

Informationen für Eltern

Einige Hinweise

Natürlich ist es für eine Familie optimal, wenn der suchtkranke Elternteil mit dem Trinken oder dem Drogenkonsum aufhören kann. Doch auch wenn dies nicht eintritt, können Sie als nichtsüchtiger Elternteil Ihren Kindern helfen. Was Sie tun können und was nicht, hängt natürlich immer von den Umständen Ihrer Familie ab. Es gibt jedoch eine Reihe von Dingen, die alle Eltern tun können.

- Vermeiden Sie es, Ihre Kinder bei Streitereien mit Ihrem/r Partner/in zur Parteinahme zu bewegen. Dies bringt die Kinder in innere Nöte. Ihre Kindheit sollte geschützt bleiben. Sie sollen sich ihrem Kindsein hingeben können, statt durch Ihre Konflikte in Anspruch genommen zu werden. Belassen Sie Ihren Kindern ihre Kindheit.
- Vermeiden Sie es, die Meinungen Ihrer Kinder in Auseinandersetzungen gegen den süchtigen Elternteil als Argumente zu nutzen. Wenn Sie Ihre Kinder gegen Ihre/n Partner/in verwenden, könnte das dazu führen, dass sie ihre Gefühle in Zukunft ganz für sich behalten. Ihre Kinder geraten darüber hinaus in eine schwierige Situation, weil sie ja beide Eltern lieben. Verwenden Sie in Auseinandersetzungen stets Ihre eigene Meinung.
- Wenn in Ihrer Familie körperliche oder verbale Gewalt vorkommt und Ihre Kinder sich zurückziehen, um alleine zu sein, sollten Sie sie aufsuchen und trösten. In Zeiten von Alkohol - oder Drogenexzessen verstecken sich viele Kinder, weil sie sich traurig, ängstlich oder einsam fühlen. Finden Sie sie. Sprechen Sie mit ihnen und trösten Sie sie. Vermeiden Sie es, Ihre Kinder in solchen Situationen zu Bett gehen zu lassen, ohne vorher mit ihnen gesprochen zu haben.
- Vermeiden Sie es, ein schon älteres Kind als Vertrauten oder als Ersatz an die Stelle des suchtkranken Elternteils zu stellen. Wie kann ein Kind ein Kind bleiben, wenn Sie mit ihm über Dinge sprechen, als wäre das Kind Ihr/e Ersatzpartner/in? Wie viel Kindheit bleibt Kindern, wenn Sie die meiste Zeit über die anderen Geschwister „be-muttern“ müssen? Gleichgültig, wie „reif“ ältere Kinder auch sein mögen, Tatsache ist, dass sie keine Erwachsenen sind und auch kein Ersatz für den suchtkranken Elternteil. Belassen Sie Ihren Kindern ihre Kindheit.
- Ermutigen und unterstützen Sie Ihre Kinder darin, in der Schule oder in der Nachbarschaft an Freizeitaktivitäten teilzunehmen. Ihre Kinder brauchen dies als Ventil und als Möglichkeit, Beziehungen zu sicheren Leuten außerhalb der Familie aufzubauen. Freizeitaktivitäten außer Haus können ihnen helfen, Ziele eigenständig zu erreichen und damit ihre Unabhängigkeit zu stärken.
- Versuchen Sie Gelegenheiten zu schaffen, bei denen Ihre Kinder ihre Freunde zu Besuch nach Hause mitbringen können. Es ist auch ihr Zuhause. Helfen Sie ihnen, sich „zu Hause“ zu fühlen. Manche Alkoholiker trinken in Phasen, und es gibt Zeiten, in denen das Familienleben relativ normal verläuft. Sollte der suchtkranke Elternteil dennoch einmal betrunken sein, während Ihre Kinder Freunde zu Gast haben, dann vermeiden Sie es, mit dem Süchtigen in Gegenwart der Kinder eine Auseinandersetzung zu führen.

