlebten Gefühlen. Sie beschreiben die Situationen und ihre Gefühle – und sie überlegen, wie sich ihr Kind gefühlt haben könnte. Die Gruppe hilft beim Benennen der Gefühle. Zur Identifikation der Gefühle können auch Kärtchen (vgl. z.B. Seite 123 bis 127) eingesetzt werden. Die Gruppe spricht über Möglichkeiten, die eigenen Gefühle und die des Kindes besser erkennen zu können (nachfragen, beobachten, hineinversetzen, Emotionen im Körper «verorten» etc.). Man muss unterscheiden zwischen den eigenen

Gefühlen und den Gefühlen anderer, man kann nicht einfach von sich auf andere schliessen. Nachfragen, sich versichern ist wichtig.

2. Die Eltern sprechen darüber, wie sich verschiedene Gefühle psychisch und im Körper anfühlen: Wie ist das bei Ärger? Wie ist das bei Freude? Angst? etc. Die Gruppe spricht über Möglichkeiten, die eigenen Gefühle und die des Kindes besser erkennen zu können (vgl. Punkt 1).

3. Die Eltern sammeln eine Liste mit Gefühlen, die als positiv erlebt werden, und eine Liste mit Gefühlen, die als negativ erlebt werden. Dann sprechen sie zusammen über die Frage, wann solche Gefühle entstehen. Ziel ist bei dieser Übung, den Zusammenhang zu Bedürfnissen aufzuzeigen: Welches sind die Gefühle, die entstehen, wenn Bedürfnisse erfüllt sind? Welche Gefühle entstehen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind (vgl. Info-Blatt Seite 120)?

Teil III: Kurzer Informationsteil (10')

Die Kursleitung fasst kurz zusammen, was Gefühle sind und welche Funktionen sie haben (insbesondere ihren Zusammenhang mit dem Erkennen von Bedürfnissen). Gefühle wie Scham, Angst oder

Schuld, die viele Kinder aus suchtblasteten Familien kennen, weisen auf Bedürfnisse hin, auf die man eingehen muss. Die Website www.elternsucht.ch bietet viele Informationen hierzu. Das Info-Blatt fasst den Zusammenhang zwischen

Gefühlen und Bedürfnissen zusammen (vgl. Seite 120).

Die Kursleitung thematisiert auch die Abhängigkeit der Kinder von den Gefühlen der Eltern und geht

darauf ein, wie Gefühle mit Alkohol, anderen Drogen und Sucht zusammenhängen.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Falls als wiederkehrender Abschluss eine Entspannungsübung gemacht wird, kann man einen Bezug zum Thema des Workshops machen indem man über die Veränderungen des Befindens spricht, die durch die Übung zustande kommen.

Ein konkreter Auftrag für die Zeit bis zum nächsten Workshop könnte sein, dass die Eltern an zwei Abenden aufschreiben, welche Gefühle sie selbst an diesem Tag durchlebt haben und welche Gefühle sie bei ihrem Kind wahrgenommen haben. Sie überlegen, mit welchen Bedürfnissen diese Gefühle zu tun hatten (Arbeitsblatt Seite 121).

Möglicher Zusatz: Gefühle von Wut und Scham bei den Kindern (20')

In diesem Workshop könnten auch Wut, Scham- und Schuldgefühle der Kinder thematisiert werden. Was machen Eltern, wenn ihre Kinder solche Gefühle haben, wie können sie darauf reagieren? Hier werden Ideen und gute Erfahrungen der Eltern gesammelt. (Die Kursleitung begleitet die Diskussion: Das Kind ist auch zu Recht wütend. Wut ist gut.

Nicht mitgehen mit der Wut, Gegenbewegung machen, ausgleichen. Das Gefühl zulassen und einem wütenden Kind Zuwendung geben. Dem Kind immer und immer wieder sagen, dass es nicht schuld ist am Suchtproblem, an Stimmungen in der Familie etc.).

Möglicher Zusatz: Gefühle beeinflussen (20')

Die Eltern könnten Tipps austauschen, wie sich Gefühle bei ihnen selbst und beim Kind beeinflussen lassen (Bedürfnis befriedigen, ablenken, aus der Situation rausgehen, entspannen, trösten, aufmuntern, loben etc.). Die Kursleitung achtet darauf,

dass lösungsorientierte und ausweichende Strategien sich die Waage halten. Die Kursleitung kann ergänzen. Man könnte auch besprechen, was Eltern bei überflutenden Gefühlen (Wut, grosse Traurigkeit etc.) tun können, damit die Kinder damit zu recht kommen resp. nicht zu Schaden kommen.

Möglicher Zusatz: Die Lebenssituation und Gefühle (30')

Auf einer eher übergeordneten Ebene kann man sich auch mit der Frage befassen, wie man über die Gestaltung der Lebenssituation sein Wohlbefinden verändern kann. Die Eltern können zusammen die

Liste (Arbeitsblatt Seite 122) besprechen. Jede/r kann sich drei Dinge ankreuzen, denen er/sie sich zuwenden möchte.

Kindergruppe (50')⁶⁰

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.

Teil II: Information, kurze Einführung zu Gefühlen (5')

Eine kurze Information macht Kindern klar, was Gefühle sind und dass sie auch dann etwas Gutes sein können, wenn sie negativ erlebt werden .



Teil III: Gefühle benennen und verstehen (10')

Mit Hilfe der Vorlage (Seiten 123 bis 127) werden Kärtchen hergestellt oder man wählt ein anderes (kindergerechteres) Hilfsmittel, das Gefühle darstellt und benennt⁶¹. Die Kärtchen werden offen auf einen Tisch gelegt. Nacheinander nimmt jedes Kind zwei Kärtchen mit Gefühlen, die einander ähnlich sind, zeigt sie den anderen und erklärt, inwiefern diese Gefühle einander ähneln. Dann legt es die

Kärtchen wieder hin. Anschliessend wählen die Kinder nacheinander je zwei Kärtchen mit Gefühlen, die verschieden sind, und erklären die Unterschiede.

Material: Kärtchen, die Gefühle benennen oder darstellen

Teil IV: Dinosaurier-Uhr (15')

Die Kinder basteln eine Dinosaurier-Uhr⁶² mit der sie sechs bis zwölf Gefühle anzeigen können (oder ein anderes Hilfsmittel, das es ihnen erlaubt, ihre Gefühle mitzuteilen). Die Kursleitenden besprechen mit den Kindern, dass diese Uhr ihnen helfen

kann, ihren Eltern zu zeigen, wie es ihnen geht (vgl. Teile I und IV im Familien-Teil).

Material: vgl. Fussnote 47

⁶⁰ Als Grundlage für den Workshop mit den Kindern kann man z.B. mit den Figuren zum Film «Alles steht Kopf» arbeiten.

⁶¹ vgl. z.B.: Botved, A. & Grässer, M. (2016). Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen: Kartenset mit 120 Bildkarten. Mit 12-seitigem Booklet. Belz Verlag. Van Hout, M. (2012). Heute bin ich... Kunstkarten-Set.

⁶² Vorlage in: Löffel, H. & Manske, C. (1996). Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & noack.

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Eine vertiefende Forschungsaufgabe könnte sein, dass die Kinder im Alltag beobachten, wie sie ihre Gefühle beeinflussen und verändern können (Arbeitsblatt «Meine Forschungsaufgabe», Seite 101).

Zusatz, Alternative: Gefühle und Situationen (15')

Gemeinsam ordnen die Kinder die Kärtchen nach als positiv und als negativ erlebten Gefühlen. Die Kursleitung stellt Fragen: Was sind Situationen, in

denen ihr euch eher entlastet und gut fühlt? In welchen Situationen fühlt ihr euch eher belastet und schlecht? Was ist an manchen belastenden Gefühlen auch gut?

Zusatz, Alternative: Gefühle beeinflussen (15')

Das Spiegelbild-Spiel bietet die Möglichkeit, sich dem jeweiligen Gegenüber intensiv zuzuwenden und es genauer kennenzulernen. Bei diesem Spiel stehen zwei Kinder einander gegenüber. Das eine

Kind macht Bewegungen, die das andere spiegelbildlich so schnell und genau wie möglich nachmacht.

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Dinosaurier-Uhr (10')

Alle Kinder gemeinsam erklären den Eltern die Dinosaurier-Uhr. Die Eltern können Fragen stellen. Diese Dinosaurier-Uhr kann im Alltag der Familien zum Beispiel genutzt werden, wenn die Eltern ihr Kind fragen, wie es ihm gerade geht. Vielleicht will die Familie auch abmachen, dass die Uhr an der Tür des Kinderzimmers hängt, so

dass das Kind anzeigen kann, wie es ihm geht, wenn es das möchte.

Konkreter Auftrag: Die Familien werden dazu angeregt, zu beobachten, wie sie die Dinosaurier-Uhr in den kommenden Wochen benutzen, und beim nächsten Treffen darüber zu berichten.

Teil II: Gefühlspantomime (15')

Eltern und Kinder bilden zwei Gruppen. Abwechselnd zieht jemand aus jeder Gruppe eine Karte, die ein Gefühl zeigt oder benennt, und mimt das betreffende Gefühl. Diejenige Gruppe, die das Gefühl zuerst richtig rät, erhält einen Punkt. Die Kursleitung hilft den Kindern, die unsicher sind, wie sie ein Gefühl vorspielen sollen.

Material: Gefühlskarten (z.B. Seiten 123 bis 127), Wandtafel o.ä. zum Aufschreiben der Punkte



Teil III: Entspannungsübungen (10')

Als eine Möglichkeit, Gefühle zu beeinflussen, lernen alle gemeinsam eine Entspannungsübung kennen, zum Beispiel eine Übung zu progressiver

Muskelentspannung (PME)⁶³. Die Zitronenübung, Schildkrötenübung oder Elefäntchenübung⁶⁴ lassen sich auch zuhause gut nutzen.

Teil IV: Wie geht es mir jetzt? (10')

Mit Hilfe der von den Kindern gebastelten Dinosaurier-Uhr zeigen Kinder und Eltern, wie es ihnen am Ende dieses Workshops geht. Wer möchte, kann

etwas dazu sagen, wie sich dieses Gefühl erklären lässt.

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (5')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt wer-

den. Falls der wiederkehrende Abschluss normalerweise eine Entspannungsübung ist, fällt dieser mit dem Teil III zusammen.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.



⁶³ z.B.: Reeker-Lange, C., Aden, P. & Seyffert, S. (2010). Handbuch der progressiven Muskelentspannung für Kinder (Leben lernen). Klett-Cotta.

⁶⁴ Klein-Hessling, J. & Lohaus, A. (2014). Bleib Locker. Audio-CD. Weinheim: Hogrefe.

B4 (=A4) Das Suchtproblem: Auswirkungen und Schutzfaktoren

Vgl. Seite 43

B5 Verlässlichkeit, Konstanz

Ausgangslage

Für suchtbetroffene Eltern ist es oft schwierig, ihren Kindern genügend Verlässlichkeit und Konstanz zu bieten. Verlässlichkeit und Konstanz sind wichtige Schutzfaktoren.

Beachten: Bei der Entwicklung von konkreten Ideen ist es wichtig, *realistische* Möglichkeiten zu identifizieren und keine Illusionen aufzubauen. Auch *kleine* Dinge sind wichtig!



Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern wissen, dass Verlässlichkeit und Konstanz für Kinder wichtig sind und dass ein Suchtproblem hierfür Probleme bieten kann. Die Eltern setzen sich damit auseinander, was Verlässlichkeit und Konstanz bedeuten und finden heraus, wie sie im Alltag mehr davon erreichen können. Bereits bestehende Elemente von Verlässlichkeit und Konstanz (z.B. Rituale) werden identifiziert und gestärkt.

Kinder: Die Kinder identifizieren Dinge, die für sie innerhalb und ausserhalb der Familie Verlässlichkeit und Konstanz bieten. Sie identifizieren Freizeitaktivitäten, die ihnen Struktur und Konstanz bringen.

Familie: Die Familie identifiziert bereits bestehende gemeinsame Aktivitäten und Rituale und entwickelt weitere Ideen.

Wenn die Familien den Auftrag erhalten haben, zu beobachten, wie sie die Dinosaurier-Uhr einsetzen, berichten Eltern und Kinder von den Erfahrungen.

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.

Teil II: Rituale im Alltag (20')

Die Eltern berichten einander von schönen Erinnerungen aus der eigenen Kindheit in Bezug auf Rituale. Da manche Eltern keine solchen Erfahrungen haben, können sie auch darüber sprechen, was sie als Kind bezüglich Ritualen schön gefunden *hätten*. Die Kursleitung sammelt die Beschreibungen und Ideen auf einem Flipchart o.ä.

Die Kursleitung erklärt, warum es suchtkranken Eltern oft schwerfällt, Kindern genügend Konstanz und Verlässlichkeit zu bieten, und welche Auswirkungen das auf die Kinder hat⁶⁵. Sie geht darauf ein, welche Bedeutung Konstanz und Rituale für

Kinder haben⁶⁶. Die Eltern werden angeleitet, einen Bezug zum Alltag der eigenen Kinder herzustellen. Wo bietet dieser Alltag ihren Kindern schon Wiederkehrendes? Was wird in ihrer Familie bereits in diesem Sinn gelebt? Welche weiteren Ideen gibt es dazu, wie Verlässlichkeit und Konstanz im Alltag verankert werden können (Einschlaf-Rituale, gemeinsame Essen etc.)? Die Kursleitung sammelt alle Ideen auf einem Flipchart. Man kann diese Liste fotografieren oder abschreiben und beim nächsten Workshop allen eine Kopie abgeben.

Teil III: Bezug zum Notfallpass (10')

Neben Ritualen und Wiederkehrendem ist der Notfallpass für das Sicherheitsbedürfnis der Kinder etwas Wichtiges. Vielen suchtbetroffenen Eltern ist es nicht möglich, ihren Kindern immer die nötige Verlässlichkeit und Sicherheit zu bieten. Die Eltern sprechen zusammen darüber, welche Situationen sie schon erlebt haben, in denen für ihre Kinder ein Notfallplan wichtig gewesen wäre oder zum Einsatz gekommen ist. Die Eltern, die im ersten Workshop noch nicht dabei waren und mit ihren Kindern noch

keinen Notfallpass erarbeitet haben, müssen über das Konzept des Notfallpasses informiert sein. Evtl. lässt sich ein solcher bilateral mit den betreffenden Familien vorbereiten.

Man kann diesen Teil auch allgemeiner gestalten und neben dem Notfallpass der Kinder auch über das Hilfenetz der Familie sprechen, das zur Verlässlichkeit und Konstanz beitragen kann.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).



⁶⁵ vgl. z.B.: <http://www.suchtschweiz.ch/suchtbelastete-familien/> mit Link zu [Grundlagenliteratur](#)

⁶⁶ vgl. z.B. <https://www.familienleben.ch/kind/erziehung/kinder-brauchen-rituale-49> (retrieved 9.3.2022), [https://www.beobachter.ch/familie/erziehung-schone-](https://www.beobachter.ch/familie/erziehung-schone-gewohnheit)

[gewohnheit](#) (retrieved 9.3.2022), Groth, C., Brunner, S., Wuttke, N., Schulz, P.-M. & Quinzer, M. (2014). Rituale in der Kindheit. Wie Gewohnheiten helfen, das Leben zu meistern. Science Factory.

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.



Teile II bis IV: Zugang a oder b wählen:

Teil IIa: Welche Rituale kennen die Kinder? (15')

Welche wiederkehrenden Rituale, Feste kennen die Kinder? Hier könnte man einen Jahreskreis an eine Wandtafel zeichnen und die Festlichkeiten einordnen, die die Kinder nennen. Geburtstage, wiederkehrende Verwandtschaftstreffen o.ä. können in die Mitte des Kreises geschrieben werden. Wie begehen die Familien der Kinder diese Feste? Die Kursleitung geht darauf ein, dass solche wiederkehrenden Dinge eine Art Sicherheit vermitteln, und leitet über zum Teil III.

Teil IIIa: Verlässlichkeit, Sicherheit und Suchtprobleme (5')

Die Kursleitung erklärt den Kindern, dass das Suchtproblem dazu führen kann, dass ihr Vater oder ihre Mutter manchmal nicht in der Lage ist, ihnen genügend Sicherheit und Verlässlichkeit zu bieten. Gibt es Kinder, die über solche Erlebnisse berichten möchten?

Die Kursleitung erklärt den Kindern, dass die Eltern sich gerade ebenfalls mit der Frage befassen, wie sie ihren Kindern mehr Verlässlichkeit und Sicherheit bieten können. Die Kursleitung erinnert auch an den Notfallplan, der den Kindern in bestimmten Situationen Sicherheit bieten kann.

Die Kursleitung leitet zum nächsten Teil über, in dem sich die Kinder auf die Suche nach Dingen machen, die Verlässlichkeit und Sicherheit bieten können.

Teil IVa: Ideen sammeln (10')

Die Kinder werden angeleitet, sich darüber auszutauschen, welche Dinge ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Verlässlichkeit geben. Was gibt es innerhalb der Familie, was ausserhalb der Familie, das ihnen Sicherheit und das Gefühl von Verlässlichkeit vermittelt?

Teil IIb: Eine Geschichte (10')

Mit einer Geschichte oder mehreren Geschichten einsteigen, die belastende Gefühle in Zusammenhang mit Unzuverlässigkeit beschreiben (vgl. Vorlage Seite 128 oder die Geschichte «Ein Nachmittag im Zoo» mit Bobby⁶⁷). Gibt es Kinder, die ähnliche Situationen erlebt haben und darüber berichten möchten?

Teil IIIb: Verlässlichkeit, Sicherheit und Suchtprobleme (5')

Die Kursleitung erklärt den Kindern, dass das Suchtproblem auch dazu führen kann, dass ihr Vater oder ihre Mutter manchmal nicht in der Lage ist, ihnen genügend Sicherheit und Verlässlichkeit zu bieten. Gibt es Kinder, die etwas berichten oder sagen möchten?

Die Kursleitung erklärt den Kindern, dass die Eltern sich gerade ebenfalls mit der Frage befassen, wie sie ihren Kindern mehr Verlässlichkeit und Sicherheit bieten können. Die Kursleitung erinnert auch an den Notfallplan, der den Kindern in bestimmten Situationen Sicherheit bieten kann.

Teil IVb: Ein neues Ende (15')

Man kehrt zurück zu den Geschichten von Teil IIb und lässt die Kinder verschiedene Enden erfinden: Was könnten die Kinder in einer solchen Situation tun? Wie können die Kinder die Geschichte zu ihren Gunsten beeinflussen?

Die Kinder tauschen Ideen aus und zeichnen evtl. einen neuen Ausgang einer Geschichte.

⁶⁷ <http://boby.addictionsuisse.ch/de/geschichte-3-ein-nachmittag-im-zoo/>

Zusatz, Alternative: Ritual-Ideen (15')

Die Kinder entwickeln Ideen für Rituale, die sie im Familien-Teil einbringen können. Das kann z.B. ein Spruch sein, den sie gemeinsam mit der Familie vor jedem Essen aufsagen oder ein Verabschiedungsritual am Morgen bevor sie in die Schule gehen, eine Geschichte vor dem Einschlafen, sich

Zeit zu nehmen vor dem Schlafen um über den Tag zu reden, eine kurze Massage vor dem Einschlafen, ein Zvieri-Ritual, eine spezielle Aktivität einzeln mit jedem Kind (z.B. ein Abendspaziergang) etc.

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')



Teil I: Sicherheit erleben und geben (15')

1. Vier Erwachsene halten die Ecken einer Decke ganz fest, ideal ist eine Decke mit Schlaufen an den Ecken. Nacheinander dürfen sich die Kinder auf die Decke legen, die dann von den Erwachsenen angehoben und geschaukelt wird. Die Kinder erfahren, dass sie getragen werden.

2. Zwei Erwachsene halten ein Kind unter den Armen und an den Füßen und schaukeln es.

3. Das Kind stellt sich vor seinen Elternteil hin und steht diesem auf die Füße. So gehen sie zusammen durch das Zimmer.

4. Stehaufmännchen: Die Eltern stehen einander gegenüber, das Kind steht in der Mitte. Die Hände des Elternteils, dem das Kind den Rücken zugehrt,

liegen auf dem Rücken des Kindes. Dieser Elternteil kippt nun das Kind zum anderen Elternteil hinüber, der das Kind auffängt, indem er es an den Schultern stützt. Dann kippt dieser Elternteil das Kind wieder zurück etc.

4. Die Kursleitung bereitet einen Parcours vor. Die Kinder verbinden sich die Augen. Die Eltern leiten ihre Kinder nur mit mündlichen Weisungen an, so dass sie durch den Parcours gehen können und den richtigen Weg finden. Je nach Alter oder Ängstlichkeit der Kinder können die Eltern sie auch an der Hand nehmen und führen. Gleichzeitig beschreiben sie den Weg aber auch mündlich, so dass die Kinder sich möglichst sicher fühlen.

