

Was ist Trampolin?

Trampolin ist ein wissenschaftlich evaluiertes 9 – wöchiges Gruppen-programm für Kinder aus suchtselasteten Familien zwischen **8 und 12 Jahren**.



Trampolin bietet ein interessantes und abwechslungsreiches Programm, das **Kinder stärkt und entlastet**. Damit haben schon eine Vielzahl an Kindern aus Familien mit Suchtproblemen von Trampolin profitiert.

Viele Kinder denken, dass sie mit dem Problem alleine sind. Durch *Trampolin* erfahren sie, dass auch andere Kinder mit suchtselasteten Eltern konfrontiert sind und es nicht an ihnen liegt, wenn die Eltern Probleme haben. In dem Programm lernen sie nach und nach, wie sie trotz ihrer Situation zuversichtlich in ihre Zukunft blicken können.



Trampolin wurde vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und dem Deutschen Institut für Sucht- und Präventionsforschung (DISuP) der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Köln mit Hilfe vieler Praxisexperten entwickelt und wissenschaftlich getestet.

Die Kinder lernen:

- Wie wirken Alkohol und Drogen?
- Wie kann ich mit schwierigen Situationen in der Familie umgehen?
- Ich bin wertvoll und habe eine Menge guter Eigenschaften.
- Ich kann Probleme auf verschiedene Arten angehen.
- Ich kann mir Hilfe holen, wenn ich alleine nicht weiterkomme.



Die Eltern lernen:

- 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 Schwierigkeiten mit Alkohol oder Drogen haben?
- Wo kann ich noch Unterstützung für mich und mein Kind erhalten?

Trampolin – Termine:

Die Kinder treffen sich an neun Gruppenterminen, die jeweils 120 Minuten dauern. An einem Kurs nehmen 5 bis 8 Kinder teil. In den Herbst-Ferien findet ein halbtägiger Gruppenausflug statt.

Das Einverständnis der Eltern ist Voraussetzung.

Für die Eltern findet ein Elternabend zur Informationsvermittlung über Trampolin und zur Erziehungsstärkung statt.

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

Der **nächste Trampolin-Kurs** startet am:

Dienstag, den 15.09.2026

15:00 – 17:00 Uhr

Pirna Copitz, Schillerstraße 21A

Der Termin für den Elternabend wird noch bekannt gegeben.

Anmeldungen unter **03501 / 528646** bitte bis: Ende August 2026



Ich hätte Hilfe gebraucht. —

Cacau, Deutscher Nationalspieler

Ähnlich wie der Fußballprofi Cacau wachsen in Deutschland ca. 2,5 Millionen Kinder in einer Familie mit Alkohol- oder Drogenproblemen auf. An diese Kinder wendet sich das Projekt **Trampolin**, denn sie brauchen die Chance auf eine aussichtsreiche Zukunft. Eine Zukunft, die geprägt ist von vertrauensvollen Beziehungen, Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit.

© Foto: Alexander Leon-Dias

projekt-trampolin.de

Trampolin
Kinder aus suchtbelasteten Familien entdecken ihre Stärken

Trampolin

Kinder aus suchtbelasteten Familien
entdecken ihre Stärken

Kinder suchtkranker Eltern haben ein besonders hohes Risiko, im späteren Leben selbst psychisch oder suchtkrank zu werden. Deshalb ist frühe Prävention für diese Kinder besonders wichtig.



Sie wollen mehr
erfahren?



Dann besuchen Sie die *Trampolin*-
Homepage www.projekt-trampolin.de

Ansprechpartner:

Diakonie Pirna

Suchtberatungs-
und -behandlungsstelle Pirna

Leiterin: Frau Schröder

Schmiedestraße 2
01796 Pirna
Tel.: 03501 / 528646
Ansprechpartnerin: Frau Thiel

