

Ablauf

An einem Kurs nehmen 5 bis 8 Kinder teil, die von zwei Gruppenleiter*innen begleitet werden.

Die Kinder treffen sich wöchentlich an insgesamt 9 Terminen, die jeweils 2 Stunden dauern.

Die Eltern werden vor dem Start und zum Ende einer Trampolin-Gruppe zu einem 90-minütigen Elterntreffen eingeladen.

Wo kann ich für mich und mein Kind Unterstützung erhalten?

Den Start der nächsten Trampolin-Gruppe erfahren Sie bei den beiden durchführenden Trägern:

**FÜR SOZIALES,
S&S gGmbH**
Am Inseipark 1
21109 Hamburg
Tel. 040 41928667-0
mitte@fuersoiziales.de

**Die Fähre SCM Kinder-
und Jugendhilfe GmbH**
Veringstraße 99
21107 Hamburg
Tel. 040 36160321
info@diefahrescm.de

oder über <http://www.sha-elbinseln.de>

Kosten

Die Teilnahme ist für Kinder und Eltern kostenlos.

Trampolin

Trampolin ist ein Kooperationsprojekt des Bezirksamtes Mitte, Region 3 und freien Trägern der Jugendhilfe.



Förderung des Projekts

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Trampolin

Kinder aus belasteten
Familien entdecken ihre
Stärken



Ein Präventionsprogramm für Kinder
psychisch- oder suchtselasteter Eltern
von 8 bis 12 Jahren

Das Trampolin-Programm

In Deutschland gibt es mehrere Millionen Kinder und Jugendliche, die zeitweise oder dauerhaft mit einem Elternteil zusammenleben, das Probleme mit Alkohol oder Drogen hat und/oder an einer psychischen Erkrankung leidet. Dies stellt eine große Belastung für die Kinder dar. Viele Kinder denken, dass sie mit diesem Problem alleine sind. Kinder sucht- und psychisch kranker Eltern haben ein besonders großes Risiko, im späteren Leben selbst psychisch- oder suchtbelastet zu werden. Deshalb ist eine frühe Prävention für die Kinder ganz besonders wichtig.

Trampolin ist ein Gruppenangebot für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, deren Eltern Schwierigkeiten mit Alkohol oder Drogen haben, oder psychisch erkrankt sind. Durch Trampolin erfahren sie, dass sie damit nicht allein sind und es nicht an ihnen liegt, dass ihre Eltern diese Probleme haben.

Trampolin ist von erfahrenen Forschungsgruppen entwickelt und erprobt worden. Es ist für Mädchen und Jungen gleichermaßen geeignet. Das Trampolin-Programm animiert die Kinder spielerisch zum Lernen und Ausprobieren von Möglichkeiten, um mit der Situation umzugehen.

Was die Kinder lernen

Antworten finden auf Fragen, wie z.B.:

- Was ist eine psychische Erkrankung? Was macht das mit Mama und Papa?
- Wie wirken Alkohol und Drogen?
- Wie kann ich mit schwierigen Situationen in der Familie umgehen?

Mehr Selbstbewusstsein und Lösungsstrategien, wie z.B.:

- Ich bin wertvoll und habe eine Menge guter Eigenschaften.
- Ich kann mir Hilfe holen, wenn ich alleine nicht weiterkomme.
- Ich kann Probleme auf verschiedene Arten angehen.

Was die Eltern lernen

Was macht mein Kind in der Trampolin-Gruppe?

Wie geht es den Kindern in der Gruppe?

Wie mache ich mir die Erziehung leichter?

Was ist für Kinder wichtig, deren Eltern Schwierigkeiten mit Alkohol und Drogen haben?

Was ist für Kinder wichtig, deren Eltern psychisch erkrankt sind?

Wo kann ich Unterstützung für mich und mein Kind erhalten?

Das erwartet die Kinder

- Bewegungsspiele
- Interaktions- und Kommunikationsspiele
- Entspannungsübungen
- Fantasiereisen
- Gespräche
- Rollenspiele
- Malangebote
- Geschichten



Die Ziele

Bei Trampolin lernen betroffene Kinder andere Kinder kennen, deren Eltern auch Probleme mit einer Suchterkrankung oder anderen psychischen Erkrankungen haben. So wird ihnen die Möglichkeit gegeben, sich untereinander auszutauschen. Das bewirkt eine wichtige psychische Entlastung.

Mit der Teilnahme an einer Trampolin-Gruppe bekommen Kinder die Möglichkeit, Stärken und ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Am Ende verlassen sie das Programm mit einem zversichtlichen Blick in die Zukunft.