Teil II: Klatschspiele (15')

Bei Klatschspielen ist Verlässlichkeit wichtig. Die Familien probieren verschiedene Klatschspiele aus. Diejenigen, die Klatschspiele kennen, können sie den anderen beibringen. Die Kursleitung bringt Ideen für Klatschspiele mit⁶⁸.

Man kann auch versuchen, zwei Klatschspiele zu einem neuen Spiel zusammenzuführen. So lässt

sich veranschaulichen, dass es nicht eine sture Verlässlichkeit oder Ordnung braucht. Wenn das Kind zum Beispiel die Erfahrung macht, dass die Familie nicht jeden Tag zusammen essen kann, erfährt es, dass es auch positive Seiten hat, wenn es zwei Mal am Mittagstisch der Schule oder bei einer Nachbarin isst. Auch so etwas ist verlässlich.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss, konkreter Auftrag (20')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Die Eltern und Kinder tauschen Ideen für Rituale aus, die sie in der Familie ausprobieren wollen. Sie

einigen sich auf zwei. Bis zum nächsten Workshop halten Eltern und Kinder Erfahrungen fest, die sie damit machen (z.B. auf den Arbeitsblättern «Meine Forschungsaufgabe» Seite 101 und «Mein Auftrag» Seite 97).

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.



⁶⁸ vgl. z.B.: Quellen im Internet (youtube o.ä.) mit Stichwort Klatschspiele

Die Joker-Themen für die abschliessenden (sechsten) oder für zusätzliche Workshops

Beim letzten Treffen kann man ein für die Gruppe passendes Joker-Thema wählen. Diese Joker-Themen können auch als Ersatz für andere Themen eingesetzt werden.

Bei Terminen, die einen Kurs abschliessen, muss eine Form von Rückblick und Rückmeldung stattfinden. In diesem Fall muss der Workshop entweder verlängert oder der Ablauf muss angepasst werden

J1 Verantwortung, Rollenumkehr

Ausgangslage

In Familien mit einem suchtbetroffenen Elternteil kann es zu einer Rollenumkehr kommen: Kinder übernehmen Aufgaben, die ihrem Alter nicht entsprechen und sie überfordern. Die Kinder übernehmen Aufgaben, die eigentlich die Eltern übernehmen sollten. Oft umsorgen sie die Eltern gar.

Beachten: Oft bedeutet diese Rollenübernahme für die Kinder auch einen Gewinn für den Selbstwert, weil sie Wichtiges, «Erwachsenes» tun. Im Workshop wird der Selbständigkeit der Kinder Wertschätzung entgegengebracht, aber man muss die Kinder dazu anstossen, diese Rollen in Frage zu stellen und möglichst auch von ihrer Seite her bewusster zu gestalten.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern wissen, dass es ein Suchtproblem dazu führen kann, dass es in einer Familie zu Rollenumkehr kommt. Die Eltern kennen Strategien, ihr Kind davor zu schützen, Rollen zu übernehmen, die nicht seinem Alter entsprechen. Die Eltern kennen die wichtigsten Entwicklungsaufgaben der Kinder, abhängig von deren Alter, und die diesbezügliche Rolle der Eltern.

Kinder: Die Kinder lernen, dass sie Verantwortung für Familienmitglieder abgeben oder teilen können. Den Kindern wird klar, dass es Kinder gibt, die sich anders verhalten (i.S. die nicht «Erwachsenenrollen» übernehmen).

Familie: Die Kinder hören von ihren Eltern, dass sie Kind sein dürfen.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser gemeinsam besprochen.



Teil II: Erfahrungsaustausch zu Rollen von Eltern und Kindern (einen Zugang wählen) (20')

1. Die Eltern tauschen Erfahrungen aus zu Aufgaben, Pflichten, Freiheiten, die sie selbst mit 6 Jahren, mit 12 Jahren und mit 18 Jahren hatten. Sie beschriften dazu Zettel, die sie an eine Pinnwand hängen, links oben heften sie die Freiheiten hin, die

sie als 6-Jährige hatten, links unten Aufgaben und Pflichten, die sie in diesem Alter hatten. Entsprechend heften sie in die Mitte die Zettel für 12 Jahre und rechts die für 18 Jahre. Sie sprechen dann zusammen über ihre eigenen Kinder: Was haben

diese für Pflichten, Aufgaben und Freiheiten? Wie schätzen die Eltern diese ein? Entsprechen sie dem Alter der Kinder? Sind die Kinder mit bestimmten Pflichten, Aufgaben oder auch Freiheiten überfordert?

Die Kursleitung bespricht mit den Eltern das Ziel des Gesprächs, das sie im Familien-Teil mit ihrem Kind führen werden. Die Kinder sollen erfahren, dass sie Kinder sein dürfen und nicht Aufgaben von Erwachsenen übernehmen sollten.

2. Die Eltern erhalten die Info-Blätter «Was können Kinder? Was brauchen Kinder?» (Seiten 129 bis 135), welche wichtige Entwicklungsschritte von

Kindern und Rollen der Eltern festhält. Eltern mit gleichaltrigen Kindern treffen sich in Kleingruppen, sie gehen gemeinsam den passenden Info-Teil durch und sprechen dann darüber, wo sie ihre Rolle gut wahrnehmen und was sie verändern möchten. Die Kursleitung geht von Gruppe zu Gruppe und hilft den Eltern dabei, Rollen ihrer Kinder zu identifizieren, von denen sie entlastet werden sollten.⁶⁹

Die Kursleitung bespricht mit den Eltern das Ziel des Gesprächs, das sie im Familien-Teil mit ihrem Kind führen werden. Die Kinder sollen erfahren, dass sie Kinder sein dürfen und nicht Aufgaben von Erwachsenen übernehmen sollten.

Teil III: Die Suchtglocke und der Notfallpass (10')

Die Eltern haben sich zu Beginn des Kurses (A2/B2) und im Teil II des aktuellen Workshops damit auseinandergesetzt, dass sie erzieherische Aufgaben haben. Die Eltern diskutieren kurz, was sich verändert, wenn sie sich unter einer «Suchtglocke» befinden oder akut berauscht sind. Was geschieht zwischen Eltern und Kind, wenn Eltern von einer Sucht betroffen sind? Die Kursleitung veranschaulicht dann mit Hilfe von Figürchen, was geschieht: Normalerweise ist das Eltern-Figürchen gross, das Kind-Figürchen klein. Das Eltern-Figürchen hat die Rolle, den Überblick zu behalten. Es achtet auf das Kind-Figürchen und kann es falls nötig unterstützen oder beschützen. Was geschieht, wenn das Eltern-Figürchen plötzlich klein ist und das Kind-Figürchen gross? Auch ein über das Elternfigürchen gestülpter Becher kann Rauschzustände resp. das Suchtproblem veranschaulichen.⁷⁰

Die Eltern sprechen dann gemeinsam darüber, welche Möglichkeiten es gibt, «trotz allem» ihre elterliche Rolle gut wahrzunehmen. Sie können gute Eltern sein, auch dann, wenn sie «unter der Glocke» sind. Sie sind gute Eltern, wenn sie merken, dass ihr Kind Entlastungsmöglichkeiten braucht und wann der Notfallpass wichtig ist. Die Eltern können ihre Kinder schützen, indem sie ihre Rolle klarer übernehmen und indem sie ihrem Kind erlauben, sich ausserhalb der Familie Unterstützung zu holen.

Material: kleine und grosse Figürchen, Becher oder Glas



⁶⁹ Mehr Informationen zu Entwicklungsaufgaben und elterlichen Rollen vgl. z.B. <https://www.zg.ch/behorden/direktion-fur-bildung-und-kultur/schulinfo/fokus/entwicklungopsychologie-2014-was-wann>

⁷⁰ Auch mit Hilfe eines «Familienbretts» o.ä. können Familien-Situationen veranschaulicht werden.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Falls dieses Thema einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 136).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.



Teil II: Aufgaben und Pflichten von Kindern und Erwachsenen (einen oder mehrere Zugänge wählen) (20')

1. Vorlesen von Textteilen aus Pippi Langstrumpf (Textteile, in denen die ungewöhnliche Situation Pippis und die «klassische» Situation von Annika und Tommy beschrieben werden⁷¹). Fänden die Kinder es gut, wenn alle Kinder so leben würden, wie Pippi? Was ist daran schön? Was ist daran schwierig? (Auch Ausschnitte von Huckleberry Finn können sich als Diskussionsgrundlage eignen.)
2. Die Kinder können sich auch anhand von Alltagssituationen mit Rollenübernahmen beschäftigen.

- Sie können zum Beispiel folgende Situationen besprechen: Aufstehen und sich bereit machen für den Tag; zu kleinen Geschwistern schauen; für die Familie kochen etc. Wann (bis zu welchem Alter der Kinder) sollten die Eltern diese Dinge tun resp. den Kindern dabei helfen? Wann können Kinder diese Dinge selbst tun? In welchem Mass?
3. Die Geschichte «Erster Tag in der Schule» von Bobby⁷² kann im Hinblick auf elterliche Rollen besprochen werden.

⁷¹ z.B. Kapitel „Pippi wohnt noch immer in der Villa Kunterbunt“

⁷² <http://boby.addictionsuisse.ch/de/geschichte-4-erster-tag-in-der-schule/>

Teil III: Veranschaulichung von rollenverkehrten Familiensituationen (10')

Eine Veranschaulichung von Familiensituationen, in denen Kinder Elternrollen übernehmen, fasst für die Kinder nochmals das Wichtigste zusammen. Ähnlich wie bei den Eltern stellen die Kursleitenden mit Hilfe von Figürchen Familiensituationen nach. Die Kinder werden eingeladen, zu erzählen, ob sie in ihrer Familie ähnliche Situationen erleben und wie sie diese erleben. Mögliche Fragen: «Wie fühlt sich das Kinder-Figürchen, wenn das Eltern-Figürchen unter dem Glas steht?» «Wenn das Kinder-

Figürchen plötzlich gross ist und das Eltern-Figürchen klein ist, wie fühlt sich das Kinder-Figürchen dann?» «Warum wird das kleine Figürchen gross?». Wichtig ist, nach Alternativen zum «Grosswerden» zu suchen: «Eigentlich sollte das kleine Figürchen noch nicht gross sein müssen. Was kann es tun?»⁷³

Material: Kleine und grosse Figürchen, Becher oder Glas

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 137).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

(Wenn dieser Workshop nicht einen Kurs abschliesst, kann man den Kindern auftragen, etwas

zu planen, das sie altersentsprechend selber machen können und wollen. Zum Beispiel, ein anderes Kind anrufen um mit ihm etwas abmachen. So wenden sich die Kinder aktiv altersentsprechenden Entwicklungsaufgaben zu.)

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Eine Botschaft für die Kinder (15')

Eltern und Kinder jeder Familie kommen zusammen. Das Kind erhält von den Eltern eine Botschaft dazu, wofür die Eltern verantwortlich sind und was die Kinder selbst tun können. Die Eltern können die Situationen aufgreifen, die sie im Teil II besprochen haben. Die Rollenumkehr hat



starke Bezüge auch zu Schuldgefühlen, die Kinder aufbauen. Auch diese können in den Familien thematisiert werden. Die Kursleitung geht von Familie zu Familie und unterstützt sie in diesem Austausch.

⁷³ Solche Situationen können auch mit Hilfe eines «Familienbretts» veranschaulicht werden.

Teil II: Bewegungsspiele, Erfahrung von Getragen- oder Geführt-Werden (einen oder mehrere Zugänge auswählen) (25')

Spielerisch erleben die Kinder und Erwachsenen ihre eigentlichen Rollen. Hier können Bewegungsspiele des Workshops «B5 Verlässlichkeit, Konstanz» aufgenommen werden (vgl. Seite 64).

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden. Falls der wiederkehrende Abschluss der Workshops zum Beispiel die «Entspannungsgeschichte» ist (vgl. Seite 29), könnten dieses Mal ein

Vater oder eine Mutter die Gruppe durch diese Übung führen.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.



J2 Klar kommunizieren

Ausgangslage

Oft sind von Sucht betroffene Eltern nicht fokussiert darauf, klar zu kommunizieren. Sie sind stark mit sich selbst beschäftigt und häufig abgelenkt von eigenem Befinden oder eigenen Sorgen. Auch bei akuter Berauschtigkeit ist klare Kommunikation nicht möglich. (N.B.: Die Tabuisierung des Suchtproblems ist ein wichtiges Thema, das aber nicht hier, sondern im Workshop A3/B3 behandelt wird.)

Gemeinsamer Beginn (20')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Zwei Kursleitende spielen Giraffe und Wolf⁷⁴ (z.B. mit Handpuppen). Sie begrüßen die Anwesenden und motivieren sie für eine aktive Teilnahme an diesem Workshop. Sie tun das in der für Wolf und Giraffe typischen Art (vgl. z.B. Vorlage für Kursleitende Seite 138).

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern kennen Methoden, die ihnen dabei helfen, fokussiert und klar zu kommunizieren. Die Eltern wissen, dass klare Kommunikation in einem Rauschzustand nicht möglich ist.

Kinder: Die Kinder wissen, wie sie gut kommunizieren können.

Familie: Die Familie macht spielerisch Erfahrungen mit positiver und klarer Kommunikation.

Ziel ist, dass die Interaktion der beiden Figuren einen ersten Eindruck dazu gibt, wie unterschiedlich man kommunizieren kann und dass die Art, wie man kommuniziert, einen grossen Einfluss darauf hat, wie sich eine Situation entwickelt und wie man sich in ihr fühlt.



⁷⁴ Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg bildet die Grundlage dieser Übung. Es gibt viele Informationen, auch im Internet, die zur Vorbereitung auf diesen

Workshop genutzt werden können. Die hier beschriebene Auseinandersetzung setzt Akzente, ohne die Grundlagen umfassend berücksichtigen zu können.

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser gemeinsam besprochen.

Teil II: Bedürfnisse und Kommunikation (5')

Zum Einstieg macht die Kursleitung einen Bezug zum Workshop B3: Hinter jeder Aussage steht ein Gefühl und letztlich oft ein Bedürfnis, das befriedigt werden möchte (vgl. Info-Blatt für Eltern, Seite

120). Hier kann man eine Brücke zum Thema Kommunikation machen: Kommunikation erlaubt es, Gefühle und Bedürfnisse zu identifizieren und auf sie zu reagieren.

Teil III: Ermutigen statt kritisieren oder Übung zu gewaltfreier Kommunikation⁷⁵ (einen Zugang wählen) (15')

1. Die Kursleitung bietet den Eltern einige Informationen zur ermutigenden statt kritisierenden Kommunikation mit Kindern⁷⁶. In Erziehungssituationen, in denen die Eltern etwas vom Kind möchten (vgl. Situationen bei Zugang 2), helfen die folgenden Schritte:

- Kontakt herstellen und ermutigen
- Situation aufnehmen und Verständnis zeigen
- Ich-Botschaft: Was ich vom Kind möchte
- Lösung präsentieren
- Kontakt abschliessen

Die Eltern üben diese Zugänge anhand von selbst gewählten oder vorgegebenen Beispielen (vgl. z.B. unten bei 2.) aus dem Erziehungsalltag. Falls keine Rollenspiele möglich scheinen, spielen die Kursleitenden Beispiele vor.

2. Die Eltern machen sich bewusst, wie sie konstruktiv kommunizieren können. Wie würde der Wolf kommunizieren? Wie würde die Giraffe kommunizieren? Man kann z.B. folgende Situationen besprechen und üben:

- Mein Kind will seine Aufgaben nicht machen.
- Mein Kind will sein Zimmer nicht aufräumen.
- Mein Kind will sein Computerspiel nicht unterbrechen.

3. Auch basierend auf dem Modell von Schulz von Thun lassen sich mit den Eltern konstruktive Formen von Kommunikation identifizieren und üben. Im Internet gibt es z.T. gute Lehrvideos, die dieses Modell veranschaulichen⁷⁷.



⁷⁵ Vgl. z.B. https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation (retrieved 10.3.2022)

⁷⁶ Henings, B. (2007). Ermutigen statt kritisieren: Ein Elternratgeber nach Rudolf Dreikurs. HERDER spektrum.

⁷⁷ z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=9VJn1cPbf1A>

Teil IV: Input und kurze Diskussion zum Thema Kommunikation und Rausch (10')

Die Gruppe spricht über Erfahrungen dazu, wie sich Kommunikation in berauschem und nicht berauschem Zustand unterscheidet und dass klare

Kommunikation in berauschem Zustand stark beeinträchtigt ist⁷⁸. Die Eltern machen sich bewusst, was dies im Hinblick auf die Kommunikation mit den Kindern bedeutet.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 136).

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).

Wenn dieser Workshop nicht einen Kurs abschliesst, können die Eltern sich als Aufgabe fürs nächste Mal vornehmen, eine Situation aus ihrem

Alltag zu verändern, in der sie anders kommunizieren wollen. Sie halten ihren Auftrag und die Erfahrungen, die sie machen, auf einem Arbeitsblatt fest (vgl. Seite 97).

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.

Teil II: Ruhe bitte! (10')

Ein Einstieg mit einem Spiel, das den Kindern auch Bewegung verschafft und ihnen eine Erfahrung dazu bringt, was Kommunikation bedeutet: Die Kinder erhalten den Auftrag, gemeinsam etwas aufzu-

bauen (z.B. mit Bauklötzchen). Sie dürfen nicht zusammen sprechen. Im Anschluss diskutieren sie zusammen, wie das war.

Material: Bauklötzchen, Lego o.ä.



⁷⁸ Bei Geldspielsucht kann man z.B. den Stress thematisieren, der das Verhalten der betroffenen Person verändert.

Teil III: Giraffe und Wolf kommunizieren... (20')

Mit einer Geschichte oder einem Beispiel aus dem Alltag der Kinder kommt man wieder auf die Giraffe und den Wolf zurück. Die Kinder stellen sich typische Konflikte aus Schule oder Familie vor oder stellen sie in Rollenspielen dar. (z.B.: Ein Geschwister will ein Spielzeug immer nur für sich behalten. Auf dem Pausenplatz wird Emil von Peter geschubst, Emil fällt hin und schürft sich das Bein

auf. Anna, Jane und Leo sollten zusammen eine Hausarbeit schreiben, Anna ist unmotiviert und hilft nicht mit.) Wie würde die Giraffe reagieren? Wie der Wolf? Wie fühlt sich das Gegenüber, wenn der Wolf spricht? Wie, wenn die Giraffe spricht? Die Kinder schreiben ihre Ideen auf das Arbeitsblatt (Seite 139) oder besprechen die gespielten Szenen.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 137).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

(Wenn dieser Workshop nicht einen Kurs abschliesst, könnte man den Kindern als Forschungsaufgabe bis zum nächsten Kurs ein Arbeitsblatt mit

einer weiteren Beispiel-Situation mitgeben, für die sie Beispiele für Wolfs- und Giraffensprache finden sollen.).

Zusatz, Alternative: «Bitte nicht stören!» (15')

Die Kinder können ein Schild für ihre Zimmertür basteln, welches ihre Eltern informiert, wenn sie nicht gestört werden wollen. Auf der anderen Seite

des Schilds steht zum Beispiel «Willkommen» oder etwas Ähnliches.

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 50')

Teil I: Gemeinsam eine Geschichte erfinden (15')

Als Auflockerung erfindet die Gruppe, Eltern und Kinder gemeinsam, eine Geschichte. Die Geschichte kann das Thema «Kommunikation» wieder aufgreifen oder auch nicht. Jede/r fügt der Geschichte einen Satz hinzu, nachdem er/sie den Satz vom Vorgänger wiederholt hat. Man kann die

Geschichte als Erinnerungstütze auch an eine Wandtafel schreiben. So kann sie, fotografiert oder abgeschrieben, auch Bestandteil der Kursunterlagen werden, die die Eltern und Kinder in ihren Workshop-Mappen ablegen.



Teil II: Zuhör-Übung (einen oder beide Zugänge auswählen) (15')

1. Das Kind weist einen Elternteil dazu an, Bauklötzchen in einer bestimmten Weise zu stapeln. Der Elternteil hört nur zu und führt aus. Das Kind gibt jeweils Rückmeldung, ob der Elternteil die Anweisung richtig ausgeführt hat. Dann werden die Rollen getauscht.

2. Das Kind erzählt den Eltern etwas, die Eltern hören aktiv zu. Je nachdem können die Kinder den Eltern ein Bilderbuch erzählen, von einem schönen Erlebnis berichten oder auch von etwas, was für sie schwierig war.

