

1. Ziele SMART formulieren

<b>S =</b>	<b>spezifisch</b>	<i>Was und wie viel soll genau erreicht werden?</i>
<b>M =</b>	<b>messbar</b>	<i>Welches sind die Messkriterien? An welchem Maßstab soll die Zielerreichung gemessen und kontrolliert werden?</i>
<b>A =</b>	<b>akzeptiert und attraktiv</b>	<i>Ist das Ziel akzeptabel und attraktiv?</i>
<b>R =</b>	<b>realistisch</b>	<i>Ist das gesteckte Ziel mit den vorhandenen Ressourcen erreichbar?</i>
<b>T =</b>	<b>terminiert</b>	<i>Ist eine Frist gesetzt? Bieten sich bis zum Erreichen des Ziels überschaubare Zwischenziele an?</i>

(Quelle: Drucker, 1998)

## 2. Maßnahmen-/ Projektplanung

<b>Handlungsziel</b>	
<b>Beispielhafte Maßnahmen</b>	<b>Erfolgsindikatoren</b>
<b>Stolpersteine und Hürden</b>	<b>Erfolgsfaktoren</b>

### 3. Maßnahmen-/ Projektumsetzung

Organisationsentwicklung				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium
Pädagogische Fachkräfte				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium
Familie				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium
Kinder				
Was	Wer	Mit wem	Bis wann	Erfolgskriterium
Mögliche Kooperationen, unterstützende Kontakte, Netzwerke				

### Fallbeispiel Depression

Lisa (7 Jahre) lebt gemeinsam mit ihrer Mutter in einer kleinen Wohnung in der Innenstadt. Kontakt zu ihrem Vater hat sie nur sehr selten, da sich ihre Mutter und ihr Vater früher oft gestritten haben. Zurzeit hat Lisa wenig Kontakt zu ihren Freundinnen, aber wenn es ihr nicht gut geht, kann sie ab und zu ihre Oma, die in der nächsten größeren Stadt wohnt, besuchen.

Lisa schaut ihre Mutter an. Diese wendet sich mit Tränen in den Augen ab und beginnt zu weinen. Die Mutter versucht ihr Weinen zu verbergen, sie denkt es gelingt ihr. Sie murmelt mit leiser Stimme vor sich her, dass sie an allem Schuld sei, geht dabei langsam zur Tür. Ihre Bewegungen sind langsam. Sie geht ins Schlafzimmer, legt sich in ihr Bett und schläft.

Lisa kennt das von ihrer Mutter. Es gibt Phasen, da kommt das einfach. Lisa weiß nicht warum. Ist es heute wieder so? Lisa geht zu ihrer Mutter, legt ihre Hand auf und sagt vorsichtig „Mama“. Aber sie schläft schon und bewegt sich kaum.

Lisa geht in die Küche – die Teller vom Abendbrot stehen auf dem Tisch, das Waschbecken ist voll mit dem Geschirr des Tages. Sie fängt an, die Teller vom Tisch zu räumen und in die Spülmaschine zu stellen, dann die Gläser, dann das Besteck. Sie kann das mittlerweile sehr gut. Früher hat es noch lang gedauert und hin und wieder ist auch mal etwas zerbrochen, was Lisa immer sehr geärgert hat, da sie für ihre Mama die Arbeit schön erledigen wollte. Nachdem Lisa fertig ist, zieht sie sich den Schlafanzug an, schaut im Bett ein Buch an und knipst dann das Licht aus. Doch schlafen kann sie noch lange nicht.

Morgens klingelt ihr Wecker. Lisa steht auf, zieht sich wieder selbständig an. Sie schaut zu ihrer Mutter ins Zimmer. Neben dem Bett liegen viele Taschentücher. Sie hebt die Taschentücher auf und bringt sie zum Abfalleimer. Dann geht sie wieder zur Mutter an Bett, legt wieder die Hand auf und sagt leise „Mama, ich muss doch in die Schule.“ Ihre Mutter zieht die Decke weiter ins Gesicht. Lisa wendet sich ab und geht in die Küche. Dort nimmt sie ihre Lieblingsvesperdose in die Hand, öffnet den Kühlschrank und holt sich ein Würstchen aus dem Glas, das sie in ihre Vesperdose legt. Sie nimmt sich auch einen Jogurt. Beides bringt sie in ihr Zimmer und verstaut es im Schulranzen. Dann geht sie nochmal an die Zimmertür ihrer Mutter. „Ich muss gehen“, sagt Lisa leise. Dann geht sie zur Haustür, nimmt sich noch den Schlüssel aus dem Schlüsselkasten, öffnet die Tür und geht.

