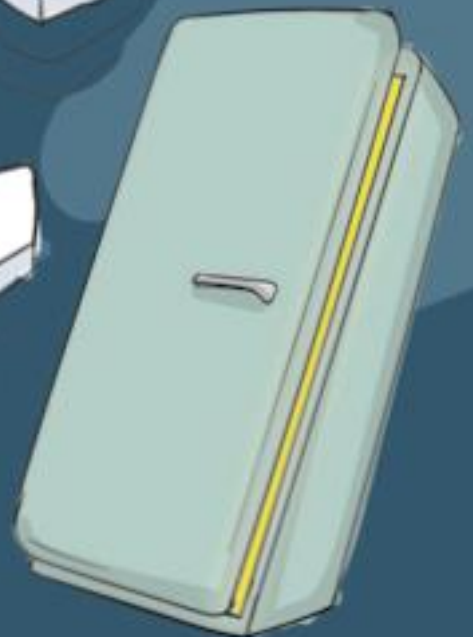


SÜDPOL. WINDSTILL

VON ARMELA MADREITER
AB 10 JAHREN

BEGLEITMATERIAL


Hintergrundinformationen
und theaterpädagogische
Anregungen




INHALT

 Begrüßung
----- 3


 Stückinfo
----- 4

 Begleitende Angebote
----- 5


 Dein Besuch im Theater - In leichter Sprache
----- 6

 Die Figuren des Stückes
----- 7

 Psychische Krankheit und Suchterkrankung: Betroffene Kinder in Familien
----- 10

 Hilfsangebote
----- 17

 Spielpraktische Übungen
----- 18

 Kreuzworträtsel
----- 21

 Kreuzworträtsel Lösung
----- 22

 Gesprächsimpulse
----- 23

 Literaturtipps
----- 24

 Quellen
----- 24

Herausgegeben von:

Theater Dortmund /
KJT Theatervermittlung und Dramaturgie:
Anna Herguth-Trier und Milena Noëmi
Kowalski
Intendant: Andreas Gruhn
Spielzeit 2024/2025

 Informationen  Anwendungsmöglichkeit

 geeignet zur Vorbereitung des Vorstellungsbesuchs

 geeignet zur Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs

LIEBE PÄDAGOG*INNEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Polarforscherin! Dieses Berufsziel steht für Ida fest. Ihr bester Freund Robert Falcon Scott teilt ihre Leidenschaft. Zusammen bereiten sie sich auf zukünftige Forschungsreisen vor, die sie in die endlosen Weiten der Polarregionen führen werden. Endlose Weiten und viel Stille in der eisigen Landschaft. Still sein muss Ida manchmal auch zuhause, um ihre Mutter nicht unnötig aufzuregen. Die ist an manchen Tagen eine Südpol-, an anderen eine Nordpolmutter. Sie hat eine psychische Erkrankung, mit der Ida zu leben gelernt hat. Doch dann taucht das Nachbarskind Ari auf. Und da ist dieser Brief der Schule, die aus irgendeinem Grund unbedingt mit der Mutter sprechen will – das muss Ida verhindern!

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hintergrundinformationen, sowie auch Anregungen für die Vor- und Nachbereitung zu „südpol.windstill“.

Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unsere Expert*innen der Klasse 5c der Marie-Reinders-Realschule und der 4 der Landgrafenschule.

Wenn Sie konkrete Fragen haben oder uns eine Rückmeldung zum Begleitmaterial oder zur Inszenierung geben möchten, dann schreiben Sie uns:

theatervermittlungkj@theaterdo.de

Viel Freude beim Ausprobieren und ein positives Theatererlebnis wünschen

Anna Herguth-Trier (Theatervermittlung),
Milena Noëmi Kowalski (Dramaturgie)

” **REGEL NUMMER EINS
IN DER POLARFORSCHUNG:
IMMER ALLES GENAU
DOKUMENTIEREN,
AUFKOMMENDE
FORSCHUNGSFRAGEN
AUFSCHREIBEN UND
IMMER EINEN
FUNKTIONIERENDEN
BLEISTIFT MIT
RADIERGUMMI
DABEIHABEN.**





STÜCKINFO

SÜDPOL.WINDSTILL

VON ARMELA MADREITER

Ab 10 Jahren

Premiere am 14.02.2025
im KJT – Theater für junges Publikum,
Sckellstraße 5 – 7, 44141 Dortmund

Aufführungsdauer 70 Minuten
Aufführungsrechte Felix Bloch Erben GmbH &
Co. KG

Es spielen:

Ida	Annika Hauffe
Robert Falcon	Rainer Kleinespel
Nachbarskind Ari	Thomas Ehrlichmann

Regie Franz Marie Hoffmann

Ausstattung Theresa Mielich,
Lisa Kreis

Musik und Sound Murphy Martyna
Baginski

Dramaturgie Milena Noëmi Kowalski

Theatervermittlung Anna Herguth-Trier

Inklusions-

Management Dorit Remmert

Regieassistenz Martha Kleinhempel

Hinweise zu sensiblen Inhalten und sensorischen Reizen

In "südpol.windstill" kommen die Themen psychische Erkrankung, Alkoholsucht und Einsamkeit vor.

Es gibt blinkende Lichter und an ein paar Stellen laute Stimmen, Geräusche und Musik.

An einigen Stellen kommt Nebel zum Einsatz.

Weitere ausführliche Hinweise entnehmen Sie der Seite: [Sensible Inhalte: Theater Dortmund](#).

Bilder- sowie Videomaterial zum Stück finden Sie unter [Südpol.Windstill: Theater Dortmund](#).

BEGLEITENDE ANGEBOTE

NACHGESPRÄCH

Aufgrund der sensiblen Themen des Stückes empfiehlt es sich den Stückbesuch mit einem Nachgespräch zu kombinieren. Das moderierte Nachgespräch findet im Anschluss an den Vorstellungsbesuch vor Ort im Theater statt. Eindrücke aus der Inszenierung können geteilt sowie Fragen gestellt werden. Mit theaterpädagogischen Mitteln werden die zentralen Themen des Stückes wie die psychische Krankheit und Alkoholsucht der Mutter und Idas Umgang damit sowie die Wichtigkeit von Freundschaft und stabilen Bindungen thematisiert. Es werden konkrete Hilfsangebote besprochen und eine Auflistung von hilfreichen Internetseiten und Telefonnummern mitgegeben.

Dauer: ca. 30-45 Minuten

Nur nach vorheriger Anmeldung bei der Theatervermittlung des KJT:

theatervermittlungkjt@theaterdo.de



© Birgit Hupfeld



DEIN BESUCH IM THEATER

- IN LEICHTER SPRACHE

Das passiert:

Du sitzt im Theater-raum.

Du schaltest dein Handy aus.

Das Licht geht aus.

Die Leute werden ruhig.

Alle schauen auf die Bühne.

Das Theaterstück beginnt.

Alle sind zusammen in einem Theater-raum:
die Schauspielerinnen und Schauspieler und das
Publikum.

Das ist das Besondere im Theater!

Damit das klappt, ist dieses Verhalten wichtig:

Leise sein.

