

# Herzlich Willkommen



# Die Emotionale Situation der Kinder:

- Schweigen und Geheimnisse
- Scham, Einsamkeit und Traurigkeit
- Unsicherheit und Angst
- Schuldgefühle
  
- Überforderung, «Rollenumkehr» (Parentifizierung)
- Evtl. spezifische zusätzliche Belastungen

Fazit: Wechselbad der Gefühle für die Kinder/Jugendlichen zwischen Liebe/Verantwortungsgefühl und Wut/ Angst

## Gemeinsam stark:

**Ein Kursangebot für Familien und/oder Angehörige mit Kindern, welche von einer psychischen Erkrankung und/oder einer Suchtthematik (mit-) betroffen sind**

### Inhalt:

- Die Familien arbeiten an Fähigkeiten und Strategien, insbesondere um die Kinder zu stärken.
- Die Eltern lernen wichtige Schutzfaktoren für ihre Kinder kennen
- Umgang mit Krisen, Notfallpass
- Wir sprechen mit den Kindern altersgerecht über psychische Erkrankungen und Suchtthematik
- Die Kinder lernen Entspannungsverfahren und den «sicheren Ort» kennen
- Raum für Gespräche, Spiel und Spass

## Einblicke in die Kindergruppe:

<https://www.youtube.com/watch?v=2xBUB0eTs7I>

# Sicherheit im Alltag der Kinder ermöglichen!

## Hilfreiche Stellen:

<i>Name</i>	<i>Telefon</i>
<b>Nottelefon für Kinder</b>	<b>147</b>
www.mamatrinkt.ch	
www.papatrinkt.ch	
www.suchtberatung-ags.ch	
Fachstelle f. Angehörige PDAG	056 - 462 24 61
Blaues Kreuz, Aarau	062 - 837 70 10
BZBplus, Baden	056 - 200 55 77
.....	.....
.....	.....
.....	.....



**Schutzpass**  
für

## Was mir im Notfall hilft:

- Sprechen mit:  
.....
- An diesem Ort bin ich sicher:  
.....
- Das tut mir gut:  
.....
- Hilfreicher Gedanke:  
.....

## Hier kann ich Hilfe holen:

<i>Name</i>	<i>Telefon</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Im Elternkurs werden die Schutzfaktoren einzeln (mit Arbeitsblättern) besprochen:

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.***

3. Schutzfaktor

***Kindgerechte Information und Aufklärung der Kinder über die psychische Erkrankung/Suchtthematik und Behandlung, die seinem Alter angemessen ist. Im besten Fall- durch einen Elternteil,***

4. Schutzfaktor

***Ein „guter“ Umgang mit der psychischen Erkrankung/Suchtthematik in der Familie. Im Idealfall: fachlich begleitet. Aktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten gehören auch dazu.***

5. Schutzfaktor

***Beide Eltern übernehmen Verantwortung in der Kindererziehung. Falls nötig mit fachlicher Unterstützung (Bsp.:Erziehungsberatung)***

6. Schutzfaktor

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

7. Schutzfaktor

***Soziale Unterstützung und sozialer Rückhalt durch Personen auch ausserhalb der Familie:  
Einbindung in ein Peer-Netzwerk.  
Soziale Integration in Gemeinde, Vereine, Kirche etc.  
Unterstützung durch Dritte, Institutionen etc.***

In Anlehnung an Sucht Schweiz, modifiziert für „Gemeinsam stark“.

# Der Elternteil im Gemeinsam stark:

## Themen/Ziele:

- Auch Eltern mit Sucht- oder anderen psychischen Problemen wollen gute Eltern sein! stellen aber zusätzliche Fragen wie: Hat die Abhängigkeit/Erkrankung Auswirkungen auf das Kind? Entwickelt es später selber ein Sucht- oder psychische Probleme?
- Verschiedene Inputs, die sich um Erziehung und Erkrankung drehen
  - Gibt es eine richtige Erziehung?
  - Durcharbeiten der Schutzfaktoren für die Kinder
  - Erstellen eines Familienschutzplans

## Weitere Ziele

2. **Kurstag:** Frage, ob man Kinder über die Suchtthematik/psychische Erkrankung informieren soll. Und wenn ja, wie?
3. **Kurstag:** Was sind die wichtigsten Bedürfnisse des Kindes und wie reagieren Eltern im Idealfall darauf?
4. **Kurstag:** Wie tanken Sie und Ihr Kind im Alltag auf? Welche Unterstützungsmöglichkeiten sind gerade auch für belastete (Sucht/psychische Erkrankung) Familien wichtig?

## Gemeinsam stark:

Wenn die Eltern und ihre Kinder gezielt unterstützt werden, steigt die Lebensqualität der Familien.

Kinder, welche altersgemäss informiert sind und deren Eltern einen Weg finden, um über die Erkrankung resp. Sucht zu sprechen, werden in ihrer Resilienz gestärkt.

Kooperation unterschiedlicher Institutionen wichtig um diese Familien /Kinder zu erreichen und Leiden zu mindern! Die Zusammenarbeit basiert auf Augenhöhe (Kooperation) wobei 1-2 Institutionen den Hauptteil von Organisation/Planung/Werbung übernehmen.



Ausgewählte Bücher mitgeben

Das Informationsbedürfnis der Kinder verändert sich mit der eigenen Entwicklung und dem Verlauf der Erkrankung/ Belastung

Zusatzkosten	
Köchin	600
Kinderbetreuung	600
Lebensmittel	600
Material	800
Total	2600

- Wenn es gelingt die mitwirkenden Institutionen und Kursleiter dafür zu gewinnen auf Arbeitszeit mitzuwirken bleiben die Kurskosten überschaubar
- Infrastruktur einer Institution nutzen
- Zusatzkosten via kantonalem Alkoholzehntel

# Austausch in Kleingruppen:



- Mit welchen Institutionen könnte ich (meine Institution) mich vernetzen für eine Zusammenarbeit für das «Gemeinsam stark Angebot»?
- Wie sehen meine ersten Schritte aus zur Umsetzung?
- Was tauchen für Fragen auf?  
(Fragen bitte in den Chat schreiben)

# Herzlichen Dank!

für das Interesse und die Aufmerksamkeit!

- Und hoffentlich bis im Workshop 😊  
 oder per e-mail für Material zur  
 Umsetzung im eigenen Arbeitsumfeld

