

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Nr. 3, Oktober 2013, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Alleingelassen

A photograph of a person sitting in a bathtub, viewed from behind. The person is looking out at a wall of light-colored square tiles. The water in the tub is slightly rippled, and the overall scene is dimly lit, creating a contemplative or isolated atmosphere.

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Alleingelassen

Mit grossem Einfühlungsvermögen versuchte die Fotografin Regula Müdespacher sich die Welt von Kindern vorzustellen, deren Alltag von belasteten Situationen der Eltern geprägt ist. Müdespacher sagt: «Welche Gefühle in Kindern einer suchtkranken Mutter oder einem psychisch belasteten Vater vorgehen, kann ich nur erahnen. Es bleibt ein Versuch, ihre Befindlichkeiten in Bildern nachzuempfinden. Mein Sohn unterstützte mich in dieser Suche.» www.muedespacher.com

Dumm oder faul?

Nein, nein, es geht hier nicht um die gängigen Klischees, wie sie süchtigen Mitmenschen aufgedrückt werden: Ganz im Gegenteil, ich spreche von den Professionellen! Okay, «dumm und faul» ist markant und ein hartes Urteil, aber – um es gleich vorwegzunehmen – wirklich hart ist das Schicksal der nicht betreuten Kinder aus suchtbelasteten Familien. Es ist mehr als hart, was diesen Kindern auch «dank gütigem Wegsehen» der Fachleute zugemutet wird. Unser Verein DIE ALTERNATIVE befasst sich laufend mit Kinderschicksalen, bei denen wir im Kontext professioneller Betreuungsarbeit beim besten Willen niemanden finden, die oder der versucht hätte, Entscheide zugunsten des betroffenen Kindes herbeizuführen.

In der Regel werden unsere erwachsenen, drogenabhängigen und oft auch psychisch erkrankten Klienten über Jahre von unterschiedlichen Fachstellen betreut: Entsprechend beeindruckend ist die dokumentierte Krankheitsgeschichte. Nur: Das betroffene Kind fehlt, findet keine Beachtung – es lebt ja bei der Mutter –, und so taucht es in den Akten höchstens als Randnotiz auf. Selbst arrivierte Institutionen «vergessen», nach allfälligen Kindern in der suchtbetroffenen Familie zu fragen. Ist es mangelndes Wissen, wenn das Drama der unbetreuten Kinder von süchtigen Eltern von den relevanten Fachkreisen bis heute verharmlost und nicht zur Kenntnis genommen wird? Zu dieser Annahme passt die Antwort des Psychiaters, den ich auf das offensichtliche Elend der Kinder «seiner» Patientin ansprach: Er meinte kurz und knapp: Er habe nur einen Auftrag für die Frau. Kinder geben keinen Auftrag, Kinder sind ein Auftrag! Kinder

aus belasteten Familien dürfen nicht länger schutzlos den Problementwicklungen ihrer Eltern ausgeliefert sein. Profis, die wegsehen und sich mit dummen Ausflüchten aus der Verant-

Kinder geben keinen Auftrag, Kinder sind ein Auftrag.

wortung stehlen, tragen Mitverantwortung an vielerlei Formen von strukturellen Misshandlungen, denen diese Kinder täglich ausgesetzt sind.

Solange sich die moderne Suchtarbeit auf psychopathologische Diagnosen kapriziert, solange fällt das betroffene Kind aus dem Fokus des Interesses. Erst wenn endlich sozialdiagnostische Grundlagearbeit selbstverständlich ist, wird das betroffene Kind sichtbar und kommt möglicherweise zu seinem Recht. Gut, dass die Suchtprävention mit diesem «laut & leise» sich diesem Thema annimmt.

n

Peter Burkhard leitet die Geschäfte und Geschicke der ALTERNATIVE seit 40 Jahren.

www.diealternative.ch

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 3, Oktober 2013

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch

Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller, www.muellertext.ch

Redaktionsteam: Cathy Caviezel, Cristina Crotti (Vorsitz), Renate Büchi, Joseph Oggier, Magie Scheuble

Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention: Annett Niklaus

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Peter Burkhard, Beatrice Rebsamen, Magie Scheuble, Silvia Steiner, Bettina Weilenmann

Fotos: Regula Müdespacher, Zürich

Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

Abonnement: Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

Adressänderung und Abbestellung: FO-Fotorotar, Gewerbestrasse 18, 8132 Egg oder info@fo-fotorotar.ch

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

INHALT

Hinschauen und das Kind stärken

Artikel von Silvia Steiner, Sucht Schweiz Seite 5

Einfach Kind sein

Tipps für Betreuungsverantwortliche von Magie Scheuble Seite 7

Mami, Papi, Heroin und ich

Kindheit mit drogenabhängigen Eltern. Autorin Beatrice Rebsamen Seite 9

«Die Erzählungen der Jugendlichen waren oft sehr berührend»

Interview mit Bettina Weilenmann, Jugendberaterin Samowar des Bezirks Horgen Seite 12

Meldungen aus der Suchtprävention Seite 14 und 15

Adressen

Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich Seite 16



Hinschauen und das Kind stärken

Kinder sollten in einer geschützten Umgebung geprägt von Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen aufwachsen können. Genau dies fehlt aber oft in Familien mit einer elterlichen Suchterkrankung.