Nicht essen oder trinken.

Wir wünschen dir viel Spaß im Theater!



DIE FIGUREN DES STÜCKES

IDA

Ida ist 10 Jahre alt und geht zur Grundschule. Sie lebt mit ihrer Mutter zusammen in einem großen, pfirsichfarbenen Wohnblock am Stadtrand. Ihre Wohnung hat kein Elternschlafzimmer, ihre Mutter schläft auf der Couch im Wohnzimmer. Ida beruhigt es zu wissen, dass die Wohnungen über und unter ihr alle fast



© Birgit Hupfeld

genauso aussehen, wie bei ihnen und dass sie im Wohnblock nie ganz alleine ist, weil da immer noch andere sind.

Ida ist sehr selbstständig, stark und neugierig und interessiert sich für Naturwissenschaften. Sie möchte Polarforscherin werden. Darauf bereitet sie sich mit ihrem Freund Scott vor. Gemeinsam erforschen sie auch Idas Mutter. Zu Beginn ihrer Forschungen gehen sie davon aus, dass Ida zwei verschiedene Mütter hat, stellen aber später fest, dass sie eine Mutter mit zwei Seiten hat: es gibt einen Nordpol- und einen Südpolmutterkörper. Diese beiden Seiten ihrer Mutter erforscht und beschreibt Ida während des Stückes. Während die Mutter an Nordpoltagen fast den ganzen Tag auf der Couch liegt, kaum mit Ida spricht und viel Alkohol trinkt, steht sie an Südpoltagen früh auf, ist frisiert, geduscht, strahlend und spricht mit heller, fröhlicher Stimme mit Ida. Die Südpoltage sind seltene Ausnahmen.

Da Ida an den meisten Tagen auf sich gestellt ist, hat sie gelernt viele Dinge selbst bzw. alleine zu tun, wie z.B. sich morgens einen Wecker zu stellen, zu frühstücken, zur Schule zu gehen, Wäsche zu waschen, Essen aus Konservendosen zu kochen. Ida trägt einen Brief mit sich, den sie versteckt. Er ist von ihrer Klassenlehrerin Frau Klein, die dringend mit ihrer Mutter sprechen möchte. Ida hat Angst, ihn ihrer Mutter zu geben, da sie davon ausgeht, dass es nicht Gutes bedeuten kann, wenn Lehrpersonen mit Eltern sprechen wollen. Am Ende ist Ida jedoch sehr erleichtert, als sie herausfinden, dass nichts Schlimmes in dem Brief steht.

SCOTT

Scott ist Idas Freund. Er ist Polarforscher und bringt Ida alles bei, was sie wissen muss. Er ist immer da, wenn sie ihn braucht, zum Beispiel, wenn es mit ihrer Mutter schwierig ist. Die meisten Menschen können Scott nicht sehen. Idas Mutter kann ihn nicht sehen, Ari kann ihn sehen. Scott schafft es häufig, Ida auf andere Gedanken zu bringen, wenn sie aufgrund ihrer Mutter traurig oder wütend wird oder sie Angst hat. Er möchte Ida überzeugen, den Brief an ihre Mutter zu geben, ohne sie unter Druck zu setzen. Gegen Ende des Stückes gesteht Scott Ida, dass er eigentlich kein guter Südpolarforscher, sondern Ida die wirkliche, bessere Forscherin ist, da er zu ungenau sei und bei seiner Südpolexpedition viele Fehler gemacht habe.



© Birgit Hupfeld

Die Figur des Scott basiert auf der realen

Person Robert Falcon Scott, der von 1868 bis 1912 gelebt hat und ein britischer Marineoffizier und Polarforscher war. Er leitete die Discovery-Expedition (1901–1904) und die Terra-Nova-Expedition (1910–1913), zwei Forschungsreisen während des sogenannten Goldenen Zeitalters der Antarktischforschung. Er zählt zu den ersten zehn Menschen, die den geographischen Südpol erreichten.

Die Suche nach dem „unbekannten südlichen Land“ galt als unmögliche Aufgabe. Verschiedenste Entdecker machten sich auf die Suche nach der südlichsten Landmasse und wollten die ersten sein, die sie entdecken.

Der norwegische Entdecker Roald Amundsen erreichte ihn schließlich am 14. Dezember 1911. Etwas mehr als einen Monat später fand ihn auch Robert Falcon Scott. Seine Rückkehr endete jedoch in einer Tragödie. Scotts gesamtes Team kam ums Leben, und die Expedition gilt noch heute als große Niederlage.



Scott in Polarkleidung vor einem Transportschlitten am 13.04.1911

(Bildquelle:https://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Falcon_Scott)

ARI

Ari lebt in der Wohnung über Ida und sitzt häufig im Treppenhaus. Nachdem Ida einmal aus Versehen über Ari stolpert und Ari unfreundlich zu ihr ist, klingelt Ari danach bei Ida, um sich mit selbst gemachtem Eis bei ihr zu entschuldigen. Die beiden freunden sich an. Ari lebt mit Eltern und zwei Geschwistern zusammen. Bei ihnen in der Wohnung ist es häufig laut und Ari kann sich nicht konzentrieren. Daher sitzt Ari im Treppenhaus um sich auf Hausaufgaben, Lesen oder Forschungen zu konzentrieren. Das Interesse an Forschung haben Ari und Ida gemeinsam. Ari beschäftigt sich mit Astronomie, Sternenforschung und erzählt Ida vom Polarstern, den man nur auf der Nordhalbkugel und nicht am Südpol sehen kann. Ari ist neugierig, interessiert und offen. Ari fragt Ida viel, auch persönliche Dinge und hört ihr zu. Ida vertraut Ari und erzählt Ari von Scott und auch von den Norpol- und Südpolmuttertagen. Ari ist erstaunt, dass Ida damit ganz allein umgeht und keine andere erwachsene Person hat, die ihr helfen kann. Als Ari erfährt, dass Idas Mutter auch keine andere erwachsene Person zum Reden hat, sondern nur Ida, schlägt Ari vor, dass Aris Eltern mal mit Idas Mutter reden könnten. Ida ist besorgt, dass Aris Eltern die Situation ihrer Mutter komisch finden könnten, kann sich aber vorstellen ihnen davon zu erzählen. Ida erzählt Ari auch von dem Brief ihrer Lehrerin an die Mutter. Ari erinnert Ida daran, dass Klarheit für das Forschen das Wichtigste ist und öffnet den Brief. So finden sie heraus, dass Idas Lehrerin mit ihrer Mutter über den Schulwechsel zur weiterführenden Schule sprechen möchte.



PSYCHISCHE KRANKHEIT UND SUCHTERKRANKUNG: BETROFFENE KINDER IN FAMILIEN

Im Theaterstück erzählt Ida, dass es ihrer Mutter an vielen Tagen nicht gut geht. Ida benennt das in dem Stücktext nicht genauer. Durch ihre Erzählungen wird klar, dass ihre Mutter an einer psychischen Krankheit, vermutlich an einer Depression und an einer Alkoholerkrankung leidet. Ida nutzt das Bild der beiden Seiten bzw. Pole ihrer Mutter. Für sie fühlt es sich an, als würde eine unsichtbare Linie den Körper ihrer Mutter in zwei Hälften teilen: den Nordpol- und den Südpolmutterkörper. Dieses Bild lässt auch vermuten, dass die Mutter an einer bipolaren Störung leiden könnte.



