

Reichen Sie den Eltern eine Hand

Wie Sie Teil der Lösung werden können
von Stephanie Abbott

Abhängigkeit ist für Außenstehende verwirrend. Wie kann ein Mensch sein Leben so zerstören? Wie kann man es ertragen, mit einem Abhängigen zusammenzuleben und seinem unausweichlichen Verfall zuzusehen? Warum setzen Eltern ihre Kinder so traurigen und chaotischen Umständen aus?

Auf diese Fragen gibt es keine einfachen Antworten, doch wir wissen einige wichtige Fakten über Alkoholismus. Wir wissen, dass es genetische Faktoren gibt, die das Risiko einer Suchterkrankung erhöhen. Forschungen haben gezeigt, dass Kinder von alkoholkranken Vätern und Müttern etwa drei- bis viermal gefährdeter sind, selbst Alkoholiker zu werden als Kinder von Nicht-Alkoholikern.

Lobbyarbeit gegen das Tabu Sucht

Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass Freunde und Familienmitglieder die Krankheit oft unbeabsichtigt unterstützen (sog. Enabling), indem sie es dem Alkoholiker oder Drogenabhängigen leichter machen, weiter zu trinken oder Drogen zu nehmen. Freunde und Familienmitglieder, die sich um ihn sorgen und dem Abhängigen helfen wollen, tun oft Dinge, die in Wirklichkeit sein abhängiges Verhalten unterstützen – z. B. für die Person Entschuldigungen zu finden, ihre Rechnungen zu bezahlen, den Abhängigen aus dem Gefängnis heraus zu holen, ihm Gardinenpredigten zu halten oder ihn zu beschuldigen.

*Die Tragik vieler Angehörigen:
Ihre Hilfe hilft der Sucht – nicht
dem Süchtigen.*

Die falsche Herangehensweise

Warum ist feindseliges Belehren und Beschuldigen unterstützendes Verhalten? Weil verbale Misshandlung (oder Schlimmeres) dem/der Alkoholiker/in eine „Entschuldigung“ gibt zu trinken. Wenn der/die Angehörige oder Freund/in, ärgerlich ist oder sich nicht unter Kontrolle hat, sieht der/die Alkoholiker diese Konfrontation wahrscheinlich als weiteren Grund oder als Entschuldigung an, sich zu betrinken. Und unter familiendynamischen Gesichtspunkten scheint nun nicht der/die Abhängige, sondern die konfrontierende Person das Problem zu haben. Schließlich ist sie es, die ihre Gemütsruhe verloren und möglicherweise Drohungen ausgesprochen hat.

Wie Ihnen jeder sagen wird, der jemals einem/einer Alkoholiker/in ein Ultimatum gestellt hat, funktionieren Einschüchterung und Beschuldigungen nicht. Bevor Alkoholiker die schädlichen Auswirkungen ihres Trinkens oder

Drogenmissbrauchs nicht erlebt und wirklich verstanden haben, werden sie nichts gegen ihre Abhängigkeit tun.

Wie also können Sie einem Elternteil helfen, der versucht, mit Abhängigkeit fertig zu werden? Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass Information und Unterstützung der Schlüssel zur Genesung für die Familie sein können. Ja, Sie können optimistisch sein: Alkoholiker können genesen. Tatsächlich ist die Genesungsrate für behandelten Alkoholismus höher als für viele andere schwere Krankheiten.

Meist schleicht sich Alkoholismus nach einigen Jahren des Trinkens ein. Die Familie ist davon zunächst möglicherweise nicht beunruhigt, weil sie es für normales gesellschaftliches Trinken hält. Dass die Krankheit sich im Laufe der Zeit verschlimmert, merken die meisten Leute erst, wenn die Dinge außer Kontrolle geraten sind. Wenn dann das Problem Familienmitgliedern und Freunden allmählich bewusst wird, wissen sie für gewöhnlich nicht, was zu tun ist. Daher sollte man die Abhängigen oder ihre nicht abhängigen Partner/innen nicht beschuldigen, denn dies kann unter Umständen jegliche Anstrengungen untergraben, ihnen zu helfen.

Eine unterstützende und vorurteilsfreie Haltung ist hilfreich, um Eltern zu helfen, die ein Suchtproblem in der Familie haben.

