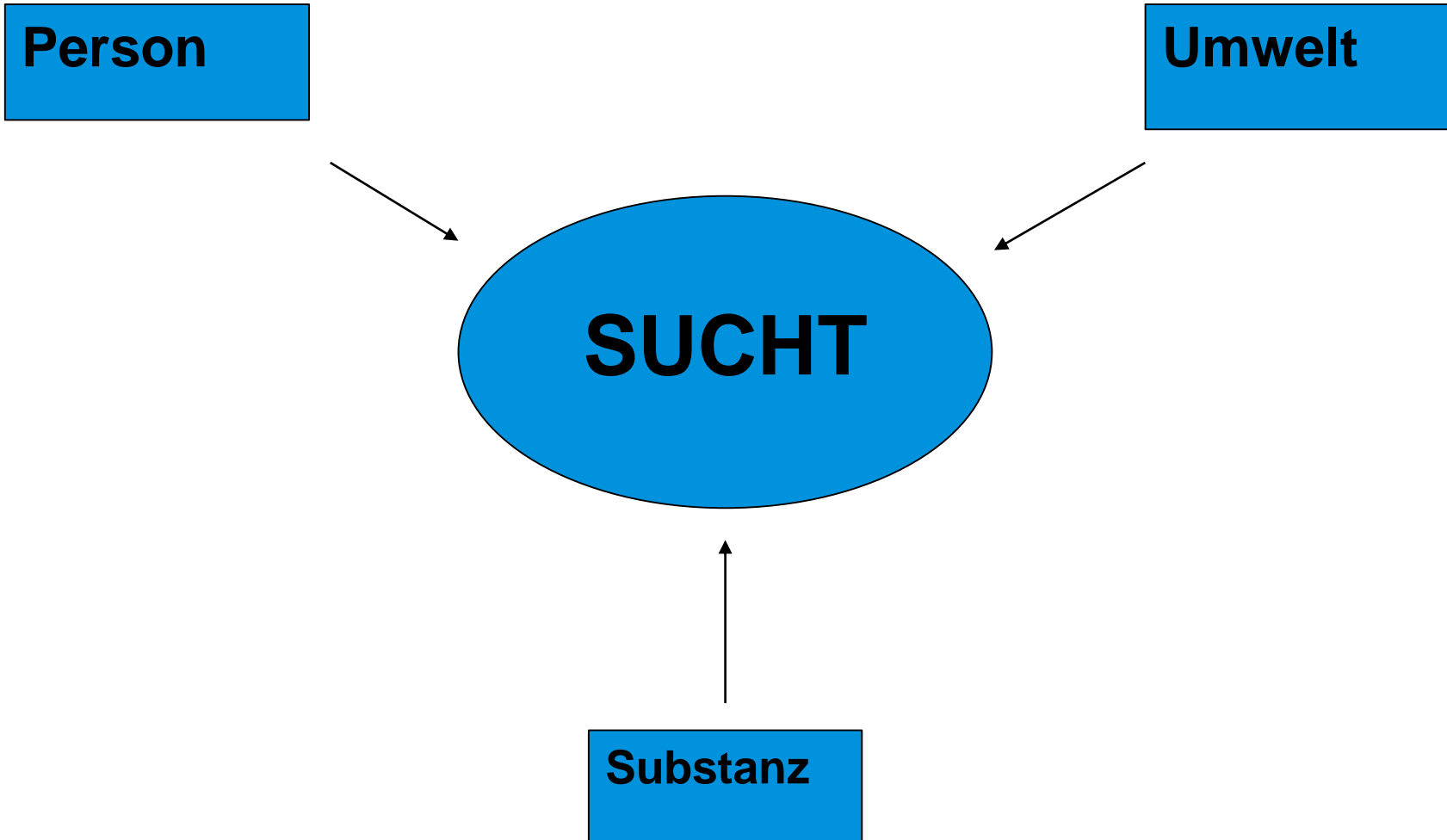


**Thementisch: Zu stark
für Sucht** – von Anfang an
Kinder und Jugendliche in ihren
Lebenskompetenzen fördern

Herzlich willkommen

Evangelisches Diakoniewerk
Oschatz – Torgau gemeinnützige GmbH

Risikofaktoren / Prädispositionen



3 Familie und Sucht

- Jedes 6. Kind in Deutschland kommt aus einer Familie in welcher Abhängigkeit eine Rolle spielt (Knapp über 3 Millionen Kinder)
- Ein 6 – fach höheres Risiko selbst an einer Abhängigkeit zu erkranken.
- 1/3 dieser Kinder entwickeln im Erwachsenenalter selbst eine Abhängigkeitserkrankung
- Störungen
- Ein weiteres Drittel entwickelt andere psychische oder soziale