**Fallbeispiel Multiple Sklerose (aus Romer & Haagen, 2007, S. 52)**

Der Vater des 4-jährigen Thomas ist an Multipler Sklerose erkrankt. Um die Familie finanziell „über Wasser“ zu halten, arbeitet die Mutter von Thomas sehr viel und kommt an manchen Tagen erst sehr spät nach Hause. Durch die Erkrankung besteht bei seinem Vater bereits eine fortgeschrittene Sehstörung. Er kann nicht mehr lesen, versucht jedoch, sein durch die Krankheit beeinträchtigtes Leben aufrecht zu erhalten, indem er seine Sehstörung leugnet. Beim Vorlesen für den 4-jährigen Sohn überspielt er seine Sehbehinderung, indem er Geschichten erfindet. Nach den Schilderungen beider Eltern reagiert Thomas zunehmend irritiert auf die unüberhörbaren narrativen Brüche und Inkonsistenzen der „vorgelesenen“ Geschichten des Vaters. Er bleibt jedoch desorientiert über das unaussprechliche Geheimnis.

**Fallbeispiel Alkoholkranker Vater (aus: Lebensbericht von Rose, 23 Jahre (der Vater trank))**

Wann mein Vater anfang, zu trinken, das weiß ich nicht mehr. Aber was der Alkohol mit meiner Familie gemacht hat, weiß ich nur zu gut. Meine Erinnerungen fangen an, als ich gerade zwölf Jahre alt war. Meine Brüder waren acht und vier Jahre alt. Da war ich also, ein kleines Mädchen, dessen Opa gerade verstorben war. Er war der einzige Mensch, der mir das Gefühl gab, dass ich etwas wert war. Mama hatte nicht wirklich Zeit für uns, sie war ständig arbeiten.

Und Papa, ja der war auch arbeiten. Und wenn er dann mal da war, war er betrunken. Also kümmerte ich mich um meine Brüder, na ja, zumindest so, wie sich eine Zwölfjährige kümmern kann. Alles war wie ein Alptraum, aus dem man nicht aufwachte. Morgens ging ich zur Schule. Freunde hatte ich nie wirklich. Wer mag schon jemanden, dessen Vater trinkt? Den meisten Kindern wurde von Ihren Eltern verboten, mit mir zu spielen. Ich selber konnte es nie verstehen, und jeden Tag fragte ich mich:

Was habe ich getan? Bin ich schuld, dass Papa trinkt? Was habe ich falsch gemacht?

Papas Alkoholsucht wurde immer schlimmer. Meine Eltern schlugen sich. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen. Als meine Mutter dann auch endlich merkte, dass es so nicht weitergehen konnte, versteckte sie die Schnapsflaschen. Nur leider machte das die ganze Sache nur noch schlimmer, denn ich musste sie suchen. Manchmal suchte ich stundenlang, und mit jeder Minute, in der mein Vater keinen Alkohol hatte, stieg seine Aggression. Na ja, Mama konnte das ja egal sein. Sie war ja nicht da.

Veränderter Auszug aus: NACOA (ohne Jahr). *Lebensgeschichten von Kindern aus alkoholkranken Familien*. Lebensbericht von Rose, 23 Jahre (der Vater trank). Online unter:

<http://nacoa.de/sites/default/files/images/stories/pdfs/neu/Lebensgeschichten.pdf> [Zugriff am 20.07.2018]

### Fallbeispiel Krebserkrankung

Susi (4 Jahre) lebt zusammen mit ihrer Mutter, die an Brustkrebs erkrankt ist, und ihrem Vater in einem kleinen Dorf. Susi merkt, dass irgendwas mit ihrer Mutter anders ist in der letzten Zeit. Ihre Mutter wirkt oft traurig und Susi weiß überhaupt nicht wieso. In der letzten Zeit wird Susi nachts oft weinend wach, am liebsten klammert sie sich an Mamis Beine und noch lieber will sie auf den Arm genommen werden. Wie sich herausstellt, hat die Mutter es noch nicht übers Herz gebracht, ihrer Tochter zu erzählen, wie schlimm es tatsächlich um sie steht. Susi leidet offensichtlich immer deutlicher und ihre Mutter bekommt große Schuldgefühle. Im Beratungsgespräch wird deutlich, dass sie denkt, sie müsse tapfer sein und vor allem positiv denken. Gedanken und Ängste, die Krankheit nicht zu überleben, versucht sie massiv zurückzudrängen. Stark sein für die Kinder und ihren Mann ist ihre Devise. Die Vorstellung, mit ihrem Kind zu sprechen, gleicht einem Horrorszenario. Sie sieht sich in Tränen aufgelöst, unfähig ihre eigene Tochter zu trösten. Vor allem hat sie Angst, dass sich all ihre mühsam unterdrückten Gefühle, vor allem ihre Angst zu sterben und ihr Kind alleine zurücklassen zu müssen, Bahn brechen, wenn sie erst anfängt zu reden. Nachdem Susi's Mutter – begleitet von vielen Tränen – es schaffte, ihre Todesängste, in Worte zu fassen, führte sie ein zunächst fiktives Gespräch mit ihrer Tochter. Das tatsächliche Gespräch mit Susi fand eine Woche später statt. Es war immer noch nicht leicht für die Mutter, aber es hat es besser geklappt, als sie es sich vorgestellt hatte.

Veränderter Auszug aus:

Verein „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.“ (Hrsg.). (2004). *Mit Kindern über Krebs sprechen. Ein Ratgeber für Eltern, die an Krebs erkrankt sind*. Zugriff am 30.08.2018. Verfügbar unter <http://www.lebenszeiten.de/pdf/mitkindersprechen.pdf>