

## Familien (achtsam) stärken – ein Kurs für die ganze Familie

Liebe Familien,

wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem digitalen Kurs. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen in Kürze.

### Warum Familien (achtsam) stärken?

*Familien (achtsam) stärken* hilft Eltern und ihren Kindern auf dem schwierigen Weg durch die Pubertät. Kinder und Jugendliche werden beispielsweise im Umgang mit Stress und Gruppendruck gestärkt. Dabei wird auch über Themen wie Zigaretten, Alkohol und Drogen gesprochen. Eltern erhalten konkrete Erziehungstipps und die ganze Familie wird darin gefördert, gut miteinander zu kommunizieren und gemeinsam Ziele zu erreichen.

### Wer kann mitmachen?

Der Kurs ist für mindestens ein Elternteil oder eine maßgeblich in die Erziehung involvierte Bezugsperson und ein Kind zwischen 10 und 14 Jahren gedacht. Teilnehmende sollten die deutsche Sprache zumindest auf Basisniveau sprechen und verstehen können sowie gern in der Gruppe teilnehmen.

### Wie läuft der Kurs ab?

Aufgrund der aktuellen Covid-19 Pandemie wird eine digitale Variante mit dem Schulungs- und Videokonferenzprogramm „Webex“ angeboten. So kann sich jede Familie bequem von zu Hause einschalten. Der Kurs besteht aus sieben wöchentlichen Sitzungen (und einem Kennenlernen vorweg), die von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern live vor dem Bildschirm durchgeführt werden. An jedem Kurs nehmen mehrere Familien gleichzeitig teil.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie bei der Einrichtung von „Webex“ und bieten Ihnen dafür vor Programmstart einen sogenannten „Technik-Termin“ an. Dabei beraten wir Sie individuell und probieren mit Ihnen gemeinsam „Webex“ aus. Dieser Termin kann telefonisch oder persönlich erfolgen. „Familien (achtsam) stärken“ besteht aus separaten Eltern- und Jugendsitzungen sowie der gemeinsamen Familiensitzung. Und so laufen die Sitzungen bei „Familien (achtsam) stärken“ in der digitalen Variante ab:

- **Kurzer Gemeinsamer Start (ca. 10 Minuten)**
- **Jugendsitzung (eine knappe Stunde):** Die Kinder und Jugendlichen erwartet in der Jugendsitzung ein abwechslungsreiches Programm an Aktivitäten, mit denen die Inhalte spielerisch und altersgerecht erarbeitet werden.
- **Elternsitzung (ca. 45 Minuten):** Die Eltern bzw. Bezugspersonen schauen vor jeder Sitzung eigenständig und in Ruhe spannende Videos und haben die Möglichkeit, sich dazu in einem begleitenden Lerntagebuch Notizen zu machen. In der Live-Sitzung werden die Themen aus den Videos vertieft, sowie weitere spannende Aktivitäten und die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern angeboten. Die Kinder und Jugendlichen haben währenddessen Pause.
- **Familiensitzung (ca. 45 Minuten):** Nach den separaten Sitzungen für Jugendliche und Eltern kommen am Ende alle gemeinsam für die Familiensitzung zusammen. Dabei gibt es viele Aktivitäten für die Familien, die individuell von den Trainerinnen und Trainern begleitet werden. Eine gute Gelegenheit, sich ganz auf die eigene Familie und das Miteinander zu konzentrieren.
- **Extra:** Zweimal wird im Anschluss an die Sitzung mit den Familien ein leckeres und einfaches Abendessen gekocht. Dabei werden die Familien online bei der Zubereitung begleitet. Die Rezepte und ein Supermarktgutschein werden den Familien kostenfrei zur Verfügung gestellt.

## **Begleitende wissenschaftliche Befragungen**

Hinter dem Kurs steht ein Projekt des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). In einer Forschungsstudie werden zwei Kursvarianten miteinander verglichen: *Familien stärken*, ein wissenschaftlich evaluiertes Programm, das ursprünglich aus den USA stammt, und *Familien (achtsam) stärken*, eine um Achtsamkeitselemente erweiterte Variante desselben Kurses. Aus wissenschaftlichen Gründen erfolgt die Zuteilung zu den Kursvarianten zufällig. Beide Varianten beinhalten einen vollständigen Kurs mit gleichen Bedingungen. Der Kurs wird von insgesamt drei wissenschaftlichen Befragungen begleitet: Jede Familie nimmt kurz vor, kurz nach sowie sechs Monate nach dem Kurs an einer Befragung teil. Die Befragungen finden telefonisch statt und werden durch ein postalisches Fragebogenpaket ergänzt. Insgesamt liegt der Zeitaufwand bei ca. 1,5 bis 2 Stunden. Ihre Daten und Angaben werden selbstverständlich pseudonymisiert und streng vertraulich behandelt. Falls Sie dazu weitere Fragen haben sollten, beantworten wir diese gerne.

## **Aufwandsentschädigung**

Sie erhalten für die vollständige Teilnahme an der Befragung kurz vor und kurz nach dem Kurs jeweils 20 € und an der Befragung nach sechs Monaten 40 € in bar ausgezahlt. Nach der letzten Befragung erhalten Sie außerdem einen Bonus von 70 €, wenn Sie an allen digitalen Kurssitzungen teilgenommen haben. Insgesamt wird die Teilnahme am Kurs und den Befragungen also mit einer Aufwandsentschädigung in Höhe von 150 € vergütet.

## **Was brauchen Sie, um teilzunehmen?**

Für den digitalen Kurs benötigen Sie mindestens einen Laptop oder Computer und eine stabile Internetverbindung. Die Teilnahme ist unter Umständen auch an einem Tablet oder Smartphone möglich, allerdings kann es bei einzelnen Geräten zu Einschränkungen bei der Nutzung von „Webex“ kommen. Gängige Laptops sind in der Regel mit einem integrierten Mikrofon, Lautsprecher und einer Webcam ausgestattet. Sollten Sie jedoch ein Headset oder eine Webcam benötigen, können diese von uns ausgeliehen werden. Geben Sie uns in diesem Fall bitte möglichst schon bei der Anmeldung Bescheid. Das Lerntagebuch für die Eltern sowie alle weiteren Materialien, die während des Kurses benötigt werden, schicken wir Ihnen vorab per Post zu.

## **Aktuelle Runde**

Start: Anfang November 2021

Wochentag: Montags oder Mittwochs (bitte teilen Sie uns mit, falls Sie oder Ihr Kind an einem der Tage wichtige wöchentliche Termine haben)

Zeit: 16:30 Uhr - ca. 19 Uhr

Erste Befragung: ab Ende  
September

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (E-Mail: [familien-staerken@uke.de](mailto:familien-staerken@uke.de)).

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr „Familien (achtsam) stärken“ Team