Material: Bauklötzchen

Teil III: Schlüssel der Kommunikation (10'-20')

1. Die Familien erhalten das Arbeitsblatt «Schlüssel der Kommunikation» (Seite 140). Die Kursleitenden spielen kurze Kommunikations-Situationen vor, in denen sie diese Kommunikationsschlüssel anwenden. Die Familien sollen herausfinden, welche «Schlüssel» eingesetzt wurden.

2. Die Familien erhalten die Arbeitsblätter «Schlüssel der Kommunikation» (Seite 140) und «meine Kommunikations-Schlüssel» (Seite 141). Jedes Familienmitglied beschriftet die drei Schlüssel mit je einer Kommunikationsstrategie, die sie ausprobieren wollen. Diese Übung könnte auch in den Eltern- resp. Kindergruppen eingesetzt werden.

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.



Zusatz, Alternative: Wolf und Giraffe (15')

Kinder berichten den Eltern von Giraffe und Wolf. Sie könnten den Eltern auch eines der Rollenspiele vorspielen, welches sie gemacht haben.

Zusatz, Alternative: Flüsterspiel (10')

Die Gruppe sitzt im Kreis. Jemand flüstert seinem Nachbarn einen Satz ins Ohr, den dieser weitergeben muss. Diese Übung kann auch in den Eltern- resp. Kindergruppen eingesetzt werden.

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

J3 Das Unterstützungsnetz erkunden

Ausgangslage

Oft haben suchtbetroffene Eltern Schwierigkeiten, sich Unterstützung zu holen. Oft sind die Familien sozial isoliert, haben sich abgekapselt. Für die Kinder ist eine Bezugsperson ausserhalb der Familie einer der wichtigsten Schutzfaktoren.



Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern verstehen, dass man nicht alles allein können muss und nicht alle Probleme selbst lösen muss. Die Eltern identifizieren Unterstützungsmöglichkeiten. Sie wissen, wie sie Unterstützung holen können.

Kinder: Die Kinder kennen Dinge, die ihnen Entlastung bringen, wenn es ihnen nicht gut geht. Sie identifizieren Orte, wo sie sich hinwenden können.

Familie: Die Familie erweitert ihr Wissen über Unterstützungsangebote.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Falls die Familien einen Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.

Ein Flipchart mit dem afrikanischen Sprichwort «Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind gross zu ziehen.» steht im Kursraum. Die Kursleitung befragt

zuerst die Kinder und dann auch die Eltern, was damit wohl gemeint sein könnte. Es kann nicht sein, dass ein Elternteil oder zwei Eltern ihr Kind ganz alleine erziehen und grossziehen müssen oder können. Es braucht auch andere Leute, die für die Familie da sind.

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser gemeinsam besprochen.

Teil II: Unser Unterstützungsnetz (20')

Die Eltern machen sich das soziale Netz bewusst, welches sie umgibt. Je nachdem können sich zuerst die zwei Elternteile oder andere Zweiergruppen austauschen, bevor die ganze Gruppe diskutiert. Privatpersonen und professionelle Anlaufstellen, die die Familien umgeben, werden auf einem Flipchart gesammelt (privates Netz: Freunde, Nachbarn, Verwandte, professionelles Netz: Lehrpersonen, Polizei, Familienhilfe, Tel. 147 etc.). Die

Kursleitung hilft bei der Ergänzung der Liste, wenn wichtige Anlaufstellen fehlen. Die zwei Elternteile schreiben diese potenziellen privaten und professionellen Anlaufstellen auf ihr Arbeitsblatt (vgl. Seite 142) und diskutieren dann zusammen darüber, welche dieser Anlaufstellen in ihrem Alltag schon für sie da sind und welche sie sich erschliessen möchten.

Teil III: Neue Entlastungs-Orte erschliessen (10')

Die Eltern jeder Familie besprechen, wie sie konkret vorgehen können, um sich eine oder mehrere neue Anlaufstellen zu erschliessen. Diese Pläne werden möglichst konkret besprochen, je nachdem suchen die Eltern auch gleich Telefonnummern

heraus und schreiben die Anliegen auf, mit denen sie sich nach aussen wenden wollen. Die Kursleitung geht bei allen vorbei, um die Ideen und das Vorgehen zu besprechen.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 136).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).



Kindergruppe (50')



Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.

Teil II: Unterstützungsorte identifizieren (20')

Hier steht die Frage im Zentrum, was die Kinder tun können, wenn sie Unterstützung brauchen oder wenn es ihnen nicht gut geht. Neben Dingen, die sie für sich selbst tun können, geht es in diesem Workshop auch darum, eine eigene Liste mit Unterstützungs-Orten zu erstellen (Arbeitsblatt «Damit es besser geht» Seite 143). Bei der dritten

Frage auf dem Arbeitsblatt geht es um eine Erinnerung an den Notfallplan. Bei den anderen Fragen sollte man den Kindern helfen, möglichst mehrere Anlaufstellen zu identifizieren. Wenn ein Kind bei der Frage zu den Aufgaben zum Beispiel seine Oma nennt, werden die anderen Kinder gefragt, ob bei ihnen auch die Oma helfen könnte. Wenn ja, ergänzen sie ihr Arbeitsblatt.

Teil III: Etwas Action (10')

Hier können die Kinder frei spielen oder man kann sie zu Bewegungsspielen anleiten.

Zusatz falls letzter Workshop Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 137).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss für die Kinder umsetzen (vgl. Seite 29).

Pause (10')

Familien-Teil (ca. 40')

Teil I: Familien-Landkarte: Unser Dorf (20')

Eltern und Kinder tragen wichtige Anlaufstellen auf einem Arbeitsblatt zusammen (vgl. Vorlage Seite 144/145, am besten in A3-Format abgeben). Dieses Blatt kann z.B. zuhause an den Kühlschrank geheftet werden.

Teil II: Ausstellung der Familien-Landkarten (10')

Die Familien-Dörfer werden im Kursraum ausgestellt. Manche Familien finden vielleicht neue Ideen und werden ihr eigenes Dorf noch ergänzen.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.



Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

J4 Freizeitgestaltung

Ausgangslage

Eine gute Gestaltung der Freizeit ist für die Kinder ein wichtiger Schutzfaktor. Allerdings ist die Gestaltung der Freizeit für suchtbelastete Familien oft eine besondere Herausforderung. Besonders wichtig sind Freizeitaktivitäten mit anderen Kindern. Diesbezüglich haben suchtbetroffene Eltern aus Scham manchmal eine Zurückhaltung, die abgebaut werden sollte.

Beachten: Viele Familien haben nicht die Ressourcen, sich teure Freizeitangebote zu leisten. Die Freizeitangebote, die im Workshop empfohlen werden, müssen diesen Umstand berücksichtigen.

Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern wissen, dass eine gute Freizeitgestaltung für die Kinder ein wichtiger Schutzfaktor ist. Sie wissen, dass auch der Kontakt zu anderen Kindern wichtig ist. Die Eltern wissen, welche Rolle sie in Zusammenhang mit der Freizeitgestaltung der Kinder haben. Die Eltern wissen dank des Workshops besser, wie sie ihre Kinder bei der Freizeitgestaltung unterstützen können.

Kinder: Die Kinder erweitern ihre Ideen dazu, wie sie ihre Freizeit gestalten könnten. Sie entwickeln auch konkrete Pläne, die sie unabhängig von den Eltern umsetzen können.

Familie: Eltern und Kinder schmieden gemeinsame Freizeitpläne.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).



Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser gemeinsam besprochen.

Teil II: Einstieg, Selbstbezug und Vergegenwärtigen der aktuellen Situation (15')

Ein kurzer Informationsteil vergegenwärtigt, dass die Freizeitgestaltung für die Kinder sehr wichtig ist. Hier kann wiederum ein Bezug zur Liste mit den Schutzfaktoren gemacht werden (vgl. Seite 107).

Die Eltern sprechen zusammen darüber, wie sie selbst als Kinder ihre Freizeit gestaltet haben. Was hat ihnen Spass gemacht? Was haben sie erlebt?

Welche Freiheiten hatten sie? Was hätten sie sich gewünscht?

Dann leitet die Kursleitung über zur Frage, wie die Kinder der Anwesenden ihre Freizeit aktuell gestalten und welche Freizeitgestaltung die Eltern ihren Kindern ermöglichen. Hier kann bereits mit der Ideensammlung des Teils III begonnen werden.

Teil III: Ideensammlung (10')

Ideensammlung auf Wandtafel oder Flipchart zu zwei Situationen:

- Was können die Kinder alleine machen?
- Was können die Eltern mit ihren Kindern in der Freizeit unternehmen?
(Ideen sammeln für jede Jahreszeit, auch kurze Dinge für Zuhause, möglichst konkret werden (z.B. Was braucht es, um zusammen im Wald zu grillieren?), auf die Kosten achten.)

Die Kursleitung betont, dass es für die Kinder wichtig ist, in ihrer Freizeit in Kontakt mit anderen Kindern zu sein. Die Kinder sollten mit anderen Kindern abmachen können, auch mal bei einem anderen Kind übernachten können, in Vereinen mitmachen können etc. Es gilt, die Eltern dazu zu ermutigen, Kontakte zu erleichtern und zu stabilisieren. Vielleicht ergeben sich für manche Kinder auch besondere Beziehungen zu anderen Kindern, die in diesem Kurs teilnehmen.

Teil IV: Informationen zu bestehenden Angeboten (5')

Die Kursleitenden müssen sich vorgängig darüber informieren, welche Freizeitangebote in der Region interessant sein könnten und was für Vergünstigungen (einkommensschwache) Familien in ihrer Gemeinde, ihrem Kanton erhalten. Die Eltern können Ideen und Tipps einbringen.

Die Kursleitung geht auch darauf ein, wie wichtig und entlastend gemeinsame Ferien sind. Hier kann man auf die Angebote von Reka⁷⁹ aufmerksam machen.

Wenn die Familie mit der Kinderschutzbehörde in Kontakt ist, kann auch diese für manche Freizeitaktivitäten Unterstützung bieten.

Teil V: Konkreter Auftrag (5')

Die Kursleitenden kündigen den Eltern an, dass die Familie im Familien-Teil den Auftrag erhalten wird, für den kommenden Monat eine gemeinsame Freizeitaktivität zu planen. Die Eltern können sich dazu

schon mal Ideen ausdenken und sich kurz austauschen.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 136).

Teil VI: Wiederkehrender Abschluss (5')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28).



⁷⁹ <https://reka.ch/de/rekaferien/Seiten/reka-ferien.aspx>

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.



Teil II: Freizeit alleine gestalten (15')

Die Kinder sprechen zusammen darüber, was sie in der Freizeit machen, was sie besonders gerne machen und was ihnen Spass machen würde. Zuerst sprechen sie über Dinge, die sie selbst, unabhängig von den Eltern tun oder tun könnten. Die Tipps und Ideen werden z.B. an einer Pinnwand gesammelt, evtl. nach Jahreszeit geordnet. Je nach Kindergruppe müssen Ideen für kleinere Kinder und Ideen für grössere Kinder separat gesammelt werden.

Jedes Kind wählt von dieser Sammlung eine oder zwei Ideen aus, die es neu ausprobieren will. Es

kann diese auf einem Forschungsblatt notieren (vgl. «Meine Forschungsaufgabe», Seite 101). Die Kursleitung achtet darauf, dass es sich bei der Idee um etwas Realistisches und Altersadäquates handelt. Die Kursleitung ermutigt die Kinder, diese Pläne auch wirklich umzusetzen. Die Rolle der Eltern sollte bei Dingen, die deren Einverständnis erfordern, besprochen werden.

Die Kinder nehmen ihre Ideen in die Familien-Gruppe mit, um im Teil I mit ihren Eltern darüber zu sprechen.

Teil III: Freizeit mit den Eltern (15')

Die Kinder sprechen zusammen darüber, was sie in ihrer Freizeit mit den Eltern unternehmen oder unternehmen könnten. Auch hier werden Erfahrungen und Ideen gesammelt.

Die Kursleitenden erklären den Kindern, dass die Familie im Familien-Teil den Auftrag erhalten wird,

für den kommenden Monat eine gemeinsame Freizeitaktivität zu planen. Die Kinder überlegen, welche Idee(n) sie in die Familiengruppe einbringen wollen.

Teil IV: Forschungsaufgabe (10')

Auch wenn dieser Workshop den Kurs abschliesst, könnte man den Kindern die Aufgabe mitgeben, die Ideen zur Freizeitgestaltung (vgl. Teil II) auszuprobieren. Man könnte zum Beispiel jedem Kind frankierte und schon adressierte Postkarten geben. Die Kinder erhalten den Auftrag, diese Postkarten den anderen Kindern und der Kursleitung innerhalb der kommenden zwei, drei Wochen zu schicken. Auf die Karten schreiben sie, was sie an einem bestimmten Tag in ihrer Freizeit ausprobiert haben

und was sie dabei erlebt haben. «Hallo! Heute war ich im Wald und habe nach Pflanzen gesucht, die ich presse. Das nächste Mal, wenn ich das mache, darf es nicht regnen.» oder «Heute war ich auf dem Spielplatz im Quartier und habe mit anderen Kindern Verstecken gespielt. Es hat Spass gemacht und ich werde nächsten Samstag wieder hingehen.»

Material: Frankierte Postkarten

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 137).

Teil V: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss für die Kinder umsetzen (vgl. Seite 29).

Pause (10')

Familien-Teil (40')



Teil I: Freizeitplan der Familie (15')

Jede Familie plant etwas Konkretes, das sie im kommenden Monat gemeinsam unternehmen werden. Sie beschränken sich auf *eine* Sache, mehr

könnte eine Überforderung sein. Die Kursleitung unterstützt die Familien bei Bedarf dabei, die konkrete Umsetzung zu planen.

Teil II: Freizeitpläne der Kinder (15')

Die Kinder berichten den Eltern, was sie in ihrer Freizeit alleine unternehmen möchten. Die Eltern haben die Aufgabe, sich ihre Rolle im Hinblick auf

die Realisierung der Freizeitidee ihres Kindes bewusst zu machen. Die Kursleitung unterstützt die Familien bei Bedarf dabei, die nötigen Schritte zu planen.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.

Nach dem Workshop

Die Kursleitung bereitet von den Sammlungen in der Eltern- und Kindergruppe eine z.B. nach Jahreszeiten geordnete Liste mit Freizeit-Ideen vor, die

den Familien zugeschickt wird (vgl. Vorlage Illustration Seite 147).

Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

J5 Regeln in der Familie

Ausgangslage

Das Setzen und Einhalten von Regeln bietet von Sucht betroffenen Eltern oft mehr Schwierigkeiten als andern Eltern. Regeln sind ein spezifisches Element der Verlässlichkeit.



Ziele dieses Workshops

Eltern: Die Eltern wissen, welche Regeln für ihre Kinder wichtig sind. Die Eltern bauen Wissen dazu auf, wie sie diese Regeln im Erziehungsalltag gut umsetzen können. Die Eltern sind sich der Regeln bewusst, die für sie als Eltern gelten.

Kinder: Kinder kennen die Bedeutung von Regeln. Sie setzen sich mit Regeln auseinander, die in ihrem Umfeld gelten.

Familie: Die Familie einigt sich auf einige besonders wichtige Regeln, an die sie sich halten will.

Gemeinsamer Beginn (10')

Bevor Eltern und Kinder in ihre Gruppen gehen, findet ein gemeinsamer Teil statt (vgl. Seite 27).

Falls die Familien einen Auftrag erhalten haben, wird dieser besprochen.

Die Kursleitung gibt eine kurze Einleitung ins Thema. Jede Familie erhält ein Arbeitsblatt (vgl. Seite 146) auf dem sie im Familien-Teil wichtige Regeln festhalten wird, die in ihrer Familie gelten sollen.

Elterngruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

«Seit dem letzten Workshop...» (vgl. Seite 28) oder ein anderer Einstieg. Falls die Eltern einen konkreten Auftrag erhalten haben, wird dieser gemeinsam besprochen.

Teil II: Sinnvolle Regeln, notwendige Regeln (15')

In einem Informationsteil geht die Kursleitung darauf ein, warum und welche Regeln für Familien wichtig sind⁸⁰.

- Welche Regeln sollen für Kinder gelten? Welche für die Eltern?
- Welche Regeln können nicht verhandelt werden? Welche Regeln sind verhandelbar?
- Was sind geeignete Regeln? Was sind ungeeignete Regeln?

- Wie lassen sich Regeln im Erziehungsalltag gut integrieren?
- In welchen Situationen müssen die Eltern «Stopp» sagen?

(Die Teile II und III kann man auch in umgekehrter Reihenfolge einsetzen, d.h. mit einer Diskussion beginnen und den Informationsteil anschliessen.)

Teil III: Diskussion, Meinungsbildung (15')

- Welche Regeln finden die Eltern besonders wichtig?
- Welche Regeln finden die Eltern geeignet, welche nicht? Bei welchen Punkten sind sie mit der Präsentation der Kursleitung (nicht) einverstanden? Warum ja, warum nein? Die Argumente werden in der Gruppe besprochen.
- Welches sind für die Eltern verhandelbare Regeln, welches nicht verhandelbare?
- Wann können Ausnahmen gemacht werden?

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 136).

Teil IV: Wiederkehrender Abschluss, konkreter Auftrag (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss umsetzen (vgl. Seite 28). der Kursleitung mit einer Postkarte zu berichten, ob sich diese Regeln im Alltag bewähren oder nicht.

Die Familien werden eine «Regel-Rolle» (vgl. Seite 146) ausfüllen und den konkreten Auftrag erhalten,

Zusatz, Alternative: Regeln nicht einfach ändern! (10')

Ein Spiel mit willkürlichen Regeln oder ein Spiel, in dem nur für eine einzelne Person eine spezielle Regel gilt, kann den Eltern verdeutlichen, wie es für ihre Kinder ist, wenn Regeln willkürlich ändern.



⁸⁰ vgl. z.B. <https://www.elternbildung.ch/fileadmin/datei-ablage/DE/SVEO/Erziehung/Grenzen.pdf>

Kindergruppe (50')

Teil I: Wiederkehrender Einstieg (10')

Die Kindergruppe beginnt jeweils mit einem wiederkehrenden Einstieg (vgl. Seiten 28/29), evtl. Forschungsaufgabe besprechen.

Teil II: Den Sinn von Regeln erfassen (einen oder mehrere Zugänge auswählen) (30')

1. Die Kinder spielen Fangen. Die Kursleitung ändert zwei, drei Mal die Regeln, so dass deutlich wird: Regeln können unterschiedlich sein, aber sie müssen sinnvoll sein. Wenn ein Jäger oder eine Jägerin nur gehen und nicht rennen darf, hat das Spiel keinen Sinn. Aber das Spiel kann spannender werden, wenn Gefangene wieder freikommen können, sobald z.B. zwei (oder drei) Gejagte es schaffen, gleichzeitig einen bestimmten Baum zu berühren ohne selbst gefangen zu werden. Bei Spielen müssen sich alle an die Regeln halten, damit ein

Spiel wirklich Spass macht. Was bringen Regeln im richtigen Leben?

2. Die Kinder sollen Verstecken spielen (oder ein anderes einfaches Spiel) und müssen dafür in der Gruppe Regeln finden. Welche Regeln braucht es, damit das Spiel gut läuft?

3. Die Geschichte «Bei Tante Anneliese» von Tina und Toni⁸¹ bietet die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen, warum es Regeln gibt. Die Kinder können auch berichten, welche Regeln bei ihnen zuhause gelten.

Zusatz falls letzter Workshop: Rückblick und Rückmeldung (15')

Wenn dieser Workshop einen Kurs abschliesst, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung

erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seite 137).

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Einen wiederkehrenden Abschluss für die Kinder umsetzen (vgl. Seite 29).



Pause (10')

⁸¹ <http://www.tinatoni.ch/de/szene-5/>

Familien-Teil (40')

Teil I: Familien-Regeln (15')

Eltern und Kinder besprechen miteinander, welche Regeln für die Familie (für Eltern, für Kinder, für alle) wichtig sind oder wären, und einigen sich auf maximal fünf, die sie auf dem Arbeitsblatt festhalten (vgl. Seite 146). Die Kursleitung hilft dabei, möglichst gewinnbringende Regeln zu finden. Eltern und Kinder bestätigen einander per Handschlag, dass diese Regeln gelten sollen. (Je nach-

dem auch Ausnahmen definieren bei Erkrankungen oder anderen speziellen Situationen). Wenn dieser Workshop den Kurs abschliesst erhält jede Familie eine frankierte und an die Kursleitung adressierte Postkarte, auf der sie in ein paar Wochen berichten können, ob sich die Regeln bewähren.

