



# ReSiE

Resilienzstärkung im Elementarbereich  
**Kinder** in suchtbelasteten Familien **stärken**

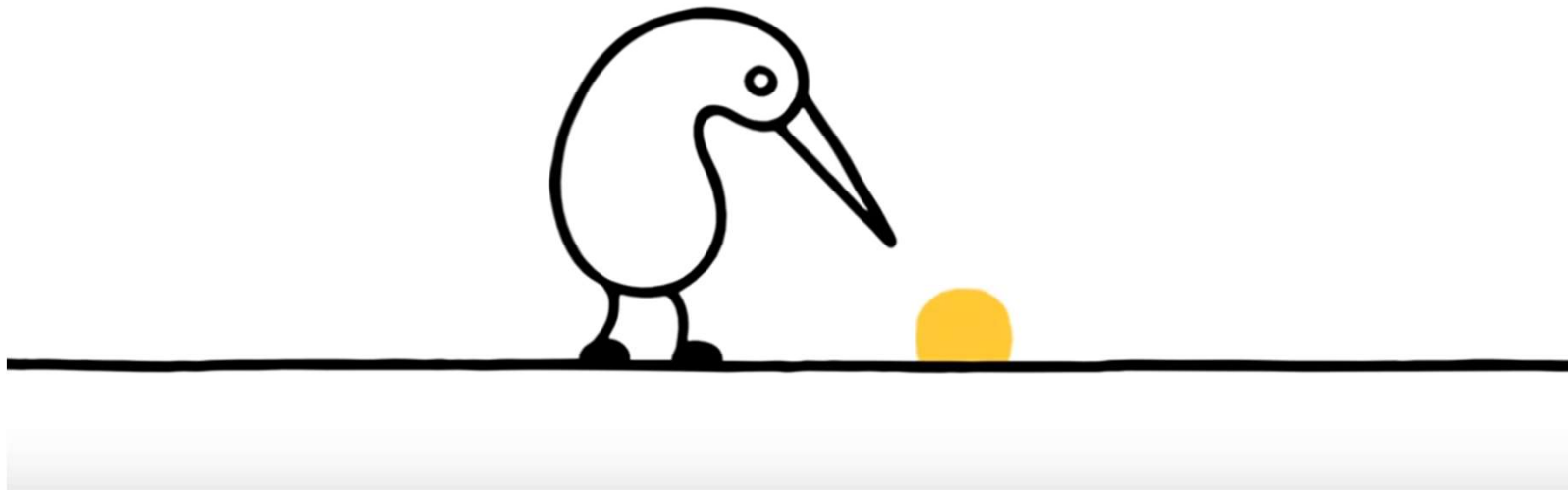
Referentin: Nadine Tertel



# Inhalt Kurzversion

- Basiswissen Sucht
- Auswirkungen auf das Familiensystem
- Resilienz
- Elterngespräche
- Haltung entwickeln

