

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. beteiligt sich aktiv an der Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien mit einem Familienfrühstück am Faschingssonntag!

Unter dem Motto „Vergessenen Kindern eine Stimme geben“ veranstaltet die CAO (Children of Alcoholics/ Children of Addicts = COA) diese bundesweite Aktionswoche.

www.coa-aktionswoche.de

Diese Gelegenheit ließ sich die Leiterin der Kindergruppe Regenbogen Frau Dr. Martina Rapp (Psychologische Psychotherapeutin u. Reittherapeutin DFG) nicht entgehen um dieses leider sehr oft totgeschwiegene Thema in den Focus zu rücken. Wir vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe als Mitbegründer der Kindergruppe Regenbogen sagten hier sofort unsere aktive Unterstützung zu. Unsere Räumlichkeiten in der Adlerstr. 31 boten sich hier als idealer Ort für ein gemeinsames Familienfrühstück an. Uta Münchgesang und Simone Engels sorgten mit ihren fleißigen Helferinnen für das entsprechende Ambiente an diesem Faschingssonntagmorgen und für ein reichhaltiges Frühstücksbuffet von deftig bis süß und gesundem Obst.

Nachdem die Kinder und Erwachsenen gestärkt waren, konnten die Kids in betreutem Rahmen ihrem Spiel- und Maltrieb nachgehen, während sich die Erwachsenen in angenehmer Stuhlkreisatmosphäre mit dem Thema der Aktionswoche beschäftigten. Hierzu gab Frau Dr. Rapp einen Einblick in das breitgefächerte Spektrum der Problematik Eltern – Kind –Sucht und die Ansätze der therapeutischen Arbeit mit den Kindern. Ein kleiner Überblick kann dem beigefügten Fotoprotokoll entnommen werden.

Der einhellige Tenor der Teilnehmer/Innen war, diese Gesprächsrunde nicht als einmalige Veranstaltung stehen zu lassen, sondern sich künftig zu weiteren Gesprächsrunden zu treffen.

Den Kindern hat der Morgen viel Spaß bereitet und die erwachsenen Teilnehmer/Innen hatten neben einem teilweise ersten positiven Kontakt zur Suchtselbsthilfe neue Informationen und Anregungen für den eigenen Umgang mit der Thematik erhalten.

Vielen Dank an alle die zu der rundum gelungenen Veranstaltung beigetragen haben.

