

HERZLICH WILLKOMMEN

Kinder suchtkranker Eltern

Workshop des Fachtag Sucht und Gender

Theresa Pohl (extra e. V.) Psychologin und Psychotherapeutin i.A.

Ablauf

- Vorstellungsrunde
- Zahlen & Fakten
- Folgen für Kinder
- Selbstoptimierung und Konsum
- Was tun?
 - Hilfsprogramme am Beispiel „Trampolin“
- Diskussion & Austausch

Zahlen und Fakten

- Ca. **3 Millionen** Kinder und Jugendliche leben zeitweise oder dauerhaft mit einem suchtkranken Elternteil zusammen.
- in jeder **7. Familie** ist ein Kind zeitweise, in jeder 12. Familie dauerhaft von einer Alkoholabhängigkeit eines oder beider Elternteile betroffen; ca. **2,65 Millionen** Kinder im Laufe ihres Lebens.
- Ca. **60.000** Kinder stammen von opiatabhängigem Elternteil und leben teilweise mit diesen zusammen.
- Bis zu **150.000** Kinder haben ein Elternteil, das **glückspielabhängig** ist.

Kinder aus suchtbelasteten Familien, Broschüre, die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, 2017.

- Komorbidität bei Sucht zwischen 50 % und 70 %, missbräuchlicher Konsum häufig Selbstmedikation bei anderen Erkrankungen.

Eine Sucht kommt selten allein – Sucht, Komorbidität und psychotherapeutische Behandlung, 2009.

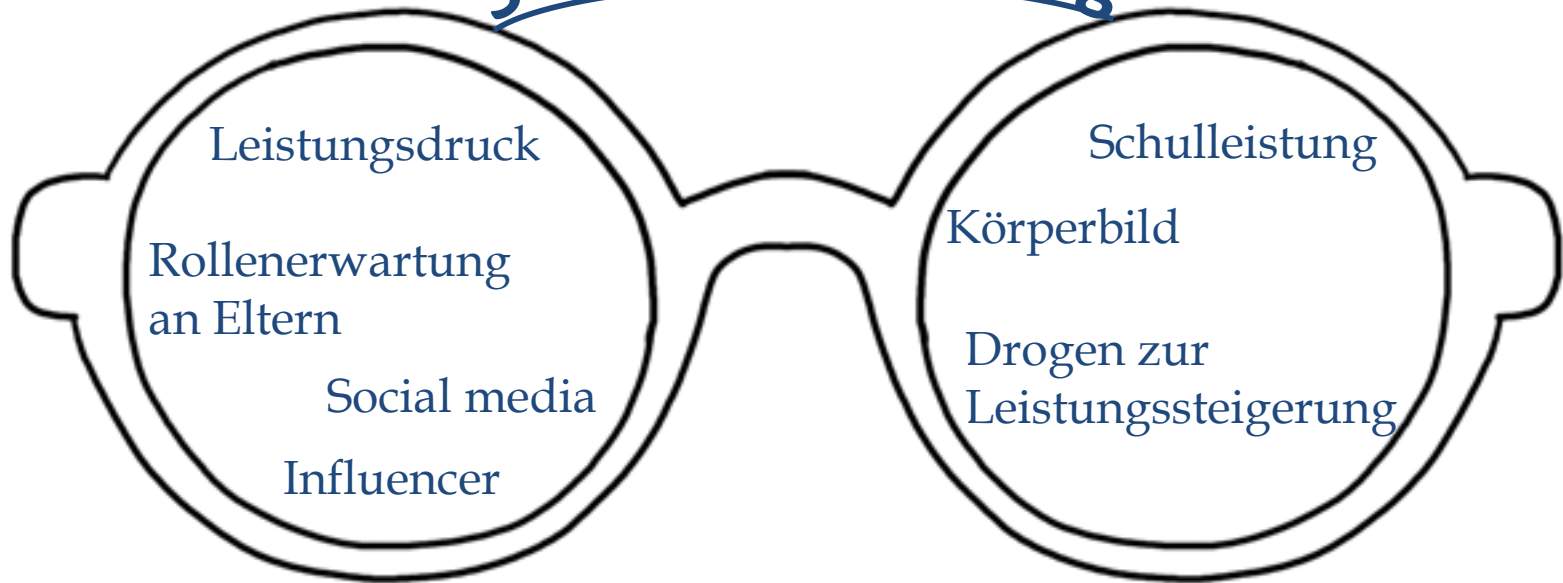
Was bedeutet Sucht der Eltern?

Folgen für die Kinder

Im Bereich...

- ...(Alltags-)Struktur?
- ...Gefühle?
- ...Sozialleben?
- ...familiäre Beziehungen?
- ...unmittelbare Folgen durch die Erkrankung?

Selbstoptimierung



Was tun?

Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern (Mattejat et al. 2000; Lenz 2005, 2012)

- **Krankheitswissen und Krankheitsverstehen**
- **Offener und aktiver Umgang der Eltern mit der Krankheit**

extra e.V.

Trampolin

Kinder aus suchtbelasteten Familien entdecken ihre Stärken



Trampolin

- Ein Trampolin fängt sanft auf und schützt vor Verletzungen
- Man braucht keine Angst zu haben, sich weh zu tun und kann sich austesten

Das Projekt fängt auf, wenn es einem mal nicht gut geht.

Man braucht keine Angst zu haben, sich mit anderen auszutauschen und sich anzuvertrauen.

Am Ende kann man vielleicht ein wenig höher springen als man zu Beginn dachte!