Text: Silvia Steiner

Allzu oft werden Suchterkrankungen in unserer Gesellschaft als selbstverschuldet und nicht als eine Krankheit wahrgenommen und deshalb verheimlicht und tabuisiert. Ist eine Suchterkrankung zusätzlich mit Elternschaft verbunden, führt dies häufig zu weiteren Ängsten und Unsicherheiten. Bei den Betroffenen ist ein grosses Schamgefühl vorhanden sowie Angst, der Elternrolle nicht gerecht zu werden. Auch der nicht erkrankte Elternteil ist stark von der Situation vereinnahmt und hat nicht immer genügend Kraft, sich um den erkrankten Partner und um die Kinder zu kümmern. Aufseiten der involvierten Fachpersonen ist man sich der Problematik zu wenig bewusst oder fühlt sich der Situation nicht gewachsen. Dies führt dazu, dass vielfach nichts unternommen und geschwiegen wird. Dabei ist es äusserst wichtig, den mitbetroffenen Kindern frühzeitig in ihrem Leben Unterstützung zu bieten, damit sie sich gesund entwickeln können. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es viel Sensibilisierungsarbeit: Als Fachperson bei Sucht Schweiz engagiere ich mich für dieses Thema.

Die Situation der Kinder

Schätzungen gehen davon aus, dass mehrere Zehntausend Kinder in der Schweiz in einer alkoholbelasteten Familie aufwachsen. Wie viele Tausend hinzukommen, welche Eltern mit einer anderen Suchterkrankung haben, kann nur vermutet werden. Die Kinder sind einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt und leiden meist sehr unter der Situation. Oftmals erleben sie eine grosse Inkonsistenz des elterlichen Erziehungs- und Beziehungsverhaltens. Je nach «Zustand» des erkrankten Elternteils werden elterliche Versprechen nicht eingehalten: Einmal ist die Reaktion auf ein Verhalten so, einmal anders. Kindliche Bedürfnisse nach Ge-

borgenheit und Verlässlichkeit müssen zurückgestellt werden. Trotzdem liebt das Kind seinen Vater oder seine Mutter: Diese ambivalenten Gefühle zwischen Liebe, Enttäuschung, Wut, manchmal Hass sind für betroffene Kinder äusserst schwierig

durch weitere Begleiterscheinungen wie Streit, Gewalt, Arbeitslosigkeit, Schulden und Kriminalität geprägt ist. Kinder von drogenabhängigen Eltern erleben zusätzliche Belastungen durch die Illegalität der Sucht und die damit verbundenen Aspek-

Dadurch, dass die Suchterkrankung häufig als Familiengeheimnis gehütet wird, erleben die Kinder eine grosse Verunsicherung, was ihre eigene Wahrnehmung betrifft, verbunden mit einer meist grossen Isolation. Sie laden keine Freunde zu sich nach Hause ein, weil diese ja etwas merken könnten oder weil sie sich schämen.

zu deuten und erzeugen oft Ängste und Schuldgefühle. Dadurch, dass die Suchterkrankung häufig als Familiengeheimnis gehütet wird, erleben die Kinder eine grosse Verunsicherung, was ihre eigene Wahrnehmung betrifft, verbunden mit einer meist grossen Isolation. Sie laden keine Freunde zu sich nach Hause ein, weil diese ja etwas merken könnten oder weil sie sich schämen. Aus Liebe und aus Angst, alles noch schlimmer zu machen, verhalten sie sich sehr loyal gegenüber ihren Eltern. Auch Schuldgefühle tauchen auf: «Wäre ich eine bessere Schülerin, ein gehorsameres Kind usw. würde meine Mutter oder mein Vater nicht so viel trinken.» Kinder hoffen und versuchen meist, die Situation zu verändern und es entsteht eine grosse Hilflosigkeit, wenn sie merken, dass dies nicht gelingt.

Vielfach übernehmen diese Kinder Aufgaben und Rollen, welchen sie nicht gewachsen sind. Sie sorgen für jüngere Geschwister, erledigen Aufgaben im Haushalt oder umsorgen den kranken Elternteil. Dabei kommt es vor, dass Kinder nicht mehr zu Schule gehen, aus Sorge, es könnte etwas passieren, wenn sie den kranken Elternteil alleinlassen.

Erschwerend ist, dass die familiäre Situation nicht ausschliesslich von der elterlichen Suchtproblematik, sondern

te von Marginalisierung und Randständigkeit der Süchtigen. Zudem besteht für Kleinkinder die Gefahr der Vergiftung durch Substanzen und Substitutionsmedikamente im Haushalt. (Klein, 2006)

Transgenerationalität der Sucht

Kinder von suchtkranken Eltern sind die grösste Risikogruppe: Studien zeigen, dass zirka ein Drittel der betroffenen Kinder später selbst eine Suchterkrankung entwickelt, ein weiteres Drittel an anderen psychischen Störungen leiden wird und nur etwa ein Drittel gesund bleibt oder keine psychischen Auffälligkeiten kennt.