Material: Frankierte Postkarten

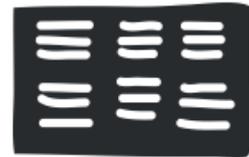
Teil II: Spiel-Regeln (15')

Hier kann man eine Auswahl an Spielen vorschlagen, für die sich Kinder und Eltern frei entscheiden können. Je nachdem können das auch Spiele sein,

in denen sich die Gruppe zuerst über die Regeln einigen muss, die gelten sollen.

Teil III: Wiederkehrender Abschluss (10')

Als wiederkehrender Abschluss kann einer der auf Seite 29 beschriebenen Zugänge eingesetzt werden.



Gemeinsamer Imbiss, gemeinsame Mahlzeit (30' oder länger)

Je nachdem gibt es Kaffee und Kuchen oder eine gemeinsame Mahlzeit. Ziel ist ein ungezwungenes Zusammensein.

J6 Vertiefung eines Themas

Je nach Situation und Bedürfnissen der Gruppe kann es wichtig sein, ein Thema nochmals aufzugreifen.

Wenn mit dieser Vertiefung ein Kurs abgeschlossen wird, sollte eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seiten 136 und 137).

J7 Zusammen ein Fest feiern

Man kann auch auf die Bearbeitung eines weiteren Themas verzichten und stattdessen ein Fest gestalten, in dessen Rahmen verschiedene Themen z.B. mit passenden Spielen nochmals aufscheinen. Vielleicht ist es möglich, für dieses Fest gemeinsam

zu kochen und sich da in kleinen Gruppen über das Vorgehen zu verständigen.

Wenn ein Fest einen Kurs abschliesst, sollte an diesem Anlass noch eine Form von Rückblick und Rückmeldung erfolgen (vgl. Ideen zur Rückmeldungsrunde Seiten 136 und 137).

Anhang:

Flyer, Info-Blätter, Arbeitsblätter

Das Logo Ihrer Fachstelle/Institution können Sie vor dem Ausdrucken der Arbeitsblätter an die vorgesehene Stelle kopieren.

Auf den Flyern (Seiten 92 bis 96) können Sie in Textfeldern Informationen zu Ihrem Angebot einfügen.

Gemeinsam stark!

Ein Kursangebot für suchtbetroffene Familien



Eine Suchtbetroffenheit von Eltern ist für ihre Kinder ein grosses Risiko.

Gefühle von Angst, Einsamkeit, Schuld und Unsicherheit machen ihren Alltag oft beängstigend und instabil. Ohne Unterstützung wird ein grosser Teil dieser Kinder im Erwachsenenalter eine psychische Erkrankung oder eine Sucht entwickeln. Wenn die Eltern unterstützt werden, kann sich die Situation dieser Familien stabilisieren und entwickeln. Hier setzt dieser Kurs an!

- Die Rolle der Eltern wird gestärkt.
- Der Alltag der Kinder wird vorhersehbarer und stabiler.
- Die Kommunikation innerhalb der Familie wird besser.
- Die Kinder stärken Resilienzen.

Dieses neue Kursangebot ist das erste in der Schweiz, in dem sich Eltern und Kinder **gemeinsam** mit den Auswirkungen des Suchtproblems auseinandersetzen. Die Familien arbeiten an Fähigkeiten und Strategien, die den Kindern Schutz vor Folgeproblemen bieten.

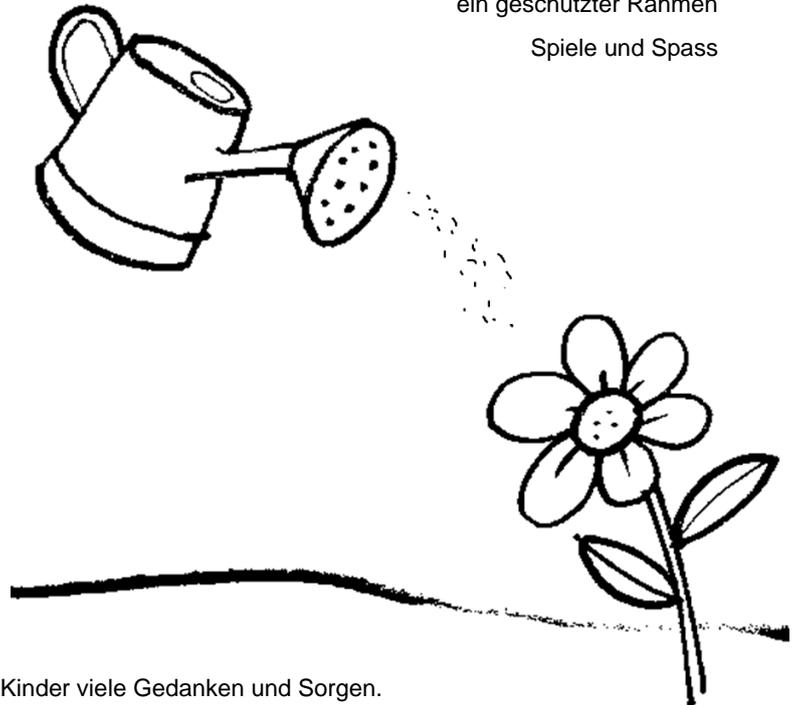
- Das Kursangebot richtet sich an suchtbetroffene Väter und Mütter, an ihre nicht suchtbetroffenen Partnerinnen und Partner sowie an ihre sechs- bis zwölfjährigen Kinder.
- Eltern mit allen Formen von Suchtproblemen sind willkommen!

Sie und Ihre Organisation/Fachstelle spielen eine wichtige Rolle dafür, dass Familien von diesem Kursangebot profitieren können. Bitte motivieren Sie suchtbetroffene Eltern, dieses Kursangebot in Anspruch zu nehmen. Es steht ein Flyer für Eltern zur Verfügung, den Sie abgeben können.

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen zu diesem Projekt haben!

Raum für Austausch und Gespräche
konkrete, alltagsnahe Tipps rund ums Elternsein
ein geschützter Rahmen
Spiele und Spass

Gemeinsam stark! **Ein Kursangebot für** **suchtbetroffene Familien**



Wenn Eltern suchtkrank sind, machen sich ihre Kinder viele Gedanken und Sorgen. Die Kinder brauchen deshalb besondere Unterstützung von Ihnen als Eltern. Dieses Kursangebot zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Ihren Kindern helfen können.

Sie spielen eine wichtige Rolle!

Dieses Kursangebot richtet sich an von Sucht betroffene Väter und Mütter, an ihre Partnerinnen/Partner sowie an ihre sechs- bis zwölf-jährigen Kinder.

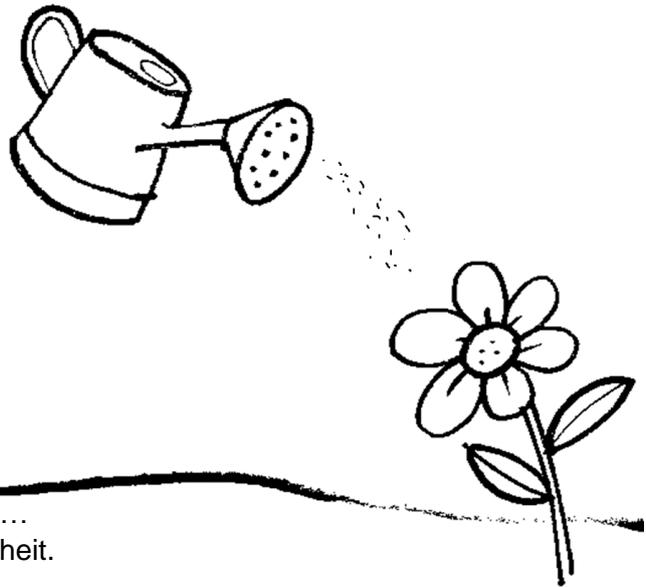
- Es können Eltern mit allen Formen von Suchtproblemen teilnehmen.
- Sie werden in Ihrer Elternrolle gestärkt.
- Der Alltag Ihrer Kinder wird vorhersehbarer und stabiler.
- Die Kommunikation innerhalb der Familie wird besser.

Der Kurs wird Sie und Ihre Kinder stärker machen!

Rufen Sie uns unverbindlich an, um mehr über dieses Angebot zu erfahren:

Gemeinsam stark!

Ein Kursangebot für suchtbetroffene Familien



Sind wir anders?

Jede Familie hat ihre speziellen Eigenarten,
jedes Familienmitglied seine Rolle.

Es gibt Momente mit Krisen, Streit, Ängsten...
und dann wieder Zuversicht, Nähe, Vertrautheit.

Eine Sucht beeinträchtigt nicht nur das Leben des süchtigen Menschen, sondern wirkt sich auch auf die Familie aus. So wie der süchtigen Person die Kontrolle über sich und ihr Verhalten entgleitet, so gerät auch die Familie um sie herum in Schiefelage. Kinder haben dafür ein sehr feines Gespür und befürchten, daran mitschuldig zu sein.

Sie spielen als Eltern eine wichtige Rolle in der Unterstützung Ihrer Kinder!

Dies ist ein Kursangebot für einen suchtkranken Elternteil, den Partner oder die Partnerin und ihre 6- bis 12-jährigen Kinder.

- Was passiert, wenn ich die Kontrolle verliere?
- Wie schütze ich mein Kind?
- Wie reagiere ich, wenn die Wogen hoch gehen?

Der Kurs gibt Ihnen und Ihren Kindern Werkzeuge in die Hand.

- Sie werden in Ihrer Elternrolle gestärkt.
- Sie können besser miteinander reden, auch über das Suchtproblem.
- Sie können Ihre Kinder unterstützen.

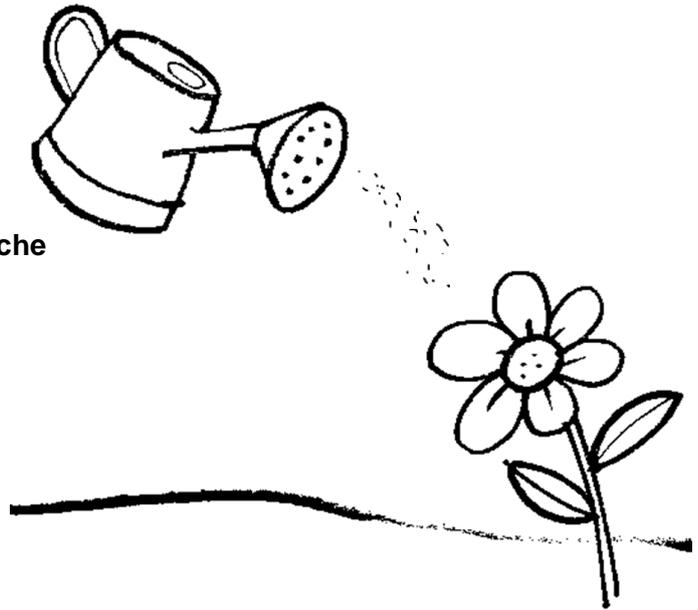
Rufen Sie uns unverbindlich an, um mehr über dieses Angebot zu erfahren:

Gemeinsam stark!

Ein Kursangebot für suchtbetroffene Familien

Einladung

- Raum für Austausch und Gespräche
- konkrete, alltagsnahe Tipps
- ein geschützter Rahmen
- Spiele und Spass



Kursort:

Termine und Workshopthemen:

Kontakt:

Informationen und Unterstützungsangebote



Für Eltern

Website www.elternundsucht.ch

Broschüre «Eltern vor allem, Eltern trotz allem» erhältlich bei Sucht Schweiz (Bestellung über shop.suchtschweiz.ch oder als PDF auf www.suchtschweiz.ch/eltern/)

Beratungsstellen in der Region:

Für Kinder

Website www.mamatrinkt.ch/www.papatrinkt.ch, mit Informationen, Forum und Adressen von Beratungsstellen mit Angeboten für Kinder

Beratungsstellen in der Region:

Thema:

Mein Auftrag:

.....
.....

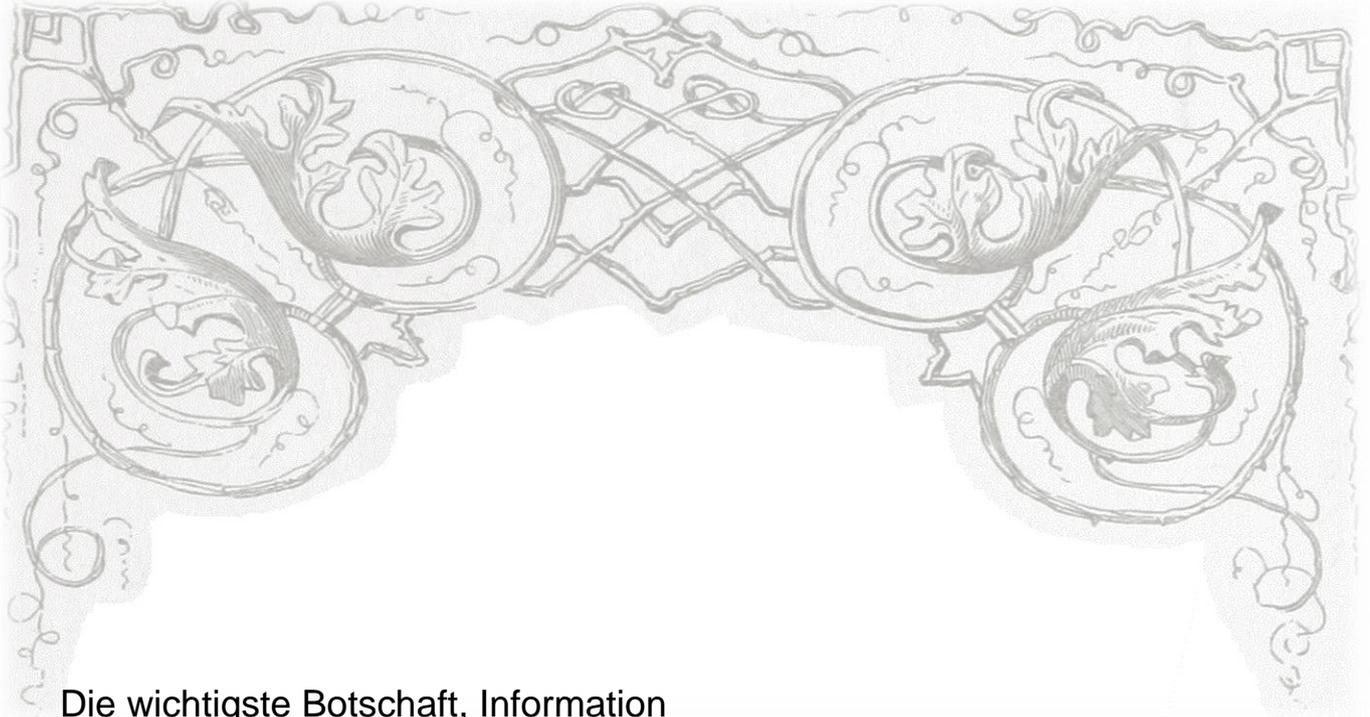
Meine Erfahrungen und Beobachtungen (Beschreibungen, Skizzen):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ideen, die ich von den Erfahrungen der anderen gewinne:

.....
.....
.....





Die wichtigste Botschaft, Information
aus dem heutigen Workshop für mich:

.....

Ich nehme mir bis zum nächsten
Workshop vor, dass ich...

.....

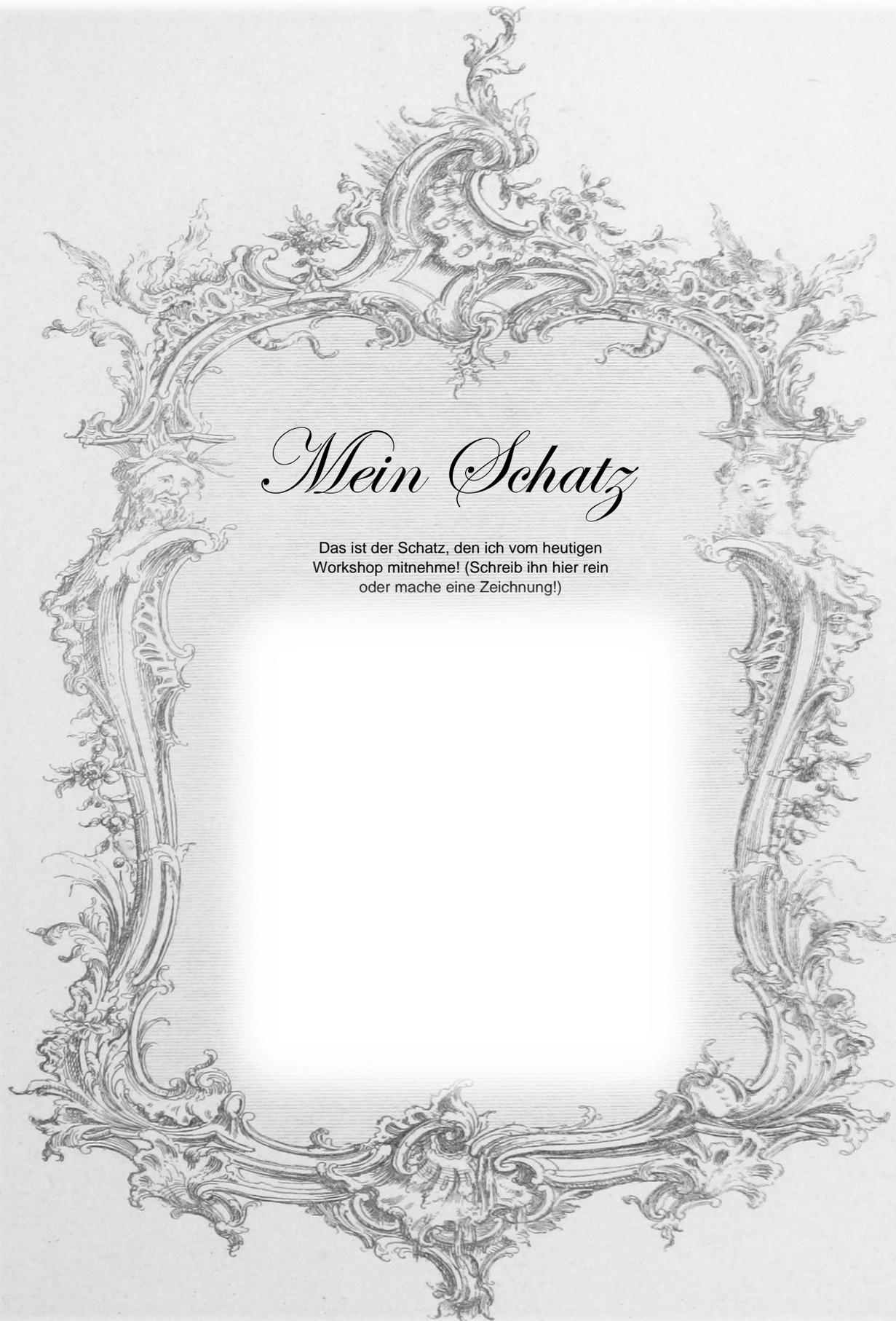
.....

Meine Erfahrungen
und Beobachtungen im Alltag:

.....

.....

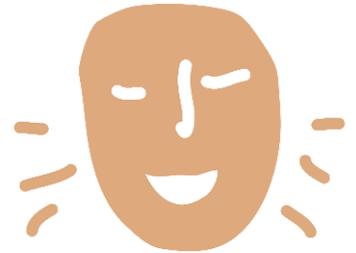
.....



Mein Schatz

Das ist der Schatz, den ich vom heutigen
Workshop mitnehme! (Schreib ihn hier rein
oder mache eine Zeichnung!)

Was hat mir gefallen?
Was hat mir Spass gemacht?



Was hat mir nicht so gefallen?



Wer bist du?



- Wie heisst du?
- Wie heisst das Kind, das mit dir diesen Kurs besucht? Wie heissen die Kinder, die mit dir diesen Kurs besuchen?
- Hast du andere Kinder?
- Wo lebt ihr?
- Was sind Dinge, die dir Freude bereiten?
- Was kannst du besonders gut?
- Was möchtest du gerne besonders gut können?
- Was würdest du nie tun?
- Wenn du drei Wünsche offen hättest, was würdest du dir wünschen?
- Hast du ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung, die dir lieb ist?
- Hat dein Kind ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung, die ihm lieb ist?
- Was ist dein Lieblingsfilm? Oder was ist deine Lieblingsserie?
- Was ist dein Lieblingsessen?

Gibt es noch andere Fragen, die interessant wären?

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wünsche an diesen Kurs:

.....
.....
.....

Was soll mit diesem Kurs anders werden?
Was soll sich an der Beziehung zwischen mir und
meinem Kind ändern?

.....
.....
.....

Was darf nicht passieren?

.....
.....

Wer bist du?