Trampolin

- Alter der Kinder von 8 bis 12 Jahren, nach Einzelbeurteilung auch 7 bzw. 13 Jahre
 - Angestrebte Gruppengröße: 6 - 8 Kinder
 - 9 Module für Kinder, 2 Termine für Eltern
 - Eine Person als Kursleiter/-in
-
- Für Kinder mit (einem) betroffenen Elternteil
 - Ausschluss: Diagnose bzw. Verdacht auf eine Fetale Alkoholspektrum-Störung

Trampolin: Ziele für die Kinder

Psychische Entlastung durch Auflösung des Tabuthemas „Sucht“:

„Seit Wochen und Monaten schon lebt dieser Elch mitten im Wohnzimmer. Er stört, er macht Angst, er sorgt für Chaos und Dreck, und buchstäblich alles muss um ihn herum arrangiert werden. Aber niemand in der Familie erwähnt diesen Elch, gerade so, als ob er gar nicht da sei. Und niemand außerhalb darf von ihm wissen. Alle sehen und fühlen, dass da ein Riesenproblem im Raum steht, aber keiner spricht darüber. Ein Kind fühlt sich oft völlig allein und glaubt, dass niemand sonst so etwas erlebt.“ (H. Mielke)

Trampolin: Ziele für die Kinder

- Erwerb von hilfreichen Wissen zu Suchterkrankungen sowie zur Wirkung von Alkohol und Drogen
- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit
- Stärkung der positiven Selbstwahrnehmung
- Erwerb von Problemlöse- und Verhaltensstrategien
- Hilfe und Unterstützung einholen lernen

Trampolin: Ziele für die Eltern

- Sensibilisierung für die Bedürfnisse ihrer Kinder und für die Auswirkungen der Sucht auf die Kinder
„Ich denke, mein Kind denkt“
- Stärkung des Vertrauens in ihre eigenen Fähigkeiten als Eltern
- Erhöhung der Motivation, weitere Hilfen in Anspruch zu nehmen

Trampolin: Module

- Eltern sensibilisieren und stärken
- 1. Vertrauensvolle Gruppenatmosphäre schaffen
- 2. Selbstwert/positives Selbstkonzept stärken
- 3. Über Sucht in der Familie reden
- 4. Wissen über Sucht und Süchtige vergrößern
- 5. Mit schwierigen Emotionen umgehen
- 6. Probleme lösen und Selbstwirksamkeit erhöhen
- 7. Verhaltensstrategien in der Familie erlernen
- 8. Hilfe und Unterstützung einholen
- 9. Positives Abschiednehmen
- Eltern sensibilisieren und stärken

PAUSE

Trampolin: Übung

Ein Auto braucht in seinem Tank gewisse Dinge – Benzin oder Diesel,- damit es gut fährt. Jeder Mensch hat auch so einen ähnlichen Tank: den seelischen Tank. So wie das Auto Kraftstoff braucht, brauchen wir Kraftstoff, damit wir uns wohlfühlen. Das heißt, unser „innerer Tank“ enthält all die Energie, aus der wir unsere Lebensfreude und unser Wohlbefinden beziehen.

Aber wenn wir einmal unser Leben betrachten, dann merken wir, dass unser „Tank“, nicht immer gleich gut gefüllt ist. Manchmal ist unser „Tank“ richtig gut gefüllt: wir fühlen uns wohl und voller Kraft. Manchmal ist er nur halbvoll und manchmal sogar ganz leer. Dann fühlen wir uns traurig und ausgelaugt, verzweifelt...Und es ist auch nicht immer leicht, sich selbst lieb zu haben, wenn der „Tank“ oft so leer ist. Überall um uns herum, z.B. im Fernsehen, in der Werbung, sehen wir Menschen, denen es scheinbar immer nur gut geht. Aber so ist das nicht: keine Mensch ist immer gut drauf. Jeder fühlt sich mal leer und ohne Kraft.

Wie bei allen Tanks ist es notwendig, immer mal wieder aufzutanken. Dafür brauchen wir „Tankstellen“. „Tankstellen“ für unsere Seele bestehen aus Dingen und Tätigkeiten, die wir gerne tun, um uns wohlfühlen, z. B. Freunde treffen, basteln, spielen, Sport, mit einem Tier schmusen usw. Um gut und gerne zu leben, ist es wichtig „Tankstellen“ zu haben und diese auch oft anzufahren.

Was sind deine Tankstellen?



Trampolin: Validierungsstudie

Beobachtet wurden für „Trampolin“ und die Kontrollgruppe „Hüpfburg“ bedeutsame Besserungen in den Bereichen

- der Stressbewältigung
- des psychischen Wohlbefindens
- Wissen zum Thema Alkohol und Drogen

Was hilft?

- ...
 - Patenschaften
 - Clearing
 - Psychotherapie
 - Chat
 - Systemische Hilfen
 - ...
-
- Was sind Ihre Erfahrungen?

Diskussion & Austausch

- Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit von beteiligten Stellen?
- Wie klappt die Zusammenarbeit mit Eltern?
- Was sind wirkungsvolle Strategien bei Widerstand der Eltern?
- Woran liegt es, wenn Hilfe nicht ankommt?
- Was sind Wege, betroffene Kinder zu erreichen?

Erfahrungen? Meinungen? Ideen?

Literatur

- Kinder aus suchtbelasteten Familien, Broschüre, die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, 2017.
- Lenz, A. und Wiegand-Grefe, S. (2017).: Kinder psychisch kranker Eltern. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Marschall, U., Ullrich, W., Sievers, C.(2009): Eine Sucht kommt selten allein. Gesundheitswesen aktuell. Barmer.
- Klein, M. et al. Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken, das Trampolin-Projekt. Hogrefe Verlag, Göttingen. <http://www.projekt-trampolin.de/>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: Theresa.Pohl@extra-ev.org