Ist Sucht vererbbar? Nicht die Sucht selber, sondern die Gefährdung wird weitergegeben. Es können keine monokausalen Erklärungsansätze herangezogen werden, denn hinter einer Suchtentstehung stehen sowohl biologische als auch persönlichkeitsbezogene und familiäre Faktoren. Für Kinder mit suchtkranken Eltern bestehen folgende Risikofaktoren, welche auf eine Suchtentwicklung begünstigend wirken: instabile Eltern-Kind-Beziehungen, Lernen am elterlichen Modell, aber auch Isolation sowie ein Aufwachsen in Angst und Unsicherheit. Hinzu kommen die genetischen Voraus-

setzungen, welche insbesondere bei Söhnen alkoholkranker Väter festgestellt werden konnten. Diese haben eine deutlich erhöhte Alkoholtoleranz. Das heisst, sie müssen mehr trinken, um eine Wirkung zu erfahren. Auch sind sie weniger empfänglich für die negativen Effekte des Alkoholkonsums.

Betrachtet man die Genderperspektive bezüglich Auswirkungen elterlichen Suchtmittelkonsums auf die Söhne und Töchter, zeigt sich jedoch eine besonders hohe Gefährdung für die Töchter. Töch-

schützenden Faktoren, scheinen sich Söhne effektiver von den familiären Belastungen distanzieren zu können. Dafür sind Töchter oft stärker eingebunden in ausserfamiliäre soziale Netzwerke, an welche sie sich bei Schwierigkeiten wenden können.

Stärkung der Schutzfaktoren

Ungefähr ein Drittel der betroffenen Kinder erreicht das Erwachsenenalter, ohne selber suchtkrank zu werden. Diese Kin-

der, bei einer Vermutung eines elterlichen Suchtproblems zu reagieren: «Man will sich doch nicht einmischen ... oder hat vielleicht nur eine Vermutung und keine Beweise.» Manchmal ist es nur ein diffuses Gefühl, welches einem sagt, dass etwas nicht stimmt: Es fehlen klare und deutliche Erkennungsmerkmale, da die elterliche Erkrankung meistens sehr lange versteckt werden kann. Gerade bei Mädchen wird manchmal lange nicht bemerkt, was zu Hause los ist. Sie leiden eher im Stillen und sind überangepasst und erbringen überdurchschnittliche schulische Leistungen.

Trotzdem kommt es häufig irgendwann zu Auffälligkeiten. Die können sich im Verhalten oder in der Erscheinung des Kindes zeigen. Vielleicht ist das Kind häufig aggressiv oder sehr zurückgezogen oder es hat nie einen Znüni dabei und die Turnsachen sind nie gewaschen. Ein klares Zeichen ist, wenn der Vater oder die Mutter beim Abholen des Kindes wiederholt nach Alkohol riecht. Vielleicht macht das Kind selber eine Bemerkung zur Situation zu Hause. All dies kann Anlass sein zu reagieren, auch wenn keine Sicherheit bezüglich einer elterlichen Suchtproblematik besteht. Denn im Fokus ist immer das Wohlergehen des Kindes. Dieser Fokus vereinfacht die Zusammenarbeit mit den Eltern. Gerade bei Fachpersonen im Bildungsbereich geht es in erster Linie darum, die Situation des Kindes zu verbessern und nicht die Eltern zu therapieren. Je nach Funktion kann eine Fachperson Unterstützung bieten; beispielsweise indem sie dem Kind eine stabile und tragfähige Beziehung anbietet, es in seiner Selbstwirksamkeit und seinen Sozialkompetenzen stärkt und Raum für seine Gefühle zulässt.

Zusätzlich gibt es in vielen Kantonen spezialisierte Angebote wie Gesprächsgruppen für betroffene Kinder. Damit Fachpersonen bei schwierigen Situationen nicht allein dastehen und den Kindern die richtige Unterstützung zukommt, ist eine breite Sensibilisierung und Vernetzung zwischen Bildungsbereich, Jugendhilfe und Suchthilfe von grossem Nutzen.

n

Silvia Steiner, lic. phil. I, dipl. Sozialarbeiterin, ist als Bereichsleiterin Prävention bei Sucht Schweiz tätig und dort unter anderem zuständig für die verschiedenen Projekte zum Thema Kinder aus suchtblasteten Familien.

Die grosse Herausforderung für die Prävention besteht darin, die gefährdeten Kinder frühzeitig zu erkennen und ihnen die passende Unterstützung zukommen zu lassen. Die Früherkennung kann nur über Fachpersonen geschehen, welche mit diesen Kindern in Kontakt sind.

ter mit einem alkoholkranken Vater haben gemäss einer Studie (Lacher und Wittchen, 1997) ein 7-fach erhöhtes Risiko, selber zu erkranken, Söhne nur ein 2-fach erhöhtes Risiko. Haben Töchter eine alkoholranke Mutter, ist das Risiko sogar 16-fach erhöht (bei Söhnen 3-fach).

Verschiedene Hypothesen versuchen darauf eine Erklärung zu geben. Einerseits kann vermutet werden, dass die höhere Gefährdung der Kinder bei mütterlicher Erkrankung daher rührt, dass Kinder öfter bei der Mutter als beim Vater leben, wenn diese getrennt sind. Deutlich mehr Mütter sind alleinerziehend, was einen weiteren Risikofaktor darstellt, da eine «stabile», nicht erkrankte Bezugsperson in der Kernfamilie fehlt. Studien zeigen zudem, dass suchtkranke Mütter öfter als Väter mit einem ebenfalls suchtkranken Partner zusammenleben. Dadurch sind die Kinder doppelt exponiert und die Wahrscheinlichkeit, Zeugen oder Opfer häuslicher Gewalt zu werden, erhöht sich. Auch bezüglich Belastung und der Reaktion darauf zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Töchter erleben häufiger als Söhne emotionalen und sexuellen Missbrauch und sie beschäftigen sich intensiver mit der Alkoholproblematik in der Familie. Sie fühlen sich häufiger schuldig und verantwortlich für die elterlichen Suchtprobleme. Mädchen reagieren häufiger in Form von internalisierenden Verhaltensstörungen, insbesondere Depressionen, und Jungen häufiger in Form von externalisierenden Verhaltensstörungen, wie zum Beispiel Rauschtrinken. Betrachtet man die geschlechtsspezifischen Unterschiede aus der Sicht der

der verfügen über genügend Ressourcen oder sogenannte Schutzfaktoren, um mit den Belastungen zurechtzukommen. Welche Ressourcen und Kompetenzen zeichnen diese Kinder aus?

Folgende, vor krankmachenden Familienumwelten schützende Faktoren wurden für Kinder aus suchtblasteten Familien identifiziert:

- **Einsicht**, z. B. dass mit dem suchtkranken Vater etwas nicht stimmt;
- **Unabhängigkeit**, z. B. sich von den Stimmungen in der Familie nicht mehr beeinflussen zu lassen;
- **Beziehungsfähigkeit**, z. B. in eigener Initiative Bindungen zu psychisch gesunden und stabilen Menschen aufzubauen;
- **Initiative**, z. B. in Form von sportlichen und sozialen Aktivitäten;
- **Kreativität**, z. B. in Form von künstlerischem Ausdruck;
- **Humor**, z. B. in Form von Sarkasmus und Ironie als Methode der Distanzierung;
- **Moral**, z. B. in Form eines von den Eltern unabhängigen stabilen Wertesystems.

Herausforderung und Aufgabe

Die grosse Herausforderung für die Prävention besteht darin, die gefährdeten Kinder frühzeitig zu erkennen und ihnen die passende Unterstützung zukommen zu lassen. Die Früherkennung kann nur über Fachpersonen geschehen, welche mit diesen Kindern in Kontakt sind – idealerweise also in der Schule oder in der Kinderkrippe. Allerdings ist es für Lehrer/innen oder Hortleiter/innen schwie-

Einfach Kind sein

In der Schweiz leben Studien zufolge mehrere Zehntausend Kinder in einer suchtbelasteten Familie. Diese Kinder sind auf Verständnis und Unterstützung in den Betreuungsangeboten angewiesen. In diesem Artikel finden Sie einfache Hilfestellungen, die sofort im Krippen- oder Schulalltag umgesetzt werden können.

Text: Magie Scheuble

Fachleute aus dem Betreuungsbe-
reich fühlen sich oft verunsichert,
wenn sie das Gefühl haben, dass
die Eltern eines durch sie betreu-
ten Kindes ein Suchtproblem haben. Sie
wissen nicht, wie sie reagieren sollen, wie
die Eltern ansprechen, beim Kind nach-
fragen, wie die Signale deuten. Aus dieser
Hilflosigkeit heraus entscheiden sich vie-
le, nichts zu unternehmen. Das ist schade.

Vertrauensvolle Atmosphäre

Sie als Hort- und Krippenleiter/in, Lehr-
person und Schulsozialarbeiter/in haben
als Vertrauenspersonen gute Möglichkei-
ten, ein Kind mit suchtkranken Eltern zu
unterstützen und so dazu beizutragen,
dass sich die Lebenssituation dieses Kin-
des verbessert. Oftmals liegen die Hilfe-
stellungen, die Sie geben können, im all-
täglichen Zusammenleben. Wenn es ge-
lingt, in der Krippe, im Hort oder in der
Schulklasse eine gute, vertrauensvolle
Atmosphäre zu gestalten, ist schon ein
wichtiger Schritt zur Resilienzförderung
getan. Das Kind kann in einem geschütz-
ten Rahmen unbeschwerte Momente er-
leben und normale, kindliche Bedürfnis-
se nach Freude und Zugehörigkeit erfah-
ren. Für eine gewisse Zeit stehen nicht
Angst, Unsicherheit und Verantwortung
im Umgang mit seinen suchtkranken
Eltern im Vordergrund. Es darf einfach
Kind sein.

