

# Praxis auf dem Prüfstand – Elterncoaching, ein wirksames Trainingsangebot für Eltern

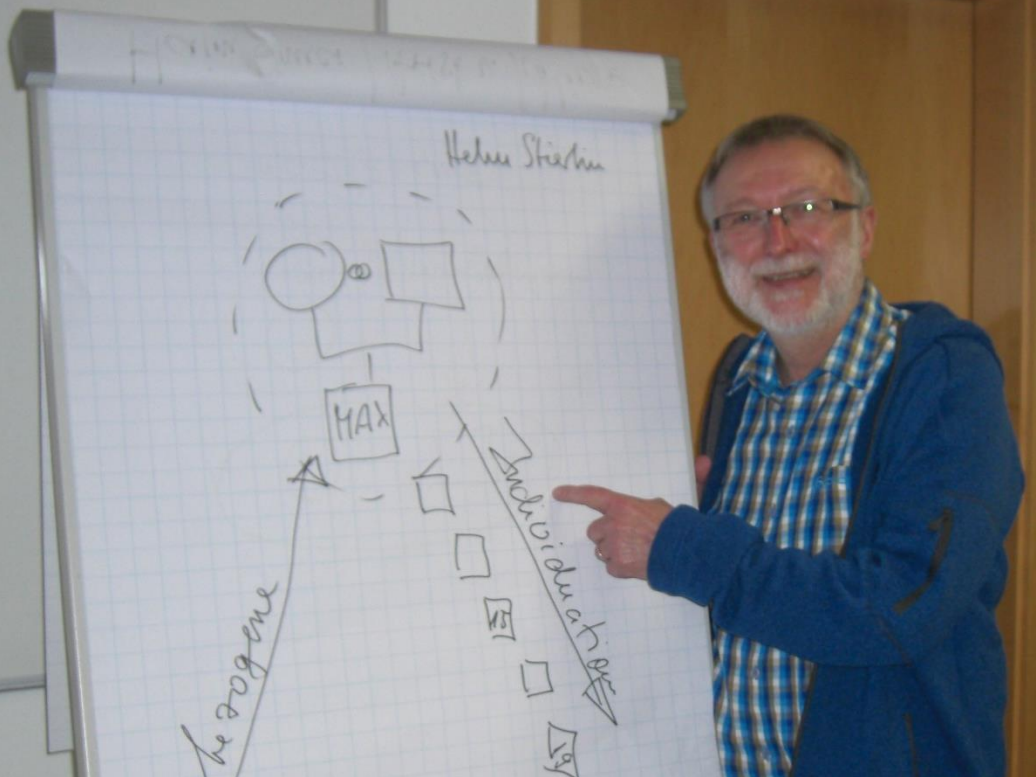
Silvia Schwarz

Elterncoach im Haus der Beratung

Frankfurt am Main



JUGENDBERATUNG  
UND JUGENDHILFE e.V.



## Das Konzept „Elternpräsenz statt Suchtpräsenz“ von Hans Rübiger-Stratmann

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

## **Suchtpräsenz:**

Substanzkonsum steht immer mehr im Mittelpunkt des familiären Geschehens.

Im familiären Beziehungsmuster liegt eine fokussierte Aufmerksamkeit auf der Substanz, dem Mediengebrauch.

## **Elternpräsenz:**

Wiedererlangung von Respekt

Elternrolle altersgemäß angemessen im Umgang mit dem Jugendlichen umgesetzt

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

- **Elterncoaching:**
- Wenn Eltern Rat suchen, weil sich ein ihr Kind mittels Rauschmittelkonsum gesundheitlich gefährdet, ist schnelle Hilfe gefragt.
- Wenn ein Marathonläufer mit seinem bisherigen Laufstil sein Ziel nicht erreicht, engagiert er sich einen Coach. Der zeigt ihm aufgrund seiner professionellen Erfahrung, wie er seinen Laufstil zielorientiert optimieren kann.
- Angebot für Eltern: „Das Elterncoaching begleitet und leitet Sie an, wie Sie sich gegenüber ihrem Kind wirkungsvoll für Konsumfreiheit einsetzen können.“

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching



## Ausgangslage:

Cannabis hat im psychischen System des Jugendlichen Bedeutung gewonnen, andere Lebensbereiche werden vernachlässigt.

Eltern reagieren oft mit Curling, Beziehungs- und Kommunikationsmuster funktionieren nicht mehr.

Die Jugendlichen zeigen sich genervt, Eskalationen können überhand nehmen.