# Funktionsweise von Substanzmitteln

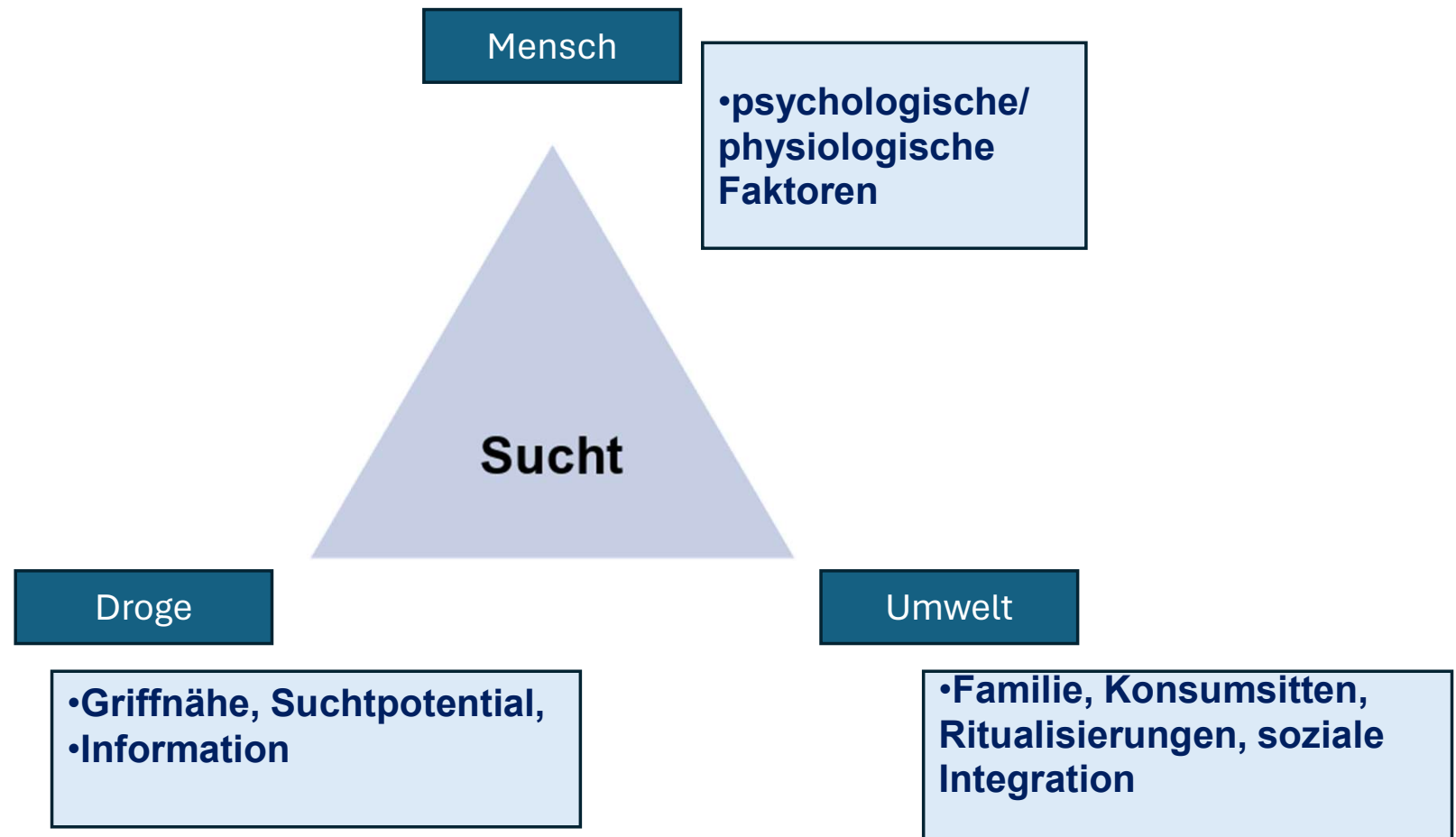


<https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgRJpo>

Entstehung  
einer  
Abhängigkeit



# Suchtentwicklung



# Was kann zu einer Abhängigkeit führen/ diese begünstigen?

- Manche Menschen haben ein erhöhtes Risiko zu erkranken.
- Risikofaktoren können sein:
  - Einstiegsalter
  - wenig sozialer Zusammenhalt und kaum echte Freundschaften
  - fehlende Regeln und Normen
  - instabile Bindung zu den Eltern
  - geringe soziale, kognitive und emotionale Kompetenzen
  - Missbrauchs- und Gewalterfahrungen
  - Scheidung, Tod eines Angehörigen oder andere einschneidende Lebensbedingungen.

# Risikofaktoren Umwelt

- Familie
- Freunde
- Schulische/ berufliche Situation
- Gesetzgebung
- Religion
- Leistungsdruck
- ...

- Besonders Kinder, die in einer Familie mit mindestens einem suchtkranken Elternteil leben haben ein erhöhtes Risiko als Heranwachsende oder Erwachsene selbst zu erkranken.