Familie und Sucht – Kinder aus suchtbelasteten Familien

Erleben

- Unzuverlässiges, unberechenbares Verhalten
- Unklare Regeln/ Strukturen
- Gebrochene Versprechen
- Disharmonie
- Mehr Streit und extreme Stimmungsschwankungen
- Loyalitätskonflikte
- Sorge um Gesundheit und Leben
- Trennungsszenarien
- Soziale Isolation

Gefühlsebene

- Angst um und vor dem Elternteil
- Wechsel zwischen Mitgefühl und Vorwürfen
- Scham und Ekel
- Zerrissenheit bei der Zuneigung
- Schuldgefühle
- Wechsel zwischen Liebe/ Zuneigung und Verletzung/ Gefühl der Wertlosigkeit
- Mangel an Freude

Familie und Sucht – Kinder aus suchtbelasteten Familien und ihre Rollen

Der Clown

■ Verhalten

- Lustig
- Extrovertiert
- Unreif
- Wenig belastbar
- Nerven, zappelig
- Aufgedreht

■ Gefühle

- Angst, innere Anspannung, Unsicherheit

■ Vorteile der Rolle

- (positive) Aufmerksamkeit

■ Vorteile für die Familie

- Ablenkung von Sorgen durch Freude und Humor nach außen
Vermittlung einer intakten Familie

Die Heldin/ der Held

■ Verhalten

- Übermäßig leistungsorientiert
- Überverantwortlich (Parentifizierung)
- Braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen
- Kann keinen Spaß verstehen

■ Gefühle

- Schmerz, fühlt sich unzulänglich, Schuldgefühle, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit mit sich selbst

■ Vorteile der Rolle

- (positive) Aufmerksamkeit, Anerkennung

■ Vorteile für die Familie

- Versorgt die Familie mit Selbstwert (ist das Kind, auf welches man stolz sein kann)

Familie und Sucht – Kinder aus suchtbelasteten Familien und ihre Rollen

Der Sündenbock

■ Verhalten

- Rebellierend, ablehnend
- Oppositionell, bockig
- Feindselig, sucht Anerkennung bei anderen Sündenböcken
- Wird auch mal zu unrecht bestraft

■ Gefühle

- Trotz, Wut, niedriges Selbstwertgefühl, ungeliebt

■ Vorteile der Rolle

- (negative) Aufmerksamkeit

■ Vorteile für die Familie

- Erhält Mitleid „Problemkind“, lenkt vom eigentlichen Problem ab. (Alles wäre in Ordnung, wenn das Kind nicht so aufsässig wäre)

Das stille Kind

■ Verhalten

- Zurückgezogen in eigener Welt
- Verträumt, unauffällig
- Eckt nicht an, vermeidet Konflikte
- Kontakt- und Entscheidungsschwierigkeiten
- „Pflegeleicht“, kann sich gut mit sich gut selbstbeschäftigen
- unsichtbar

■ Gefühle

- Einsam, bedeutungslos, hilflos, unsicher

■ Vorteile der Rolle

- Anerkennung fürs Bravsein

■ Vorteile für die Familie

- Nach außen Vermittlung einer intakten Familie, entlastet. („wenigstens ein Kind, was uns keine Sorgen bereitet“)

Unterstützung – Resilienzfaktoren

Resilienzen

- Einsicht
- Unabhängigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Initiative
- Kreativität
- Humor
- Moral

Lebenskompetenzen

- Problemlösefähigkeit, Konfliktfähigkeit, Kritisches Denken,
- Positives Selbstbild, Selbstvertrauen,
- Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfähigkeit, Genussfähigkeit
- Erlebnisfähigkeit, Umgang mit Gefühlen, Gesundheitsbewusstsein
- Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz

Unterstützung – Resilienzfaktoren

Einsicht

- Geben nicht sich die Schuld sondern der Sucht
- Familie ist durch die Suchterkrankung anders
- Unterstützung der Einsicht durch Außenstehende
- Psychoedukation

Unabhängigkeit

- Entscheiden und handeln selbstständig
- Verfügen über Freunde und Hobbys außerhalb der Familie
- Emotionale Distanz zur Herkunftsfamilie
- Selbstständigkeit/ Selbstwirksamkeit fördern, Einfluss nehmen lassen

