

Familien stärken^{INFO}

Ein neues Angebot für Familien

Worum geht es?

›Familien stärken‹ ist ein **Gruppenprogramm für Familien mit Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren**, die mehr Freude und weniger Stress miteinander haben wollen. Es gibt sieben Treffen, in denen Eltern und Kids fit gemacht werden für das Jugendalter mit seinen neuen Herausforderungen. Dafür bekommen die Familien viele praktische Anregungen und Tipps.

Wer kann mitmachen?

Teilnehmen kann jede Familie mit mindestens einem Kind im Alter von 10 bis 14 Jahren. Wichtig ist, dass mindestens ein Elternteil (oder eine andere Bezugsperson wie Pflege- oder Stiefeltern) mit diesem Kind teilnimmt. Schön ist es, wenn alle mitmachen, die an der Erziehung dieses Kindes oder dieser Kinder beteiligt sind. Für jüngere Geschwister wird währenddessen eine kostenlose Betreuung eingerichtet.

Wozu gibt es ›Familien stärken‹?

Das Programm wurde entwickelt, um das Miteinander in der Familie zu verbessern.

Es hilft Eltern:

- ▶ positive Verhaltensweisen zu fördern.
- ▶ mit Herausforderungen ruhig und konstruktiv umzugehen.

Es hilft Kids:

- ▶ mit Gruppendruck besser klar zu kommen.
- ▶ über die Risiken von Alkohol, Zigaretten oder Cannabis Bescheid zu wissen.
- ▶ Stress und Ärger zu bewältigen.

Es hilft Familien:

- ▶ Stärken und gemeinsame Werte der Familie bewusst wahrzunehmen.
- ▶ Regeln und Routinen aufzustellen, die von allen respektiert und befolgt werden.
- ▶ mehr Zuversicht und Selbstbewusstsein zu gewinnen.
- ▶ Herausforderungen zusammen als Familie meistern zu können.



Was passiert bei ›Familien stärken‹?

Das Familienprogramm besteht aus sieben Sitzungen, die meistens im wöchentlichen Rhythmus stattfinden. Die genauen Termine und den Ort des Kurses erfahren Sie frühzeitig durch die Trainer/innen Ihres Kurses. Pro Kurs nehmen etwa sechs bis zehn Familien teil. Ein Training dauert etwa 2 ½ Stunden und läuft immer gleich ab:

- ▶ gemeinsame Begrüßung
- ▶ Eltern und Kinder gehen in getrennte Gruppen. Die erste Stunde läuft parallel. Es gibt Diskussionen, Vorträge, Aktivitäten, und DVD-Material.
- ▶ In der zweiten Stunde folgt eine gemeinsame Familiensitzung. Inhalte werden als Familie praktisch und spielerisch vertieft.
- ▶ Den Abschluss bildet eine gemeinsame Abendmahlzeit/ Snack.



Funktioniert es?

›Familien stärken‹ kann nachweislich **Verhaltensprobleme von Kindern verringern und gibt Eltern Sicherheit in der Erziehung**. Das erleichtert das Leben ungemein! International ist das Programm seit 20 Jahren erfolgreich. Kinder und Jugendliche haben danach z.B.: weniger Probleme in der Schule und konsumieren seltener Tabak, Alkohol oder Cannabis. Das Familienleben wird insgesamt harmonischer.

Was wird erforscht?

Es werden zwei ähnliche Varianten des Programms miteinander verglichen. In eine Variante des Programms wurden einige neue Elemente eingebaut. Sie stammen aus dem Bereich der Achtsamkeit. Es geht um Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungstechniken, die helfen können, Stress abzubauen. Das BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung) möchte herausfinden, ob die Erweiterung gut zu den Inhalten des Programms ›Familien stärken‹ passt. Um die Programme in einer wissenschaftlichen Studie vergleichen zu können, suchen wir teilnehmende Familien für beide Versionen. Es ist rein zufällig, an welcher Version Ihre Familie dann teilnehmen wird. Wer einverstanden ist, bei der Studie mitzumachen, wird insgesamt vier Mal bequem von zu Hause aus interviewt. Für jede Befragung und für die regelmäßige Teilnahme am Kurs gibt es eine Aufwandsentschädigung. Alles bleibt selbstverständlich anonym.

Ich will mitmachen oder habe Fragen!

Hier gibt es Auskunft: Sabrina Kunze, s.kunze@uke.de, Tel.: (040) 7410 -59873 oder Linda Zimmermann, Medical School Hamburg (MSH) linda.zimmermann@medicalschooll-hamburg.de, Tel.: (040) 361 226 -49385

Verantwortlich für die Studie sind: Prof. Dr. Rainer Thomasius, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Prof. Dr. Sonja Bröning, Medical School Hamburg