Beziehung pflegen

Bei allen Hilfestellungen steht die Bezie-
hung zum Kind im Vordergrund. Lehr-
kräfte können ein Kind stützen, indem sie
ihm helfen, seine eigenen Stärken und
Schwächen zu erkennen oder indem sie
mit dem Kind erreichbare Ziele festlegen.
Auch ganz kleine Aufmerksamkeiten –
beispielsweise ein Lächeln, wenn ein
Kind ins Zimmer kommt –, ist für die Kin-
der ermutigend. Wenn Sie als Betreu-
ungsperson dem Kind Anteilnahme und
Wertschätzung entgegenbringen und ihm
aufmerksam zuhören, können Sie das
Vertrauen des Kindes gewinnen. Für all
diese Kinder ist es eine grosse Hilfe, wenn

sie ausserhalb ihrer Familie eine Bezugs-
person finden, zu der sie Vertrauen fassen
können. Vielleicht vertraut es Ihnen sei-
ne Probleme an oder es signalisiert, dass

Wenn es gelingt, in der Krippe, im Hort oder in der Schulklasse eine gute, vertrauensvolle Atmosphäre zu gestalten, ist schon ein wichtiger Schritt zur Resilienzförderung getan.

es Hilfe braucht. Bedenken Sie, wenn das
Kind mit Ihnen über dieses Tabuthema
spricht, dass es die Loyalität gegenüber
seiner Familie bricht. Es ist deshalb
wichtig, dass Bezugspersonen mit den
Geheimnissen sorgfältig und behutsam
umgehen.

Sorgfältig handeln

Wenn bei einem Kind ein Verdacht auf
Kindwohlgefährdung besteht, löst das in
der Regel Empörung aus und man möch-
te dem Kind aus einem ersten Impuls he-
raus sofort Hilfe anbieten und allenfalls
eine offizielle Stelle einschalten. Ein über-
eiltes, schnelles Handeln kann aber viel
Leid verursachen. Ein sensibles und sorg-
fältig geplantes Vorgehen ist sehr wichtig.
Denn die Bedürfnisse dieser Kinder und
diejenigen ihrer Eltern stehen oft in Kon-
kurrenz zueinander. Es gilt abzuwägen,
wie stark die vertrauensvolle Beziehung
zum Kind gefährdet wird, wenn weitere
Personen des Hilfesystems oder die Eltern
selbst auf die Not des Kindes angespro-
chen werden. Es ist schon viel erreicht,
wenn es gelingt, für das Kind eine Ver-
trauensperson zu sein, selbst wenn sich
die familiäre Situation objektiv für das
Kind nicht verändert. Auf keinen Fall soll-
te man Schritte unternehmen, ohne vor-
her mit dem Kind darüber zu sprechen.
Auch wenn verschiedene Anzeichen den
Verdacht aufkommen lassen, dass ein
Kind mit einem suchtkranken Elternteil
zusammenlebt, können diese auch eine
andere Ursache haben. Verdachtsmo-
mente müssen überprüft und durch kon-
krete Beobachtungen belegt werden. Am
besten schreibt man diese möglichst kon-
kret auf – zum Beispiel: «Mutter roch

stark nach Alkohol, als sie das Kind am
Mittag in die Krippe brachte.» Sprechen
Sie mit Vorgesetzten, Kollegen/innen oder
Fachleuten über Ihre Beobachtungen.

Tragen Sie so möglichst viele Informatio-
nen zur Situation des Kindes zusammen,
bevor Sie das weitere Vorgehen planen.
Wenn Sie das Gespräch mit den Eltern su-
chen, ist ein professionelles Vorgehen zu
wählen, allenfalls unter Einbezug einer
Fachperson. Teilen Sie den Eltern in ei-
nem ersten Schritt Ihre Beobachtungen
und Ihre Sorge um das Kind mit. Dabei
muss nicht unbedingt über das vermutete
Alkoholproblem gesprochen werden.
Die Eltern spüren, wenn Sie ihnen wert-
schätzend begegnen, und sind eher bereit
mit Ihnen zusammenzuarbeiten oder
weitere Hilfsangebote in Anspruch zu
nehmen. Denn auch sie wollen gute El-
tern sein und brauchen ebenso wie das
Kind verständnisvolle Begleiter.

□

Magie Scheuble ist Projektleiterin im Bereich Familie
und Freizeit bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt
Zürich.

Weiterbildungen

Sucht Schweiz bietet am 14. und 15.
November 2013 eine zweitägige Wei-
terbildung für Multiplikatoren/innen
zum Thema Kinder aus suchtbelasteten
Familien an. Auch im 2014 wird es Ver-
anstaltungen und Weiterbildungen für
Fachpersonen des Sozial-, Gesund-
heits- und Bildungsbereichs geben, mit
dem Ziel, eine möglichst breite Sensibi-
lisierung zu erreichen, damit betroffe-
ne Kinder frühzeitig erkannt und un-
terstützt werden können.

