



Was ist „SHIFT“?

"SHIFT" ist ein Elternteraining für drogen- und/oder alkoholabhängige Mütter und Väter von Kindern zwischen 0 und 8 Jahren. Der Name „SHIFT“ steht zum einen für die Abkürzung „**S**uchthilfe **F**amili-**e**nteraining“. Zum anderen lässt sich „SHIFT“ aus dem Englischen übersetzen und bedeutet im Deutschen „Wechsel“.

SHIFT beinhaltet ein **spannendes und abwechslungsreiches Gruppenprogramm**, das den Eltern viele neue und wichtige Informationen zum Zusammenleben in ihrer Familie bietet. Die Gruppensitzungen haben einen **strukturierten Ablauf**. In jedem Modul steht ein anderes Thema im Fokus der Gruppenstunde.

Zielgruppe:

Mütter und Väter mit Suchtproblem, welche eine Abstinenzentscheidung getroffen und Kinder bis 8 Jahre haben.

Ziele:

- Stärkung der familiären Resilienzen und Elternkompetenzen unter Beachtung der Besonderheiten einer suchtbelasteten Familie
- Vertiefung der Motivation zur Suchtmittelabstinenz
- Förderung der Inanspruchnahme von Hilfen

↳ Die neu erlernten bzw. verbesserten elterlichen Kompetenzen und die gestärkte Resilienz sollen nachhaltig zu einer verbesserten psychischen Gesundheit aller Familienmitglieder beitragen, so dass die gesunde Entwicklung der betroffenen Kinder in einer für sie günstigeren Familienumwelt möglich ist.

Was können die Eltern konkret lernen?

- die Signale Ihres Kindes besser zu deuten und darauf zu reagieren

- mit schwierigen Situationen in der Erziehung besser umzugehen
- den Zusammenhalt in Ihrer Familie zu stärken
- die familiären Abläufe zu verbessern
- wie sie den Herausforderungen, die eine Suchterkrankung mit sich bringt, vor allem in Bezug auf die Familie, begegnen können
- wie die Familie sie unterstützen kann, ein drogenfreies Leben zu führen
- die Partnerschaft zu verbessern
- Rückfällen vorzubeugen

Das SHIFT-Programm kombiniert verschiedene Lerntechniken, z.B. ansprechende Informationsblätter, Selbstbeobachtungsaufgaben, Austausch in der Gruppe, Diskussionen und vieles mehr.

Inhalte:

Modul 1: Einführung in das SHIFT-Elterntaining: „Start SHIFTing“

Gegenseitiges Kennenlernen, Austausch von Wünschen und Erwartungen, Vereinbarung von Gruppenregeln, Entwicklung von Vertrauen

Modul 2: Mein Kind und ich: „Her mit den guten Zeiten“

Ressourcenorientierte Betrachtung der eigenen Elternschaft, Sensibilisierung für die kindlichen Bedürfnisse und diesen gerecht werden, Förderung der Eltern-Kind-Beziehung

Modul 3: Herausforderungen in der Erziehung: „Was tun, wenn´s brennt“.

Reflektion des eigenen Erziehungsverhaltens unter Beachtung der Unterschiede abstinent vs. konsumierend, Aufstellung und Kommunikation klarer Regeln in der Erziehung, Förderung des angemessenen Umgangs mit schwierigen Situationen, Sensibilisierung für eine gewaltfreie Erziehung

Modul 4: Wir als Familie I: „Keiner ist wie wir“.

Ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Familienleben sowie den Überzeugungen und Erwartungen der Familie (Einführung in das Konzept der Familienresilienz), Förderung gemeinsamer, optimistischer Überzeugungen innerhalb der Familie

Modul 5: Wir als Familie II: „Lass uns reden...“

Sensibilisierung für bereits erfolgreiche Abläufe und Regeln innerhalb der Familie und Inspiration für neue, erfolgversprechende Abläufe und Regeln, Förderung der Inanspruchnahme von Hilfe, Förderung einer offenen und positiven Kommunikation in der Familie im Alltag und in Bezug auf Emotionen, Verbesserung der gemeinsamen Problemlösefertigkeiten

Modul 6: Familie und Sucht: „Neue Wege – gemeinsam gehen“.

Auflösung des familiären Tabuthemas „Sucht“, Sensibilisierung für die Auswirkungen der Suchterkrankung für die Familie sowie Bearbeitung von Schuldgefühlen, Identifikation von

Rückfallsituationen in Zusammenhang mit der Familie, Unterstützungsmöglichkeiten durch Familienmitglieder für ein cleanes Leben, Verbesserung der familiären Beziehungen durch eigenen Beitrag

Modul 7: Mein Partner und ich: „Mehr als Eltern“.

Bewusstwerden, dass Eltern auch ein Leben als Paar besitzen, Benennung von Konfliktpotenzialen in der Partnerschaft, adäquater Umgang mit Konflikten und Streit in der Partnerschaft, Reflektion der Sexualität in Bezug auf das Suchtmittel, Pflege der Partnerschaft

Modul 8: Abschied nehmen: „Tschüss und hin zu mehr“.

Rückblick auf das Elterntaining, positiver Zukunftsausblick, Festlegung von Veränderungsvorhaben, Festigung des Erlernten und Transfer in den Alltag, Rückfallprophylaxe, funktionaler Umgang mit Krisensituationen, Förderung von (weiterer) Behandlungsbereitschaft sowie Inanspruchnahme von Hilfen, Abschied nehmen

Gruppengröße: 5 Teilnehmer*innen, zwei Fachkräfte (eine Fachkraft aus der Suchtberatungsstelle und eine Fachkraft aus der Erziehungsberatungsstelle)

Dauer:

- **8 Gruppentermine** à 90 Minuten
- **1 Familientermin** (gemeinsames Erlebnis/Ausflug Eltern mit Kindern)

Nähere Informationen (einschließlich Terminen) unter: www.awo-weisseritzkreis.de bzw. www.shift-elterntraining.de

Ansprechpartnerinnen:

- Suchtberatungs- und -behandlungsstelle „Löwenzahn“: Frau Kunath und Frau Nigang
- Erziehungsberatungsstelle: Frau Wunsch-Baumann und Frau Gardke

Veranstaltungsort:

AWO-Beratungszentrum
Dresdner Str. 162, 01705 Freital



Anmeldung über:

Suchtberatungs- u. -behandlungsstelle

Tel.: 0351 6493528

suchtberatung@awo-weisseritzkreis.de

Erziehungsberatungsstelle

Tel.: 0351 79664926

erziehungsberatung@awo-weisseritzkreis.de