- Informieren Sie sich über die Suchtkrankheit. Ein Großteil der Hoffnungslosigkeit, die in Suchtfamilien vorherrscht, resultiert aus Angst. Information und Wissen können Ihnen helfen, Angst und Hoffnungslosigkeit zu überwinden. Die [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen](#) bietet wichtige Basisinformationen für Angehörige von Suchtkranken. Von der Website der [Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme](#) können Sie eine informative Broschüre herunterladen, die Ihnen hilft, die Situation Ihrer Kinder besser zu verstehen. Tipps zu Erziehungsfragen und zur Suchtvorbeugung finden Sie auf der Website [starke-eltern.de](#).
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich altersgemäß mit der Suchtkrankheit auseinanderzusetzen. Es gibt einige einfühlsam gestaltete Kinderbücher, die hierfür gut geeignet sind. Sie sind bei unseren [Literaturtipps](#) aufgelistet. Lassen Sie aber bitte Ihr Kind mit diesen Büchern nicht allein! Es ist wichtig, dass Sie sie mit dem Kind gemeinsam lesen und mit ihm danach über das Gelesene sprechen. Auf den hinteren Seiten dieses Informationsblattes finden Sie die Inhalte unserer Kinderseite „Nur für Kids“. Auch diese sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind lesen und besprechen.
- Nutzen Sie Hilfsangebote in Ihrer Kommune, wie z. B. Suchtberatungsstellen von Diakonie, Caritas oder einem anderen Verband. Auf der Website der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) können Sie deutschlandweit nach Beratungsstellen suchen.
- Besuchen Sie Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern. In vielen Orten finden Sie z. B. die Gruppen von [Al-Anon](#). In diesen Angehörigengruppen kommen ausschließlich Angehörige von Alkoholiker/innen zu gegenseitiger Hilfe zusammen. Sie können auch Ihre Kinder dorthin mitnehmen. In den Gruppen der [Guttempler](#), des [Kreuzbundes](#), des [Blauen Kreuzes](#), des [Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche](#) und der [Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe](#) treffen sich vorwiegend alkoholranke Menschen, oft aber sind auch Angehörige in der Gruppe willkommen. Selbsthilfegruppen können sehr dazu beitragen, Ihre Familiensituation zu verbessern. Sie können Sie sich hier mit anderen Menschen austauschen, die in einer ähnlichen familiären Situation leben. Dies wird Sie entlasten, und davon profitieren auch Ihre Kinder.
- Auch wenn Ihr/e Partner/in eine andere Sucht hat, finden Sie an manchen Orten Selbsthilfegruppen für Angehörige. Auf der Internetseite [zwoelf-schritte.de](#) finden Sie entsprechende Links z. B. zu Nar-Anon (Angehörige von Drogenabhängigen) oder CoDa (Anonyme Co-Abhängige). Angehörige von Suchtkranken müssen nicht alleine sein – es sei denn, sie entscheiden sich dafür.
- Wenn Ihr/e suchtkranke/r Partner/in Hilfe sucht, sollte die gesamte Familie in den Therapieprozess eingebunden sein. Sucht beeinträchtigt die ganze Familie. Wenn der/die Suchtkranke sich in Behandlung begibt, sollte er/sie dies gemeinsam mit seiner Familie tun. Die Familienmitglieder haben sich an das süchtige Familiensystem angepasst und vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse. Sie sind gleichzeitig daran gewöhnt, alle möglichen Probleme für den Süchtigen zu lösen. Wenn alle Familienmitglieder sich gemeinsam mit dem Suchtkranken in Behandlung begeben, erhalten alle Unterstützung und lernen, mit der neuen Situation der Nüchternheit zu leben. Völlige Genesung von der Sucht erfordert einen vollen Einsatz der ganzen Familie.