Beratungsansätze wie Verträge mit Jugendlichen schließen oder Beziehungsabbrüche führen nicht zum Ziel.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching



## Ausgangslage:

Im Laufe des Elterncoachings reduzierten zwei Drittel der Jugendlichen ihren Konsum (Evaluationsbericht JJ, 2020)

Jugendliche erwarten von Eltern, dass sie über Cannabis umfassend informiert sind (2. Fachtagung Cannabis 2015, Frankfurt)

Sie brauchen klare Orientierung von ihren Eltern.

## Hypothese:

Möglicherweise konsumiert Tom deshalb, weil die Eltern so sehr nerven und er momentan keine andere Lösung sieht, als sich dem Nerven (nicht den Eltern!) mittels Konsum zu entziehen.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

- **Fallbeispiel**
- Tom 19 Jahre, konsumierte v.a. Cannabis und Amphetamine, zeigte sich aggressiv und hatte Panikattacken. Er hatte knapp 2 Jahre im großen Stil gedealt. Vor vier Jahren Zwangseinweisung in Klinik (über Jugendamt + Gerichtsbeschuß), war 4 Monate in der Psychiatrie. Später bekam er Medikamente gegen Depressionen. Besuchte ein berufl. Gymnasium mit Ziel Abitur. Machte selber Rapmusik in einer Band.
- Er war längere Zeit über ein Stipendium in Amerika, konsumierte dann mit 16 Jahren vermehrt Cannabis und andere Drogen. In Amerika habe er Fight Clubs beigewohnt und ein Freund sei in seinen Armen gestorben. Häufige Eskalationen zuhause, er trat massiv aggressiv auf, wenn er kein Geld hatte.
- Die Schwester sei 4 Jahre jünger und genervt vom Bruder. Sie beschwerte sich über Cannabisgestank in ihrem Zimmer (direkt daneben) und im Flur, wobei er nicht mehr zuhause konsumierte, aber Cannabis einlagerte. Er beleidigte sie zeitweise massiv. Tom kippte sehr in seinen Stimmungen.
- Mutter arbeitete als Lehrerin zuhause, der Vater war oft auf Geschäftsreise.
- Die Oma wohnte mit im Haus und wurde von Tom respektiert. Er suchte öfter das Gespräch mit ihr, beklautete sie aber auch, entwendete u.a. ihre Medikamente.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Aufnahme:

Zunächst keine aktive Beteiligung der Kinder in der Beratung. Dafür sind beide Elternteile aufgefordert, die Beratung wahrzunehmen.

Indikationsklärung:

Familie leidet unter Suchtpräsenz

Kind lebt Zuhause

Eltern haben keinen eigenen Suchtmittelmissbrauch

Eltern sind kooperationsbereit

Keine Multiproblemlagen



# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

## **Probierphase:**

Psychoedukation: Infos zu Pubertät, Substanzen, Auswirkungen im Gehirn etc.

Elemente des Trainings vorstellen, üben

Im Elterncoaching wird an einem Hauptziel gearbeitet:  
Drogenfreiheit alle anderen Problemlagen werden vertagt.

Die Zielerreichung liegt in einer reduzierten Kommunikation.

Zielvereinbarung treffen

Die Eltern üben zunächst keine Fragen mehr zu stellen.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Entscheidung für das Elterncoaching

## **Coaching- Ruhephase:**

Beginnt mit einer 14-tägigen Sendepause, die angekündigt wird:

„Tom, wir möchten Dir etwas mitteilen: wir haben uns darüber Gedanken gemacht, wie wir zur Zeit mit Dir umgehen. Manchmal behandeln wir Dich wie einen Zehnjährigen und nicht wie einen 19jährigen Jungen. Wir merken, dass Dich das nervt.

Wir Eltern möchten unser Verhalten ändern. Wir brauchen dazu etwas Zeit, um uns über unsere Beziehung zu Dir Gedanken zu machen.

Lass uns mal 14 Tage gegenseitig aus dem Weg gehen und nicht Kommunizieren –

Wir haben Dich lieb!“

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Sendepause

Erlernen einer hochdisziplinierten Kommunikation

Aufbau einer Sprechhemmung in 14 Tagen

Zeigt der Jugendliche Bezogenheit?

„Hallo, übrigens, schöne Grüße von meiner Freundin“

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Zum Ende der Sendepause

Lieber Tom,

die Sendepause ist nun heute beendet. Uns ist in den 14 Tagen selbst klar geworden, wie sehr wir in der Vergangenheit genervt haben und dass wir jetzt mit Dir üben wollen, auf der Erwachsenenenebene zu reden.

