

Informationen für Eltern

Ihre Kinder brauchen Sie

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, in Auseinandersetzungen die Meinungen Ihrer Kinder 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 ausschließlich Ihre eigene Meinung.
- Wenn in Ihrer Familie körperliche oder verbale Gewalt vorkommt und Ihre Kinder sich zurückziehen, um alleine zu sein, sollten Sie sie suchen 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 „bemuttern“ 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 Vertrauenspersonen 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 online wichtige → **Basisinformationen für Angehörige** von Suchtkranken. Von der Website der Sucht Info Schweiz können Sie eine informative → **Broschüre** herunterladen, die Ihnen hilft, die Situation Ihrer Kinder besser zu verstehen.
- Nutzen Sie Hilfsangebote in Ihrer Kommune, wie z. B. Suchtberatungsstellen von Diakonie, Caritas oder einem anderen Verband. Über die Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen können Sie eine → **Suchtberatungsstelle** und weitere Hilfeangebote in Ihrer Nähe finden.
- Eine → **Erziehungs- und Familienberatungsstelle** kann Ihnen helfen, die Situation in Ihrer Familie zu verbessern und Entlastung für Sie und Ihre Kinder zu schaffen. Es gibt auch die Möglichkeit, sich zu Erziehungsfragen über eine → **Online-Beratung** Unterstützung zu holen.
- Unabhängig davon, ob der suchtkranke Elternteil für sich Hilfe annimmt oder nicht, sollten Sie Selbsthilfegruppen für Angehörige besuchen. In Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Menschen austauschen, die in einer ähnlichen familiären Situation leben. Dies wird Sie entlasten, und davon wiederum profitieren Ihre Kinder. An vielen Orten finden Sie z. B. die Gruppen von → **Al-Anon**, in denen ausschließlich Angehörige von Alkoholiker/innen zu gegenseitiger Hilfe zusammenkommen. Sie können auch Ihre Kinder dorthin mitnehmen. Gruppen für Angehörige von Drogenabhängigen bietet → **Nar-Anon** Menschen, die z. B. durch das Zusammenleben mit Süchtigen eine Co-Abhängigkeit entwickelt haben, finden Hilfe in den Gruppen von → **CoDa** (Anonyme Co-Abhängige). 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 alkoholkranken Menschen, oft aber sind auch Angehörige in der Gruppe willkommen. 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. Auf unserer Website finden Sie ein → **Verzeichnis von Therapieeinrichtungen** für suchtkranke Menschen, die zugleich Betreuungs- und Therapieangebote für Kinder haben.

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

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

- Reagieren Sie auf den Hilferuf Ihres Kindes auf keinen Fall unwirsch oder 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. Geben Sie ihm das Gefühl, dass Sie für das Kind da sind.
- 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.
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich altersgemäß mit der Suchtkrankheit auseinanderzusetzen. Nutzen Sie dafür z. B. die Inhalte unserer → **Kinderseite** oder unserer → **Jugendseite**. Auch stehen einfühlsam gestaltete Kinderbücher zur Verfügung, die hierfür gut geeignet sind, z. B. das Kinderbuch → „**Fluffi**“ von NACO. Weitere Bücher sind in unseren → **Literaturtipps** aufgelistet. Lassen Sie aber bitte Ihr Kind mit diesen Websites und Büchern nicht allein! Es ist wichtig, dass Sie sie mit dem Kind gemeinsam lesen und mit ihm danach über das Gelesene sprechen.