- Wie ist dein Name?
- Wie alt bist du?
- Wann hast du Geburtstag?
- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Welches ist deine liebste Jahreszeit? Warum?
- Was ist dein Lieblingstier? Warum?
- Was kannst du besonders gut?
- Wo gehst du zur Schule?
- Gehst du gerne zur Schule?
- Welches ist dein Lieblingsfach?
- Was würdest du nie tun?



Gibt es noch andere Fragen, die du stellen möchtest?

Notizen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

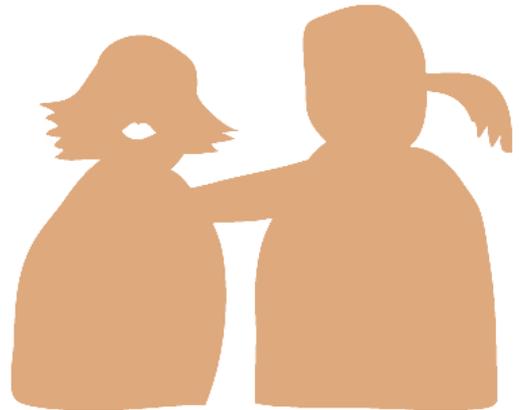
.....

Was bedeutet Erziehen?

Erziehen ist wie jonglieren mit Liebe, Grenzen und Freiräumen.

Erziehen ist...

- Liebe schenken
 - Streiten dürfen
 - Zuhören können
 - Grenzen setzen
 - Freiraum geben
 - Gefühle zeigen
 - Zeit haben
 - Mut machen
- www.elternbildung.ch



Erin Kurt, eine amerikanische Lehrerin, hat ihre Studierenden 16 Jahre lang dazu befragt, was sie als Kind gebraucht haben, um glücklich zu sein. Hier die Top Ten, die sich über die Zeit nicht verändert hat:

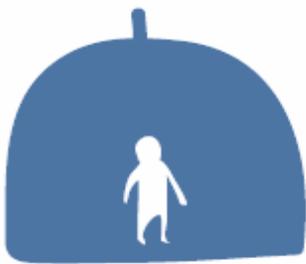
- Komme abends in mein Zimmer, decke mich zu und singe mir ein Gute-Nacht-Lied. Erzähle mir etwas aus deiner Kindheit.
- Küsse und umarme mich. Ich will mich mit dir unterhalten, nur wir zwei.
- Schenke mir Zeit, die nur mir gehört, ohne meine Geschwister.
- Gib mir gesundes Essen, damit ich gross und stark werde.
- Beim Abendessen will ich mit euch Pläne fürs Wochenende schmieden.
- Lass uns abends über Gott und die Welt reden, über Liebe, Schule, Familie – egal was.
- Lass mich häufig draussen spielen.
- Kuschle dich mit mir unter eine Decke, schau dir mit mir unsere Lieblingsserie an.
- Schimpf mit mir. Denn das gibt mir das Gefühl, dass du dich für mich interessierst.
- Schreibe mir kleine Notizen, die du zu meinem Znü nibrot oder in meinen Schulsack steckst.

Quelle: <https://www.lifehack.org/articles/featured/the-top-10-things-children-really-want-their-parents-to-do-with-them.html>

Gleichgewicht trotz Suchtproblem: Schutzfaktoren

Auf der einen Seite
der Waage sind

- Sorgen und Angst
- Isolation
- Viel Verantwortung
- Unsicherheit
- Scham



Das alles hilft, die Waage ins Gleichgewicht zu bringen:

.....

.....

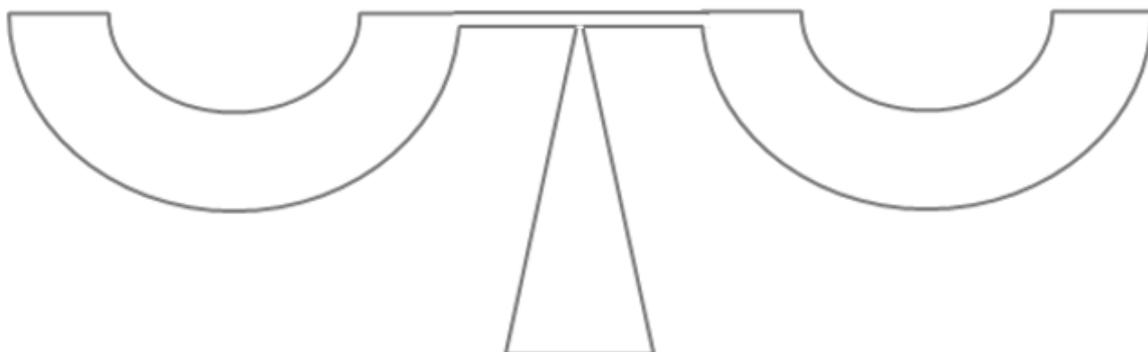
.....

.....

.....

.....

.....



Gleichgewicht trotz Suchtproblem: Schutzfaktoren



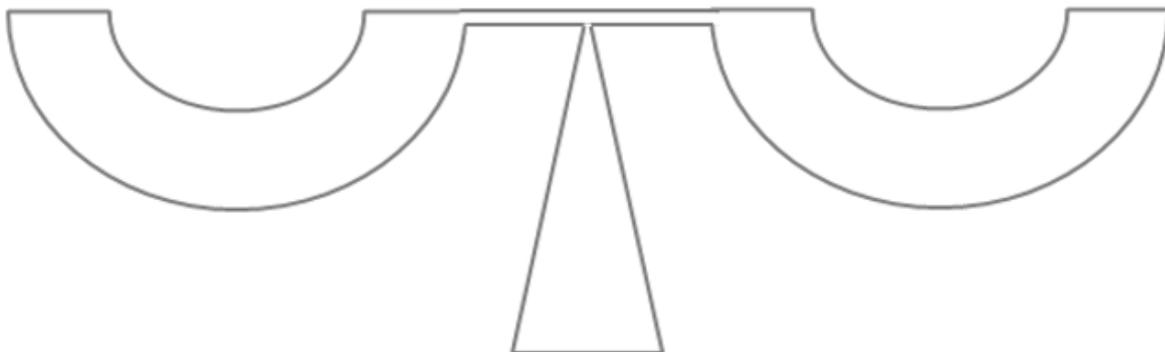
Auf der einen Seite
der Waage sind

- Sorgen und Angst
- Isolation
- Viel Verantwortung
- Unsicherheit
- Scham



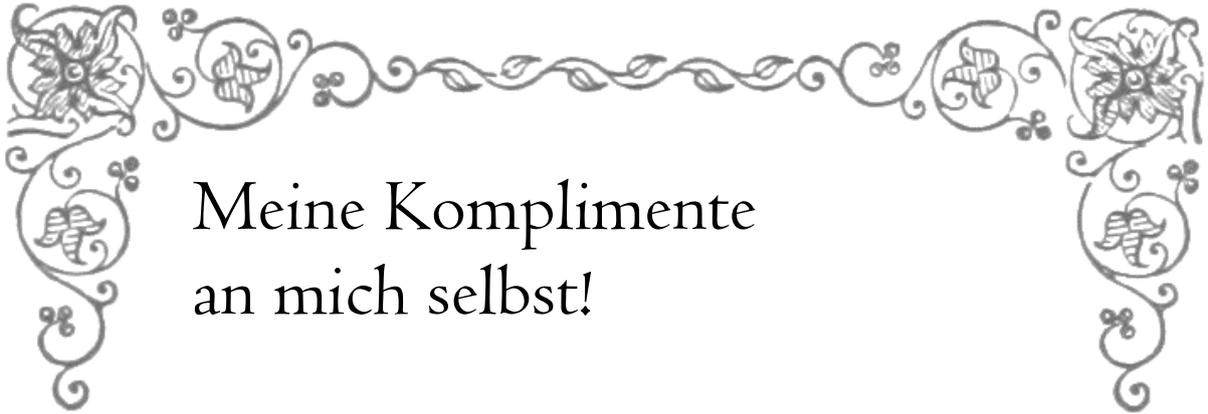
Das alles hilft, die Waage ins
Gleichgewicht zu bringen:

- Das Kind muss wissen:
«Ich bin nicht schuld!»
- Das Kind muss wissen:
«Ich darf über meine Situation
sprechen!»
- Das Kind weiss, was eine Sucht ist
- Das Kind braucht Freizeitgestaltung
auch ausserhalb der Familie.
- Das Kind braucht Bezugspersonen aus-
serhalb der Familie.
- Das Kind muss spielen und
Spass haben.
- Das Kind muss kreativ sein dürfen.
- Das Kind muss Kind sein dürfen.
- Das Kind muss erfahren, was ok ist
und was nicht ok ist.



<p>Ich bin geduldig</p> 	<p>Ich bin gewitzt</p> 
<p>Ich bin grosszügig</p> 	<p>Ich bin treu</p> 
<p>Ich bin lieb</p> 	<p>Ich kann gut zuhören</p> 
<p>Ich kann gut Rat geben</p> 	<p>Ich bin mutig</p> 
<p>Ich bin ehrlich</p> 	<p>Ich kann gut ermutigen</p> 
<p>Ich bin kreativ</p> 	<p>Ich bin energisch</p> 

<p>Ich bin respektvoll</p> 	<p>Ich bin lustig</p> 
<p>Ich bin offen</p> 	<p>Ich bin fröhlich</p> 
<p>Ich bin beharrlich</p> 	<p>Ich bin unternehmungslustig</p> 
<p>Ich bin sozial</p> 	<p>Ich bin ruhig</p> 
<p>Ich bin verständnisvoll</p> 	<p>Ich bin gesellig</p> 
<p>Ich bin neugierig</p> 	<p>Ich bin dynamisch</p> 



Sprechen Sie über das Suchtproblem!*

Sie denken, über das Suchtproblem zu sprechen, sei schlecht für Ihr Kind, weil Sie glauben, dass es vom Problem gar nichts mitbekommt. Man weiss jedoch, dass Kinder Ängstlichkeit, Anspannungen und Veränderungen um sich herum sehr gut wahrnehmen. Und oft denken sie, **sie seien die Ursache für das Problem**. Es beunruhigt sie, wenn man ihnen die Wahrheit verheimlicht. Und sie werden viel Energie darauf verwenden, eigene Erklärungen für die Dinge, zu suchen, die

ihnen auffallen. Diese eigenen Erklärungen sind für sie oft schwerer auszuhalten als die Wahrheit.

Wenn Kinder Bescheid wissen und Fragen stellen können, sind sie besser gewappnet, mit schwierigen Situationen umzugehen!

Das Kind weiss es

«Eines Tages, beim Einkaufen, sagte mein Sohn zu mir: Mama, für mich kaufen wir ein Spielzeugauto und für dich eine Flasche, ok?»

Das Kind merkt es

«Jedes Mal, wenn ich betrunken nach Hause kam, setze ich meine Sonnenbrille auf, um meinen Rausch zu verstecken. Mein 3-jähriger Sohn kam immer, um sie mir auszuziehen. Ich konnte das Leid in seinem Blick sehen, wenn er sah, dass ich schon wieder getrunken hatte.»

(Aussagen von Eltern, www.elternundsucht.ch)



«Mein Kind merkt sicher nichts»

Wenn Sie erst abends trinken, nachdem Ihre Kinder zu Bett gegangen sind, denken Sie vielleicht, dass sie das schützt und sie nichts merken. Kinder sind nicht dumm und spüren oft genau, wenn man etwas zu verheimlichen versucht. Wiederholte Streitereien zwischen den Eltern, Sie am nächsten Morgen verkatert zu sehen und vieles

mehr kann Ihr Kind ängstigen. Solche Dinge führen bei Kindern zu Verunsicherung und können es am Schlafen hindern. Das alles bedeutet nicht, dass es besser wäre, **vor** den Kindern zu trinken, aber **es ist für Ihr Kind wichtig, dass Sie darüber sprechen. Auch wenn Ihr Konsum im Verborgenen stattfindet.**

«Ich verheimliche meinen Konsum, um es zu schützen»

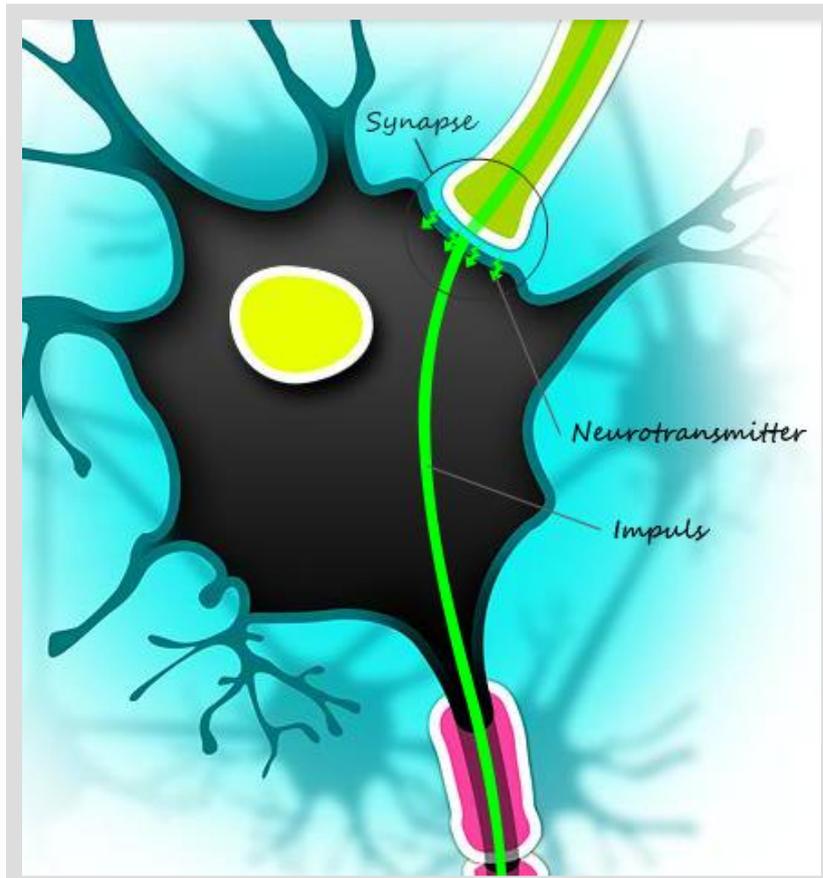
Manchmal denkt man, dass man eine Situation totschweigen kann. Nicht darüber zu sprechen, um sein Kind schützen zu wollen, ist leider keine gute Strategie. Das Kind, auch wenn es noch sehr klein ist, spürt trotzdem, dass etwas Ungeöhnliches vor sich geht. Wenn man das Problem verheimlicht, sucht das Kind selber nach Erklärungen und oft stellt es sich vor, dass es die

Ursache für das Problem ist. Offen über das Problem zu sprechen erlaubt Ihrem Kind, schwierige Situationen zu bewältigen, Fragen zu stellen und die Situation der Familie besser zu verstehen.

Besuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Website www.mamatrinkt.ch oder www.patrinkt.ch.

*Texte von der Website www.elternundsucht.ch

Was geschieht im Gehirn, wenn jemand einen Rausch hat oder abhängig geworden ist?*

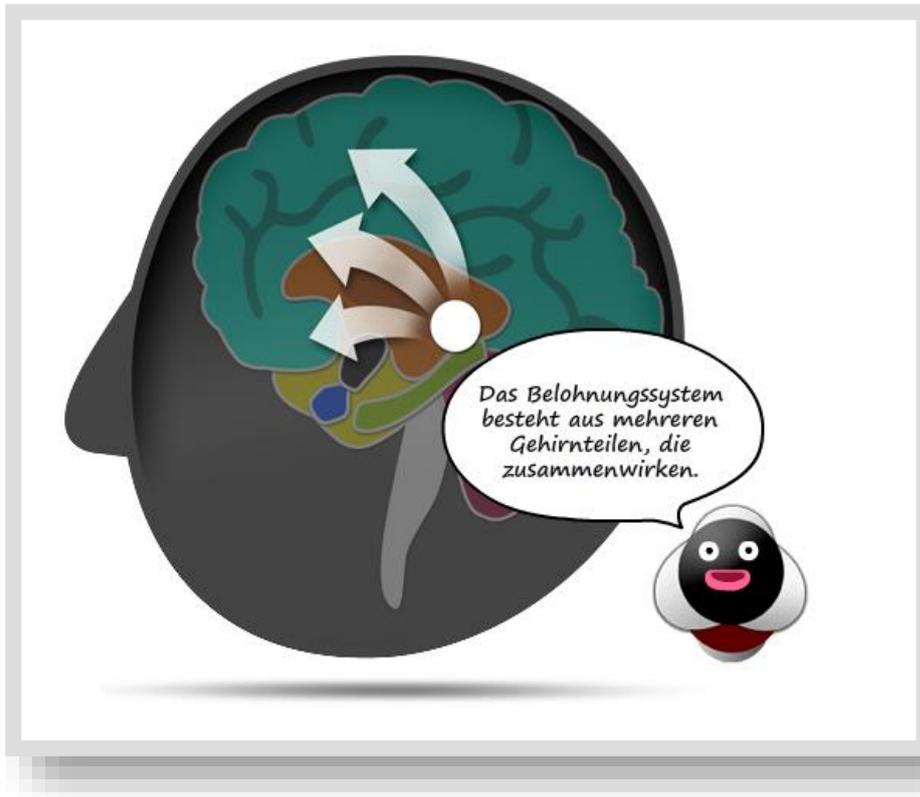


Das hier ist ein Ort, wo zwei Nervenzellen aufeinandertreffen. Wir haben in unserem Hirn und anderen Stellen des Körpers ganz viele Nervenzellen. Der Zwischenraum zwischen zwei Nervenzellen heisst Synapse. Damit eine Information von einer Nervenzelle zu einer anderen weitergeleitet werden kann, müssen chemische Stoffe diesen Zwischenraum überbrücken. Diese chemischen Stoffe heissen Neurotransmitter.

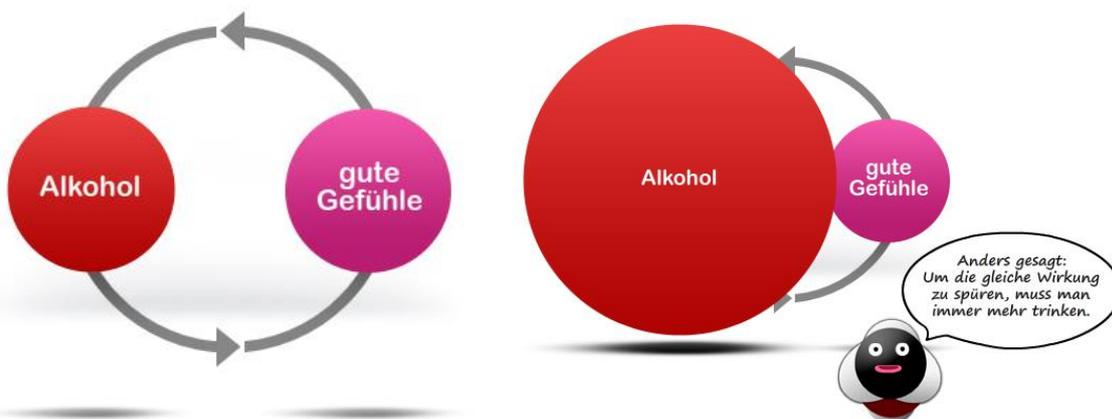
Wenn ein Impuls (eine Information) bei der Synapse ankommt, wird der Neurotransmitter ausgeschüttet. Er löst bei der nächsten Nervenzelle einen Impuls aus, der weitergeleitet wird.

Unser Erleben, Denken und Verhalten ist abhängig von der Art und Menge der Neurotransmitter, die ausgeschüttet werden. Alkohol und andere Drogen beeinflussen die Art und die Menge der Neurotransmitter, die ausgeschüttet werden. Deswegen beeinflussen Alkohol und andere Drogen auch das Erleben, Denken und Verhalten.

*Illustrationen und Textteile von www.alkoholimkoerper.ch



Das hier ist das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Alkohol und andere Drogen erhöhen im Belohnungssystem die Menge des Neurotransmitters Dopamin. Dies führt zu Gefühlen, die man als angenehm und belohnend erlebt. Jedes Mal, wenn jemand Alkohol trinkt oder eine andere Droge nimmt, lernt das Belohnungssystem: Alkohol oder andere Drogen = gute Gefühle. Je häufiger das geschieht, desto stärker setzt sich diese Erfahrung im Gehirn fest. Wenn jemand zu viel Alkohol trinkt oder zu viel Drogen nimmt, verändert sich das Belohnungssystem. Es gewöhnt sich an den Alkohol oder die anderen Drogen. Die Nervenzellen verändern sich. Es braucht immer mehr Alkohol oder andere Drogen, damit die guten Gefühle entstehen. So entwickelt sich eine Abhängigkeit.



