Der Ablauf

Programm

- **Gesamtdauer des Programms:** 7 Wochen
- **Sitzungen:** 1 x wöchentlich; ca. 2 ½ Stunden
- **Orte:** UKE, Medical School Hamburg (MSH) & Räumlichkeiten kooperierender Praxispartner im Raum Hamburg und Umgebung
- **Teilnehmer:** 6 – 10 Familien pro Programmdurchlauf
- **Zusatzangebote:** kostenlose Betreuung von Geschwistern, kostenlose Mahlzeit
- **Programm:** zufällige Zuordnung zu den beiden Programmvarianten:

Familien stärken

Familien >achtsam< stärken

Ablauf der Sitzungen

1. **Gemeinsamer Start**
2. **Separate Trainingseinheiten für Eltern und Jugendliche**
3. **Familiensitzung**
4. **Gemeinsames Abendessen**

Interesse an einer Teilnahme?

Melden Sie sich gerne bei unseren Studienzentren am UKE in Eppendorf, der MSH in Harburg oder unseren Praxispartnern in den Stadtteilen.

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

Prof. Dr. phil. Sonja Bröning
sonja.broening@medicalschool-hamburg.de

Dr. med. Léa Laurenz (Projektleitung)
l.laurenz@uke.de

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

Ausblick

Nachdem Sie sich bei der Studie angemeldet haben, werden Sie von uns zwecks Terminvereinbarung kontaktiert. In einem ersten persönlichen Gespräch können Ihnen unsere Mitarbeitenden bei Bedarf weitere Fragen zum Programm beantworten. Bei Interesse an einer Programmteilnahme können erste Befragungen und Untersuchungen direkt im Anschluss an das Gespräch stattfinden. Außerdem erhalten Sie alle wichtigen Informationen über den Programmstart, den genauen Ablauf und die Höhe der Aufwandsentschädigungen für die Befragungen.

IMAC Mind

UKE HAMBURG

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf | DZSKJ | Martinistraße 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: CH | Foto: Yaroslav Astakhov | Stand 07.2019

Ein familienorientiertes Präventionsprogramm

Familien (achtsam) stärken

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

In Kooperation mit

MSH Medical School Hamburg Fachhochschule für Gesundheit und Medizin

Familien stärken

Gefördert vom

Bundesministerium für Bildung und Forschung

›Familien (achtsam) stärken‹

Entwicklung begleiten und Wohlbefinden fördern

›Familien (achtsam) stärken‹ unterstützt die gesamte Familie dabei, wichtige Entwicklungsphasen im Kindes- und Jugendalter gemeinsam erfolgreich zu meistern (u. a. die Pubertät, Schulthemen, Freundschaften). Es handelt sich um ein Multi-Familien-Präventionsprogramm, das ursprünglich in den USA entwickelt wurde und sich mittlerweile in verschiedenen Ländern bewährt hat. Familien, die bereits an dem Programm teilgenommen haben, berichteten von einem harmonischerem Miteinander; Eltern fühlten sich gestärkt in ihrer Erziehungskompetenz; ihre Kinder zeigten weniger Probleme in der Schule und sie griffen seltener zu Zigaretten, Alkohol oder illegalen Drogen.

Wer kann mitmachen?

›Familien (achtsam) stärken‹ ist ein Angebot für die gesamte Familie. Teilnehmen kann jede Familie mit mindestens einem Kind im Alter von 10 bis 14 Jahren, die in ein positives familiäres Miteinander investieren möchte. Die Familie nimmt gemeinsam an den Sitzungen teil. Das heißt, alle Kinder einer Familie zwischen 10 bis 14 Jahren und bis zu zwei den Kindern nahestehende erwachsene Bezugspersonen können mitmachen (z. B. Eltern, Stiefeltern, in die Erziehung involvierte Verwandte oder Betreuer). Für jüngere Geschwisterkinder werden während der Sitzungen Betreuungsmöglichkeiten angeboten.

Wie funktioniert das Programm?

›Familien (achtsam) stärken‹ hilft das Miteinander in der Familie durch konkrete Kommunikations- und Selbstwahrnehmungsstrategien angenehmer zu gestalten. Kinder lernen dabei, mit der Pubertät und den damit verbundenen Herausforderungen besser umzugehen. Sie erwerben beispielsweise Fertigkeiten, die ihnen dabei helfen, Gruppendruck und Stress unter Gleichaltrigen zu meistern. Eltern erhalten Tipps zum Umgang mit ihren Kindern, insbesondere in herausfordernden Alltagssituationen. Das übergeordnete Motto lautet:

Liebe zeigen und Grenzen setzen.

Das Forschungsprojekt

Unser Studienteam am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) hat das in den USA etablierte **›Familien stärken‹** Programm für den deutschsprachigen Raum angepasst. Zudem wurde eine zweite Version des Programms entwickelt, die zusätzliche Achtsamkeitsaspekte umfasst – das sogenannte **›Familien achtsam stärken‹** Programm. Ziel unseres Forschungsprojektes ist, in Kooperation mit der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Medical School Hamburg (MSH), die Wirkung beider Programme zu vergleichen. So können wir herausfinden, welche Programmvariante den besten Einfluss auf die psychische und soziale Entwicklung von Kindern und damit einhergehende suchtpräventive Aspekte hat.

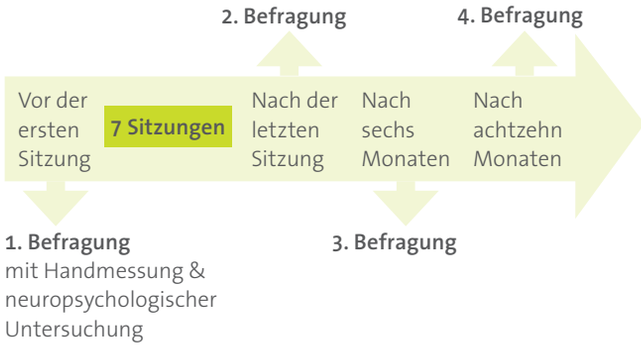
Befragungen

Für jede der vier Befragungen erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung. Die Befragungen können bequem zu Hause stattfinden.

Themen der Befragungen:

- Schule
- Wohlbefinden
- Zusammenleben in der Familie
- Beziehung und Bindung in der Familie

Ablauf der Befragungen:



Alle Antworten und Untersuchungsergebnisse sind:

- ✓ streng vertraulich
- ✓ anonymisiert (d. h. alle Namen werden so codiert, dass keine Rückschlusse auf die Identität der Familien gezogen werden können.)

Sie möchten Näheres zu den Befragungen erfahren? Melden Sie sich gerne bei uns. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Flyers.