

Ablauf

Die **Kinder** treffen sich an 9 Gruppenterminen, die jeweils 90 Minuten dauern. An einem Kurs nehmen 5 bis 8 Kinder teil, die von zwei Gruppenleiter*innen betreut werden. Das Einverständnis der Eltern ist Voraussetzung. Die Kurse finden einmal wöchentlich zu festen Zeiten statt.

Für die **Eltern** findet zum Start und zum Abschluss des Gruppenprogramms jeweils ein 90-minütiger Elterntreff statt. Dieser dient der Informationsvermittlung und der Erziehungsstärkung.

Informationen des Anbieters vor Ort

Kosten

Die Teilnahme ist für Kinder und Eltern kostenlos. „Trampolin“ ist ein evaluiertes und zertifiziertes Programm.

Trampolin in Sachsen

Die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren (SLS) koordiniert von 2020-2022 ein Projektvorhaben zum Aufbau guter Rahmenbedingungen für „Trampolin“-Unterstützungsangebote. Innerhalb der Projektphase erfolgt die Kostenübernahme für die Trampolin-Gruppen vor Ort durch das GKV-Bündnis für Gesundheit. Voraussetzung ist, dass die durchführenden Fachkräfte das Zertifikat „Trampolin Trainer*in“ nachweisen können.

Informationen zum Programm sowie weitere „Trampolin“ Standorte erhalten Sie bei der:
Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen
Bereich Substanzspezifische Suchtprävention
Glacisstraße 26 | 01099 Dresden
Tel.: 0351 - 440 477 18
E-Mail: maat@suchtpraevention-sachsen.de



Kinder aus suchtblasteten
Familien stärken



Ein Präventionsprogramm
für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Das TRAMPOLIN-Programm

In Deutschland gibt es mehr als 2,6 Mio. Kinder und Jugendliche, die zeitweise oder dauerhaft mit einem Elternteil zusammenleben, der Probleme mit Alkohol oder Drogen hat.

Kinder suchtkranker Eltern haben ein besonders hohes Risiko, im späteren Leben selbst psychisch oder suchtkrank zu werden. Deshalb ist frühe Prävention für diese Kinder besonders wichtig.

Viele Kinder denken, dass sie mit dem Problem allein sind. „Trampolin“ ist ein Gruppenangebot für Kinder, deren Eltern Schwierigkeiten mit Alkohol oder Drogen haben. Durch „Trampolin“ erfahren sie, dass sie damit nicht allein sind und es nicht an ihnen liegt, wenn die Eltern Probleme haben.

„Trampolin“ ist speziell für die Altersgruppe der 8 bis 12-Jährigen entwickelt und erprobt worden. Es ist für Mädchen und Jungen gleichermaßen geeignet.

„Trampolin“ bietet ein interessantes und abwechslungsreiches Programm, das Kinder stärkt und entlastet.

Das lernen die Kinder

Wie wirken Alkohol und Drogen?

Wie kann ich mit schwierigen Situationen in der Familie umgehen?

Ich bin wertvoll und habe eine Menge guter Eigenschaften!

Ich kann Probleme auf verschiedene Arten angehen!

Ich kann mir Hilfe holen, wenn ich allein nicht weiterkomme!

Das lernen die Eltern

Was macht mein Kind bei „Trampolin“?

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 oder Drogen haben?

Wo kann ich noch Unterstützung für mich und mein Kind erhalten?

Das erwartet die Kinder

- ✓ Bewegungs-, Interaktions- und Kommunikationsspiele
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Fantasiereisen
- ✓ Gespräche
- ✓ Rollenspiele
- ✓ Malangebote
- ✓ Geschichten



Ziele

Bei „Trampolin“ lernen betroffene Kinder andere Kinder kennen, deren Eltern auch Probleme mit Alkohol oder Drogen haben. So wird ihnen die Möglichkeit gegeben, sich untereinander auszutauschen. Das bewirkt eine wichtige psychische Entlastung.

Durch die Teilnahme an „Trampolin“ bekommen die Kinder die Möglichkeit, Stärken und neues Selbstbewusstsein zu entwickeln und mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Am Ende verlassen sie das Programm mit einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft.