

# Gruppenangebot für Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien „Trampolin“ 2026

## Was ist „Trampolin“?

„Trampolin“ ist ein **Präventionsprogramm** für Kinder aus sucht- und/oder psychisch belasteten Familien.

Kinder sucht- oder psychisch kranker Eltern haben ein erhöhtes Risiko im späteren Leben selbst psychisch oder suchtkrank zu werden. Eine frühe Prävention ist daher besonders wichtig.

„Trampolin“ bietet ein interessantes und abwechslungsreiches Programm für **Kinder zwischen 8 und 12 Jahren**, das die Kinder stärkt und entlastet. Es ist für Mädchen und Jungen gleichermaßen geeignet.

## Ziele

Betroffene Kinder lernen in der Gruppe andere Kinder kennen, deren Eltern ebenfalls betroffen sind. Es wird ihnen die Möglichkeit gegeben sich untereinander auszutauschen. Den Kindern soll ein Raum geboten werden, spielerisch ihre Stärken zu entdecken, zu festigen und ein gutes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Dadurch soll eine Grundlage geschaffen werden mit schwierigen Situationen besser umzugehen und so dem (erhöhten) Risiko entgegenzuwirken, selbst eine Abhängigkeit oder psychische Erkrankung zu entwickeln.

## Das lernen die Kinder

- ☞ Anderen Kindern geht es ähnlich wie mir.
- ☞ Ich bin nicht schuld!
- ☞ Ich bin wertvoll und habe eine Menge guter Eigenschaften!
- ☞ Ich kann mit Problemen auf verschiedene Arten umgehen.
- ☞ Wie wirken sich Alkohol, Drogen und psychische Erkrankungen aus?
- ☞ Wie kann ich mit schwierigen Situationen in der Familie umgehen?
- ☞ Wie kann ich mit Gefühlen umgehen und was kann ich machen, um mich besser zu fühlen?
- ☞ Wie und wo kann ich 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 eine Sucht oder psychische Problematik haben?
- ☞ Wo kann ich Unterstützung für mich und mein Kind erhalten?

## Ablauf

Die Kinder treffen sich an **9 festen Gruppenterminen**, die jeweils 90 Minuten dauern. Die Gruppe wird von zwei Gruppenleiterinnen betreut und findet in den Räumen der Erziehungsberatungsstelle statt.

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

Die Teilnahme an „Trampolin“ ist für die Familien **kostenlos**.

Bei **Interesse** bitte melden unter:  
[info@beratungsstelle-miesbach.de](mailto:info@beratungsstelle-miesbach.de) oder  
08025 2862 0