© Birgit Hupfeld

PSYCHISCHE KRANKHEIT

In Deutschland wachsen rund vier Millionen Kinder mit psychisch kranken oder suchtkranken Eltern auf. „Ihr Risiko, später selbst zu erkranken, ist zwei- bis siebenmal höher als bei Kindern, die bei gesunden Eltern aufwachsen“, erklärt Birgit Averbek, Referentin für Jugendhilfe und Jugendhilfepolitik bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGST). Sie sagt auch: Fast 50 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in psychiatrischen Kliniken hätten selbst psychisch kranke Eltern. „Die Weitergabe psychischer Erkrankungen an die nächste Generation ist ein Riesenproblem, für das es viel zu wenig Bewusstsein gibt“, so Averbek. ([Kindheit im Schatten: Wenn Eltern depressiv sind | Apotheken Umschau](#))

Depression

„Manchmal fühlt es sich an, als ob alles grau und schwer ist, und als ob es keinen Ausweg gibt.“ So beschreibt eine betroffene Mutter, die unter Depressionen leidet, ihre Gefühle. Da die Krankheit mit einer Störung der Gefühle und Stimmungen (Affekte) zusammenhängt, gehört sie zu den affektiven Störungen. Depression ist eine Krankheit, die das Denken, Fühlen

und Handeln eines Menschen stark beeinflussen kann. Sie ist nicht zu verwechseln mit „schlechter Laune“ oder „einer Phase“, sondern eine tiefgreifende psychische Erkrankung, die Hilfe braucht.

Die Symptome einer Depression können ganz unterschiedlich sein, aber es gibt einige häufige Anzeichen, die immer wieder auftreten:

- Gefühle der Traurigkeit oder Leere: Es fühlt sich an, als ob man in einem tiefen Loch steckt, aus dem man nicht herauskommt. Es kann sich ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit oder Ohnmächtigkeit breit machen.
- Energieverlust und Müdigkeit: Auch wenn man genug geschlafen hat, fühlt man sich ständig erschöpft und ausgebrannt.
- Interessensverlust: Dinge, die früher Spaß gemacht haben, wie Hobbys oder Treffen mit Freunden, sind plötzlich nicht mehr wichtig.
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren: Es fällt schwer, zu denken, Entscheidungen zu treffen oder sich auf Aufgaben zu konzentrieren.
- Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten: Man schläft entweder viel zu viel oder viel zu wenig. Auch das Essen kann zur Herausforderung werden – entweder hat man keinen Appetit oder isst mehr als sonst.
- Selbstkritik und negative Gedanken: Man fühlt sich wertlos, hat Schuldgefühle oder denkt, dass das Leben keinen Sinn mehr hat.

Es ist wichtig zu wissen, dass nicht jede Person mit Depressionen alle diese Symptome gleichzeitig hat. Sie erlebt die Krankheit auf ihre ganz eigene Weise

Bipolare Störung

Die bipolare Störung ist eine Erkrankung, bei der sich depressive Episoden mit manischen bzw. hypomanischen Phasen abwechseln. Für Menschen mit bipolarer Störung (auch manisch-depressives Krankheitsgeschehen genannt) gleicht das Leben einer Achterbahn, gefangen im extremen Gefühlsspektrum zwischen grenzenloser Euphorie und absolutem Tief. Bei der Mehrzahl überwiegen allerdings die depressiven Phasen.

Die bipolare Störung ist eine Erkrankung, die sich zumeist in jungen Jahren das erste Mal zeigt. Betroffene beschreiben ihr Leben manchmal als Film, bei dem die Szenen durcheinandergeraten und in dem sie nicht mehr Regie führen. Die typische manische Phase entwickelt sich im Unterschied zur Depression ziemlich schnell. Innerhalb nur weniger Tage lässt die Manie Betroffene vor Energie pulsieren und pusht zu scheinbaren Höchstleistungen. Man ist rund um die Uhr gehobener Stimmung und platzt vor Tatendrang oder hat viele Ideen. Das Rad der Aktivität dreht sich immerfort, bis es irgendwann stockt – nicht selten folgt unmittelbar nach der Manie der Sturz in die Depression. Wenn man bipolar Erkrankte im Nachhinein nach dem Erkrankungsbeginn fragt, so berichten rund 73%, dass ihre Erkrankung mit einer depressiven Episode begonnen hat.

ALKOHOLSUCHT

Ca. 2,6 Millionen Kinder leben in Familien mit mindestens einem alkoholkranken Elternteil.

Beinahe jedes 6. Kind kommt aus einer Suchtfamilie (nicht nur Alkoholsucht).

Kinder trifft die Sucht eines oder beider Elternteile besonders hart. Häufig können Väter oder Mütter unter Alkoholeinfluss ihre elterlichen Pflichten nicht mehr richtig wahrnehmen. Oft müssen Kinder dann verantwortungsvolle Aufgaben innerhalb der Familie übernehmen, denen sie psychisch und physisch überhaupt nicht gewachsen sind.

Auch wenn die Eltern versuchen, den Alkoholmissbrauch zu verbergen, werden die Kinder merken, dass etwas nicht stimmt. Kinder nehmen sehr genau wahr, was in ihrer Umgebung und vor allem bei ihren engsten Bezugspersonen passiert. Der elterliche Alkoholkonsum und die daraus resultierenden Verhaltensänderungen können Kinder verängstigen und stark verunsichern.

Risiken für Kinder aus suchtblasteten Familien:

- » Sie haben ein sechsfach erhöhtes Risiko, als Erwachsene selbst suchtkrank zu werden.
- » Etwa ein Drittel der Kinder entwickelt im Erwachsenenalter eine Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit.
- » Ein weiteres Drittel entwickelt andere psychische oder soziale Störungen, beispielsweise Ängste oder Depressionen.
- » Sie haben eine starke Neigung, sich eine/n süchtige/n Partner*In zu suchen.
- » Am Modell ihrer Eltern lernen Kinder, wie Stress und Konflikten durch Suchtmittelkonsum begegnet wird.
- » Vorwiegend bei Jungen kann eine genetische Disposition zur Suchtentwicklung vorhanden sein.
- » Alkoholkonsum in der Schwangerschaft gilt als die häufigste nicht genetische Ursache geistiger Entwicklungsverzögerungen. Im Extremfall leiden Kinder mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) unter körperlichen Deformierungen und geistigseelischen Behinderungen.

Quelle: NACOA

Wie stark Kinder von der Suchtproblematik ihrer Eltern belastet sind, ist von mehreren individuellen Faktoren abhängig: Alter des Kindes, Entwicklungspause des Kindes zum Zeitpunkt der elterlichen Suchtentstehung, Schutzfaktoren in der Person und der Umwelt des Kindes und weitere Risikofaktoren (z.B. kritische Lebensereignisse).