Bedenken Sie: Wenn Ihre Kinder als Erwachsene ein gesundes und zufriedenes Leben führen sollen, brauchen sie Hilfe von vielen Menschen. In aller erster Linie aber brauchen sie Sie.

Vermitteln Sie Ihren Kindern folgende sieben Merksätze zur Sucht:

Sucht ist eine Krankheit.

1. **Du** hast sie nicht verursacht.
2. **Du** kannst sie nicht heilen.
3. **Du** kannst sie nicht kontrollieren.
4. **Du** kannst für dich selber sorgen,
5. indem **Du** über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust.
6. **Du** kannst gesunde Entscheidungen treffen – für dich.
7. **Du** kannst stolz auf dich sein und dich selber lieb haben.

Was können Sie tun, wenn Ihr Kind sich an Sie um Hilfe wendet?

Gehen Sie auf Ihr Kind ein, wenn es Sie um Hilfe bittet. Vielleicht sind Sie die einzige Person, an die Ihr Kind herantreten kann. Sie können Folgendes tun:

- Wenn Ihr Kind elf oder älter ist, können Sie ihm helfen, eine [Alateen-Gruppe](#) zu finden, wo es Unterstützung durch andere Kinder bekommen kann, die das Alkoholproblem aus ihren Familien ebenfalls kennen. Für Ihr Kind ist es eine große Erleichterung, wenn es erkennt, dass es viele andere Kinder gibt, die die gleichen Probleme haben.
- Ist Ihr Kind noch kleiner, können Sie versuchen, eine professionell angeleitete Spielgruppe zu finden, wie sie von einigen spezialisierten Suchtberatungsstellen angeboten werden. Entsprechende Adressen finden Sie auf unserer Website im Verzeichnis [professioneller Angebote für Kinder](#). Die Selbsthilfeverbände halten mit ihren Kindergruppen ebenfalls Angebote für kleinere Kinder bereit. Adressen finden Sie in unserem Verzeichnis von [Selbsthilfeangeboten für Kinder](#).
- Helfen Sie Ihrem Kind, alle sympathischen Erwachsenen in seiner Umgebung aufzulisten, denen es vertraut. Menschen, die es gerne hat, die eine wichtige Rolle im Leben Ihres Kindes spielen und die in der Lage sind zu helfen: eine Lieblingstante oder ein Onkel, Oma, Opa, Lehrer/in, Erzieher/in, Sporttrainer/in etc.
- Erwägen Sie, eine/n geeignete/n professionelle/n Helfer/in für Ihr Kind zu finden.
- Finden Sie heraus, wer in Ihrer Umgebung als professionelle/r Helfer/in zur Verfügung steht. Wenn Sie informiert sind, welche Einrichtungen in Ihrer Nachbarschaft Angebote bereithalten, können Sie Ihrem Kind besser helfen.
- Wenn Sie keine Hilfe vor Ort finden, helfen Sie Ihrem Kind, überregionale Hilfsmöglichkeiten zu nutzen. Der Verein Such(t) und Wendepunkt bietet ein bundesweites, kostenloses Notfalltelefon für Kinder aus Suchtfamilien an. Unter der Nummer 0800/280 280 1 kann Ihr Kind mit geschulten Berater/innen über seine Probleme sprechen. Auf der Website [Kidkit](#) gibt es die Möglichkeit, per E-Mail direkt Kontakt mit einem Beraterteam aufzunehmen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind drei grundlegende Dinge versteht. Erstens: Ihr Kind ist nicht alleine. Es gibt in Deutschland mehr als 2,5 Millionen Kinder, die suchtkranke Eltern haben. Zweitens: Ihr Kind ist nicht verantwortlich für das Suchtproblem und kann es auch nicht kontrollieren. Drittens: Ihr Kind ist ein wertvoller, liebenswerter Mensch.