Unterstützung – Resilienzfaktoren

Beziehungsfähigkeit

- Freundschaften, informelles Netzwerk außerhalb der Kernfamilie
- Positiv gestalteter Kontakt zu anderen Erwachsenen
- Vorbilder, Ansprechpartner
- Kita als „Wohlfühlort“ und Gegenmodell zum Zuhause
- Chance zu vielseitigen/-fältigen Kontakten

Initiative

- Schwierige Lebensumstände werden als Herausforderung betrachtet
 - Diese sind bewältigbar
- Mutiges erforschen der Umwelt, Selbstwirksamkeit
- Motivation (zu neuen Ideen – Sport, soziale Aktivitäten, etc.)
- Lob, positive Rückmeldung, Platz für Fehler

Unterstützung – Resilienzfaktoren

Kreativität

- Talente werden genutzt, Initiative wird gezeigt
- Entsteht beim Spielen, Gedanken, Gefühle können zum Ausdruck gebracht werden
- Lenkt vom Alltag ab, kann Selbstbewusstsein stärken
- Ideen zu entwickeln hilft, Probleme angehen zu können.

Humor

- Möglichkeit über sich und das Leben lachen zu können
- Gegenentwurf und Abstand zur Spannung in den Familien
- Psychohygienische Wirkung
- Lustige Spiele

Unterstützung – Resilienzfaktoren

Moral

- Verfügbarkeit eines eigenständigen Wertesystems
- Ethischer Rahmen, in welchem Bewertungen vorgenommen werden
- Thematisieren, vorleben von Werten
- Klare, konstante Regeln, welche für alle gelten, Fehlerkultur

Unterstützung - Lebenskompetenzen

■ **Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Ich-Stärke**

- „Ich bin wichtig / wertvoll.“
- „Ich vertraue mir.“
- „Ich kann nein sagen“

■ **Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz**

- „Ich muss nicht alles sofort haben“
- „Ich kann mit Grenzen umgehen“

Unterstützung - Lebenskompetenzen

■ • Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit

- „Ich stelle mich meinen Problemen.“
- „Ich lasse mich nicht unterkriegen.“

■ Gesundheitsbewusstsein

- „Ich gehe sorgsam mit mir um.“
- „Mein Körper ist mir wichtig.“

Unterstützung - Lebenskompetenzen

■ Soziale Kontaktfähigkeit, Gruppenzugehörigkeit, Einfühlungsvermögen

- „Andere Menschen sind mir wichtig.“
- „Ich kann Kontakte knüpfen, vertiefen und auch beenden.“
- „Ich kann andere durch Einfühlen verstehen.“

■ Genuss- und Erlebnisfähigkeit, Lebensfreude, Träume

- „Ich kann den Augenblick genießen und meine Seele baumeln lassen.“
- „Es gibt viel Schönes und Interessantes auf der Welt zu entdecken.“

Unterstützung - Lebenskompetenzen

■ Umgang mit Gefühlen

- „Ich nehme meine Gefühle wahr, kann sie zulassen und ausdrücken.“
- „Ich kann mit meinen Stimmungen umgehen.“

■ Zukunftsperspektiven, Sinn, Werte

- „Leben lohnt sich und macht Sinn.“
- „Ich weiß, wofür ich mich einsetze.“
- „Es gibt etwas, woran ich mich halten kann.“

Unterstützung - Lebenskompetenzen

■ Umgang mit Schicksalsschlägen

- „Auch wenn etwas ganz Schlimmes passiert, gebe ich nicht auf und weiß, damit umzugehen.“

Quelle: Tilke, Barbara/Wurz, Andreas, Eltern stark machen, Aktion Jugendschutz Baden Württemberg (Hg.), Stuttgart, 1998

Unterstützung – Angebote / Projekte

■ Kita Bereich:

- Freunde – Projekt
- Papillio
- Kita – Plus / Kita MOVE

■ Grundschule:

- Eigenständig werden
- Klasse 2000

Unterstützung – Angebote / Projekte

■ Kinder aus Suchtbelasteten Familien und deren Eltern

- Trampolin – Projekt
- SHIFT – Elterntraining

■ Prävention im Vereinskontext:

- Kinder stärken
- Alkoholfrei Sport genießen

Unterstützung – Angebote / Projekte

■ Weiterführende Schulen:

- Lebenskünstler
- IPSY
- GLÜCK SUCHT DICH
- Lions Quest
- Be smart don't start
- Klarsichtkoffer
- Cannabis Quo Vadis?
- ...

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an

Herr Pascal Iberl

Telefon 03421 724 533

E-Mail: p.iberl@dw-ot.de