Eine Lösung finden

Wir leben in einer Gesellschaft, die den Konsum von Alkohol unterstützt. Dennoch urteilen wir meist negativ über Menschen, die alkoholabhängig werden sowie über ihre Familien. Folglich schämen sich die Familien für die Abhängigkeit. Dass sie versuchen, sie vor anderen zu verstecken, ist nicht verwunderlich; Scham ist ein typisches Symptom dieser Familienkrankheit. Sie bringt stofflich abhängige Eltern dazu, ihre Kinder und ihre Familie zu belügen und sich selbst durch Verleugnung ihrer Abhängigkeit zu betrügen. Außerdem hält Scham sie davon ab, Hilfe zu suchen. Eigentlich sollten all diese Anstrengungen darauf zielen, die Scham zu verringern, doch tatsächlich führen sie in der ganzen Familie zu tief sitzenden Gefühlen der Isolation und Einsamkeit.

Diese Reaktionen sind weder gesund noch sind sie in Hinsicht auf Behandlung und Genesung konstruktiv. Aber sie sind normal. Fast alle Familien durchlaufen Phasen, in denen sie den/die Alkoholiker/in decken und damit in seiner/ihrer Sucht unterstützen (Enabling). Dann wieder folgen Phasen des Beschuldigens, der Scham, der Angst und der Verleugnung, in denen sich die Familie bemüht, das Problem in Schach zu halten oder zu beseitigen. Wenn wir das verstehen, ändert sich unsere Haltung diesen Familien gegenüber. Wenn wir den Ärger und das Missfallen loslassen, das wir möglicherweise gegenüber stofflich abhängigen Eltern empfinden, können wir anfangen, sie und ihre Kinder bei der Genesung zu unterstützen. Und nur, wenn die Familien sich nicht verurteilt fühlen und nicht glauben, sich verteidigen zu müssen, werden sie bereit und in der Lage sein, Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Als Lehrer/in können Sie Eltern in dieser leidvollen Situation helfen, indem Sie sich soweit informieren, dass Sie diese Krankheit verstehen, und indem Sie eine unterstützende und vorurteilsfreie Haltung einnehmen.

Halten Sie eine Liste mit Adressen von regionalen Hilfsangeboten und Fachleuten bereit, damit Sie in der Lage sind zu helfen, sobald sich eine Gelegenheit ergibt, über das Problem zu reden. Nutzen Sie die Website von → **NACOA Deutschland** für Ihre Recherche. Dort können Sie unter „Hilfeangebote“ nach angeleiteten Gruppen für Kinder suchtkranker Eltern suchen. Auch finden Sie dort Informationen, ob es vor Ort Selbsthilfegruppen für süchtige Menschen und ihre Angehörigen und Kinder gibt. Ein Verzeichnis von Suchtberatungsstellen stellt die → **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen** zur Verfügung.

*Information ist der Schlüssel,
um suchtbelastete Familien zu
unterstützen.*

Informationen über das Wesen von Abhängigkeit, die Möglichkeiten der Genesung und wie man mit Kindern darüber spricht, können ausgehängt oder ausgelegt werden, damit alle Eltern Zugang dazu haben. Nutzen Sie hierfür Materialien von → **NACOA Deutschland** oder → **Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen** oder der → **Sucht Info Schweiz**.

Laden Sie Fachleute von einer Drogenberatungs- oder Familienberatungsstelle ihre Schule ein. Oder versuchen Sie über die Sucht-Selbsthilfeverbände genesende Alkoholabhängige und erwachsene Kinder suchtkranker Eltern als Sprecher für ein Seminar zu gewinnen. So kann das gesamte Kollegium lernen, die Krankheit und ihre Auswirkungen auf Eltern und Kinder besser zu verstehen und erste Anzeichen zu erkennen. Das versetzt jeden Einzelnen besser in die Lage, wirklich zu helfen. Beachten Sie auch die Hinweise für → **Weiterbildungsangebote** auf der NACOA-Website*

Denken Sie daran: Alkoholismus ist behandelbar, und Sie sind einer günstigen Position. Sie können ein Teil der Lösung sein. Sie können dazu beitragen, das unnötige Leiden an der Familienkrankheit Sucht zu beenden.

► *Stephanie Abbott ist Autorin, Dozentin und Familienberaterin. Der Artikel erschien in „Children and Families“; The Magazine of the Head Start Association 4/2002*

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!

© National Head Start Association
© für die deutsche Übersetzung NACOA Deutschland

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