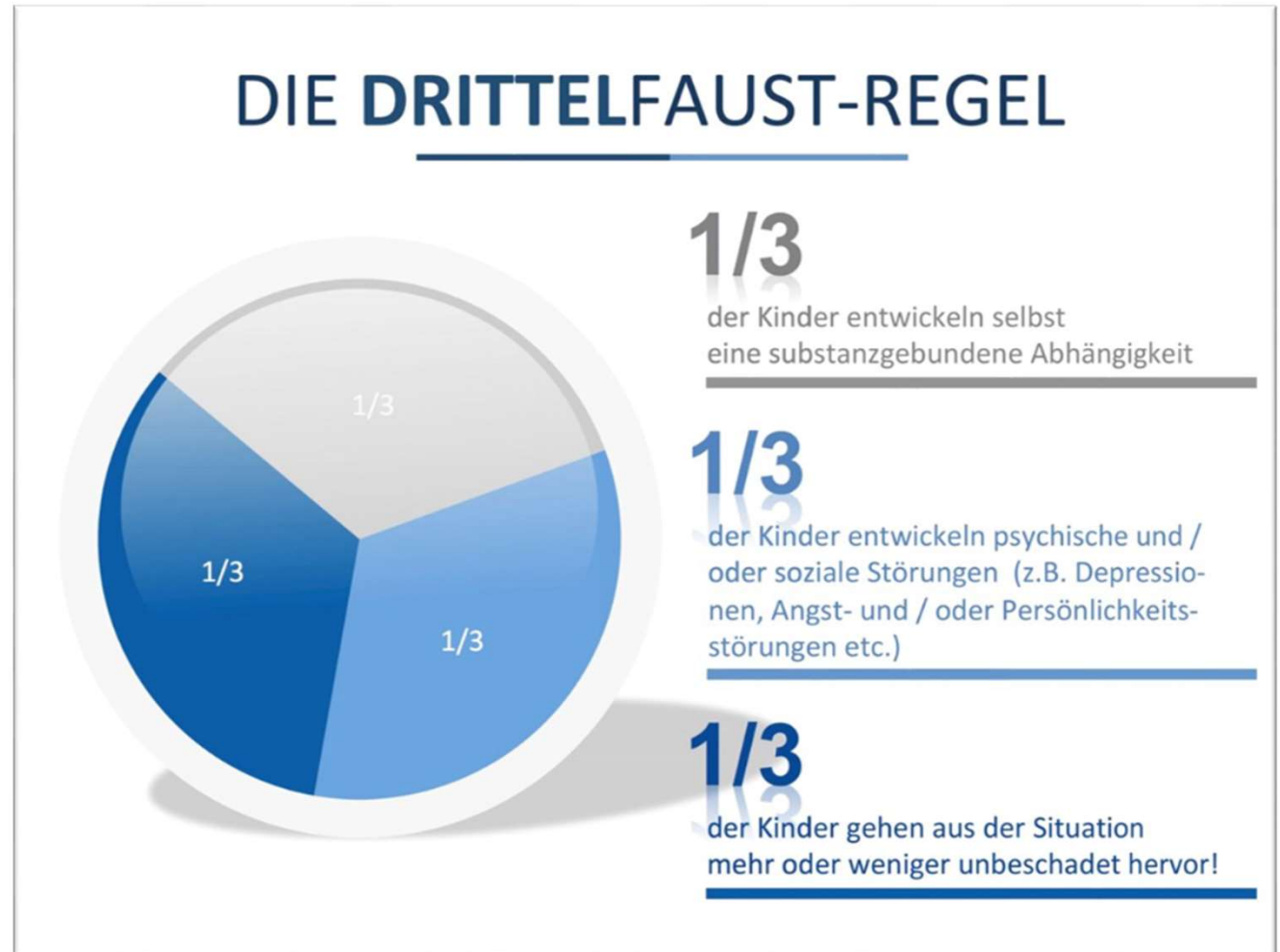
---

## Auswirkungen auf das Familiensystem

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>

# Faktenlage

---



Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hrsg.) (2006): Kinder suchtkranker Familien. Hamm. S. 4.



