

SUCHT

beratung ags
beratung verändert.



Angebote der ags:

- Kinder/Jugendgruppe
 - Elternkurs
- Familiengespräche

Helen Frei,
Suchtberatung ags, Brugg
Tel. 056/441 99 33

Wie sind die Angebote entstanden?

- Idee von ehem. ags- Stellenleiterin Regula Rickenbacher
- Umfrage bei Klient/Innen (Eltern) in der ags: Welche Angebote wären sinnvoll und erwünscht?
- Umsetzung des Projektes mit Begleitung der Uni Fribourg (Forschungszentrum für Rehabilitations- und Gesundheitspsychologie) mit Evaluationsbericht nach 3 Jahren.

Elternkurs im ambulanten Setting

(z. Bsp. in Zusammenarbeit mit Familiengerichten)

- Chancen:

- Ein Erstkontakt und Information zu den Hilfesystemen wird möglich
- Allgemeine Ermutigung Beratung / Therapie anzunehmen
- Lebensqualität in den Familien wird verbessert

Elternkurs im ambulanten Setting

(z. Bsp. in Zusammenarbeit mit Familiengerichten)

- **Herausforderungen für die Kursleiter/Innen:**
- Gruppen kommen nicht zustande mangels Anmeldungen
- Teilnehmer/Innen:
 - kommen oftmals nicht an alle Termine (falls freiwillig)
 - sind evtl nicht nüchtern
 - Haben Widerstände / sind misstrauisch / ängstlich falls von Behörden geschickt
 - Häufige Komorbidität mit anderen psychischen Störungen z.Bsp. komplexe traumatische Belastungsstörung, dies wird am Kurs «angetriggert» und muss aufgefangen werden

Eltern vor allem – Eltern trotz allem

Kurs für Eltern mit einem Suchtproblem

Nationale Austauschplattform, 3. November 2016

Pasquale Carucci
Suchtberatung, ags
5610 Wohlen
056 622 77 48
pasquale.carucci@suchthilfe-ags.ch

Einführung

Auch Eltern mit Suchtproblemen wollen gute Eltern sein, stellen aber zusätzliche Fragen wie:

- Hat die Abhängigkeit Auswirkungen auf das Kind?
- Entwickelt es später selber ein Suchtproblem?

Der Kurs bietet verschiedene Inputs, die sich um Erziehung im Suchtumfeld drehen.

Ziele 1. Abend

- Sich kennenlernen
- Inhalte und Ziele des Kurses vorstellen
- Austausch der Eltern untereinander fördern
- Werte in der Erziehung reflektieren
- Konzept Risiko – und Schutzfaktoren
- Schutzfaktoren 1 + 2 vorstellen
- Tisch mit Bücher und Literaturliste

Weitere Ziele

2. Kurstag: Frage, ob man mit den Kindern über die Suchterkrankung reden soll. Und wenn ja, wie.
3. Kurstag: Was sind die wichtigsten Bedürfnisse des Kindes und wie reagieren Eltern darauf?
4. Kurstag: Wie tanken Sie und Ihr Kind im Alltag auf? Welche Unterstützungsmöglichkeiten sind gerade auch für suchtbelastete Familien wichtig?

Austausch: 3 Min. zu zweit.

Anschliessend Gruppenaustausch

Wie habe ich meine Kindheit und Jugendzeit erlebt?

Welche Werte sind mir durch die Eltern vermittelt worden?

Was haben die Eltern gut gemacht?

Was habe ich selber für ein Modell gewählt: So wie meine Eltern, oder ganz anders?

Wie möchte ich von meinen Kindern in Erinnerung behalten werden?

Fragestellungen / Austausch

- An was erinnern Sie sich besonders gern?
- Wie haben Ihnen Ihre Eltern gezeigt, dass sie Sie lieben?
- Wann haben Sie Ihrer Mutter / Ihrem Vater zuletzt gezeigt, dass Sie sie / ihn gern haben?

- Durften Sie mit Ihrem Taschengeld machen, was Sie wollten?
- Was durften Sie selber entscheiden?
- An welche Ermutigung erinnern Sie sich besonders gerne?

