

Familien-  
zusammenhalt

Eigene Kräfte  
entdecken

Teilhabe

## COA-PROJEKT

Prävention für Kinder  
aus Familien mit  
Suchthintergrund

Austausch

Prävention

Resilienz

neue  
Freund-  
schaften

Vernetzung

COA ist ein Jahresprojekt in Kooperation mit der Landeshauptstadt Dresden. Es richtet sich an **Eltern mit einer Suchterkrankung und deren Kinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren**. Ziel ist es, den Familienzusammenhalt zu stärken und einander Zeit zu schenken. Die Familien können ihre Ideen und Wünsche für die Aktionen mit einbringen.

### WICHTIGE INFOS ZUR TEILNAHME

- ✓ Über das Thema Sucht darf gesprochen werden.
- ✓ Bitte erscheint zu den Projekten clean.

Anmeldungen und Fragen an:

☎ Linda Otte: 0176/47385452  
Bettina Lindau: 0176/87946449

✉ E-Mail: [coa@rasop.de](mailto:coa@rasop.de)

🏠 Homepages:  
[www.was-mich-stark-macht.de](http://www.was-mich-stark-macht.de)  
[www.rasop.de](http://www.rasop.de)



WAS MICH  
STARK  
MACHT.



Ein Gemeinschaftsprojekt in Kooperation mit:



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Dresden.  
Dresdner

Das Projekt beinhaltet insgesamt 4 Module:

## ERLEBNIS-PARCOUR

Es gibt verschiedene spannende Stationen zu entdecken, zum Beispiel ein magisches Tor, ein Glücksrad, einen Niedrigseilparcour und vieles mehr. Als Familie begegnet ihr dabei verschiedenen Fragen: **Was sind meine Stärken?**  
**Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?**  
**Was können wir als Familie besonders gut zusammen?**

Der Erlebnis-Parcour findet im Rahmen der bundesweiten **COA-Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien** statt. Er wird von verschiedenen suchtspezifischen Einrichtungen in Dresden gestaltet.

## MEDIENPROJEKT

Smartphone, Tablet, Fernseher – wir sind von Medien umgeben und sie spielen im Leben eine wichtige Rolle: Wir machen Fotos, nutzen Social Media, gucken Filme und vieles mehr ...

Welche Geschichten über uns selbst können wir mit Medien erzählen? Wie viel Zeit wollen wir mit Medien verbringen und welcher Umgang tut uns gut? Im Medienprojekt erforschen wir all diese Fragen, ganz praktisch mit und ohne Medien. Am Ende entsteht eine kleine Ausstellung, die wir uns gegenseitig zeigen können.

## SOMMER, SONNE, ZIRKUSLUFT

Eine Woche in den Sommerferien machen wir **Urlaub im Zirkus**. Wir lernen die **Zirkuskünste wie Akrobatik, Balance und Jonglage** kennen und spielen **gemeinsam im Zirkuszelt**. Wir baden im Fluss, spielen Volleyball, sitzen gemütlich am Lagerfeuer und essen gemeinsam. Nachmittags gibt es immer eine **Elternzeit im Entspannungszelt** mit einer Familientherapeutin. Hier können sich die Eltern darüber austauschen, was sie im Alltag entspannt und unterstützt und **sie lernen weitere Entspannungstechniken** kennen. Übernachtet wird in schönen Zirkuswägen. Am Ende des Zirkuscamps gibt es ein **Abschlussfest**, bei dem die erlernten Kunststücke im bunten Zirkuszelt gezeigt werden.

## FILM / LESUNG

Im Herbst wird es gemütlich. Wir laden ein zu Film oder Lesung, mit Limonade, Tee und Kuchen.

**Viele Leute erleben ähnliche Geschichten.** Es ist hilfreich zu sehen, **wie andere Menschen den Weg aus einer schweren Zeit geschafft haben.** Gemeinsam tauschen wir uns dazu aus und hören auch Expert\*innen zum Thema.

## COA-PODCAST

Das COA-Jahr wird begleitet mit Podcasts rund um das Thema Resilienz und Sucht.

Hier geht es zum COA-Podcast!  
[www.was-mich-stark-macht.de](http://www.was-mich-stark-macht.de)



Podcast auch auf Apple Podcast, Deezer oder Spotify abonnieren!