Dieter Engel



| | |
|---|--|
| <p>Stärkung des Selbstwertgefühls „Positive Sätze für mich ..“ •Wenn mir jemand sagt, dass ich etwas falsch gemacht habe, dann sage ich mir: „Jeder macht mal Fehler.“ •Wenn mir jemand sagt, dass ich etwas gut gemacht habe, dann sage ich mir „ich wusste, dass ich es kann!“</p> | <p>Hoffnungsvolle Botschaften Du bist nicht allein, es gibt viele Kinder die in suchbelasteten Familien leben. Es ist nicht Deine Schuld, dass ein Familienmitglied zu viel trinkt. Alkoholabhängige Menschen sind süchtig nach Alkohol und Alkoholismus ist eine Krankheit.</p> |
| <p>Protective Faktoren Kind: Temperament, das positive Aufmerksamkeit hervorruft durchschnittliche Intelligenz sowie mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit stärkere allgemeine Leistungsorientierung Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme Positives Selbstwertgefühl Internale Kontrollüberzeugung Glaube an Selbsthilfemöglichkeiten</p> | <p>•Wenn mir jemand sagt, dass ich dumm bin, dann sage ich mir „das sagt die Person nur weil sie oder er wütend ist, denn ich bin nicht dumm.“ •Wenn mir Jemand sagt, dass ich klug bin, dann sage ich mir „das ist erst der Anfang.“ Projekt Trampolin, Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung Köln</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Resilienz Familienstress</p> | <p>Stressbewältigung auf 3 Ebenen eine gedankliche Beschäftigung mit dem Ereignis ist notwendig aktive und problemlösende Handlungen emotionale Regulationsprozesse</p> |
| <p>Resiliente Kinder... nutzen ihre Talente effektiv haben ein spezielles Hobby, das sie zusammen mit Freunden ausüben können haben mindestens eine(n) nahe(n) Freund/Freundin können in Krisenzeiten auf ein informelles Netzwerk von Nachbarn, Gleichaltrigen und Älteren zurück greifen nehmen an Gemeinschaftsaktivitäten wie Schülerbands und Theatergruppen teil richten sich die Schule als einen Bereich ein, in dem sie sich wohl und akzeptiert fühlen (Zobel, 2001)</p> | <p>8 Dimensionen der Bewältigung Konfrontative Bewältigung Problembezogene Lösungsversuche Kognitive Distanzierung Selbstkontrolle Suche nach sozialer Unterstützung Übernahme von Verantwortung Flucht/Vermeidung Positive Neueinschätzungen</p> |
| <p>Umwelt: Viel Aufmerksamkeit keine längeren Trennungen während des Kleinkindalters keine schweren elterlichen Konflikte bis zum zweiten Lebensjahr später Beginn und geringeres Ausmaß der Abhängigkeit wenig familiäre Desorganisation geringe Intensität von Trennungsszenarien guter sozioökonomischer Status gute stabile Beziehung zum nicht erkrankten Elternteil alternative Unterstützungssysteme nicht vom Suchtmittel dominierte Familienrituale</p> | <p>Positiv bei Stressbewältigung Kontrollüberzeugungen emotionale Intelligenz Hoffnung und (gelernter) Optimismus Humor Beherrschung, Problemlösefähigkeiten Selbstwirksamkeitsüberzeugung Selbstwert soziale Unterstützung Snyder et al. (2001)</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen (Epiktet, 60 - 110 n. Chr.)</p> | <p>The Seven C's: I didn't Cause it. I can't Control it. I can't Cure it. But I can help take Care of myself by Communicating feelings Making good Choices and Celebrating myself (Children's program of SAMHSA, 2002)</p> |
| <p>Du bist wichtig und wertvoll. Du verdienst Hilfe und es gibt auch Hilfe für Dich. Es ist gut und wichtig Deine Gefühle mit anderen zu besprechen (nach Black 1998)</p> | <p>Gott gebe mir die Gelassenheit/Heiterkeit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Resilienz Familienstress</p> | <p>Stressbewältigung auf 3 Ebenen eine gedankliche Beschäftigung mit dem Ereignis ist notwendig aktive und problemlösende Handlungen emotionale Regulationsprozesse</p> |
| <p>Resiliente Kinder... nutzen ihre Talente effektiv haben ein spezielles Hobby, das sie zusammen mit Freunden ausüben können haben mindestens eine(n) nahe(n) Freund/Freundin können in Krisenzeiten auf ein informelles Netzwerk von Nachbarn, Gleichaltrigen und Älteren zurück greifen nehmen an Gemeinschaftsaktivitäten wie Schülerbands und Theatergruppen teil richten sich die Schule als einen Bereich ein, in dem sie sich wohl und akzeptiert fühlen (Zobel, 2001)</p> | <p>Positiv bei Stressbewältigung Kontrollüberzeugungen emotionale Intelligenz Hoffnung und (gelernter) Optimismus Humor Beherrschung, Problemlösefähigkeiten Selbstwirksamkeitsüberzeugung Selbstwert soziale Unterstützung Snyder et al. (2001)</p> |
| <p>Umwelt: Viel Aufmerksamkeit keine längeren Trennungen während des Kleinkindalters keine schweren elterlichen Konflikte bis zum zweiten Lebensjahr später Beginn und geringeres Ausmaß der Abhängigkeit wenig familiäre Desorganisation geringe Intensität von Trennungsszenarien guter sozioökonomischer Status gute stabile Beziehung zum nicht erkrankten Elternteil alternative Unterstützungssysteme nicht vom Suchtmittel dominierte Familienrituale</p> | <p>8 Dimensionen der Bewältigung Konfrontative Bewältigung Problembezogene Lösungsversuche Kognitive Distanzierung Selbstkontrolle Suche nach sozialer Unterstützung Übernahme von Verantwortung Flucht/Vermeidung Positive Neueinschätzungen</p> |

Abhängigkeit und Familie
 2,65 Millionen Kinder in Deutschland betroffen

Einschätzung:
 Bedrohung
 Herausforderung
 Verlust
 Schädigung

Auseinandersetzungen
 Stimmungsschwankungen
 Unberechenbarkeiten
 Loyalitätskonflikte
 Unklarheiten

sechsfach erhöhtes Suchtrisiko
 mäßig wird außerdem:
 Probleme in den Bereichen
 Selbstwirksamkeit
 Problemlösekompetenz
 Interaktionsfähigkeiten
 Verhaltenskontrolle und Emotionalität
 Leistung
 frühreifes, erwachsenes Verhalten

eigene Person als Verursacher des Problems
 Nicht-wahr-genommen-werden als Kränkung

Verleugnung des Problems
 nicht Wahrnehmen der Gefühle
 starre Verhaltensweisen
 eingeschränkte Kommunikation