Informationen unter: www.suchtschweiz.ch/themen/zielpublikum/kinder/kinder-aus-alkoholbelasteten-familien/ oder unter Tel. 021 321 29 39



Mami, Papi, Heroin und ich

Acht junge Frauen erzählen von ihrer Kindheit mit drogenabhängigen Eltern. So unterschiedlich ihre Erfahrungen auch sind, sie haben für sich einen Weg im Leben gefunden, um mit der Sucht der Eltern umzugehen.

Text: Beatrice Rebsamen

Ich wusste nicht, dass etwas falsch läuft», sagt Laura. Sie besucht die 6. Klasse, als sie die Eltern ihrer Klassenkameraden das erste Mal mit anderen Augen sieht und merkt, dass bei ihr zu Hause etwas so ganz anders ist. Ihr Vater spritzt Heroin. Er ist unzuverlässig und doch freut sich Laura, wenn er zu Hause ist. Das Mädchen bemerkt, dass ihre Mutter traurig ist, denn sie leidet unter dem Drogenkonsum des Partners. Es gibt deswegen viel Streit. Laura fühlt sich hilflos, sie ist hin- und hergerissen zwischen ihren Gefühlen zu Vater und Mutter. Als sie 15 Jahre alt wird, trennen sich ihre Eltern. Drogenabhängige und Drogen bleiben für sie aber auch später ein Faszinosum. Sie probiert Heroin – aus Neugier, wie sie sagt – und um zu verstehen, wieso ihr Vater nicht davon loskommt. Es bleibt bei einem Mal. Sie möchte nicht so enden wie ihr Vater. Mittlerweile ist Laura eine 24-jährige, lebensfrohe junge Frau. Sie lebt in einer glücklichen Beziehung, denkt über eigene Kinder nach und über ihre berufliche Zukunft. Zum Vater hat sie nur sporadisch Kontakt.

Kinder werden nicht gehört

Verwahrloste und desorientierte Frauen und Männer passen so gar nicht ins Bild fürsorglicher Eltern, das die Gesellschaft malt. Die Annäherung an das Thema drogenabhängige Eltern ist schwierig, allzu rasch werden komplexe Beziehungsgewebe in Schwarz-Weiss skizziert. Die Überforderung der Sozialpädagogik, der Politik und der Medien im Umgang mit dem Problem zeigt sich auch daran, dass Opfer und Täter schnell identifiziert sind. Drogenabhängige Eltern werden vorverurteilt – gemäss der Losung «Junkies sollen keine Kinder grossziehen!». Über die Kinder drogenabhängiger Eltern wird zwar berichtet, allerdings ohne die Kinder anzuhören.

Selbst in der wissenschaftlichen Forschung werden die Kinder bislang beinahe vollständig ausgeklammert. Das stärkte meinen Entschluss, im Rahmen einer Lizenziatsarbeit junge Menschen zu ihren Erfahrungen als Kinder drogenabhängiger Eltern zu befragen. Acht junge

Frauen erzählten mir ihre Lebensgeschichten. Sie alle sind mit Eltern aufgewachsen, welche illegale Drogen konsumierten. Einigen gelang der Ausstieg aus den Drogen, anderen nicht.

Frühe Sorge um die Eltern

Die Biografien der acht jungen Frauen beginnen ähnlich. Die ersten Lebensjahre verbringen sie in einem wenig kindgerechten Umfeld. Sie leben mit Eltern, deren Alltag vom Drogenkonsum bestimmt ist. Vater und Mutter sind süchtig, sie kennen sich aus der Drogenszene.

Die Sucht der Eltern hat für die Kinder wechselnde Betreuungen zur Folge – sei es in Pflegefamilien oder durch Verwandte. Die Fremdunterbringung ist für die Kinder schwierig. Das ist an sich wenig erstaunlich, sind doch die Eltern für Kinder im Vorschulalter die wichtigsten und häufig einzigen Bezugspersonen. Die zeitweise Trennung von den Eltern hat für die Kinder von Süchtigen jedoch noch eine andere, weiterreichende Dimension. Sie tragen früh Sorge für die Eltern und küm-

mir nichts zu wissen, dass meine Mutter dort besser als zu Hause aufgehoben war und sie dort die besten Chancen hatte, von dem Zeug loszukommen.»

Die Kinder süchtiger Eltern befinden sich in einer verzwickten Situation. Einerseits fühlen sie sich für ihre Eltern verantwortlich. Andererseits werden sie von diesen abgewiesen, sind auf sich selbst gestellt und ihre Bedürfnisse werden vernachlässigt. Die Kinder übernehmen unbewusst die «erwachsene» Rolle und wollen für ein funktionierendes Leben der Eltern besorgt sein. Dabei ist vor allem die Unzuverlässigkeit der süchtigen Eltern für Kinder eine schwere Last. Als Folge übernehmen sie früh zu viel Verantwortung. Für Aussenstehende ist das schwer zu verstehen.