Fragestellungen / Austausch

- Hatten Sie das Gefühl, Sie hörten Ihrer Mutter / Ihrem Vater zu?
- Wann gab es in Ihrer Familie am ehesten Streit?
- Wie haben Sie sich versöhnt nach einem Streit?
- Wofür wollten Sie mit Ihrer Familie mehr Zeit haben?
- Gab es in Ihrer Familie gemeinsam ausgehandelte Regeln?
- Wie zeigte Ihnen Ihre Mutter / Ihr Vater, wo die Grenzen sind?
- Wem zeigten Sie Ihre Gefühle? Eher Mutter/Eher Vater?
- Was machten Sie, wenn Sie wütend waren?

Risiko- und Schutzfaktoren

Wichtigste Schutzfaktoren:

- ⇒ Eine sichere Bindung zu mindestens einem Menschen.
- ⇒ Sich nicht nur als Opfer sehen.
- ⇒ Bewältigungsstrategien entwickeln.
- ⇒ Neugierde und Offenheit für das noch Unbekannte (Misserfolge akzeptieren).
- ⇒ Ein gutes Selbstwertgefühl.

Fazit:

Substanzkonsum einer oder beider Eltern über einen längeren Zeitraum ist ein Risikofaktor.

Schutzfaktoren heben den Risikofaktor nicht auf, schaffen aber ein Gegengewicht.

Austausch: 3 Min. zu zweit.

Anschliessend Gruppenaustausch 12 Min.

1. Schutzfaktor

Eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson in der Kindheit, im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter.

2. Schutzfaktor

Ein berechenbarer Tagesablauf mit wiederkehrenden Ritualen.

Aufgabe (5‘):

Wie kann ich in den kommenden Wochen die Schutzfaktoren meines Kindes stärken?

Blatt abgeben: Was Kinder brauchen

Abschlussgeschichte

(Die Geburt des Schmetterlings)

Rückmeldungsrunde

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was weniger?

- Herzlichen Dank fürs Mitmachen

Ambulatorium Lenzburg, Herbst 2016

2. Abend

Eltern vor allem – Eltern trotz allem

Kurs für Eltern mit einem Suchtproblem

Begrüßung

Frage: Wie ging das mit der Idee das Kind zu stärken?

Frage: Was ist Ihnen gelungen? Erfolgserlebnis?

Frage: Was haben Sie besser gemacht, als Sie erwartet haben?

Haben Sie noch Fragen?

Ziele für den 2. Abend

Scham- und Schuldgefühle thematisieren und relativieren

Entlastungs- und Belastungsfaktoren

Wie soll ich mit den Kindern über Sucht sprechen?

Schutzfaktoren 3 + 4

Einstieg

Geschichte: „ANNA“

Diskussion und Frage in der Gruppe:

- Warum hat niemand mit Anna gesprochen?

Eltern glauben, sie ersparen ihren Kindern Leid, wenn sie das Suchtproblem verschweigen.

Eltern denken, die Kinder merken es nicht, wenn man nicht darüber spricht (Das ist nicht der Fall. Auch kleine Kinder nehmen Spannungen und die belastete, familiäre Atmosphäre wahr. Sie können es oft nicht verstehen und einordnen und leiden darunter).

Eltern schämen sich wegen dem, was zuhause abläuft.

Eltern haben Schuldgefühle, weil sie merken, dass das Alkoholproblem viel zu viel Platz einnimmt und die Kinder zu kurz kommen.

Input Belastungsfaktoren:

Wie geht es dem Kind, wenn es sich schämt und schweigt?

Das Kind denkt, es sei dafür verantwortlich, was zuhause geschieht.

Es denkt, wenn es braver oder tapferer wäre, ginge es zuhause besser.

Das Kind wagt nicht, mit anderen darüber zu sprechen, aus Scham und Angst und weil es zu seinen Eltern hält.

Belastungsfaktoren:

Es spricht auch in der Familie nicht darüber, aus Angst, Streit zu provozieren und zu stören.

Es bringt keine anderen Kinder mehr nachhause, weil es nie weiss, in welchem Zustand es die Eltern zuhause vorfindet.

Das Kind muss Aufgaben übernehmen, die die Eltern wegen der Probleme nicht mehr übernehmen können.

Das Risiko, später selber alkoholkrank zu werden, ist bei Kindern aus suchtblasteten Familien deutlich höher.

Input Entlastungsfaktoren

Erklären Sie dem Kind,

dass Vater/Mutter krank ist (oder dass Sie beide miteinander ein Problem haben und deshalb Spannungen auftreten).

dass Sie als Eltern etwas unternehmen, um dieses Problem zu lösen. Das Kind kann dabei nicht helfen.

dass das Kind nichts dafür kann. Es ist nicht wegen ihm. Es trägt keine Schuld.

