



**RHEIN
SIEG**

Caritasverband Rhein-Sieg e.V.



Junge Menschen
mit Potenzial

**Gemeinsam
als Familie
stark
werden**

WEIL
JEDE
FAMILIE
WICHTIG
IST...

2

Weil jede Familie wichtig ist.

Vielleicht fühlen Sie sich gerade erschöpft, vielleicht auch überfordert. Sie möchten, dass es Ihrer Familie gut geht, doch manchmal scheint es einfach zu viel zu sein. Besonders, wenn Konsum ein Thema ist, wird vieles noch schwieriger.

Mit JUMP möchten wir Ihnen und Ihrer Familie zur Seite stehen. Wir bieten einen sicheren Ort, um durchzuatmen, zu reden und gemeinsam neue Wege zu finden.

Sie sind nicht allein – wir verstehen, wie schwer es sein kann, immer allen gerecht zu werden, und möchten Ihnen zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, die Situation zu verändern.



FÜR ELTERN

Es ist okay, nicht immer alles allein schaffen zu können. In unseren **Einzelgesprächen** können Sie offen über das sprechen, was Sie bewegt.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, die richtigen Worte zu finden oder Konflikte zu lösen – das ist völlig verständlich.

Wir helfen Ihnen dabei herauszufinden, wie Sie mit Ihren Kindern und Ihrem / Ihrer PartnerIn auf **empfindsamen und stabilen Weise kommunizieren** können, damit Ihre Beziehung wächst und Vertrauen entsteht.

Gemeinsam schauen wir auf Ihre Situation und suchen nach **Lösungen**, die zu Ihnen und Ihrer Familie passen.

Es geht darum, Stress abzubauen, **neue Perspektiven zu entwickeln** und Sie in Ihrer Rolle als Elternteil zu stärken.

Unser Angebot zielt darauf ab, Ihnen und Ihrer Familie die Unterstützung zu geben, die Sie brauchen, um wieder mehr **Sicherheit und Stabilität** zu finden.

Wir möchten Sie ermutigen, diesen Schritt zu gehen – es gibt Wege, um die **Herausforderungen gemeinsam zu meistern** und als Familie gestärkt daraus hervorzugehen. Sie müssen nicht alleine durch diese schwierige Zeit gehen – wir sind hier, um Sie zu unterstützen und Ihnen zu helfen, wieder an eine **bessere Zukunft** zu glauben.



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder und Jugendliche spüren die Belastungen in der Familie oft besonders stark. Auch sie brauchen einen Ort, an dem sie sich verstanden fühlen.

Wir bieten altersgerechte **Einzelgespräche** für individuelle Themen.

In unseren **Gruppenangeboten** unterstützen wir sie dabei, ihre Gefühle **auszudrücken und zu verstehen**, was in ihrer Familie passiert.

Dabei helfen wir ihnen, ihre eigenen **Stärken** zu entdecken und **selbstbewusster** zu werden.



SPIEL UND SPASS

KREATIVE
ANGEBOTE

GESPRÄCHE

ALTERSGERECHTE
PSYCHOEDUKATION



KINDERGRUPPE

In der Kindergruppe stehen spielerische und kreative Ansätze im Vordergrund.

Kinder lernen, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und auf gesunde Weise auszudrücken.

Durch kreative Aktivitäten kann ihr Selbstwertgefühl gestärkt und Resilienz gefördert werden - also die Fähigkeit, auch in schwierigen Momenten stark zu bleiben.

Gleichzeitig vermitteln wir altersgerechtes Wissen über Sucht und ihre Auswirkungen, um Verständnis und Sicherheit zu schaffen.



JUGENDGRUPPE

Für Jugendliche ist es oft schwierig, ihre eigene Identität zu finden, während sie gleichzeitig mit familiären Belastungen umgehen.

In der Jugendgruppe schaffen wir einen geschützten Raum, in dem sie offen über ihre Herausforderungen sprechen können.

Wir fördern Resilienz, entwickeln Bewältigungsstrategien und sensibilisieren für die Auswirkungen von Sucht.

Jugendliche kriegen hier praktische Ideen und Methoden an die Hand, um Stress zu bewältigen, sich selbst besser zu verstehen und ihre eigenen Stärken zu entdecken.

Als Bezugspersonen stehen wir ihnen dabei auch gern längerfristig unterstützend zur Seite.

RESILIENZ FÖRDERN
PRAKTISCHE IDEEN
GESCHÜTZTER RAUM
STRESS BEWÄLTIGEN





Caritasverband Rhein-Sieg e.V.
Suchtberatung
02241 1209-302

jump@caritas-rheinsieg.de
www.caritas-rheinsieg.de