Familienleben – isoliert und diffus

Die Gegensätze, in denen sich Kinder von süchtigen Eltern befinden, zeigen sich auch in der familiären Beziehung. Es gibt immer wieder Phasen im Leben der jungen Frauen, in welchen sie ihre Eltern

Die Kinder süchtiger Eltern befinden sich in einer verzwickten Situation. Einerseits fühlen sie sich für ihre Eltern verantwortlich. Andererseits werden sie von diesen abgewiesen, sind auf sich selbst gestellt und ihre Bedürfnisse werden vernachlässigt. Die Kinder übernehmen unbewusst die «erwachsene» Rolle.

mern sich um deren Wohlergehen. Sie glauben, den Drogenkonsum oder den Therapieverlauf durch ihre Anwesenheit beeinflussen zu können. So erinnert sich Saskia, die als fünfjähriges Mädchen während der Therapie ihrer Mutter fremdplatziert wurde, wie sehr sie sich gegen das Leben in der Pflegefamilie gewehrt hat. Dabei kam neben dem Vermissen der Mutter als Person das Verantwortungsgefühl der Tochter für das Überwinden der Drogensucht der Mutter zum Ausdruck. Saskia meint dazu: «Meine Mutter machte den Entzug wegen mir, damit sie mich behalten kann. Nach den Wochenenden bei meiner Mutter habe ich mich dennoch gewehrt, von ihr wegzugehen. Es nützte

entweder ablehnen oder sich nicht von ihnen abgrenzen konnten. So berichtet Nicole von einem unzertrennlichen Verhältnis und der Nähe zu ihrem süchtigen Vater. «Mein Vater und ich haben eine extreme Verbindung. Wenn er abgestürzt ist, habe ich es gespürt und es ging mir dann nicht gut.» Die Verinnerlichung seiner Rückfälle zeigt die enge Verstrickung mit dem Vater exemplarisch. Selbstlos stand sie ihrem Vater gegenüber, ihre eigenen Bedürfnisse fanden keinen Platz. Sie erlebte die Rückfälle des Vaters hautnah und litt darunter. Dennoch erzählt sie: «Es gibt mir Sicherheit zu spüren, wie es meinem Vater geht.»

Die soziale Isolation, die in der Regel

bei Familien mit süchtigen Eltern auftritt, stärkt dieses Gefühl der Verbundenheit. Schwierig wird es für die Kinder beson-

nicht gewohnt, dass sie nüchtern war. Jetzt auf einmal wollte sie Mutter spielen. 15 Jahre hat sie nichts gesagt und nun soll-

gen einhält und dass er sich kaum bei ihr meldet – doch zu keinem Zeitpunkt führt sie dieses Verhalten auf seinen Drogenkonsum zurück. Die Sucht der Eltern wird von den befragten Mädchen aber auch geleugnet respektive als eine Art Familiengeheimnis behandelt.

Die Sucht der Eltern wird zudem von Kindern verharmlost oder als normal dargestellt: Die Kinder erkennen nicht die Drogen als Grund für die Konflikte innerhalb der Familie oder als Ursache der Unzuverlässigkeit eines Elternteils.

ders dann, wenn zwei komplett unterschiedliche Welten aufeinanderprallen. Fabienne, die mit ihrer drogenabhängigen Mutter aufwuchs, schildert die Besuche beim «Bilderbuch»-Vater wie folgt: «Bei ihm war diese heile Welt, seine Eltern waren da, seine Freundin, alles gut. Aber ich fühlte mich wie eine Aussätzige und ging nicht gerne zu ihm. Er hat immer über meine Mutter und die Drogen geschimpft. Aber er hat ihr auch nie geholfen.»

Nicht selten enden solche diffusen Rollen in einer Parentifizierung, sprich einer Rollenumkehr, bei der sich die Kinder auf Kosten der eigenen Entwicklung um das Wohlbefinden der süchtigen Elternteile kümmern. Die Kinder empfinden sich als Folge unentbehrlich. In solchen Konstellationen ist es für sie nicht möglich, eigene Lebensziele zu haben. Fabienne ist hierfür ein extremes Beispiel. Sie wurde mit 14 Jahren fremdplatziert, an einen Ort, wo sie hätte ausschneifen können. Von aussen betrachtet, hätte das für Fabienne zu einer Entlastung führen müssen. Doch es kam anders. Seit der erfolgreichen Therapie der Mutter kommt Fabienne nicht mehr mit ihr zurecht. «Wir gerieten ständig aneinander», erinnert sich Fabienne und fährt fort: «Ich war

te ich das Kindlein sein.» Die Konsequenz? Fabienne fühlte sich nutzlos, zog sich in ihr Zimmer zurück und trank masslos.

