



### Was ist "Trampolin"?

"Trampolin" beinhaltet ein **modulares, standardisiertes Präventionskonzept für Kinder aus suchtbelasteten Familien** nach dem Motto "sanft aufgefangen werden, um danach höher springen zu können".

Bei der Entwicklung des Programms wurden die aktuellen Erkenntnisse aus der Präventions- und Interventionsforschung berücksichtigt.

Das Programm wurde vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Deutschen Institut für Sucht- und Präventionsforschung (DISuP) der katholischen Hochschule NRW mit Hilfe vieler Praxisexperten entwickelt und wissenschaftlich getestet. "Trampolin" wurde im Rahmen einer prospektiven, randomisiert-kontrollierten Multicenter-Studie wissenschaftlich evaluiert (vgl. Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das "Trampolin"-Programm. Michael Klein. Diana Moesgen. Sonja Bröning. Rainer Thomasius. 2013, S. 9-10).

"Trampolin" beinhaltet ein **interessantes und abwechslungsreiches Programm**, dass die teilnehmenden Kinder stärkt und entlastet. Die Kinder werden auf vielfältige Weise angeregt, ihre Stärken zu entdecken.

Die Gruppensitzungen der Kinder haben einen **strukturierten Ablauf** mit immer **wiederkehrenden Elementen** (z.B. "Motto des Tages", Erinnerung an das letzte Modul, Wetterkarten, Aufgabe für die kommende Woche, Entspannungsreise mit "Kapitän Nemo", Glückssteinritual). In jedem Modul steht ein anderes Thema im Fokus der Gruppenstunde. Die Themen werden mit verschiedenen Methoden (z.B. Rollenspiele, Vorlesegeschichten, Bewegungsspiele, Arbeitsblätter, kreatives Gestalten, malen, Kurzvorträge, Wissenstests etc.) bearbeitet.

Die **Elterntreffen** dienen zum einen der Informationsvermittlung und zum anderen der Sensibilisierung der Eltern auf die Auswirkungen der familiären Suchtbelastung auf die Kinder sowie der Stärkung der Erziehungskompetenzen.

Seit März 2016 führen wir das Gruppenprogramm "Trampolin" für Kinder aus suchtbelasteten Familien im Alter von 7-13 Jahren durch. Drei Mitarbeiterinnen des AWO-Beratungszentrums haben dafür eine zertifizierte Trampolitrainer-Ausbildung.

### **Zielgruppe:**

Kinder im Alter von **7 bis 13 Jahren**, bei denen ein Elternteil oder eine andere wichtige Bezugsperson suchtbelastet ist.

### **Ziele:**

Das übergeordnete Ziel von Trampolin besteht darin, dem erhöhten Risiko der Kinder aus suchtbelasteten Familien später selbst eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln, präventiv entgegenzuwirken. Vor diesem Hintergrund gibt es zahlreiche spezifizierte Unterziele:

- Erlernen **effektiver Stressbewältigungsstrategien** (Umgang mit Emotionen, Problemlösestrategien, Hilfesuchverhalten)
- **Reduzierung der psychischen Belastung** durch Auflösung des Tabuthemas Sucht
- **Erhöhung des Kenntnisstandes** der Kinder zur Wirkung von Suchtmitteln und dem Effekt von Sucht auf die betroffene Person und die Familie
- Erhöhung des **Selbstwertes**/ Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes
- Erhöhung der **Selbstwirksamkeitserwartung**

### **Inhalte:**

Modul 1: **Vertrauensvolle u. unterstützende Gruppenatmosphäre schaffen**

Motto: „Die anderen Kennenlernen“

Modul 2: **Selbstwert fördern durch Erkennen eigener Fähigkeiten und Ressourcen**

Motto: „Ich weiß, dass ich eine tolle Person bin“

Modul 3: **Über Sucht in der Familie reden, Schuld- u. Schamgefühle abbauen**

Motto: „Ich bin nicht allein.“

Modul 4: **Information zum Thema Sucht**

Motto: „Wenn ich Kraft tanken möchte, suche ich mir die richtige Tankstelle aus!“

Modul 5: **Adäquaten Umgang mit Emotionen fördern**

Motto: „Jeder ist mal glücklich und mal traurig und mal wütend, egal ob groß oder klein!“

Modul 6: **Probleme lösen und Selbstwirksamkeit erhöhen**

Motto: „Ich nehme meine Probleme selbst in die Hand!“

**Modul 7: Verhaltensstrategien für das Leben in der suchtbelasteten Familie erlernen**

Motto: „Nicht alle Probleme kann ich selbst lösen, aber ich kann auf mich achten!“

**Modul 8: Lernen, Hilfe und Unterstützung einzuholen**

Motto: „Jeder braucht mal eine helfende Hand!“

**Modul 9: Positives Abschiednehmen**

Motto: „Das Leben ist wie ein Trampolin: Einfach immer weiterspringen!“

**Modul 10: Zwei Elterntreffen** (vor und nach dem Kurs)

Motto: „Information zum Kurs, Stärkung der Eltern in ihrer Elternrolle, Sensibilisierung für die Situation der Kinder, Möglichkeiten der Hilfe

**Gruppengröße:** 6 Kinder und zwei Trampolintrainerinnen

**Dauer:**

- **Neun Gruppentermine** à 120 Minuten (in der Regel einmal wöchentlich) mit den Kindern
- **Zwei Gruppensitzungen** à 90 Minuten mit den Eltern

**Nähere Informationen zum Programm unter:** [www.projekt-trampolin.de](http://www.projekt-trampolin.de)

**Ansprechpartnerinnen:**

- Claudia Nigang (Dipl.-Soz.arb./Soz.päd. (FH), Sozialtherapeutin)
- Sylvia Walther (staatl. anerkannte Erzieherin, Familientherapeutin)

**Anmeldung über:**

AWO-Beratungszentrum

Dresdner Str. 162, 01705 Freital

Telefon: 0351 649 35 28

E-Mail: [suchtberatung@awo-weisseritzkreis.de](mailto:suchtberatung@awo-weisseritzkreis.de)

**Kurse 2018**

11.04.-27.06.2018 in 01744 Dippoldiswalde, OT Schmiedeberg, Pöbeltalstr. 1

05.09.-15.11.2018 im AWO-Beratungszentrum, Dresdner Str. 162, 01705 Freital