- Suchen Sie nach Unterstützung für Ihr Kind. Helfen Sie Ihm, 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. Geben Sie dem Kind ihre Rückendeckung: Es ist ok, bei diesen Menschen Halt und Unterstützung zu suchen.
- Für Ihr Kind ist es eine große Erleichterung, wenn es erkennt, dass es viele andere Kinder gibt, die die gleichen Probleme haben. An einigen Orten in Deutschland gibt es dafür spezialisierte Gruppenangebote für Kinder mit suchtkranken Eltern. Dort finden Sie Unterstützung, können mit geschulten Betreuer/innen über das Suchtproblem sprechen und haben einen sicheren Raum, in dem sie unbeschwert spielen und Kind sein können. Entsprechende Adressen finden Sie im → **Verzeichnis professioneller Angebote für Kinder** auf unserer Website. Eine weitere Möglichkeit sind Kindergruppen der Such-Selbsthilfverbände. Am verbreitetsten sind die → **Alateen-Gruppen für Jugendliche** mit alkoholkranken Eltern. Auch andere Selbsthilfverbände bieten Kinder- und Jugendgruppen an. Adressen finden Sie in unserem → **Verzeichnis von Selbsthilfeangeboten für Kinder**.
- Wenn Ihr Kind Verhaltensauffälligkeiten zeigt, unter Ängsten leidet oder Lernschwierigkeiten hat, sollten Sie erwägen, eine/n geeignete/n Therapeuten zu suchen. Auf der Website der → **Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung** können Sie nach spezialisierten Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten suchen: Klicken Sie in der „Erweiterten Suche“ unter „Behandelte Gruppen“ die Kategorie „Kinder von Alkoholikern“ an.
- Wenn Sie keine Hilfe vor Ort finden, helfen Sie Ihrem Kind, überregionale Hilfsmöglichkeiten zu nutzen. NACOA Deutschland bietet Jugendlichen die Möglichkeit, kostenlos und anonym an einer → **virtuellen Selbsthilfegruppe** teilzunehmen, wo sie sich mit anderen Jugendlichen austauschen können und Rat und Hilfe von unserem Beratungsteam erhalten. Zusätzlich gibt es auch eine → **E-Mail-Beratung**, die allen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus Suchtfamilien offen steht. 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. Auch auf der Website → **Kidkit** gibt es die Möglichkeit, per E-Mail direkt Kontakt mit einem Beraterteam aufzunehmen.

Welche Botschaften entlasten Ihr Kind?

- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, drei grundlegende Dinge zu verstehen. 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.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind dafür folgende 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.
- Wenn du deine Gefühle mitteilst, heißt das nicht, dass du gemein zu deiner Familie bist. Wenn du mit jemandem über deine Gefühle sprichst, dem du vertraust, wirst du dich nicht mehr so alleine fühlen.
 - 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 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. Du kannst von anderen lernen, wie sie ihr Leben gestalten.
 - Wenn man einen suchtkranken Elternteil hat, 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.
 - 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. ABER: Kinder suchtkranker Eltern haben dennoch ein hohes Suchtrisiko. Es ist wichtig, dass du um die große Gefahr weißt, die Alkohol oder Drogen für dich darstellen. Wenn du dich bewusst entscheidest, die Finger vom Alkohol und anderen Suchtmitteln zu lassen, bist du auf der sicheren Seite.

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.

So können Sie uns unterstützen

NACOA Deutschland ist auf Spenden angewiesen, um seine vielfältigen Aufgaben als Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien zu erfüllen: z.B. die Bereitstellung von Fachinformationen auf dieser Website. Bitte, geben Sie NACOA etwas zurück. Sie können → **hier** schnell und bequem online spenden. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

© Nacoa

Ziel von NACOA ist die Verbreitung von Informationen über Kinder aus Suchtfamilien.

Texte aus NACOA-Broschüren oder Websites dürfen von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden, vorausgesetzt,

- dass die Nutzung der Wissensvermittlung über Kinder aus Suchtfamilien dient,
- dass mit der Nutzung keine kommerziellen Interessen verfolgt werden,
- dass vor der Nutzung eine Genehmigung durch NACOA Deutschland erteilt wurde (Anfragen unter info@nacoa.de),
- dass die genutzten Texte mit folgendem Quellenverweis gekennzeichnet werden:
© NACOA Deutschland – www.nacoa.de