Im Kita- und Schulalltag werden Erzieher*innen und Lehrkräfte nur selten von einem Kind konkret auf das Thema „Sucht“ angesprochen oder um Hilfe gebeten. Umso wichtiger ist es daher, die „versteckten Hilferufe“ zu erkennen und zu dokumentieren, um gut und überlegt reagieren zu können.

Signale und Hinweise können sein:

- » Unzufriedenheit des Kindes

- » Kind hat zu viel Geld in der Tasche
- » Kind nässt ein
- » Sprachauffälligkeiten
- » Entwicklungsrückstände in allen Bereichen (körperlich, geistig, motorisch, ...)
- » Verhaltensänderungen (Veränderungen äußerlich und innerlich, z.B. Rückzug oder besonders aggressives Verhalten)
- › Mädchen vor allem internalisierende Störungen (nach innen gerichtet)
- › Jungen vor allem externalisierende Störungen (nach außen gerichtet)
- » gehäufte Krankheiten über einen längeren Zeitraum
- » Spuren von Gewalt
- » Kind möchte nicht nach Hause
- » Kind ist müde und unausgeschlafen
- » Häufung von Verletzungen und Unfällen
- » Vernachlässigung des Kindes (Kleidung, Hygiene, ...)
- » Häufung von Verspätungen und Fehltagen
- » Distanzlosigkeit des Kindes
- » keine Freundschaften außerhalb der Kita/Schule
- » Einbrüche der schulischen Leistungen
- » psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopf- und Bauchschmerzen)

Kinder übernehmen außerdem häufig unbewusst bestimmte Rollen zur Aufrechterhaltung des Familiensystems und zur Sicherung ihres eigenen Überlebens. Diese Rollenmuster werden oft ins Erwachsenenalter übernommen.

Held*in

Verhalten

übermäßig leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen, kann keinen Spaß verstehen

Gefühle

Schmerz, fühlt sich unzulänglich, Schuldgefühle, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit mit sich selbst, starkes Kontrollbedürfnis

Vorteile der Rolle

(positive) Aufmerksamkeit, Anerkennung

Vorteile für die Familie

versorgt die Familie mit Selbstwert (ist das Kind, auf welches man stolz sein kann)

Clown

Verhalten

lustig, extrovertiert, unreif, wenig belastbar, nervend, zappelig, »aufgedreht«

Gefühle

Angst, innere Anspannung, Unsicherheit, kann Stress kaum ertragen und leidet unter niedrigem Selbstwert

Vorteile der Rolle

(positive) Aufmerksamkeit, bewirkt Ablenkung und Spannungsumkehr durch Humor und Albernheit

Vorteile für die Familie

Ablenkung von Sorgen durch Freude und Humor, nach außen Vermittlung einer intakten Familie

Sündenbock

Verhalten

rebellierend, auflehrend, bockig, feindselig, sucht Anerkennung bei anderen Sündenböcken, wird auch mal zu Unrecht bestraft

Gefühle

Trotz, Wut, niedriges Selbstwertgefühl, ungeliebt

Vorteile der Rolle

(negative) Aufmerksamkeit

Vorteile für die Familie

steht im Zentrum der negativen Aufmerksamkeit und lenkt somit vom suchtkranken Elternteil ab

Stilles oder verlorenes Kind

Verhalten

zurückgezogen in eigener Welt, verträumt, unauffällig, eckt nicht an, vermeidet Konflikte, Kontakt- und Entscheidungsschwierigkeiten, »pflegeleicht«, kann sich gut selbst beschäftigen, unsichtbar

Gefühle

einsam, bedeutungslos, hilflos, unsicher

Vorteile der Rolle

Anerkennung fürs Bravsein

Vorteile für die Familie

nach außen Vermittlung einer intakten Familie, Entlastung der angespannten Familiensituation

WIE KANN ICH HELFEN?

Die Frage danach, wie ich damit umgehen bzw. vorgehen kann, wenn ich vermute, dass ein Kind betroffen ist, lässt sich sicherlich nicht pauschal beantworten. Es gibt aber Hinweise und Tipps für Vorgehensweisen, die helfen können.

Wenn Sie beobachten, dass sich das Verhalten eines Kindes oder eines Jugendlichen verändert oder auffällig ist (siehe oben), suchen Sie das Gespräch mit ihm oder ihr und mit den Eltern.

Ein Gespräch mit dem Kind

Wichtig ist, eine vertrauensvolle Beziehung zu dem Kind oder Jugendlichen aufzubauen. Wenn Sie ins Gespräch kommen, beachten Sie folgende Tipps:

Vermeiden Sie eine Konfrontation oder ein Verhör, in dem das Kind seine Eltern bloßstellen soll. Hören Sie zu und zeigen Interesse. Wichtig ist, dass das Kind selbst anfängt zu erzählen und eindeutige Begriffe nennt und Sie nicht nicht hineinsuggerieren.

Bieten Sie dem Kind an, bei Problemen zu Ihnen zu kommen, ohne dass es negative Konsequenzen befürchten muss.

Versuchen Sie, dem Kind klar zu machen, dass es keine Schuld am Verhalten seiner Eltern trägt.

Ein Gespräch mit den Eltern

Eltern auf ihre Alkoholprobleme und die Folgen für ihre Kinder anzusprechen, erfordert eine äußerst sensible Vorgehensweise. Nicht selten reagieren sie abwehrend, da sie sich schämen oder ertappt fühlen. Ihr Gesprächsziel sollte sein, die Basis für eine gute Zusammenarbeit zu schaffen, um die Situation des betroffenen Kindes zu verbessern.

Sprechen Sie über Ihre Beobachtungen und Sorgen sachlich. Bleiben Sie stets sachlich, ruhig und respektvoll.

Vermeiden Sie Schuldzuweisungen. Versuchen Sie möglichst, Vorwürfe zu vermeiden und nutzen Sie sogenannte Ich-Botschaften. Formulierungen wie "Ich habe den Eindruck, dass..." oder "Ich beobachte, dass..." anstelle von "Sie trinken zu viel." verhindern, dass sich Ihr Gegenüber angegriffen fühlt und sich zurückzieht.

Betonen Sie, dass Ihnen das Wohl des Kindes am Herzen liegt.

Überlegen Sie gemeinsam mit den Eltern, wie weiter vorzugehen ist.

Vermeiden Sie es, eine Diagnose zu stellen.

Einfach ist ein solches Gespräch sicherlich weder für Sie noch für Ihr Gegenüber. Es ist ein schwieriges und sehr persönliches Thema. Viele Betroffene schämen sich für ihre Probleme im Umgang mit Alkohol. Es kann also durchaus sein, dass Ihr erster Versuch, darüber zu sprechen, abgewiesen wird. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Versuchen Sie es wieder und zeigen Sie der Person vor allem, dass Sie jederzeit ein offenes Ohr haben.

Bei Anzeichen für Probleme in einer Familie ist es immer wichtig, sich mit Dritten zu besprechen. Dazu gehört der Austausch mit Kolleg*innen und auch an Suchtberatungsstellen, Erziehungsberatungsstellen und die Schulpsychologische Beratungsstelle können Sie sich wenden.