Was geschieht, wenn Papa oder Mama zu viel trinken oder eine andere Droge nehmen? Zeichne oder beschreibe, was geschieht. Du kannst auch Dinge ankreuzen.

- Ich kann meine Hausaufgaben nicht gut machen.
- Die Regeln zuhause ändern dauernd.
- Meine Eltern streiten und sind laut.
- Manchmal wissen mein Vater oder meine Mutter nicht mehr, was sie gesagt haben.
- Mein Vater oder meine Mutter brauchen meine Hilfe.

Zeichne oder beschreibe, wie du dich dann fühlst. Du kannst auch Dinge ankreuzen.



- Ich fühle mich traurig.
- Das macht mich wütend.
- Ich habe das Gefühl, schuld zu sein, dass sie Alkohol getrunken haben oder andere Drogen genommen haben.
- Es ist schwierig, Spass zu haben.
- Ich bin in Sorge, was geschehen wird.
- Ich fühle mich nicht sicher.
- Ich habe Angst und fühle mich alleine.

Das hilft mir!

Es ist schwierig, mit jemandem zusammenzuleben, der ein Suchtproblem hat. Was kannst du tun, damit dein Leben leichter wird? Hier kannst du deine eigenen Ideen und Ideen der anderen Kinder aufschreiben. Mache einen Kringel um die Ideen, die dir besonders gefallen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Entspannungsübung

«Mein sicherer Ort»

Die Kinder resp. Eltern bitten, sich auf den Rücken zu legen. Wenn möglich Matten zur Verfügung stellen. Evtl. insbesondere die Kinder ermuntern, sich dafür mit Woldecken und Kissen ein «Nestchen» zu machen. Evtl. Musik im Hintergrund laufen lassen.

Du atmest ruhig ein, aus, ein..., aus..., ein..., aus... Dein Bauch hebt und senkt sich mit jedem Atemzug.

Gehe in Gedanken an einen ruhigen Ort in der Natur.
Es ist ein Ort, der dir guttut, an dem du dich wohl fühlst.
Es ist ein Ort, wo du für dich sein kannst.

Vielleicht ist es eine Wiese mit blühenden Blumen. Du schaust dir eine Blume an. Sie ist gelb und hat ganz feine Blütenblätter.

Vielleicht ist es ein Wald mit hohen, lichten Bäumen mit Sonnenstrahlen, die durch die Zweige bis auf den Boden reichen. Du gehst unter den Zweigen durch.

Vielleicht ist da ein Bach, der murmelt und gurgelt, in dem ein paar Fische schwimmen. Du schaust einen Moment den Fischen zu.

Vielleicht bist du am Meer und schaust auf die Weite des Wassers hinaus. Da draussen ist ein Boot mit ein paar Leuten drauf.

Es ist ein schöner, warmer Tag.

Vielleicht möchtest du dich an diesem Ort nun irgendwo hinsetzen oder hinlegen. Vielleicht steht da eine Bank oder ein Sofa, wo du bequem sitzen könntest. Ja, an diesem Ort kann ein Sofa auch in der Natur rumstehen! Vielleicht möchtest du dich lieber ins hohe Gras der Wiese legen... oder auf den Sandstrand.

Du atmest ruhig ein und aus.

Du nimmst deine Umgebung angenehm wahr. Dieser Ort gibt dir Kraft und Energie. Du spürst, wie dir diese Umgebung guttut.

Langsam verlässt du diesen Ort wieder.

Du weißt aber, dass du jederzeit zurückkehren kannst. Es ist ein Ort, der dir Ruhe und Kraft gibt. Schau dich nochmals um. Hierher kannst du jederzeit zurückkehren.

Nun streckst du deine Arme und deine Beine aus, langsam öffnest du die Augen und bleibst noch ein kleines Weilchen liegen.

Was tun bei Wut?*

- Bis zehn zählen.
- Den Raum verlassen, eine kurze Auszeit nehmen. Ein Buch mit Witzen bereitlegen, in dem Sie schmökern können.
- Öffnen Sie das Fenster. Atmen Sie tief durch. Das hilft, klar zu denken. Wenn die Kinder alt genug sind: Drehen Sie alleine eine Runde draussen im Quartier.
- Lenken Sie sich ab, zum Beispiel mit einer Arbeit, bei der Sie sich bewegen können: Decken schütteln, Staubsaugen, Fensterputzen etc.
- Sagen Sie Ihren Kindern oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin frühzeitig, dass Sie Ruhe brauchen.
- Entspannungstechniken helfen, ein überwältigendes Gefühl zu lindern.

Wenn Sie häufig wütend sind: Holen Sie sich Hilfe, zum Beispiel auf einer Erziehungsberatungsstelle!

Wenn Sie trotzdem wütend geworden sind:

Erklären Sie es dem Kind: Sagen Sie ihm so bald wie möglich, warum sie wütend geworden sind.

Bitten Sie Ihr Kind um Verzeihung: Entschuldigen Sie sich für das Schreien oder die bösen Worte. Wenn Ihr Ärger unberechtigt war, entschuldigen Sie sich auch für diesen.

Wenn Ihr Wutausbruch Sie weiterhin belastet: Besprechen Sie die Situation mit einer erwachsenen Vertrauensperson, nicht mit dem Kind. Sie oder diese Vertrauensperson (Partner, Partnerin, Gotte, erwachsener Freund der Familie etc.) können später nochmals mit dem Kind über den Vorfall sprechen. Wie hat sich das Kind während des Wutanfalls gefühlt? Was kann man tun, um so etwas zu vermeiden?



*Inspiziert von www.elternwissen.com

Weitere hilfreiche Kontakte und Informationen

- Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche:
Telefon 147, www.147.ch
- Informationen und Forum: www.mama-trinkt.ch/www.papatrinkt.ch

Mein sicherer Ort

Dieser Pass gehört:

Was mir im Notfall hilft:

Sprechen mit

Mein sicherer Ort:

Das tut mir gut:

Dieser Gedanke hilft mir:

Hier kann ich Hilfe holen:

Name

Telefon

.....

.....

.....



Sechs wichtige Gefühle*

Freude

Man ist oder fühlt sich z.B. glücklich, zufrieden, frei, mutig, freudvoll, zuversichtlich, erleichtert, stolz, behaglich, sorglos, stark, dankbar, berührt, erfreut, befreit, vergnügt, beflügelt.



Traurigkeit

Man ist oder fühlt sich z.B. traurig, hilflos, schwer, bestürzt, betrübt, enttäuscht, verbittert, müde, einsam, lustlos, kraftlos.



Scham

Man ist oder fühlt sich z.B. verwirrt, aufgewühlt, reumütig, zerknirscht, verlegen, besorgt, unsicher, verlegen, beschämt.



Angst

Man ist oder fühlt sich z.B. verängstigt, erschrocken, einsam, nervös, misstrauisch, gestresst, in Panik, angespannt, unruhig.



Wut

Man ist oder fühlt sich z.B. verärgert, gereizt, zornig, genervt, verstimmt, schockiert, unbehaglich, verletzt, neidisch, bitter, irritiert, feindselig, unzufrieden, unruhig.



Liebe

Man ist oder fühlt sich z.B. geborgen, zugeneigt, verzaubert, liebevoll, warm, zärtlich, vertrauensvoll.



*nach www.inek-training.de

Bedürfnisse und Gefühle*

Bedürfnisse von Menschen

- Autonomie: Freiheit, Selbstbestimmung
- Körperliche Bedürfnisse: Schlaf, Wärme, Nahrung etc.
- Integrität, Stimmigkeit mit sich selbst: Identität, Authentizität, Einklang etc.
- Sicherheit: Schutz, Übersicht, Abgrenzung, Struktur etc.
- Verbindung: Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Unterstützung, Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Toleranz etc.
- Entspannung: Spielen, Ruhe, Erholung etc.
- Geistige Bedürfnisse: Inspiration, Friede, Humor, Glück etc.
- Entwicklung: Anerkennung, Rückmeldungen, Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Kompetenz etc.
- Einfühlung: Empathie, verstanden werden, Gerechtigkeit etc.

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind: Man fühlt sich oder ist...

- glücklich, frei, mutig, freudvoll, zuversichtlich, erleichtert, stolz etc.
- dankbar, berührt, erfreut, ergriffen, befreit, ermutigt etc.
- friedvoll, ruhig, zufrieden, entspannt, sicher, behaglich etc.
- liebevoll, warm, zärtlich, vertrauensvoll, geborgen etc.
- belebt, energievoll, wach, neugierig, vergnügt, verzaubert, heiter etc.
- ruhig, behaglich, sorglos, stark, gesammelt, gelassen, stabil etc.
- begeistert, interessiert, entzückt, erstaunt, gefesselt, beflügelt etc.



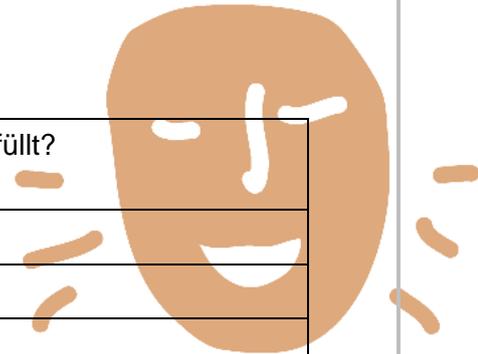
Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind: Man fühlt sich oder ist...

- traurig, hilflos, schwer, bestürzt, betrübt, enttäuscht, verbittert etc.
- verängstigt, erschrocken, einsam, nervös, misstrauisch etc.
- verwirrt, aufgewühlt, verlegen, besorgt, unsicher etc.
- müde, schwer, schläfrig, einsam, lustlos, kraftlos etc.
- zornig, aufgeregt, genervt, verstimmt, schockiert etc.
- unbehaglich, verletzt, verlegen, beschämt, unzufrieden, unruhig etc.

*nach www.inek-training.de

Gefühle und Bedürfnisse

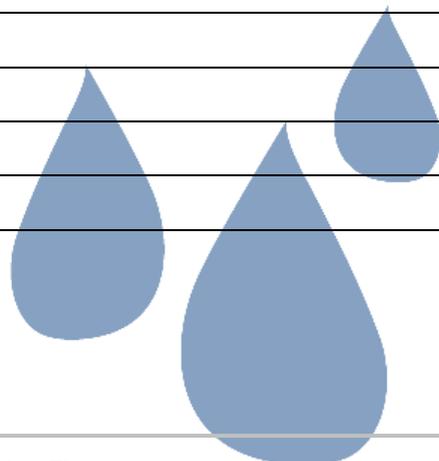
Beispiele für positiv erlebte Gefühle bei den Eltern:	Welches Bedürfnis ist erfüllt?



Beispiele für als belastend erlebte Gefühle bei den Eltern:	Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt?

Beispiele für positiv erlebte Gefühle bei den Kindern:	Welches Bedürfnis ist erfüllt?

Beispiele für als belastend erlebte Gefühle bei den Kindern:	Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt?



Mein Befinden verbessern

Gibt es Dinge, die Sie sich vornehmen möchten, um Ihr Befinden, Ihre Lebensqualität zu verbessern?*

- Ich will körperliche Beschwerden behandeln lassen.
- Ich will meine Freunde, die mir guttun, häufiger treffen.
- Ich will mir erlauben, auch mal «Nein» zu sagen.
- Ich will mir für wichtige Entscheidungen Zeit nehmen.
- Ich will mir Zeit für mich selbst nehmen.
- Ich will neue Kontakte suchen.
- Ich will mir ein Hobby suchen oder ein altes wieder aufnehmen.
- Ich will gesunde Mahlzeiten kochen.
- Ich will mein Erscheinungsbild pflegen.
- Ich will meine finanzielle Situation stabilisieren.
- Ich will mit mir geduldig sein. Auch kleine Schritte sind gute Schritte!
- Ich will meinen Schlaf verbessern.
- Ich will Dinge tun, die ich gut kann.
- Ich will Unterstützung annehmen.
- Ich will mich mehr bewegen.
- Ich will
- Ich will
- Ich will

* Inspiriert von einem Arbeitsblatt der Institution Le Torry, Fribourg

alleine	aktiv
ängstlich	angeregt
angespannt	begeistert
bekümmert	behaglich
besorgt	belebt
bitter	berührt

betrübt	dankbar
einsam	energievoll
elend	erfüllt
enttäuscht	erleichtert
entsetzt	erstaunt
erschöpft	fasziniert

erschrocken	frei
gleichgültig	freudig
hilflos	friedlich
kalt	froh
kribbelig	geborgen
müde	gebannt

miserabel	gelassen
mutlos	glücklich
niedergeschlagen	hoffnungsvoll
unruhig	heiter
ungeduldig	lustig
unsicher	motiviert

schlaff	mutig
träge	neugierig
traurig	ruhig
überlastet	sicher
verwirrt	sorglos
verzweifelt	überrascht

Fehlende Verlässlichkeit

Erzählen Sie eine oder mehrere kurze Geschichten, in denen es um fehlende Verlässlichkeit erwachsener Bezugspersonen geht. Fehlende Verlässlichkeit kann zu unterschiedlichen Gefühlen führen, zum Beispiel zu Enttäuschung, aber auch zu Angst oder zu Wut.

Sie können eigene Geschichten erfinden oder folgenden Stichworten folgen. Passen Sie die Geschichte den Bedingungen der Kindergruppe an.

Beispiel 1:

Geschichte von zwei Geschwistern

Eine erwachsene Bezugsperson hat versprochen, am Samstagnachmittag mit ihnen in den Zoo zu gehen.

Diese Person ist nicht gekommen/schläft auf dem Sofa und lässt sich nicht aufwecken/fühlt sich schlecht, weil sie getrunken hat/o.a.

Die Kinder sind enttäuscht.

Beispiel 2:

Nach der Schule...

Ein Kind soll von einer erwachsenen Bezugsperson vor der Schule abgeholt werden. Das Kind kann nicht alleine nach Hause, der Weg ist zu weit und es weiss nicht, wie es den Bus nehmen kann.

Das Kind wartet, niemand kommt.

Die Lehrperson kommt raus und erkundigt sich, was geschieht. Das Kind behauptet, alles sei in Ordnung und dass bald jemand komme, um es zu holen.

Das Kind wartet weiter. Ein paar Kameradinnen kommen vorbei und fragen das Kind, ob es mit ihnen spielen kommt.

Das Kind wartet weiter.

Niemand kommt.

Das Kind hat Angst.

Was können Kinder? Was brauchen Kinder?*



Es gibt Entwicklungsschritte und Verhaltensweisen, die in bestimmten Altersabschnitten typisch sind.

Die folgenden Texte beschreiben solche typischen Verhaltensweisen.

Aber nicht jedes Kind muss sie zeigen. Jedes Kind ist einzigartig!

* Diese Informationsblätter sind Übersetzungen von Unterlagen des Programms «Cap sur la Famille» (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal und der Universität Sherbrooke, Kanada)

6-Jährige

Körperliche Entwicklung

Kinder wachsen unterschiedlich schnell. Das Kind hat in diesem Alter in der Regel einen oder zwei zweite Zähne und 20 Milchzähne. Seine Muskeln sind noch dabei, sich zu entwickeln. Seine Koordination wird immer besser. Das Kind kann zwar schon Aufgaben machen, die seine Feinmotorik etwas beanspruchen. Aber oft ist es mit seinen Händen noch recht unbeholfen. Das Kind verausgabt sich beim Spielen sehr, es ist lieber aktiv als dass es einfach zuschaut.

Intellektuelle Entwicklung

Das Kind versteht immer komplexere Dinge und auch sein Denken wird komplexer. Aber es braucht konkrete Informationen, um abstrakte Konzepte zu verstehen. Das Kind lernt Lesen und Schreiben. Seine Aufmerksamkeitsspanne wird immer länger und sein Gedächtnis wird immer besser. Das Kind ist gesprächig. Es stellt viele Fragen und versteht nun auch längere Wörter. Es hat zwar noch Schwierigkeiten, selbständig Entscheidungen zu treffen, aber es lernt, z.B. bewusst zwischen Alternativen zu wählen. Es singt sehr gerne und es hört gerne Geschichten.

Im Familienalltag: Erlauben Sie Ihrem Kind, selbst kleine Entscheidungen zu treffen. Betonen Sie, dass es wichtig ist, gute Entscheidungen zu treffen. Geben Sie Ihrem Kind eine überschaubare Anzahl Möglichkeiten vor, zwischen denen es sich entscheiden kann.

Soziale Entwicklung

Das Kind kann im Allgemeinen besser mit einem einzelnen Kind interagieren als mit vielen Kindern. Es reagiert sehr sensibel auf «gutes» und «schlechtes» Verhalten oder Benehmen, vor allem von seinen Familienmitgliedern, von Freunden und Freundinnen. Oft ist es in Gedanken oder zerstreut und es übertreibt häufig. Das Kind ist zwar oft in Kontakt mit Spielkameradinnen und Spielkameraden, aber es ist vor allem auf sich selbst bezogen. Es interessiert sich in erster Linie für sich selbst und dafür, wie es von anderen behandelt wird. Es schätzt Aktivitäten in Gruppen. Die Interessen von Jungen und Mädchen werden immer unterschiedlicher. Das Kind braucht viel Anerkennung, aber es kann seinen Kameradinnen und Kameraden gegenüber gemein sein. Seine Freundschaften sind oft nicht dauerhaft. Es kann im Spiel mit anderen autoritär und aggressiv sein. Es möchte gewinnen, es misst sich gerne mit anderen und ändert Regeln wie es ihm passt.

Im Familienalltag: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich Gedanken zu seinem eigenen Verhalten zu machen und zeigen sie ihm, wie es dieses verbessern kann. Sagen Sie ihm, dass alle Menschen Fehler machen. Helfen Sie ihm, verlieren und gewinnen zu lernen ohne unangenehm zu werden. Kanalisieren Sie seine Energie. Setzen Sie Grenzen. Lehren sie es, Freunde zu finden und zu halten.

Emotionale Entwicklung

Für dieses Alter typisch sind Übertreibungen. Dinge werden als wichtiger dargestellt, als sie es wirklich sind. Typisch sind auch Prahlereien und eine Tendenz, andere zu kritisieren. Das Kind kann sich schnell für etwas begeistern, lacht gern und «macht» oft «den Clown». Seine Stimmung kann rasch wechseln.

Im Familienalltag: Zeigen Sie Zustimmung und machen Sie ehrliche Komplimente in der Art, dass das Kind weniger das Bedürfnis hat, zu prahlen. Kritisieren Sie nicht, seien Sie konstruktiv. Um zu verhindern, dass Ihr Kind «den Clown macht» achten Sie darauf, es nicht anzustacheln. Lachen Sie mit Ihrem Kind, aber machen Sie sich nicht über Ihr Kind lustig. Würdigen Sie, wenn es guter Stimmung ist. Seien Sie ein ruhiges und verlässliches Vorbild.



7-Jährige

Körperliche Entwicklung

Das Kind setzt bei seinen Spielen und Aktivitäten die grossen Muskelgruppen ein. Es kann diese nun richtig kontrollieren. Das Kind mag auch Aktivitäten, bei denen es die kleinen Muskeln braucht, die für die Feinmotorik. Das Kind entwickelt besondere Fähigkeiten und Interesse für bestimmte Spiele und Freizeitbeschäftigungen. Damit kann es viel Zeit verbringen. Es kann nervöse Ticks entwickeln (z.B. Nägelkauen, mit den Fingern trommeln, mit dem Fuss wippen) oder seltsame Haltungen einnehmen. Das Kind ist voller Energie, es kann aber auch zappelig werden, dauernd in Bewegung sein und rasch ermüden.

Im Familienalltag: Kanalisieren Sie die Energie Ihres Kindes abhängig von dessen Interessen und von den Aktivitäten, die es gerne mag. Machen Sie Komplimente für angemessenes Verhalten. Seien Sie geduldig, wenn das Kind zappelig ist und wenn es sich unangemessen verhält. Lenken Sie die Aufmerksamkeit nicht auf seine Ungeschicklichkeiten.

Intellektuelle Entwicklung

Das Kind hat eine gute Aufmerksamkeitsspanne. Es denkt nun logisch. Das Kind kann kompliziertere Probleme lösen und es lernt gern. Es wird sich nach und nach bewusst, was Eigentum und Besitz sind. Es beschäftigt sich gerne mit Freizeitaktivitäten, es sammelt Dinge und erzählt, was es tut (Schulprojekte, Zeichnungen etc.). Es mag Herausforderungen, es arbeitet gerne hart und investiert Zeit, um eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Es zieht die Realität der Fiktion vor.