# Die Situation der Kinder

- Drei ungeschriebene Gesetze prägen das Leben in einer suchtbelasteten Familie:
  - **Rede nicht!**  
Es darf mit niemandem außerhalb der Familie über das gesprochen werden, was in der Familie vor sich geht.
  - **Vertraue nicht!**  
Versprechen werden immer wieder gebrochen, Kinder im Stich gelassen. Sie schließen daraus: dass sie sich meist nur auf sich selbst verlassen können.  
Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen, fällt ihnen schwer, weil sie von dort keine Hilfe erwarten.
  - **Fühle nicht!**  
Vor allem Gefühle von Wut, Trauer, Angst und Schmerz dürfen nicht ausgedrückt werden, denn da in der Familie alles in Ordnung ist, gibt es für diese Gefühle keinen Grund.

# Rollenmuster

---

Kinder nehmen bestimmte Rollen ein, um das Familiensystem aufrechtzuerhalten.

---

Diese können bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden und führen unbearbeitet oft zu Problemen.

---

Fachkräfte können die Kinder unterstützen, indem sie ihnen Möglichkeiten zeigen aus diesen Rollen aussteigen zu können.

# Resilienz

= bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen.

= ist überwiegend eine erlernte Anpassungsleistung und kann somit durch neue Erfahrung erweitert werden.

# Elterngespräche

- Wichtige Faktoren:
  - Vorbereitung
  - Haltung
  - Gesprächsmethode
  - Familiäre Ressourcen

# Zusätzliche Inhalte - Langversion

- Entstigmatisierung
- Angehörige
- Modulhandbuch
- Erfahrungen KIPS Prävention NRW/ Evaluationsergebnisse





Resilienz - Stärkung





# Schutzfaktoren

---

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit (Selbsterwartung)
- Selbststeuerung
- Problemlösen/ kognitive Flexibilität
- Soziale Kompetenzen
- Stressbewältigung/ adaptive Bewältigung

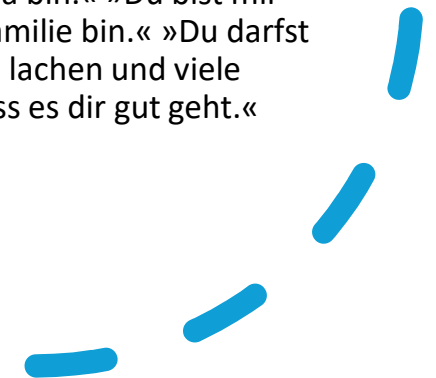
Die sechs Resilienzkompetenzen für Kinder nach Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönna-Böse (2009)

