



*Kinderleicht*

## Schatzkiste der Resilienzförderung – eine themenspezifische Kindergruppe

**Susanne Härtl**

Dipl. Psychologin

Caritas Fachambulanz Garmisch-  
Partenkirchen; Präventionsangebot

Kinderleicht

## Inhalt des Workshops

---

- Warum ist es wichtig Kinder von sucht- und psychisch kranken Eltern zu unterstützen?
- Vorteile von Gruppenarbeit
- Hürden der Organisation von themenspezifischen Kindergruppen
- Tipps zum Ablauf und Gestaltung von Kindergruppen
- Hilfreiche Methoden und Materialien



## Warum unterstützen wir Kinder von suchtkranken Eltern?

---

- Sucht und andere psychische Erkrankungen in der Familie sind keine seltenen Phänomene
- In Deutschland leben mehrere Millionen Kinder mit abhängigen oder psychisch kranken Vätern oder Müttern zusammen
- Im Landkreis Garmisch sind Schätzungen zur Folge ca. 3500 Kinder von einer elterlichen Suchterkrankung und ca. 4000 Kinder von einer elterlichen psychischen Erkrankung betroffen
- Fokus liegt bisher nur auf erkrankte Eltern



## Mögliche langfristigen Folgen



- Die Entwicklung einer eigenen Suchterkrankung ist bei Kindern aus suchtbelasteten Familien bis zu 6mal höher
- Häufigere Diagnosen in den Bereichen Ängste, Depressionen und Essstörungen
- Häufiger Hyperaktivität, Impulsivität und aggressives Verhalten
- Kindheitserfahrungen können sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen: instabile soziale Beziehungen, psychosomatische Probleme, Verlustängste, mangelndes Vertrauen, etc.



## Zielgruppen

- Öffentlichkeit
- Fachkräfte
- Arbeit mit den Kindern und Eltern
  - suchtspezifische Gruppenarbeit
  - Einzelarbeit



# Vorteile von Gruppenarbeit



- Kinder erleben, dass
  - nicht nur sie unter schwierigen Bedingungen aufwachsen
    - „Du bist nicht allein“
  - sie über die Belastungen in der Familie sprechen dürfen → Familiengeheimnis lüften
  - es Hilfe für sie gibt → „Dein Leben kann besser werden“
  - sie trotz des ernsten Themas auch Spaß haben können



# Hürden der Organisation



- Tabuthema in der Gesellschaft ; Stigmatisierung
- suchtkranke Eltern haben meist große Schuld- und Schamgefühle
- Befürchtungen seitens der Fachkräfte
  - Schwierig Eltern/Familien zu erreichen
  - Am besten über gut geschulte Fachkräfte



## Rahmenbedingungen

- **Ort:** Tagesstätte, Jugendzentrum, soziale Einrichtung, Schule ...
- **Alter:** möglichst homogen
- **Gruppengröße:** 3 – 6 Kinder, je nach Betreuungsbedarf; 2 Leiter
- **Zeit:** ca. 1 Std.; wöchentlich; 6 – 9 Gruppenstunden
- **Gruppenname:** „Stress mit Eltern“/ „Kinder aus belasteten Familien“/ „Unterstützungsprogramm für Schüler“
- **Themen:** Selbstwert fördern, psychoedukative Aufklärung, Gefühle benennen und ausdrücken, Entspannung, Problemlösungsfähigkeiten, Stärken entdecken und fördern ...





# Ablauf einer Gruppe



- **Ablauf:** nach dem Motto safe & short
- **Rituale:** Anfangsritual – aktuelle Stimmung ; Abschlussritual – Feedbackrunde
- **Regeln und Anerkennung**
- **Positiver Abschluss:** Spiel als Belohnung



## Wichtige Botschaften



- Sucht ist eine Krankheit
- Du hast sie nicht verursacht/ Du bist frei von Schuld
- Du kannst sie nicht heilen oder kontrollieren
- Du kannst für dich selber sorgen, indem du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust
- Du kannst stolz auf dich sein
- Lerne zu genießen und entspannen
- Mama und Papa haben dich lieb, auch wenn sie es dir manchmal nicht so gut zeigen können
- Du darfst deine Eltern lieb haben!



## Resilienzförderung



- Schützendes Verhalten und stärkende Einstellungen fördern, wie
  - **Einsicht**, d.h. Wissen über die Krankheit, keine Verdrängung...
  - **Unabhängigkeit**, d.h. emotionale und physische Distanz
  - **Beziehungsfähigkeit** und tragfähiges soziales Netzwerk für Krisenzeiten
  - **Selbstwirksamkeitserwartung**, d.h. Eigeninitiative unterstützen
  - **Gefühle** erkennen und ausdrücken
  - **Humor** und **Optimismus**
  - **Werte** und **Spiritualität**



## • Aufbau und Förderung von Schutzfaktoren:

### Altersgerechte Psychoedukation durch:

- Fachliteratur
- Demonstration der veränderten Wahrnehmung mit **Rauschbrille**
- „Alkohol – Quiz“



## Resilienzförderung - bewährte Methoden

- Aufbau und Förderung von Schutzfaktoren:

**Selbstwertgefühl** durch beispielsweise:

- Übung „Ich kann stolz auf mich sein“ (Trampolin - Programm)
- Übung „Die Schatzsuche“ (nach A. Neumeyer „Wie Zaubern Kindern hilft“ und „Mit Feengeist und Zauberpuste“ , Lambertus-Verlag)

Erkennen und Ausdrücken eigener **Gefühle**:

- Übung „Pantomime“ (Trampolin – Programm)
- Übung „Gefühle – Box“ (Trampolin – Programm)
- Übung „Visualisierung“ (Trampolin – Programm)



# Resilienzförderung – bewährte Methoden

- Aufbau und Förderung von Schutzfaktoren:

**Entspannung** einüben durch :

- Mandala malen
- Start – Stopp – Spiele z.B. Autorennen mit Stopp  
auf Matte zum tanken und reparieren, damit Aspekte der  
Ruhe zeigen
- Geschichte vorlesen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Beiträge

  
*Kinderleicht*

Ein Gemeinschaftsprojekt der Caritas Tirol und  
Garmisch-Partenkirchen für Kinder und Eltern