Wir gehen davon aus, dass Du ein Konsumproblem hast, aber wir haben Dich wie ein Kind behandelt. Wir wollen dieses ab jetzt anders machen. Dabei brauchen wir deine Unterstützung. Wenn wir wieder nerven, dann sag es uns bitte gleich.

Du bist erwachsen und für Dich verantwortlich. Wir wissen, dass Du das schaffst.

Wir freuen uns, mit Dir auf Augenhöhe zusammen zu leben.

Natürlich sind wir Eltern immer mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen für Dich da.

Noch ein Satz zum Taschengeld: es wird per Dauerauftrag auf Dein Konto überwiesen und nur während der Verdiensteinbußen von Mama reduziert sein.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Kein Ansprechen des Substanzkonsums für 4-6 Monate

Kein Einmischen in Toms Angelegenheiten

Beobachten, ob Tom vor allem deshalb Cannabis konsumiert, weil er seine Ruhe vor seinen Eltern haben will und seine Autonomiewünsche durchsetzen.

Wenn Tom nicht über Reden der Eltern beschäftigt wird, kann er eher einen klaren Kopf bekommen und selber entscheiden, ob er wirklich konsumieren will.

Eltern müssen ihre Kommunikation unter die Lupe nehmen, in Rollenspielen üben, was sie wie sagen.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

- **Interventionsphase:**
- Der schädliche Substanzkonsum liegt noch vor, Konsumfreiheit ist nicht zu beobachten
- Eltern wollen sich weiter für Konsumfreiheit einsetzen. Methoden wie SIT-IN oder stark fokussierter Einsatz werden geprüft.
- Einsetzen für die Konsumfreiheit über Anpassung und/ oder trickreiche Interventionen, genaues checken, was hat funktioniert und welche neuen Ideen gibt es.
- Mit zunehmendem Standing und Erfolgserlebnissen der Eltern werden auch die Methoden mutiger.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

- Tom konsumiert weiter und zeigt sich aggressiv.
- Hintergrund ist der unbewusste Wunsch, die Eltern könnten seine Impulse in Schach halten. Ihm Einhalt zu gebieten wurde in Toms Entwicklung verpasst.
- Deshalb frühzeitiges Erkennen von Spannungen und proaktiv vermeiden: **“Fahr runter! Reg dich ab! Wir reden weiter, wenn Du dich beruhigt hast“**
- Tom schaffte trotz des fortgesetzten, aber reduzierten Konsums das Abitur, danach jobbte er ein wenig, kümmerte sich aber nicht um seine Existenzsicherung.

# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Existenzielle Forderung der Eltern:

„Tom, Du hast für Deine Zukunftssicherung zu sorgen und eine Möglichkeit ist, dass Du ad hoc konsumfrei wirst oder und einer Beschäftigung nachgehst, die Dich ernährt und ein selbständiges Wohnen ermöglicht oder Du machst eine stationäre Rehabilitation.

Wir erwarten bis zum 31.01.23 einen Ausbildungsvertrag oder erfolgter Rehaantritt.“



# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

5 Termine  
**PROBIERPHASE**

4-6 Monate  
**COACHING-RUHEPHASE**

bis zur Zielerreichung  
**INTERVENTIONSPHASE**



# Elternpräsenz statt Suchtpräsenz – Das Elterncoaching

Fazit:

Der altersgemäße Umgang mit Jugendlichen, unter Berücksichtigung ihrer Autonomiebestrebungen ist im Grunde das, was Jugendliche von ihren Eltern brauchen. Dazu ist wichtig, dass Eltern ihren Job in ihrer Elternrolle ausfüllen und ihr eigenes Elternverhalten ändern, da sie verstanden haben, dass sie ihre Kinder nicht mehr beeinflussen können, sondern wie Erwachsene mit Zuversicht behandeln sollen. Dann erübrigt sich der Cannabiskonsum von alleine, da er keine besondere Funktion mehr erfüllt.

Auf der Beziehungsebene haben Eltern die besten Chancen, ihren Kindern ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, mit gewissenhaften Überlegungen, auch in Bezug auf Substanzkonsum.

Herzlichsten Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Silvia Schwarz

Mail: [silvia.schwarz@jj-ev.de](mailto:silvia.schwarz@jj-ev.de)

Verein Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.  
Frankfurt am Main