In der Broschüre der Fachstellen für Suchtprävention in Sachsen sind sehr passende Worte gefunden dazu, was wir als erwachsene Personen, die Kinder und Jugendliche begleiten, tun können:

„In der Zeit, in der betroffene Kinder in Ihrer Obhut sind, können Sie einen großen Einfluss nehmen. Sei es, ihnen die Auszeit vom Familienalltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Sei es, die Kinder sozial zu integrieren. Sei es, Trost und Ermutigung zu schenken und die Kinder in ihrer Entwicklung zu unabhängigen, widerstandsfähigen Individuen zu stärken.

Durch Ihre offene und wohlwollende Haltung geben Sie den Kindern das Gefühl, so angenommen zu sein, wie sie sind. Kleine Persönlichkeiten, die ein Recht haben, in Liebe und Wertschätzung aufzuwachsen.“

Es tut gut, wenn du weißt ...

1. Du bist toll! Du hast Stärken, Talente und gute Seiten an dir, die dich zu etwas ganz Besonderem machen.
2. Über deine Sorgen und Ängste zu sprechen ist OK. Auch unangenehme Gefühle gehören dazu und haben genau so ihre Berechtigung.
3. Vertraue deinen Gefühlen. Es ist ganz normal, dass die eigenen Gefühle manchmal durcheinander sind. Vielen anderen Kindern geht es da genau so wie dir.
4. Du darfst dich auch mal gehen lassen.
»Es ist klasse, wie gut du für andere sorgen kannst. Genauso wichtig finde ich, dass du für dich selbst sorgst. Verrate mir doch mal dein Lieblingsspiel oder lass uns mal ganz albern tanzen!«
5. Abgrenzung bedeutet nicht Ablehnung.
»Ich mag dich und du kannst dich auf mich verlassen, auch wenn ich jetzt erstmal für die anderen Kinder da bin.«
»Du bist mir wichtig, auch wenn ich am Wochenende bei meiner eigenen Familie bin.«
»Du darfst auch beim Fußball und im Chor Spaß haben. Du darfst ganz viel lachen und viele Freunde treffen. Ich glaube, auch deine Eltern wollen, dass es dir gut geht.«
6. Sucht ist eine Krankheit. Du hast sie nicht verursacht und du kannst sie auch nicht heilen.
7. Suche Dir eine sichere Person, die Du anrufen kannst oder zu der Du hingehen kannst, wenn es zu Hause Schwierigkeiten gibt.
8. Weil ein Elternteil von Dir ein Problem hat, heißt das längst nicht, dass Du eines Tages auch eines haben wirst. Viele Kinder von Suchtkranken werden selber nicht süchtig. Viele entscheiden sich, nicht zu trinken, weil das der sicherste Schutz ist.



NOTFALLPLAN

» Wenn ich Hilfe brauche,
dann rufe ich hier an

» Oder gehe zu



Quelle: Homeier, Schzappe »Flaschenpost nach Irgendwo«

HILFSANGEBOTE

- Informationen und kostenlose Online-Beratung zu Sucht, (sexualisierte) Gewalt und/oder psychische Erkrankungen in deiner Familie:
[KidKit](#)
- NACOA Deutschland ist eine Interessenvertretung für Kinder und Jugendliche, die in ihren Familien unter den Suchterkrankungen ihrer Eltern leiden:
[Startseite | NACOA Deutschland](#)
- Das **Nottelefon Sucht und Wendepunkt e. V.** ist ein kostenloses bundesweites Nottelefon für Kinder, die mit alkoholkranken Eltern zusammenleben
0800 2802801
- **Nummer-gegen-Kummer für Kinder & Jugendliche** (anonym & kostenlos)
per Telefon: **116 111**
per E-Mail oder Chat:
www.nummergegenkummer.de
- **Nummer gegen Kummer, Elterntelefon:** 0800-111 0 550 (anonym & kostenlos)



In Dortmund für Kinder/Jugendliche, pädagogische Fachkräfte und Familien

- **Hilfsangebote des Jugendamtes Dortmund für Kinder/Jugendliche und Eltern aus suchtbelasteten Familien**
[Hilfen für Kinder alkoholkranker Eltern | dortmund.de](#)
- **soulsurfer**
Gruppenangebot für Kinder (8 bis 12 Jahre) aus suchtbelasteten Familien
Anmeldung und Rückfragen:
per Telefon: **0231 50 11990**
per E-Mail: soulsurfer@stadtdo.de
- **Seelenpflaster**
Stärkung für Kinder psychisch belasteter Eltern
Rolandstraße 10
44145 Dortmund
Tel. 0231 84 94 500
Dortmund-Hörde:
Virchowstr. 3
44263 Dortmund-Hörde
Tel. 0173 54 84 328
seelenpflaster@diakoniedortmund.de
- **Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Dortmund**
[Schulpsychologische Beratungsstelle | dortmund.de](#)
per Telefon: 0231 50 27177
- **Kinderschutzzentrum Dortmund**
[Kinderschutz Zentrum Dortmund - ElternSein - Für Familien](#)
- Sehr hilfreiche Auflistung spezieller **Unterstützungsangebote in Dortmund für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder** des KAP-DO Netzwerk
https://www.dortmund.de/dortmund/projekte/rathaus/verwaltung/jugendamt/downloads/netzwerke/2022-11-14_angebote_fuer_psychisch_erkrankte_eltern_und_ihre_kinder.pdf





SPIELPRAKTISCHE ÜBUNGEN



V

N

ISSCHOLLENSPIEL

Setting	Freier Raum mit viel Platz
Material	Vierecke aus Karton als „Eisschollen“ (oder Teppichfliesen o.ä.) bzw. Zeitungspapier (Variante)
Zeit	20-40 Minuten
Ziel	als Team zusammenarbeiten, Zusammengehörigkeitsgefühl und Kooperationsbereitschaft in der Gruppe fördern

Die Leitung erzählt den Teilnehmenden (TN), dass sie gemeinsam als Forschungsgruppe auf einer Forschungsreise am Südpol sind. Bei einer Expedition ist ihr Forschungsschiff abgetrieben. Sie müssen vom Land bzw. Eis wieder zurück auf ihr Schiff kommen. Sie müssen also von einem Startpunkt im Raum gemeinsam zu einem Ziel, dem Schiff, kommen. Sie müssen versuchen, die Distanz auf den Eisschollen zurückzulegen. Sie dürfen

nur auf die Eisschollen treten. Wird eine Scholle jedoch für einen Moment nicht berührt, treibt sie ab und ist verloren. Die TN bekommen die Eisschollen zu Beginn ausgehändigt und sollen diese so für sich auf dem Boden platzieren, dass sie alle gemeinsam zum Ziel kommen. Die Anzahl der Schollen sollte eine weniger als TN sein. Berührt ein*e TN den Boden, fällt er *sie ins Wasser und die Gruppe muss von vorne beginnen. Ziel ist es, dass alle sicher auf dem Schiff ankommen.