Entlastungsfaktoren

dass Sie für sich selber Unterstützung bei aussenstehenden Personen holen (nicht beim Kind!), wenn Sie das Problem nicht alleine lösen können.

Kleine Gesten der Aufmerksamkeit (Lieblingsessen, Lob, Zeit für ein Spiel).

Freizeitaktivitäten machen Spass, fördern den Kontakt mit anderen Kindern.

Bezugspersonen ausserhalb der Familie, mit der die Kinder offen sprechen dürfen.

Fragen des Kindes beantworten.

Gruppenaustausch

Wie sollen Eltern mit ihren Kindern über das Suchtproblem in der Familie sprechen?

Besprechen aus aktuellen und persönlichen Anliegen der Kursteilnehmenden.

3. Schutzfaktor

Kindgerechte Information und Aufklärung der Kinder über die Suchterkrankung und Behandlung durch einen Elternteil, die seinem Alter angemessen ist.

4. Schutzfaktor

Ein „guter“ (offener) Umgang mit der Suchterkrankung in der Familie.

Aufgabe für nächste Woche ...

Abschlussgeschichte

(Die Fröschelein in der Sahne)

Rückmeldungsrunde

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was weniger?

- Herzlichen Dank fürs Mitmachen

Ambulatorium Lenzburg, Herbst 2016

3. Abend

Eltern vor allem – Eltern trotz allem

Kurs für Eltern mit einem Suchtproblem

Begrüßung:

Frage: Wie ging das mit der Idee das Kind zu stärken?
(Scham- und Schuldgefühle thematisieren)

Frage: Was ist Ihnen gelungen?

Frage: Was habe Sie besser gemacht, als Sie erwartet haben?

Weitere Fragen?

Ziele für den 3. Abend

Kindliche Bedürfnisse kennenlernen

Reflektieren eigener Tendenzen von Über- oder
Unterversorgung

Parentifizierung

(Umkehr der sozialen Rollen zwischen Elternteilen und ihrem Kind)

Weitere Risiko- und Schutzfaktoren

Wichtige kindliche Bedürfnisse

Um was dreht sich alles in der Erziehung?

Auf den einfachsten Nenner gebracht:

Kindliche Bedürfnisse wahrnehmen und
angemessen auf sie eingehen.

Nina, 12 Jahre, beide Eltern alkoholabhängig



Reflektion -10 -----0----- +10

Wie war das bei mir? War ich eher unter- oder überversorgt?
Mit X sich auf Flipchart positionieren

Erziehungsratgeber aus der Mediothek

Triple P Kurs für alle Eltern, das bewährte
Erziehungsprogramm

Elternkurs: „Stark durch Erziehung“

5. Schutzfaktor

Beide Eltern übernehmen Verantwortung in der Kindererziehung.

6. Schutzfaktor

Ein emotional warmes und offenes Erziehungsverhalten, in dem es Regeln und Konsequenzen gibt.

Aufgabe für nächste Woche ...

Blatt: «Forderungen eines Kindes an seine Eltern»

Abschlussgeschichte

(Kind)

Rückmeldungsrunde

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was weniger?

- Herzlichen Dank fürs Mitmachen

Ziele für den 4. Abend

Ressourcenstärkung

Unterstützungsmöglichkeiten kennen, mögliche Barrieren kennen

7. Schutzfaktor

Schutzpass für Kinder kennen

Ressourcenstärkung

Was kann ich gut?

Eigene Einschätzung und Einschätzung durch Dritte

Unterstützung für die Kinder

Schutzpass in der Familie und mit dem Kind ausfüllen

7. Schutzfaktor

Soziale Unterstützung und sozialer Rückhalt durch

Personen ausserhalb der Familie.

Einbindung in ein Peer-Netzwerk.

Soziale Integration in Gemeinde, Vereine, Kirche etc.

Unterstützung durch Dritte, Institutionen etc.

Aktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten

Abschlussgeschichte

(Wertschätzung – eine wahre Geschichte)

Rückmeldungsrunde

- Was hat Ihnen gefallen?
- Was weniger?

Auswertungsbogen ausfüllen

SUCHT

beratung ags
beratung verändert.



Herzlichen Dank für
Ihr Interesse!