Im Familienalltag: Stellen Sie viele Fragen, die das Kind zum Nachdenken anregen. Erzählen Sie Geschichten, für die es das Ende erraten soll. Machen Sie mit Ihrem Kind Rätselspiele, diskutieren Sie mit Ihrem Kind etc. Erlauben Sie dem Kind, Entscheidungen zu treffen und gratulieren Sie ihm, wenn es eine gute Wahl trifft.

Soziale Entwicklung

Das Kind spielt oft in der Gruppe, aber manchmal bleibt es lieber alleine. Es gibt weniger Kontakte zwischen Jungen und Mädchen. Das Kind ist glücklich darüber, mehr Verantwortung und Unabhängigkeit zu bekommen. Oft ist es ängstlich, weil es fürchtet, Dinge nicht richtig zu machen.

Im Familienalltag: Erzwingen Sie keine Kontakte zwischen Jungen und Mädchen. Geben Sie Ihrem Kind Aufgaben und Verantwortung, loben Sie es für Erfolge und auch für Versuche, Anforderungen gerecht zu werden. Helfen Sie Ihrem Kind, Verantwortung für seine Fehler zu übernehmen.

Emotionale Entwicklung

Das Kind will Dinge nicht mehr um jeden Preis nach seinem eigenen Kopf machen. Es mag Kritik gar nicht. Es will seinen Kameradinnen und Kameraden gefallen und ihnen ähnlich sein. Die Anerkennung durch Freunde/Freundinnen sucht es mit viel Energie. Es reagiert nun bewusster auf seine eigenen Gefühle und auf die Gefühle anderer. Es ist oft selbstkritisch und versucht, perfekt zu sein. Das Kind träumt oft, ist zurückhaltender, gehemmter, vorsichtiger, weniger impulsiv und nicht mehr so auf sich selbst bezogen.

Im Familienalltag: Unterstützen Sie Ihr Kind weiterhin dabei, seine sozialen Fähigkeiten zu entwickeln. Beglückwünschen Sie es für gutes Verhalten, z.B. wenn es darauf wartet, bis es an der Reihe ist oder wenn es mit den anderen teilt. Statt es zu kritisieren: Suchen Sie Gelegenheiten, Ihre Zustimmung und Zuneigung zu zeigen. So stärken Sie sein Vertrauen. Schenken Sie Ihrem Kind Geduld, Liebe und Mitgefühl. Machen Sie ihm seine Fortschritte bewusst und ermutigen Sie es stetig. Akzeptieren Sie Veränderung. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich zu äussern und sich für andere zu interessieren.



8-Jährige

Körperliche Entwicklung

Das Wachstum verlangsamt sich, die Koordination wird immer besser. Das Kind ist immer noch zwirblig und zappelig. Nervöse Ticks können andauern. Sein Spiel ist organisierter und erfordert Geschicklichkeit.

Im Familienalltag: Zeigen Sie Geduld, wenn Ihr Kind ungeschickt ist, störendes Verhalten zeigt oder dauernd in Bewegung ist. Achten Sie darauf, positives Verhalten anzuerkennen. Lassen Sie zu, dass Ihr Kind vor Energie überbordet und sich bewegt.

Intellektuelle Entwicklung

Im Allgemeinen hat das Kind eine gute Aufmerksamkeitsspanne. Es lernt besser, wenn etwas mit der Realität zu tun hat. Es ist für Ihr Kind wichtig, sich in etwas zu vertiefen, das heisst sich nah mit Dingen und Situationen zu beschäftigen. Es urteilt oft, fragt nach Gründen und es will lernen. Aber es hat nicht den Wunsch, perfekt zu sein. Das Kind denkt, dass es viele Dinge wisse, aber es wird sich bewusst, dass andere manchmal noch mehr wissen. Oft schwärmt es für einen Helden oder eine Heldin.

Im Familienalltag: Hören Sie den Kommentaren und Fragen Ihres Kindes zu. Sie haben viel Wissen und Ihr Kind vertraut Ihnen: Bauen Sie darauf. Bringen Sie Ihrem Kind bei, mehr sich selbst zu befragen als das Verhalten anderer zu kritisieren. Helfen Sie ihm, sich realistische Ziele zu setzen. Stellen Sie ihm Helden und Heldinnen vor, die angemessen sind. Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Begeisterung und bemühen Sie sich um seine Aufmerksamkeit.

Soziale Entwicklung

Das Kind mag Spiele mit einfachen Regeln. Es ist nun kooperativer und hat nicht das Bedürfnis Dinge nach seinen eigenen Vorstellungen zu machen. Es will einen besten Freund/eine beste Freundin haben. Mädchen spielen oftmals lieber unter sich, Jungen unter sich. Das Kind ist im Allgemeinen freundschaftlich und extrovertiert, es kann aber auch achtlos, laut und streitfreudig sein. Das Kind hat ein grosses Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Aber es hat auch ein grosses Bedürfnis danach, sich auf Erwachsene stützen zu können, die ihm Orientierung und Schutz bieten.

Im Familienalltag: Erlauben Sie dem Kind, Zeit mit anderen zu verbringen und ermutigen Sie Aktivitäten in Gruppen. So erwirbt Ihr Kind soziale Kompetenzen wie z.B. Kooperationsfähigkeit und Teilen. Akzeptieren Sie, dass seine Freundschaften intensiv sind. Jedes Kind braucht eine Gruppe von Freunden. Loben Sie es für gutes Verhalten. Erlauben Sie Ihrem Kind, Entscheidungen zu treffen und unabhängig zu sein.

Emotionale Entwicklung

Meistens ist das Kind anhänglich, hilfsbereit, fröhlich und neugierig, aber es kann auch frech, egoistisch, rechthaberisch und fordernd sein. Es reagiert sehr sensibel auf Kritik, ist aber auch sich selbst und anderen gegenüber kritisch. Es lacht oft und macht den Clown, aber kennt oft auch Scham und Schuldgefühle.

Im Familienalltag: Unterstützen Sie das Kind dabei, negative Gefühle zu überwinden und positive Wege zu finden, seine Interessen und seine Begeisterung zu zeigen. Machen Sie ihm Komplimente und sagen Sie ihm, wenn es Fortschritte macht. So kann es Selbstbewusstsein entwickeln. Erklären Sie Ihrem Kind, dass alle Menschen Fehler machen. Geben Sie auch offen zu, wenn Sie selber einen Fehler machen. Erlauben Sie Ihrem Kind, etwas lustig zu finden, wenn es angebracht ist, und seien Sie geduldig, wenn es sich über andere lustig macht. Vergleichen Sie Kinder nicht miteinander.



9-Jährige

Körperliche Entwicklung

Aktive, körperliche und relativ akrobatische Spiele sind häufig, vor allem bei Jungs. Das Interesse an Mannschaftsspielen ist gross. Das Kind kann seinen Körper gut kontrollieren. Es will Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit entwickeln. Bastelarbeiten und kompliziertere Konstruktionen werden für das Kind interessant. Die Mädchen entwickeln sich schneller als die Jungs.

Im Familienalltag: Lassen Sie Ihr Kind an Aktivitäten teilnehmen, mit denen es seine Fähigkeiten üben und entwickeln kann (z.B. Handarbeiten, Bastelarbeiten, Spiele und Sport). Geben Sie ihm Dinge zu tun, bei denen es seine Hände und Feinmotorik gebraucht und trainiert. Vergleichen Sie nicht Jungs mit Mädchen und zwingen Sie ihnen keine gemeinsamen Aktivitäten auf.

Intellektuelle Entwicklung

Das Kind hat klare Interessen und ist ausgesprochen neugierig. Es sucht nach Informationen, kann über eine lange Zeit Interesse an einer Sache zeigen und auch immer besser abstrakt denken. Das Kind liest und schreibt gern, es merkt sich Dinge, benutzt Bücher und andere Informationsquellen, ordnet Informationen und sammelt Dinge. Es kann sich für Gegenwärtiges und Vergangenes interessieren, es interessiert sich für reale Dinge (nicht für fiktive), sein Umfeld, sein Land, andere Länder und andere Völker. Die individuellen Unterschiede werden deutlicher.

Im Familienalltag: Profitieren Sie davon, dass sich Ihr Kind interessiert. Geben Sie Ihrem Kind Informationen und präzise Fakten. Geben Sie nicht einfach Antworten, sondern lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit für Gespräche und fürs Nachdenken. Seien Sie sich der individuellen Unterschiede bewusst, wenn Sie Aufgaben und Verantwortlichkeiten übergeben.

Soziale Entwicklung

Jungen und Mädchen unterscheiden sich in diesem Alter stark (Persönlichkeit, Merkmale, Interessen). Die Kinder lieben es, einer Gruppe anzugehören, aber nur einer gleichgeschlechtlichen Gruppe. Sie wollen in der Gruppe Abenteuer erleben und sie machen oft kooperative Spiele. Das Kind spielt manchmal den Clown, wenn es in der Gruppe ist. Jungen beginnen eher als Mädchen damit, Erfahrungen mit mehr Unabhängigkeit zu machen.

Im Familienalltag: Akzeptieren Sie, dass Jungen und Mädchen getrennte Aktivitäten haben. Ermöglichen Sie Ihrem Kind die Erfahrung, einer Gruppe anzugehören und von den anderen anerkannt zu werden. Seien Sie warmherzig aber klar. Setzen Sie vernünftige Grenzen und halten Sie diese ein. Ermutigen Sie das Kind, Freundschaften zu schliessen.

Emotionale Entwicklung

Das Kind wird sehr unabhängig, es verdient Vertrauen, es ist verlässlich und es ist sich bewusst, wie wichtig es ist, fair zu sein. Das Kind wetteifert stark mit anderen. Obschon es den Unterschied zwischen «gut» und «weniger gut» kennt und es eigentlich gerne brav ist, kommt es vor, dass es übertrieben reagiert oder rebelliert. Es hat Schwierigkeiten damit, schlechtes Benehmen zuzugeben, aber es wird nach und nach fähig, seine Fehler zu erkennen und Verantwortung für sein Tun zu übernehmen. Wenn das Kind von anderen nicht akzeptiert wird, kann es Verhaltensprobleme zeigen.

Im Familienalltag: Geben Sie konstruktive Ratschläge. Sagen Sie Ihrem Kind, wie sehr Sie es lieben, auch wenn Sie einige seiner Verhaltensweisen nicht akzeptieren. Geben Sie ihm Gelegenheit, seine Unabhängigkeit zu beweisen und schenken Sie ihm Vertrauen. Machen Sie ihm Komplimente, wenn es sich positiv verhält. Seien Sie gerecht. Geben Sie ihm Gelegenheiten, sich mit anderen zu messen, aber helfen Sie ihm auch dabei, verlieren und gewinnen zu können ohne unangenehm zu werden. Schimpfen Sie es für schlechtes Verhalten nicht übermässig aus – vor allem nicht vor seinen Freunden – aber helfen Sie ihm dabei, Verantwortung für sein Tun zu übernehmen.



10- bis 12-Jährige

Körperliche Entwicklung

Mädchen entwickeln sich körperlich meist schneller als Jungen. Sie haben ihre Feinmotorik entwickelt und verbessert. Sie kümmern sich um ihre Erscheinung und brauchen oft Bestätigung. Sie können noch immer zappelig sein und viel kichern.

Die Muskulatur der Jungen entwickelt sich rasch. Sie interessieren sich für sportliche Aktivitäten, die Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit erfordern. Sie spielen komplizierte und wettbewerbsorientierte Spiele, die oft strikte Regeln haben und verschiedenste Fähigkeiten einfordern. Sie haben Phasen, in denen sie einander schubsen, miteinander kämpfen, einander Faustschläge austeilen und einander auslachen. Sie können auch sehr unruhig oder aktiv sein. Oft sind sie ungeduldig. Jungs in diesem Alter mögen es gar nicht, wie Kinder behandelt zu werden.

Die Kinder unterscheiden sich stark voneinander. Viele haben eine gute Koordination, andere sind langsam und ungeschickt.

Im Familienalltag: Lassen Sie Ihr Kind seine Energie ablassen. Bringen Sie ihm bei, gerecht zu sein und zeigen Sie ihm, dass es gut ist, mitzuspielen auch wenn man verliert. Aber seien Sie sich auch bewusst, dass es gerne mit anderen wetteifert. Zeigen Sie Geduld, nehmen Sie sich Zeit, die Teilnahme des Kindes an verschiedenen Aktivitäten zu planen und es zu motivieren, sich für Aktivitäten zu interessieren.

Intellektuelle Entwicklung

Die Kinder können komplexere Ideen und Konzepte verstehen und anwenden. Sie ziehen Schlüsse aus dem, was sie in der Vergangenheit gelernt haben.

Mädchen mögen es, wenn man ihre intellektuellen Fähigkeiten testet, sie sind in ihren Entscheidungen klar und vernünftig. Sie mögen es, Ziele zu haben.

Das logische Denken entwickelt sich. Jungen lernen gerne und haben eine gute Aufmerksamkeitsspanne. Ihr Sinn für Humor kann auf Erwachsene lächerlich wirken.

Im Familienalltag: Geben Sie Ihrem Kind Zeit, nachzudenken, Probleme zu lösen, Entscheidungen zu treffen und Schlüsse zu ziehen. Zeigen Sie Humor und lachen Sie mit dem Kind.

Soziale Entwicklung

Mädchen: Die «besten Freundinnen» sind sehr wichtig. Beziehungen zwischen Freundinnen werden intensiver und komplexer. Die Mädchen interessieren sich für andere und schätzen organisierte Gruppen. Die Anerkennung und die Unterstützung in Freundschaften ist oft wichtiger als die Meinung der Eltern. Oft darf man ihnen Vertrauen schenken, sie sind sozial und haben Freude am Wetteifern.

Jungen: Es kommt in Freundschaften oft vor, dass gute und schlechte Zeiten rasch aufeinander folgen. Die Meinung und die Werte ihrer Gruppe sind wichtiger als die von Erwachsenen. Sie sind kritisch gegenüber den Bewertungen und Gefühlen Erwachsener. Sie können sich unfreundlich und unkooperativ zeigen. Es kommt vor, dass sie nicht gehorchen, wenn man etwas von ihnen verlangt, und dann sind sie wieder die meiste Zeit freundschaftlich und kooperativ. Es ist völlig normal, dass sie einander sms- und andere Messages schicken, einander hänseln, sich balgen oder sich einer Gruppe anschliessen.

Im Familienalltag: Anerkennen Sie das Bedürfnis, einer Gruppe oder einem Verein anzugehören. Seien Sie ein Vorbild. Bauen Sie ein Vertrauensverhältnis auf, indem Sie den Respekt Ihres Kindes gewinnen und nicht seine Kritik. Verstärken Sie positive Verhaltensweisen und seien Sie sich bewusst, dass es normal ist, dass sich Kinder in diesem Alter sich gelegentlich schlecht benehmen.



*10- bis 12-Jährige, Fortsetzung***Emotionale Entwicklung**

Kinder in diesem Alter reagieren sehr sensibel, vor allem auf Neckereien. Sie sind sehr selbstkritisch und mögen es gar nicht, wenn sie von anderen kritisiert werden. Sie können sehr empfindlich sein, gereizt reagieren und sie nehmen ungerechte Behandlung sehr bewusst wahr. Sie haben ein starkes Moralempfinden.

Mädchen: Es ist ihnen wichtig, sich stetig zu verbessern. Manche ihrer Ängste und Sorgen haben mit der Schule zu tun und andere mit den Freundinnen. Sie können egoistisch und frech sein, sind aber meistens freundlich, seriös, ehrlich, offen und umgänglich.

Jungen: Sie sind recht empfindlich. Sie sind sich ihrer selbst sehr bewusst und sie haben eine starke Tendenz, selbstkritisch zu sein. Sie können denken, alles was sie tun sei schlecht, vor allem dann, wenn sie geneckt werden und wenn sie nicht zugeben wollen, dass sie sich schlecht aufgeführt haben. Sie können wohlgezogen, ernst, ehrlich, angenehm und offen sein. Sie wollen unabhängig sein und wünschen sich mehr Verantwortung. Sie machen sich Sorgen und verstecken oft ihre Probleme, aber sie sind im Allgemeinen entspannter als die Mädchen.

Im Familienalltag: Seien Sie herzlich und warm. Loben Sie das Kind und ermutigen Sie es vor allem im Hinblick auf gute Verhaltensweisen. Belohnen Sie, was positiv ist und dramatisieren Sie negative Aspekte von Verhalten und Haltung nicht. Zeigen Sie sich zuversichtlich und seien Sie geduldig, wenn das Kind schlechter Laune ist. Versuchen Sie, seine Bedürfnisse zu verstehen. Drücken Sie ihr Vertrauen aus im Hinblick auf die Dinge, für die Sie Ihrem Kind die Verantwortung übertragen. Seien Sie aufmerksam, was Befürchtungen Ihres Kindes angeht. Zeigen Sie ihm den Unterschied zwischen dem, was «gut» ist und dem, was «weniger gut» ist. Machen Sie sich nicht über Ihr Kind lustig, wenn es Fehler macht, vor allem nicht vor seinen Freundinnen und Freunden.



Ideen für die Rückmeldungsrunde der Eltern

Wünsche erfüllt?

Die Eltern haben anlässlich des ersten Workshops formuliert, was sie sich von den Workshops wünschen (vgl. Seite 31). Diese Wünsche wurden auf Kärtchen geschrieben, die man nun wieder aufhängt:

Welche Wünsche sind erfüllt worden?

Welche Wünsche sind unerfüllt geblieben oder zu wenig erfüllt worden? Kann die Kursleitung dazu noch den einen oder anderen Tipp geben?

Was war schwierig?

Die Eltern beenden, wenn sie möchten, den Satz: «Schwer zu verstehen war...» oder «Ich fand es nicht leicht...»

Tops und Flops

Geben Sie einen kurzen Überblick zu den Workshops, die die Eltern besucht haben. Welche drei Themen fanden die Eltern am nützlichsten und warum? Was hat besonders Spass gemacht? Welche Themen haben den Eltern nicht gefallen und warum? Welche fanden sie schwierig und warum?

Was nehmt Ihr mit?

Die Eltern werden gebeten, frei zu berichten, welche Informationen und Tipps für sie besonders wichtig sind. Was nehmen sie in ihrem «Koffer» mit?

Brief an sich selbst

Die Eltern schreiben frei oder zu bestimmten Fragen einen Brief an sich selbst. Sie stecken ihn in ein Kuvert, das sie an sich selbst adressieren. Zwei Wochen nach dem Kursende wird die Kursleitung die Briefe zur Post bringen.

Ideen für die Rückmeldungsrunde der Kinder

Bilder sprechen lassen

Mit älteren Kindern kann man Fotografien nutzen (Fotolangage) und sie ein oder mehrere Bilder wählen lassen dazu, wie sie den Kurs erlebt haben. Die Kinder erklären, warum sie das Bild/diese Bilder gewählt haben.

Brief an sich selbst

Die Kinder schreiben frei oder zu bestimmten Fragen einen Brief an sich selbst oder sie machen eine Zeichnung. Sie stecken das Blatt in ein Kuvert, das sie an sich selbst adressieren. Zwei Wochen nach dem Kursende wird die Kursleitung diese Briefe zur Post bringen.

Der Apfelbaum

Die Kinder schreiben oder zeichnen auf Post-Ist Dinge, die für sie im Kurs wichtig waren. Die Post-Ist werden als «Äpfel» auf einen Baum geklebt, der auf einem Flipchart vorgezeichnet wurde.

Giraffe und Wolf: Zwei Kommunikationsarten vorstellen

Die Giraffe verkörpert die gewaltfreie Kommunikation. Mit ihrem langen Hals hat sie Übersicht und Weitsicht. Giraffen haben das grösste Herz aller Landtiere, was Mitgefühl verkörpert. Die Giraffe kommuniziert mit «Ich-Botschaften». Sie drückt aus, wie es ihr geht, was sie braucht und welche Bitte sie ans Gegenüber hat.

Der Wolf verkörpert lebensentfremdete Kommunikation, er ist Quelle von Gewalt. Er kommuniziert mit «Du-Botschaften». Seine Sprache ist fordernd, kritisierend, vorwurfsvoll. Der Wolf urteilt und bewertet das Verhalten anderer als richtig oder falsch.

Zwei Kursleitende könnten als Einstieg in diesen Workshop die Giraffe und den Wolf mit einem kurzen Rollenspiel einführen:

Wolf zur Giraffe: «Du solltest dich mal sehen, so kommt man doch nicht in diesen Kurs. Du bist ja nicht mal gekämmt!» (Vorwurf)

Giraffe: «Oh!...» Sie kämmt sich.

Wolf zur Giraffe: «Ich finde übrigens, du solltest mal etwas runterkommen und die Nase nicht so hoch oben tragen.»

Die Giraffe schaut betreten.

Der Wolf legt nach: «Du bist immer so von oben herab.»