Hinweis: Je nachdem wie gut die Gruppe zusammenarbeitet, kann es sehr frustrierend werden, wenn es häufig nicht klappt, gemeinsam das Ziel zu erreichen. Hier sollte die Leitung spüren, wann es sinnvoll ist, Hinweise zu geben, die den TN helfen, das Ziel zu erreichen. Die TN sollen eine Kette bilden, indem sie gemeinsam auf Eisschollen stehen und die frei gewordenen Eisschollen von hinten bis nach vorne durchgegeben werden.

Variante: Alle stehen gemeinsam auf einer großen Eisscholle (aus Papier), die von der Sonne geschmolzen wird und versuchen so lange es geht, gemeinsam auf der Scholle zu bleiben. Die Leitung reißt nach und nach Stücke vom Papier ab. Die TN müssen sich gegenseitig immer stärker unterstützen und zusammenrücken, damit sie von der Eisscholle nicht hinunter ins Wasser fallen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe "unterzugehen" droht, sich aber gerade noch gemeinsam halten kann.

V N GEFÜHLSINTERVIEW

Die TN gehen zu zweit zusammen und haben die Aufgabe, sich in den nächsten Minuten gegenseitig zu interviewen. Dabei steht die Biografie jedes*r einzelnen im Fokus. Ziel dabei ist es, sich anders kennenzulernen. Es ist hilfreich, die Fragen vorher mit den TN zu erarbeiten oder vorzubereiten.

Zunächst legen die Teams fest, wer A und wer B ist. Der Timer wird auf 4 Minuten gestellt. A fragt nun B:

Beispiele:

- Wie lautet dein 2. Vorname?
- Was hast du am liebsten als 4-Jährige*r gespielt?
- Was ist Dein Erkennungsmerkmal (Tick, Gang, Kleidungsstück, ...)?
- Was hast du in deiner Tasche immer dabei?
- Was hat dich als (Klein-)Kind traurig gemacht, z.B. eine Comicfigur oder wenn deine Freunde keine Zeit hatten?
- Worüber streitest du dich am häufigsten mit deinen Eltern?
- Wenn du 3 Wünsche frei hättest, was würdest du dir für dich und deine Familie wünschen?
- Was willst Du gerne noch über Dich erzählen?

Dann werden die Rollenaufgaben gewechselt. Der Timer wird wieder auf 4 Minuten gestellt und B interviewt nun A.

Anschließend präsentieren sich die Zweier Teams gegenseitig. A stellt B vor und andersherum. Für die Präsentation sollte, wenn möglich, ein Bühnen-Publikumssetting hergestellt und genügend Zeit dafür eingeplant werden.

Erweiterung: Um das Ganze szenisch zu gestalten, kann die Aufgabe gegeben werden, eine bestimmte Form der Präsentation zu finden, zum Beispiel können die Interviews in einer Radiosendung, Fernsehshow, Märchenform oder Nachrichten den anderen vorgestellt werden.

Setting:	Paare verteilt im Raum, Präsentation mit Bühnensetting
Material:	Timer
Zeit	15-20 Minuten
Ziel:	sich besser kennen lernen, über Gefühle sprechen, genaues Zuhören

V N GEFÜHLS-MEMORY

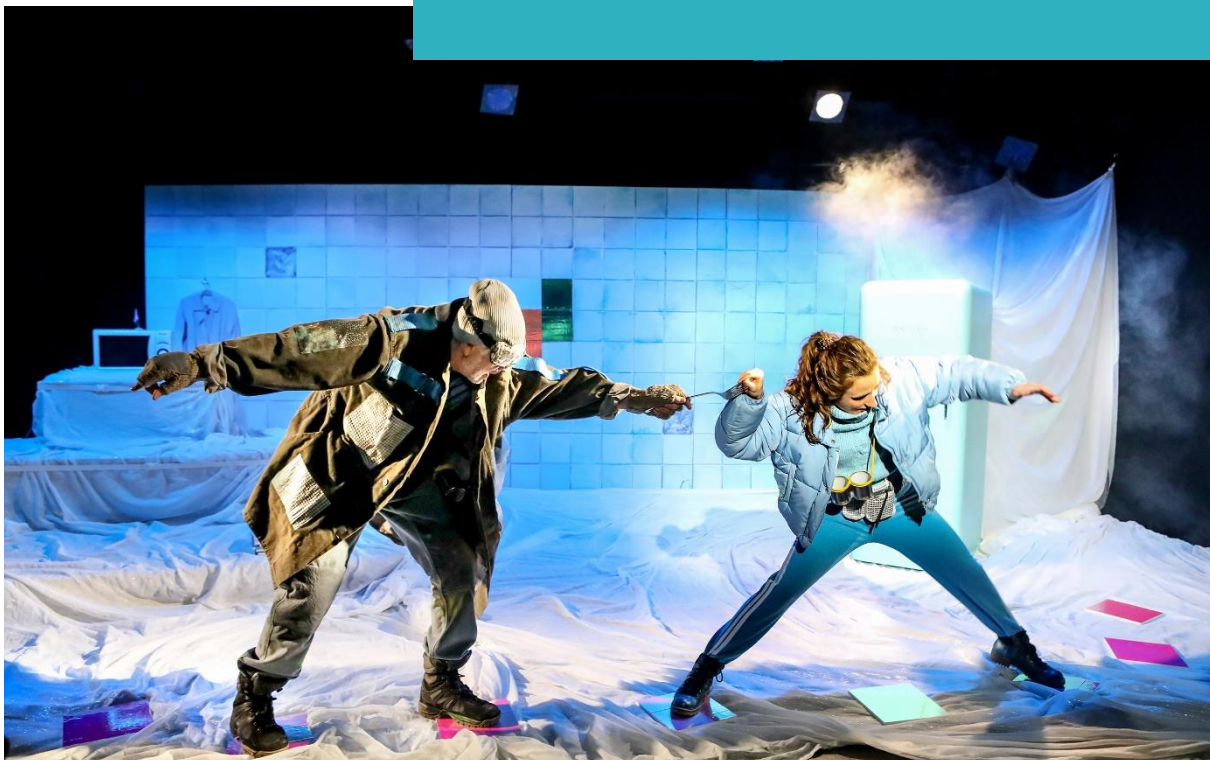
Das Spiel wird stehend im ganzen Raum gespielt. Ähnlich wie beim Spiel „Menschen-Memory“ oder „Geräusche-Memory“ werden 1-2 TN ausgesucht, die vor die Tür gehen. Alle anderen TN finden sich in Teams zusammen und entscheiden sich für ein Gefühl, z.B. traurig, wütend,

Setting:	stehend*, Paare im ganzen Raum verteilt
Material:	---
Zeit	15-20 Minuten
Ziel:	Imitationsfähigkeit, Schärfung der Spiegelneuronen, Wortschatzerweiterung: Benennen von Gefühlen, Unterscheidung von Gefühlen

*mixed-abled Hinweis: bei Bedarf sitzend

fröhlich,Dieses Gefühl stellen sie mimisch und gestisch dar, z.B. bei traurig: Schultern nach vorne hängen lassen, Mundwinkel nach unten ziehen. Wenn alle Teams sich festgelegt haben, bilden sie nun ein Memory-Paar. Alle verteilen sich im Raum – so, dass die Memory-Paare nicht direkt nebeneinander stehen. Dann werden die 1-2 TN, die vor der Tür stehen, hereingebeten. Ihre Aufgabe ist nun die Memory-Paare, die zusammen gehören zu finden. Dabei lassen sie sich die Mimik und Gestik von Einzelnen zeigen. So werden nach und nach die Gefühlspaare „aufgedeckt“. Die Leitung sollte darauf achten, dass nicht nur die Paare erraten, sondern auch die Gefühle benannt werden.