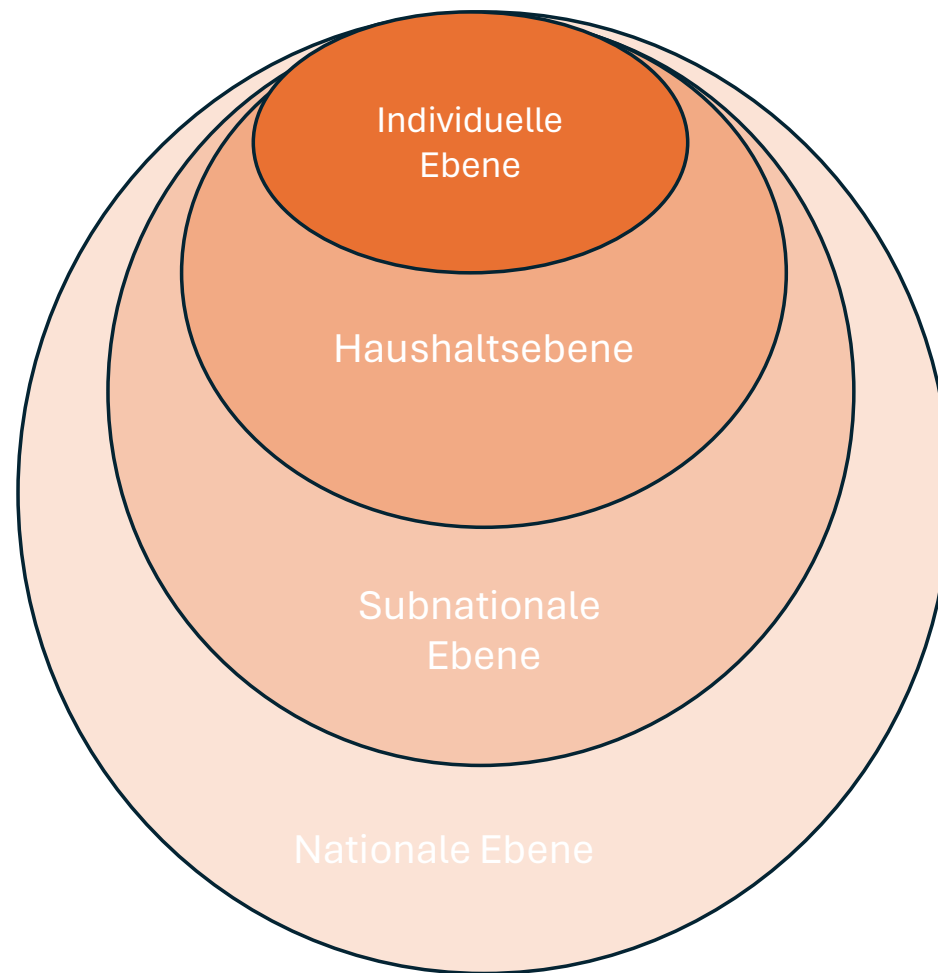
# Dos & Donts

- Ehrlich und respektvoll sein
  - Zuhören
  - Ernst nehmen
  - Unterstützen
  - Wahrnehmen, beachten, ansprechen
  - Bestätigen und bestärken
  - Interessiert und offen sein
- 
- Drängen
  - Überstürzen
  - Voreilig sein
  - Aufdringlich fragen

# Botschaften an die Kinder

1. Du bist toll! Du hast Stärken, Talente und gute Seiten an dir, die dich zu etwas ganz Besonderem machen.
2. Über deine Sorgen und Ängste zu sprechen ist ok. Auch unangenehme Gefühle gehören dazu und haben genauso ihre Berechtigung.
3. Vertraue deinen Gefühlen. Es ist ganz normal, dass die eigenen Gefühle manchmal durcheinander sind. Vielen anderen Kindern geht es da genauso wie dir.
4. Du darfst dich auch mal gehen lassen. »Es ist klasse, wie gut du für andere sorgen kannst. Genauso wichtig finde ich, dass du für dich selbst sorgst. Verrate mir doch mal dein Lieblingsspiel oder lass uns mal ganz albern sein!«
5. Abgrenzung bedeutet nicht Ablehnung. »Ich mag dich und du kannst dich auf mich verlassen, auch wenn ich jetzt erstmal für die anderen Kinder da bin.« »Du bist mir wichtig, auch wenn ich am Wochenende bei meiner eigenen Familie bin.« »Du darfst auch beim Fußball und im Chor Spaß haben. Du darfst ganz viel lachen und viele Freund\*innen treffen. Ich glaube, auch deine Eltern wollen, dass es dir gut geht.«





# Kindbezogene und Umweltbezogene Schutzfaktoren

- Positive Lebenseinstellung
- Angemessene Bewältigungsstrategien
- Geringe Erwartungen von positiven Konsumeffekten
- Soziale Kompetenzen
- Außerhalb der Familie soziale Beziehungen eingehen
- Temperament, das positive Aufmerksamkeit seitens der Umwelt hervorruft
- Durchschnittliche Intelligenz sowie mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeiten
- Einhalten von familiären Ritualen
- Emotionale Beziehung zum nichtabhängigen Elternteil bzw. Geschwister und einer anderen Person
- Geringes ausgesetzt Sein des elterlichen bzw. geschwisterlichen Konsums
- Viel Aufmerksamkeit seitens der Umwelt und keine längeren Trennungen während des Kleinkindalters
- Keine weiteren Geburten von Geschwistern in den ersten beiden Lebensjahren
- Stabile Familie und Paarbeziehung der Eltern, d.h. keine schweren elterlichen Konflikte bis zum zweiten Lebensjahr
- Akzeptanz der Erkrankung durch den betroffenen Elternteil bzw. Geschwisterteil