- Reagieren Sie auf den Hilferuf Ihres Kindes auf keinen Fall mit Verlegenheit und reden Sie die Ängste und Sorgen Ihres Kindes keinesfalls klein. Dies könnte das Kind entmutigen und sein Gefühl von Isolation und Hoffnungslosigkeit noch verstärken.
- Vermeiden Sie es, den suchtkranken Elternteil gegenüber Ihrem Kind zu kritisieren oder übermäßig verständnisvoll ihm gegenüber zu sein. Das Kind hat den größten Nutzen, wenn Sie ihm einfach zuhören und Verständnis für seine Gefühle haben.
- Vermeiden Sie es, mit Ihrem Kind Pläne zu schmieden, wenn Sie sie nicht einhalten können. Stabilität und Verlässlichkeit in Beziehungen sind notwendig, damit Ihr Kind Vertrauen entwickeln kann.

Welche Botschaften können Sie Ihrem Kind vermitteln?

Sie können Ihrem Kind Folgendes sagen:

- Wenn Du Deine Gefühle mitteilst, heißt das nicht, dass Du gemein zu Deiner Familie bist. Wenn Du mit jemandem über Deine Gefühle sprichst, wirst Du Dich vielleicht nicht mehr so alleine fühlen.
- Mach in der Schule oder in Deiner Nachbarschaft Dinge, die Dir Spaß machen: Das kann die Schulband sein, ein Sportverein, eine Theaterarbeitsgemeinschaft oder eine Jugendgruppe. Diese Aktivitäten können Dir helfen, Deine Probleme zuhause mal für eine Weile zu vergessen, und Du kannst dabei viel Neues über Dich selbst erfahren. Und Du kannst von anderen lernen, wie sie ihr Leben gestalten.
- Wenn man mit suchtkranken Eltern zusammenlebt, dann sind Gefühle von Angst und Einsamkeit normal. Es ist einfach verwirrend, einerseits die Suchtkrankheit zu hassen, und zur gleichen Zeit den süchtigen Elternteil zu lieben. Viele Leute haben verwirrende Gefühle: zwei völlig unterschiedliche Gefühle zur selben Zeit. Und genau so empfinden viele Kinder gegenüber ihren suchtkranken Eltern.
- Vergiss nicht, Spaß zu haben. Oft machen sich Kinder aus Suchtfamilien so viele Sorgen, dass sie ganz vergessen, wie sie „einfach Kinder“ sein können. Finde Gelegenheiten, bei denen Du Spaß und Freude haben kannst.
- Weil einer Deiner Eltern suchtkrank ist, heißt das nicht, dass Du später auch suchtkrank werden musst. Die meisten Kinder aus alkoholkranken Familien werden später nicht selbst Alkoholiker.
- Du hast keine Kontrolle über die Sucht. Du hast das Problem nicht verursacht, und Du kannst es nicht stoppen. Was Dein suchtkranker Elternteil tut, ist nicht in Deiner Verantwortung, und Du bist nicht schuld daran.

Kinder

Wenn ein Kind kritisiert wird,
lernt es zu verurteilen.

Wenn ein Kind angefeindet wird,
lernt es zu kämpfen.

Wenn ein Kind verspottet wird,
lernt es, schüchtern zu sein.

Wenn ein Kind beschämt wird,
lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird,
lernt es, geduldig zu sein.

Wenn ein Kind ermutigt wird,
lernt es, sich selbst zu vertrauen.

Wenn ein Kind gelobt wird,
lernt es, sich selbst zu schätzen.

Wenn ein Kind gerecht behandelt wird,
lernt es gerecht zu sein.

Wenn ein Kind geborgen lebt,
lernt es zu vertrauen.

Wenn ein Kind anerkannt wird,
lernt es, sich selbst zu mögen.

Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird,
lernt es, in der Welt Liebe zu finden.

Text über dem Eingang einer alten tibetischen Schule

Viele weitere Texte für Kinder finden Sie auf der Internetseite von
NACOA Deutschland im Bereich **Infos für Kids**.