Variante: Emotionsstandbilder - Die TN bewegen sich durch den Raum. Sobald die Leitung klatscht, kommen immer zwei zusammen. Die Leitung gibt eine Emotion vor und zu dieser bauen die TN zu zweit ein Standbild und frieren ein. Die Leitung kann nun einzelne Personen antippen, die durch den Raum laufen dürfen, um sich die anderen Standbilder anzuschauen.

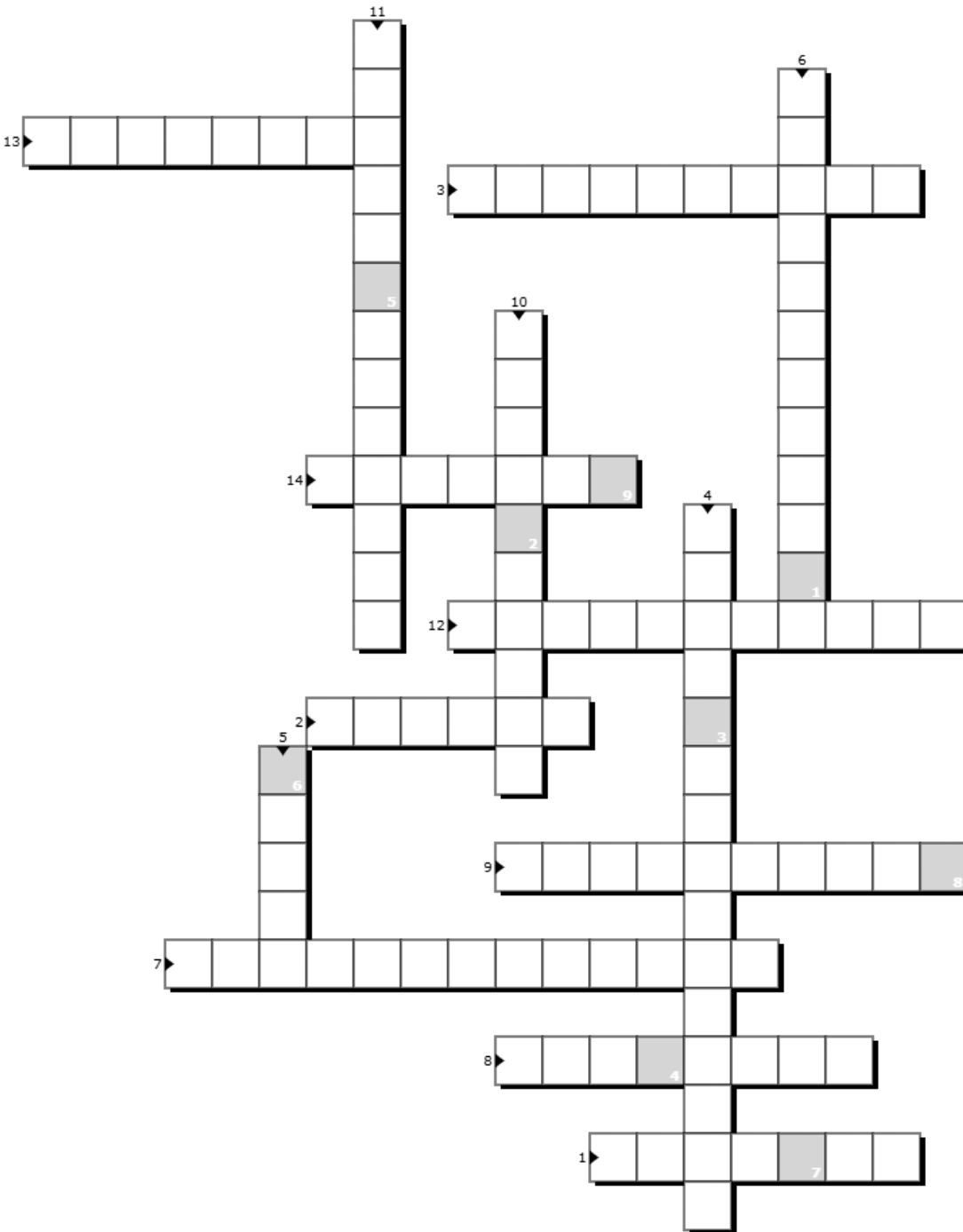


© Birgit Hupfeld



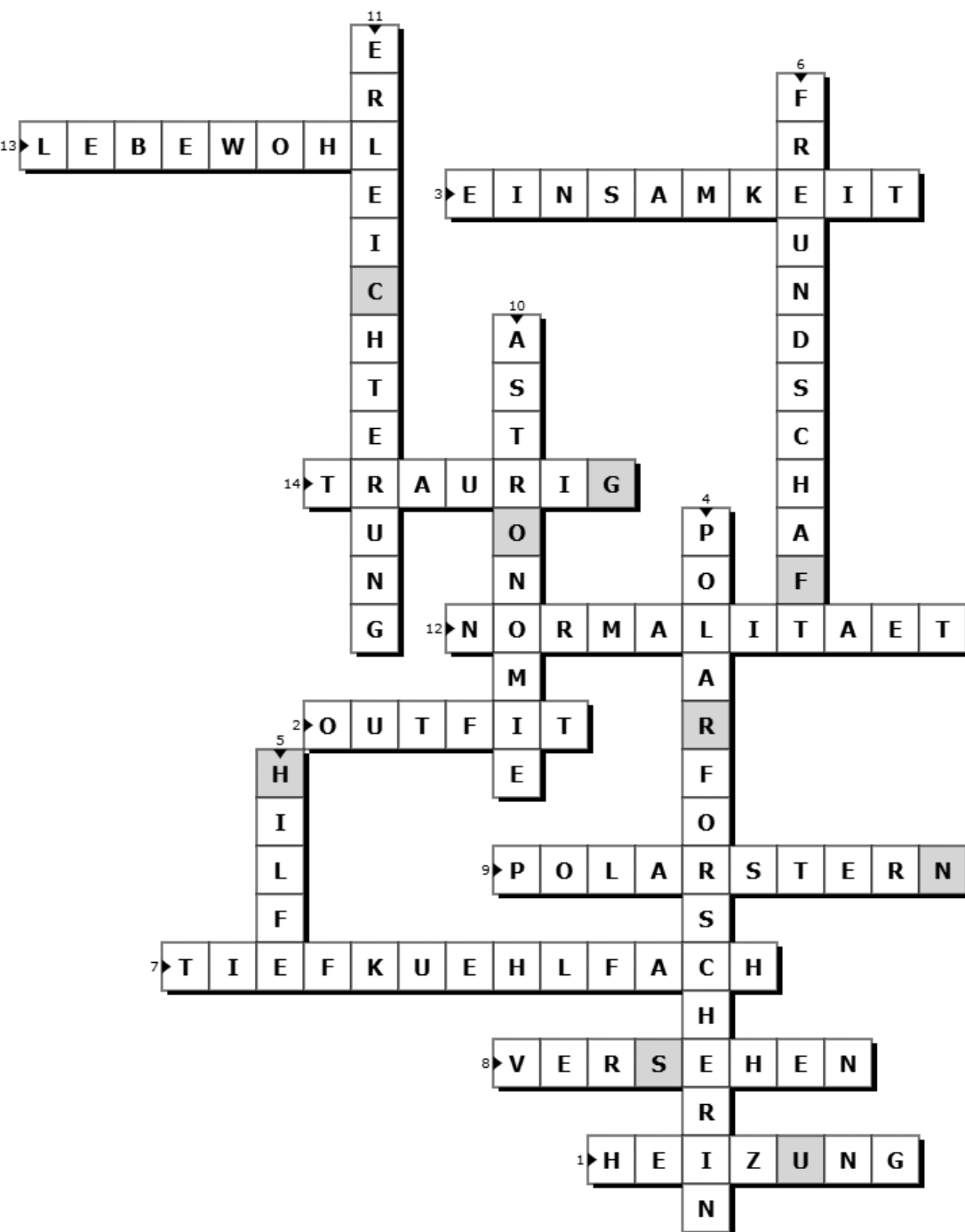
N

KREUZWORTRÄTSEL



1. Wärmeanlage im Haus
2. Kleidung (englisch)
3. Das Gefühl, alleine zu sein
4. Idas Berufswunsch
5. Beistand, Unterstützung
6. enge Verbundenheit
7. Teil des Kühlschranks
8. Fehler durch Unachtsamkeit
9. hellster Stern im Bild des kleinen Bären
10. Sternenforschung
11. positives Gefühl: Befreiung von einer Last
12. Alltag
13. Abschied
14. Gefühl: bedrückt, nicht fröhlich

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---


KREUZWORTRÄTSEL LÖSUNG


1. Wärmeanlage im Haus
2. Kleidung (englisch)
3. Das Gefühl, alleine zu sein
4. Idas Berufswunsch
5. Beistand, Unterstützung
6. enge Verbundenheit
7. Teil des Kühlschranks
8. Fehler durch Unachtsamkeit
9. hellster Stern im Bild des kleinen Bären
10. Sternenforschung
11. positives Gefühl: Befreiung von einer Last
12. Alltag
13. Abschied
14. Gefühl: bedrückt, nicht fröhlich

F O R S C H U N G

GESPRÄCHSIMPULSE

Die Fragen dienen als Ergänzung, um sich dem Thema der Inszenierung anzunähern und über den Vorstellungsbesuch ins Gespräch zu kommen.

Diese können beliebig ergänzt und verändert werden.

V

N

- Hast oder hattest du schonmal eine*n Freund*in, den*die andere nicht sehen können?
- Mit wem sprichst du oder was machst du, wenn du dich einsam fühlst?
- Was möchtest du gerne mal erforschen?

N

- Ida möchte Forscherin werden: Wie bereitet sie sich dafür vor?
- Was ist der Unterschied zwischen „still“ und „leise“?
- Wie wird Idas Mutter dargestellt, obwohl sie nicht als Figur auf der Bühne auftaucht? Ist sie trotzdem zu sehen/ zu hören?
- Sollte Ida ihrer Lehrerin von den Norpol- und Südpolmuttertagen erzählen? Oder einer anderen erwachsenen Person?
- Was hätte noch in dem Brief stehen können? Was dachte Ida, was im Brief stehen könnte?
- Wie wird es für Ida weiter gehen? An der neuen Schule? Mit ihrer Mutter? Mit Ari?
- Wird Scott wiederkommen?



LITERATURTIPPS

- Literaturliste „Kinder psychisch kranker Eltern“ des Netzwerks "Kinder als Angehörige psychisch kranker Eltern" (KAP- DO)
https://www.dortmund.de/dortmund/projekte/rathaus/verwaltung/gesundheitsamt/downloads/2022-03_literaturliste_kap-do.pdf
- Broschüre der Fachstellen für Suchtprävention in Sachsen:
https://www.kinder-staerken-sachsen.de/files/2021/05/Broschuere_Alles-total-geheim.pdf
- Leitfaden für ein stufenweises Vorgehen bei Elterngesprächen:
https://www.kinder-staerken-sachsen.de/files/2022/03/Leitfaden_Kinder-aus-suchtbelasteten-Familien_Elterngespraech.pdf
- Viele hilfreiche Informationen, Links und Tipps für die Arbeit mit Kindern in Kita und Schule:
[Infos für Profis in Kita und Schule | NACOA Deutschland](#)
- Literaturtipps von NACOA: [Literaturtipps | NACOA Deutschland](#)
- Für Jugendliche: „Luis und Alina – Tagebuch“ (2022): Der Vater von Luis und Alina trinkt. Das bestimmt den Familienalltag. Die beiden erzählen davon in ihren Tagebüchern. Ein Heft für Kinder und Jugendliche zwischen 10-15 Jahren.
- Für Kinder im Vorschul- und Grundschulbereich: [Comic „Mia, Mats und Moritz ..und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt“ \(2023\)](#): Die Geschichte von Mia, Mats und Moritz erzählt kindgerecht von den Alltagsproblemen einer Familie mit einem suchtkranken Elternteil. Geeignet für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.
-> [Begleitmaterial](#)
- Buch Reihe „kids in balance“, ein Imprint des Psychiatrie-Verlags, das Bücher bereithält, die Kinder mit Besonderheiten oder in belastenden Situationen begleiten können, dazu gehören beispielsweise:
 - Buch für Kinder ab sechs Jahren, das erzählt, wie Lilli die depressive Störung ihres Vaters erlebt: [socialnet Rezensionen: Papas schwarze Löcher](#)
 - Kindern Depression erklären [Mamas Monster - BALANCE buch + medien verlag](#)

QUELLEN

- Armela Madreiter: südpol.windstill. Berlin: Felix Bloch Erben, 2024.
- [Robert Falcon Scott – Wikipedia](#)
- [Wer hat die Antarktis wirklich entdeckt? | National Geographic](#)
- [UKB | Bipolare Störungen](#)
- https://www.kinder-staerken-sachsen.de/files/2021/05/Broschuere_Alles-total-geheim.pdf
- [Kindheit im Schatten: Wenn Eltern depressiv sind | Apotheken Umschau](#)
- [Angehörige und Co-Abhängigkeit: Alkohol? Kenn dein Limit.](#)
- [Startseite | NACOA Deutschland](#)
- [Kinder als Angehörige psychisch kranker Eltern | dortmund.de](#)
- [Hilfen für Kinder alkoholkranker Eltern | dortmund.de](#)



WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN LEISE UND STILL?