Giraffe zum Wolf: «Du hast da noch etwas Antilope zwischen den Zähnen...» (Wahrnehmung)

Wolf: «Oh!...» Er greift sich in die Zähne.

Wolf zur Giraffe: «Du erscheinst ungekämmt und die da...» zeigt zu den Eltern und Kindern, «...sind alle so schlapp. Das geht doch nicht! Das ist ja wirklich nicht auszuhalten! » (Wertung)

Zu den Eltern und Kindern: «Ihr solltet euch mal sehen...! Setzt euch doch mal richtig auf die Stühle.» (Vorwurf, Forderung)

Giraffe zum Wolf: «Ich bin in Sorge, dass die Leute ob dieser Vorwürfe erschreckt sind...»

Giraffe zu den Eltern und Kindern: «Ich bin etwas besorgt, dass ihr müde seid oder dass es euch nicht so gut geht... Ist das so?»

Die Eltern und Kinder antworten lassen.

Wolf zu den Eltern und Kindern: «Und jetzt sprecht ihr alle durcheinander und niemand hört mehr richtig zu... So geht das nun wirklich auch nicht.» evtl.: «Wenn ihr nun mal alle richtig zuhören würdet, könnten wir endlich anfangen.», evtl.: «Ihr seid schon alle sehr rücksichtslos.» evtl.: «Aber mir ist es völlig egal, wenn wir es heute zu nichts bringen.»

Giraffe zum Wolf: «Lieber Wolf, jetzt bräuchte ich von dir etwas mehr Aufmerksamkeit, damit wir gut in den Kurs einsteigen können.» und an die Eltern und Kinder: «Ich brauche eure Unterstützung, damit wir heute gut zusammenarbeiten können.»

Die Giraffe und der Wolf kehren in ihre Rollen als Kursleitende zurück und erklären, dass es im heutigen Workshop darum geht, wie man besser miteinander kommunizieren kann. Sie fassen zusammen, was an der Kommunikation von Wolf und Giraffe typisch ist.

Giraffensprache, Wolfssprache

Situation:
.....
.....

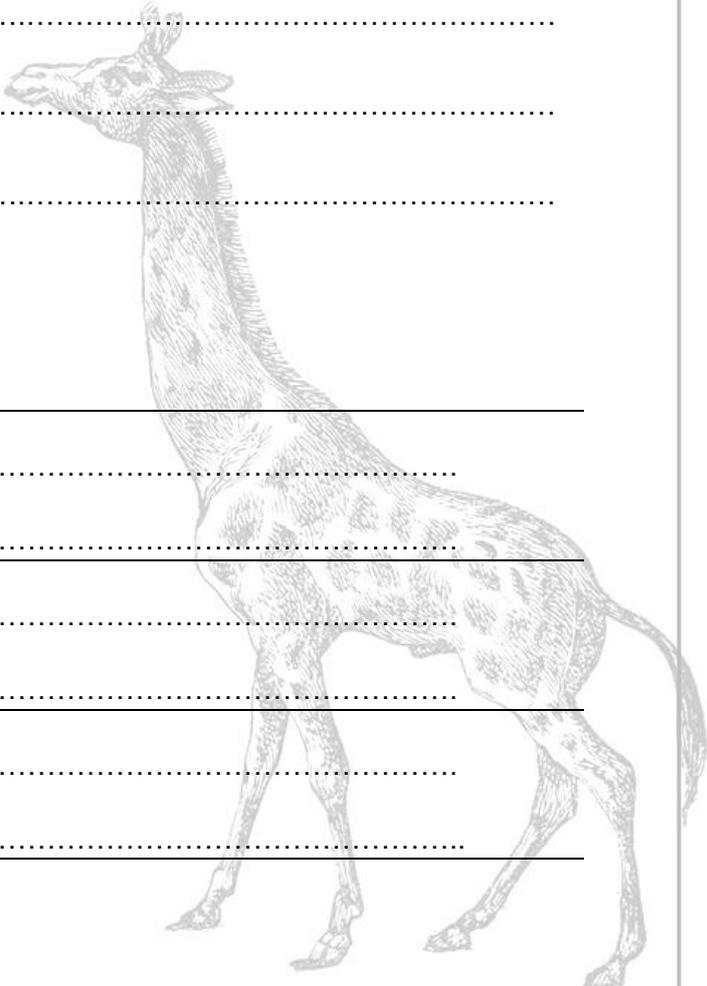
Die Giraffensprache:

Beispiele

Ich sage, was mich stört
ohne den anderen zu beleidigen.
.....
.....

Ich sage, was ich fühle.
.....
.....

Ich sage, was ich mir wünsche.
.....
.....



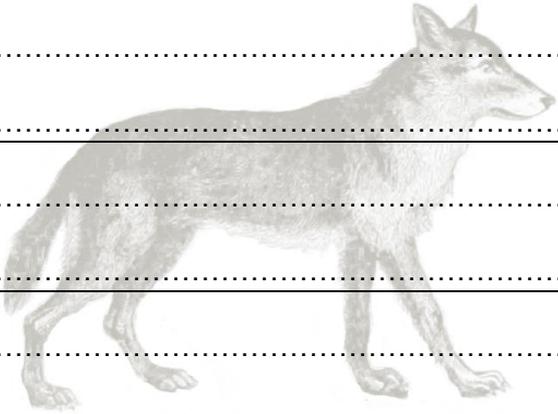
Die Wolfssprache:

Beispiele

Ich tue dem anderen weh mit
dem, was ich sage.
.....
.....

Ich sage über den anderen
etwas Schlechtes.
.....
.....

Ich lasse dem anderen keine
Wahl.
.....
.....



Bildquelle: www.oldbookillustrations.com

Miteinander sprechen: Schlüssel der Kommunikation

Von mir selbst sprechen.

Klar und ruhig sprechen.

Eine Sache aufs Mal sagen.

Einen guten Moment wählen.

Positives sagen.

Interesse zeigen.

Wiederholen, was ich verstanden habe.

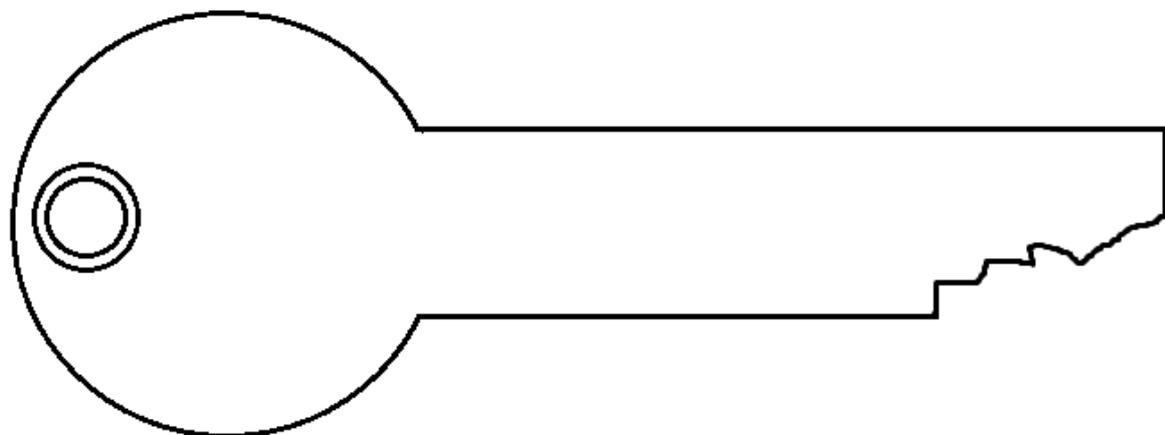
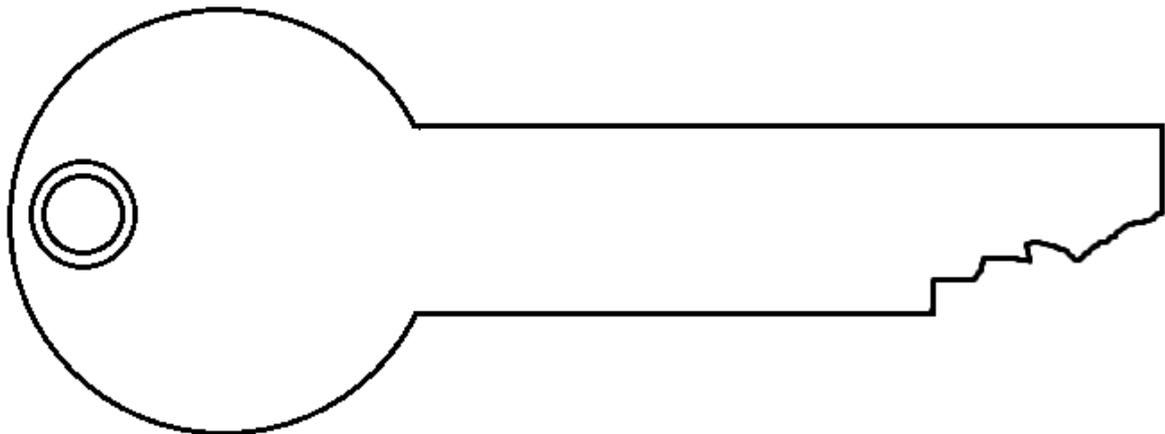
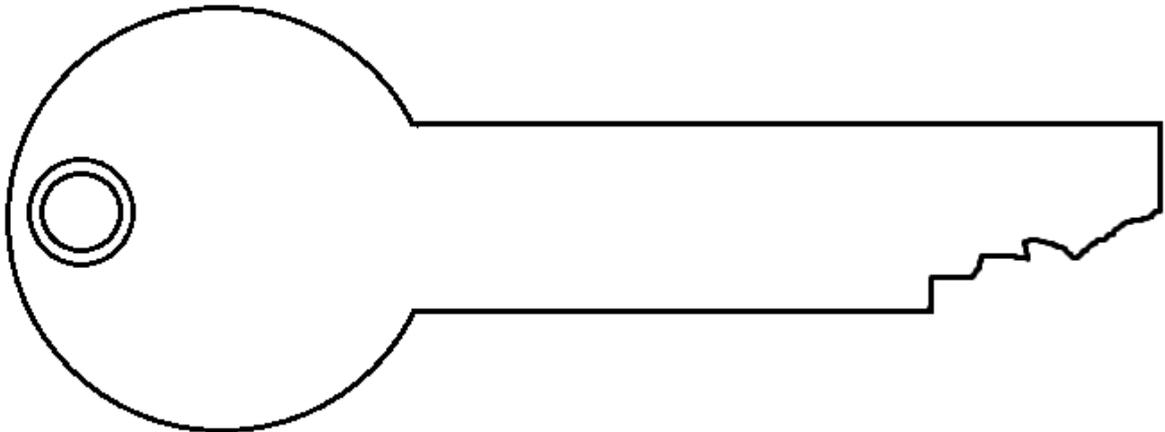
Blickkontakt halten.

Fragen stellen.

Bis zum Ende zuhören.

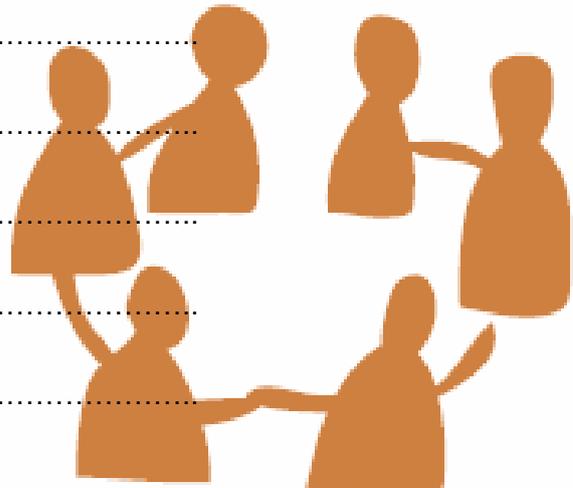


Meine Kommunikations-Schlüssel



Das Unterstützungsnetz unserer Familie

«Es braucht ein ganzes Dorf,
um ein Kind gross zu ziehen.» (afrikanisches Sprichwort)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Damit es besser geht!

Wenn es dir nicht gut geht: Was kannst du selbst tun, damit es dir besser geht?

.....

.....

.....

.....

.....



Mit wem kannst du sprechen, wenn es dir nicht gut geht?

.....

.....



Wer ist für dich im Notfall da?

.....

Wer kann dir bei deinen Hausaufgaben helfen?

.....

Mit wem kannst du in der Freizeit etwas unternehmen?

.....

«Es braucht ein ganzes Dorf,
um ein Kind gross zu ziehen.»

Das Unterstützungsnetz unserer Familie!

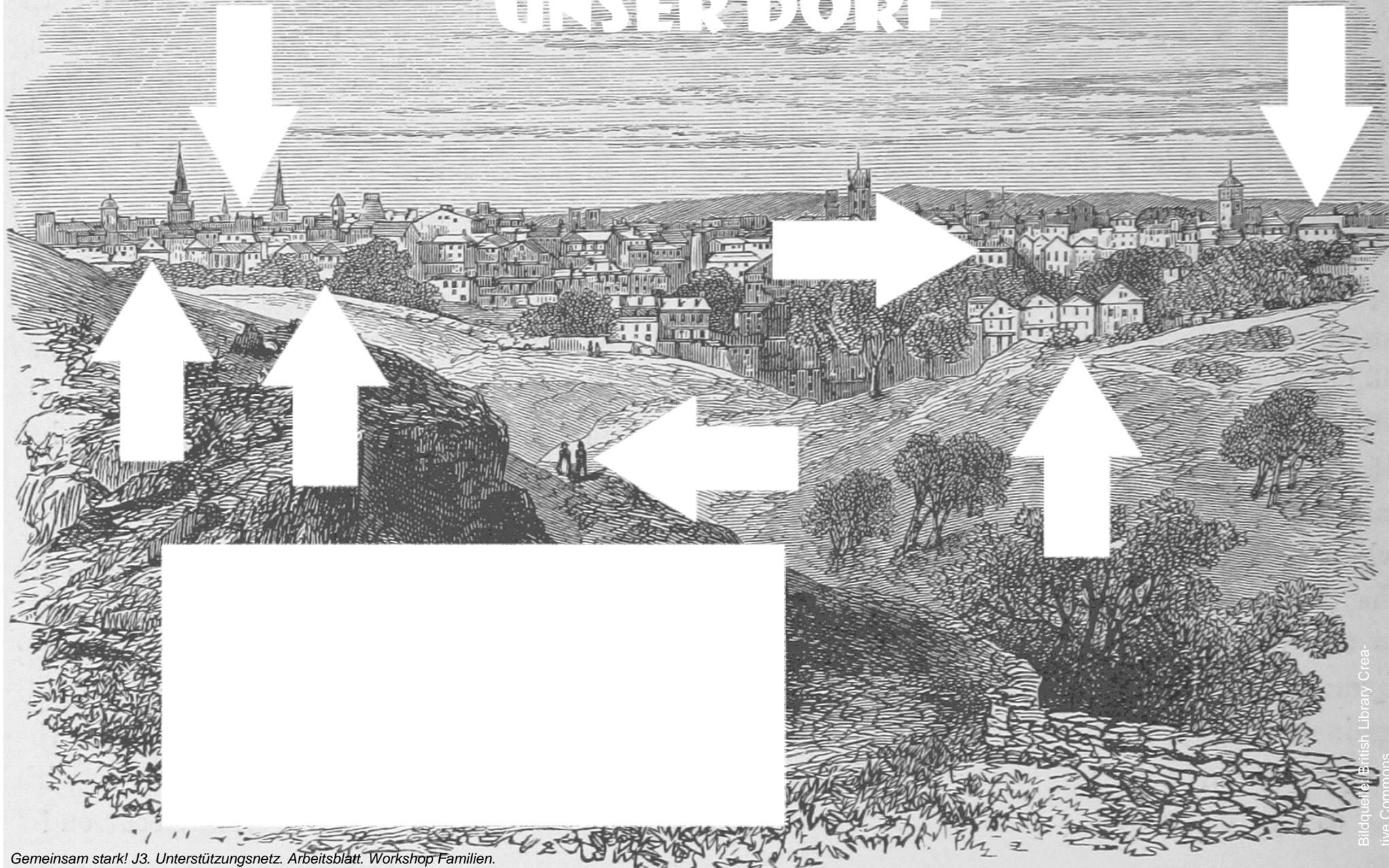
Schreibt Orte und Namen von Personen in die Pfeile und auf das freie Feld, die für die Familie da sind!

Schreibt in **blauer Schrift** Orte und Personen auf, die für die ganze Familie da sind.

Schreibt in **grüner Schrift** Orte und Personen auf, die für die Eltern da sind.

Schreibt in **roter Schrift** Orte und Personen auf, die für die Kinder da sind.

UNSER DORF



Regeln für unsere Familie

für alle:

.....
.....
.....

für die Kinder:

.....
.....
.....

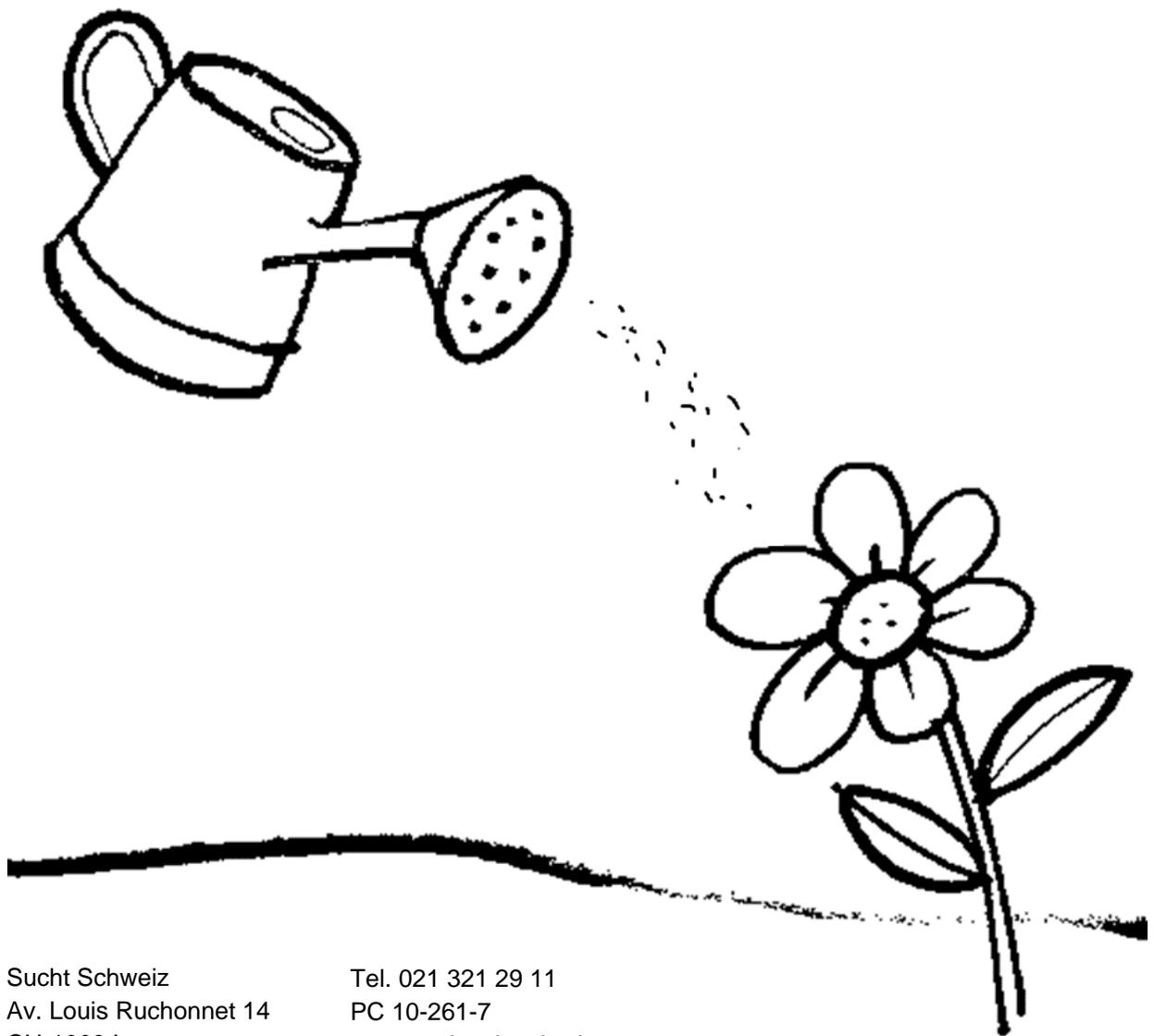
für die Eltern:

.....
.....
.....



Sie können folgende Illustrationen in das Dokument einfügen, auf dem Sie die Freizeitideen der Familien sammeln!





Sucht Schweiz
Av. Louis Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch