

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

Sehr geehrte interessierte Familien,

wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Kurs. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur digitalen Durchführung unseres Programms 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. 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 mindestens ein Kind zwischen 10 und 14 Jahren gedacht. Teilnehmende sollten die deutsche Sprache zumindest auf Basisniveau sprechen und verstehen können. Wichtig ist auch, dass von allen Erziehungsberechtigten eine schriftliche Einverständniserklärung unterzeichnet wird.

Wie läuft der Kurs ab?

Aufgrund der aktuellen Covid-19 Pandemie kann der Kurs nicht wie gewohnt in Präsenz durchgeführt werden. Stattdessen wird eine digitale Variante angeboten.

Der Kurs besteht aus sieben wöchentlichen Sitzungen. Die Sitzungen werden von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern live vor dem Bildschirm durchgeführt. An jedem Kurs nehmen mehrere Familien gleichzeitig teil. Jede Familie kann sich bequem von zu Hause einschalten. Der digitale Kurs wird mit dem Schulungs- und Videokonferenzprogramm „Webex“ durchgeführt.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie bei der Einrichtung von „Webex“. Etwa eine Woche vor der ersten Sitzung bieten wir einen sogenannten „Technik-Termin“ an. Dabei beraten wir Sie individuell und probieren mit Ihnen gemeinsam „Webex“ aus. Der Termin kann telefonisch oder persönlich erfolgen.

„Familien (achtsam) stärken“ ist aus separaten Eltern- und Jugendsitzungen sowie aus gemeinsamen Familiensitzungen aufgebaut. Und so laufen die Sitzungen bei „Familien (achtsam) stärken“ in der digitalen Variante ab:

- **Jugendsitzung (ca. eine 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. erwachsenen Bezugspersonen schauen vor jeder Sitzung eigenständig und in Ruhe spannende Lehrvideos und haben die Möglichkeit, sich dazu in einem Lerntagebuch Notizen zu machen. Außerdem holen die Trainerinnen und Trainer über eine Online-Umfrage ein kurzes Feedback von den Eltern ein, worüber sie in der Live-Sitzung gerne sprechen möchten. In der „Webex“-Sitzung wird dann über die Themen aus den Videos gesprochen, und es werden weitere spannende Aktivitäten angeboten. Die Kinder und Jugendlichen haben währenddessen Pause.
- **Familiensitzung (ca. 45 Minuten):** Nach einem gemeinsamen Start mit allen Eltern und Kindern/ Jugendlichen geht es in Teilgruppen von wenigen Familien weiter, die individuell von Trainerinnen und Trainern begleitet werden. Eine gute Gelegenheit, sich ganz auf die eigene Familie zu konzentrieren. Zweimal wird im Verlauf des Kurses in den Familien ein leckeres und einfaches Abendessen zubereitet. Die Rezepte und Zutaten hierzu werden kostenfrei nach Hause geliefert.

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. **Wichtig:** Aus wissenschaftlichen Gründen erfolgt die Zuteilung zu den Kursvarianten zufällig. Beide Varianten beinhalten aber 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 bequem bei Ihnen zu Hause unter Einhaltung von Hygienebedingungen statt. Sollten Sie aufgrund der Covid-19 Pandemie Bedenken hinsichtlich einer persönlichen Befragung haben, können wir Ihnen eine telefonische und postalische Befragung anbieten.

Die Befragungen dauern jeweils ca. 1,5 bis 2 Stunden und bestehen aus verschiedenen Fragebögen für Eltern und ihre Kinder. Die Kinder und Jugendlichen nehmen außerdem an einem kurzen Interview sowie an einer spielerischen neurokognitiven Untersuchung am Computer teil. Zusätzlich wird mithilfe eines Scanners ein Bild von den Händen der Kinder gemacht. Ihre Daten und Angaben werden pseudonymisiert und vertraulich behandelt.

Aufwandsentschädigung

Sie erhalten für die vollständige Teilnahme an der Befragung kurz vor dem Kurs 20 €, an der Befragung kurz nach dem Kurs wiederum 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 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 Mikrofon, einen Lautsprecher oder eine Webcam benötigen, können diese 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: Mitte/ Ende November (weitere Start-Termine werden in 2021 angeboten)

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 Mitte Oktober

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

Mit herzlichen Grüßen,
ihr „Familien (achtsam) stärken“ Team