# Resilienzen bei Kindern fördern

- Feste Bezugspersonen
- Beziehung zu Erziehenden
- Wertschätzung und Verständnis
- Wärme, Humor, Zutrauen
- Erfolgserlebnisse
- Struktur und Bezugsrahmen
- Interesse und Zuwendung
- Besondere Anlässe und Traditionen erleben



- Geduld und Transparenz
  - Feste und vertrauensvolle Beziehung
  - Konstruktives Feedback bzgl. des eigenen Verhaltens.
  - Raum und Zeit.
  - Die eigenen Gefühle dürfen gelebt werden.
- 
- Rollenspiele, damit die Kinder dazu animiert werden, mit dem Ausdruck des Selbst zu experimentieren
  - Spiele zu Körperwahrnehmung
  - Altersgerechte Entspannungsverfahren und Fantasiereisen

- Verantwortung abgeben.
- Bedürfnisse spüren lernen.
- Zufriedenheit und Wertschätzung aus sich selbst heraus spüren.
- Um zu verstehen, dass es in Ordnung ist, einfach mal ich zu sein und Spaß zu haben

➤ Spiele ohne Leistungsorientierung, Übungen, bei denen man sich auf andere verlassen muss, Kreis- und Mannschaftsspiele





- Eine stabile und vertrauensvolle Beziehung.
  - Die Fokussierung auf positive Eigenschaften, welche sie selbst kaum wahrnehmen können.
  - Begleitete Erfahrungsräume.
  - Eine Plattform, um mit anderen gewaltfrei und wertschätzend zu interagieren.
  - Die Erfahrung, auch als liebevoller und freundlicher Mensch Anerkennung zu erfahren.
- 
- Spiele ohne Verlierer, Aktivitäten mit Fokus auf Teamarbeit oder Übungen zu alternativen Emotionsregulationsstrategien, Fantasiereisen und kindgerechte Entspannungsübungen
  - Klare Grenzen setzen und einhalten, destruktive Kommunikationsabläufe konsequent unterbrechen



- Aktive Beziehungsgestaltung, Ansprache und Aufmerksamkeit.
- Die Erfahrung, wichtig zu sein.
- Die positive Erfahrung, dass eigene Bedürfnisse wichtig und akzeptiert sind.
- Vermeidung von Überforderung.

- Zunächst in kleineren Gruppen arbeiten, um Kontakt zu anderen Kindern langsam aufzubauen
- Spiele im Kreis, Spiele mit Ritualcharakter geben Verhaltenssicherheit
- Handfeste Dinge produzieren (wie etwa Teig, Knete, Holzarbeiten)
- Körperorientierte Spiele und Entspannungsübungen



