

Wie läuft das Training ab?

- **Dauer:** 7 Wochen lang, 1x wöchentlich ca. 2 ½ Stunden
- **Ort:** ganz bequem von Zuhause aus über ein Videokonferenzprogramm
- **Teilnehmende:** etwa 15 Familien gemeinsam
- **Zusatzangebote:** individuelle Technik-Betreuung vor der ersten Sitzung; zweimal gemeinsames Kochen online angeleitet mit Zutaten kostenlos zu Ihnen nach Hause geliefert
- **Befragungen:** wissenschaftliche Begleitung anhand von drei Befragungen (siehe Rückseite)
- **Programm:** zufällige Zuordnung zu einer der beiden Programmvarianten:

Familien
stärken

Familien
achtsam
stärken

Ablauf der Trainingssitzungen

1. **Gemeinsamer Start**

2. **Separate Trainingseinheiten für Eltern und Jugendliche**

3. **Familiensitzung**

Extra: 2x gemeinsames Kochen

Haben Sie Interesse an einer Teilnahme?

Melden Sie sich einfach mit Namen und Telefonnummer unter folgender E-Mail-Adresse an:

familien-staerken@uke.de

Bei Fragen hilft Ihnen gerne jederzeit das Studententeam weiter:

Simone Franz (Projektleitung)
s.franz@uke.de | Tel.: 040 7410-59861

Prof. Dr. phil. Sonja Bröning (MSH)
Sonja.broening@medicalschooll-hamburg.de

Sabrina Kunze
s.kunze@uke.de | Tel.: 040 7410-59873

Kathrin Simon-Kutscher
k.simon-kutscher@uke.de | Tel.: 040 7410-59873

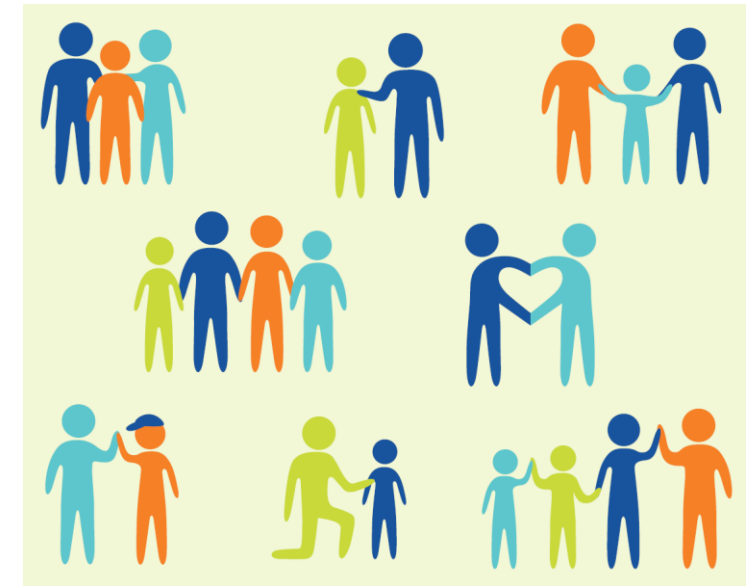
Prof. Dr. med. Rainer Thomasius (Ärztlicher Leiter)
Sekretariat.dzskj@uke.de

Wie geht es weiter?

Nachdem Sie sich für *Familien (achtsam) stärken* angemeldet haben, nehmen wir telefonisch Kontakt mit Ihnen auf und geben Ihnen alle wichtigen Informationen zum Training und den Befragungen.



Deutsches Zentrum für Suchfragen des Kindes- und Jugendalters



Ein familienorientiertes Präventionsprogramm
Familien (achtsam) stärken

In Kooperation mit



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Gefördert vom



Familien (achtsam) stärken – was ist das?

Ein Trainingsprogramm, das Familien mit Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren bei dem herausfordernden Übergang zwischen Kindheit und Jugend unterstützt. Ziel ist es, das Zusammenleben in der Familie zu verbessern und die psychische Gesundheit zu fördern. In der Infobox rechts finden Sie Informationen zu den Trainingsinhalten.

„Ich kann jetzt meinen eigenen Stress besser erkennen und fühle mich mehr geliebt.“
(Jugendstimme)

„Ich lobe mein Kind häufiger und habe gelernt, konsequent und klar zu sein. Unser Umgang in der Familie ist nun viel entspannter.“ (Elternstimme)

Wer kann mitmachen?

Ihre Familie hat...

- ✓ mindestens ein Kind im Alter von 10 bis 14 Jahren?
- ✓ ein bis zwei erwachsene Bezugspersonen (z.B. Eltern, Stiefeltern, in die Erziehung involvierte Verwandte oder Betreuer)?
- ✓ den Wunsch nach einem harmonischeren Miteinander?
- ✓ Lust auf den Austausch mit anderen Familien im digitalen Raum?

...Dann machen Sie mit!

„Liebe zeigen und Grenzen setzen.“

Infobox: Was wird im Familien (achtsam) stärken Training gemacht?

Für Kinder und Jugendliche

Woran erkennt man gute Freundinnen und Freunde? Wie geht man am besten mit Gruppendruck um? Warum sind Eltern so, wie sie sind? Dies sind nur einige der Fragen, denen Ihr gemeinsam mit anderen Kindern und Jugendlichen nachgeht. Dabei schaut Ihr spannende Videos, spielt Spiele und Quizze. Na, schon gespannt?

Für Eltern und Bezugspersonen

Wie kann ich meinem Kind zeigen, dass ich es gern habe? Und gleichzeitig klare Grenzen setzen? Wie kann ich damit umgehen, wenn mein Kind plötzlich Alkohol, Zigaretten und andere Drogen ausprobiert? Wie kann ich mich und mein Kind besser verstehen?

Sie lernen durch praktische Aktivitäten und Beispielvideos ganz konkret, Ihre Erziehungskompetenzen zu verbessern. Dabei treffen Sie im digitalen Raum auf andere Eltern, die mit ihren Kindern ähnliche Erfahrungen machen.

Für die ganze Familie

Gemeinsam Ziele setzen und einander unterstützen, einen Familienrat gründen, eine bessere Kommunikation zwischen Eltern und Kindern entwickeln – das sind einige der Themen, die mit der ganzen Familie spielerisch erarbeitet werden. Im Anschluss kann man sich an zwei Abenden bei einem angeleiteten gemeinsamen Kochen mit den anderen Familien austauschen.

Begleitende Befragungen

Das Familien (achtsam) stärken Programm wird vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) in Kooperation mit der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Medical School Hamburg (MSH) wissenschaftlich begleitet. Das Forschungsprojekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert, um Präventionsprogramme in Deutschland stärker zu etablieren.

Das Wichtigste zur Teilnahme am begleitenden Forschungsprojekt:

- ✓ Drei Befragungen (vor und nach dem Training sowie sechs Monate später)
- ✓ Finanzielle Aufwandsentschädigung
- ✓ Alle Antworten und Untersuchungsergebnisse sind streng vertraulich und pseudonymisiert (d.h. es sind keine Rückschlüsse auf Ihre Identität möglich)



Mehr Informationen unter:

www.familien-staerken.info