# Resilienz bei Kindern fördern

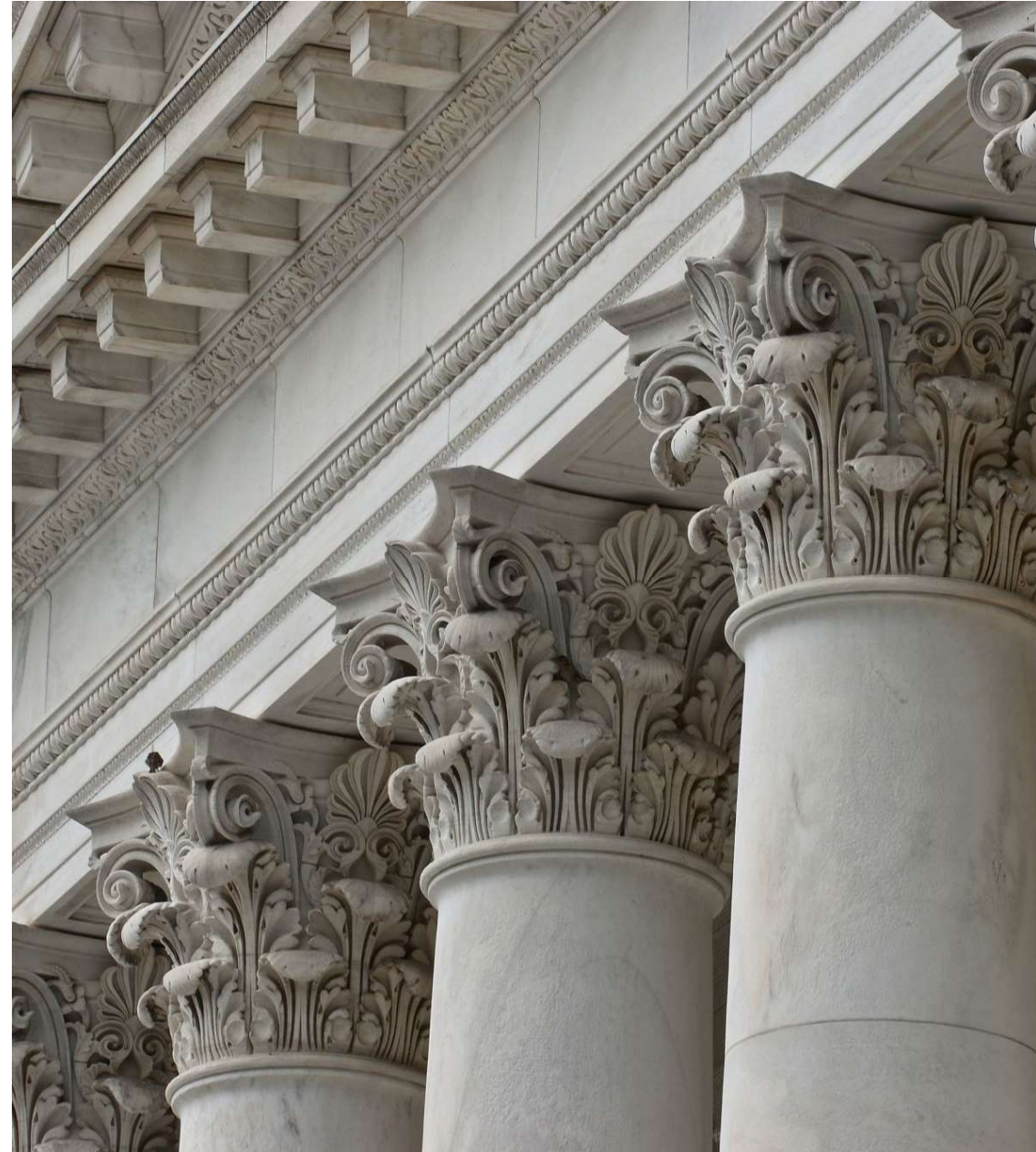
- Thema Abschied
  - Portfolio/ Abschiedsmappe
  - Abschiedskoffer
  - Soziales Atom
  - Helfende Hand
  - Erste-Hilfe-Koffer
- Weitere Themen
  - Lebenspanorama
  - Was für ein Typ bin ich?

# Weitere Methoden



# 7 Säulen der Resilienz

- Selbstbewusstsein
- Kontaktfreude
- Gefühlsstabilität
- Optimismus
- Handlungskontrolle
- Realismus
- Analysestärke



A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

# Resilienz bei Erwachsenen fördern

Sportliche Aktivitäten

Erholung

Atemübungen

Ressourcen-Dusche

Tu dir etwas Gutes





# Kritik am Resilienzmodell

- Verlagert Problembewältigung auf das Individuum
- Verwässerung des Begriffs und seine praktische Relevanz
- Ziel: „Normal-Zustand“

# Break-Out Sessions (10 Minuten)

1. Welche Erfahrungen machen Sie in ihren Gruppenangeboten in Bezug auf die Stärkung der Resilienz?
2. Welche Methoden haben sich besonders bewährt oder sind besonders beliebt bei den Kindern? (Bücher, Spiele, Kreatives etc.)
3. Stärkung der eigenen Resilienz der Fachkräfte. (Was stärkt mich in meinem Arbeitsalltag? Was tut mir gut?)