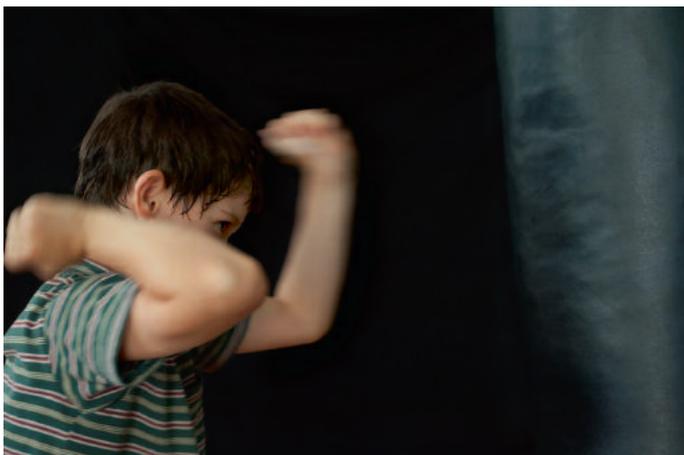
Im Rausch der Gefühle

Ausgerechnet Fabienne stürzte zeitweise selbst ab. Sie, die immer auf ihre Mutter geachtet hat – bis zur völligen Selbstaufgabe. Bereits als Siebenjährige fuhr sie zum Arbeitsort der Mutter, um sie abzuholen, «damit ich sicher war, dass sie heimkommt». Später hat sie nachts ihre Decke genommen und hat vor der Schlafzimmertür der Mutter geschlafen. Fabienne sagt: «Je älter ich wurde, desto schlimmer wurde es mit dem Aufpassen.» Das ist ein typisches Verhaltensmuster von Kindern, die den Drogenkonsum der Eltern kontrollieren wollen.

Die Sucht der Eltern wird zudem von Kindern verharmlost oder als normal dargestellt: Die Kinder erkennen nicht die Drogen als Grund für die Konflikte innerhalb der Familie oder als Ursache der Unzuverlässigkeit eines Elternteils. Saskia betont: «Ich habe keine Schwierigkeiten damit, dass mein Vater Heroin konsumiert. Das ist nichts Schlimmes.» Zwar berichtet sie, wie selten er Versprechun-

gen umgehen, dienen alle Verhaltensweisen einem Zweck – von den Drogenproblemen der Eltern abzulenken. Während die Kinder gegen aussen die familiäre Situation verharmlosen oder verdrängen, funktioniert das innerhalb des Familienkreises nicht. Der süchtige Elternteil steht immer klar im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit – die Familienmitglieder sind seiner Sucht ausgeliefert. Fabienne beschreibt das eindrücklich: «Wenn meine Mutter zu Hause war, gab es für mich nichts anderes als da zu sein, um auf sie aufzupassen. Wenn Mutter nicht zu Hause war, wartete ich auf sie, bis sie nach Hause kam. So konnte ich selten zur Schule. Manchmal tauchte sie eine Woche nicht mehr auf.»

Vor diesem Hintergrund erstaunt die Ambivalenz der Gefühle der Kinder gegenüber dem süchtigen Elternteil wenig. Die jungen Frauen berichten von Hoffnungen und von Enttäuschung über nicht eingehaltene Versprechungen. Die wiederholten Abstürze sind geprägt von Schmerz und emotionaler Überforderung. Nicole berichtet: «Mein Vater, seine Geschichte und seine Situation ist mit vielen Schmerzen verbunden. Er hat immer und immer wieder den Ausstieg versucht. Ich habe mich auch gefreut, wenn es wieder aufwärts ging – und dann kam immer wieder der Absturz. Wie neulich – aber ich habe keine Kraft mehr, ihn anzurufen. Es



ist genug, das Fass ist voll.» Als Folge der kontinuierlichen Enttäuschungen werden süchtige Eltern von den Kindern zurückgewiesen und abgelehnt. Saskia konstatiert: «Mein Vater hat den Ausstieg nicht geschafft, er ist halt schwach.» Im Rückblick auf ihr Zusammenleben mit der drogenabhängigen Mutter zieht Fabienne Bilanz: «Ich bin wütend, dass meine Mutter das alles zugelassen hat, dass ich das erleben musste.»

Entsetzen, Überforderung und Akzeptanz

Wut, Entsetzen, Ohnmacht – diese Gefühle werden artikuliert, wenn einer der beschriebenen Fälle publik wird. Der Kinderschutz und die sozialen Institutionen insgesamt stehen sogleich am Pranger. Dabei übersieht die empörte Öffentlichkeit gerne, dass diese komplexen Probleme

Um den Kindern die notwendigen Hilfenmassnahmen zur Seite stellen zu können, ist es unumgänglich, ihre Situation umfassend abzuklären. In den Fallgeschichten der jungen Frauen erscheint der elterliche Drogenkonsum nicht als die zentrale Thematik im Leben der jungen Frauen, dort stehen andere Probleme. Und dennoch ist der elterliche Drogenkonsum in den unterschiedlichen Lebensläufen und Problemstellungen der Jugendlichen ein Mosaikstein im Gebilde, der zum Verständnis beiträgt und erst zusammen mit anderen Lebensbereichen eine Fallgeschichte ergibt.

Die Soziale Arbeit drängt aufgrund von Legitimationsdruck auf normierte Lösungen für einzelne Phänomene. Das Thema Kinder süchtiger Eltern lässt sich weder systematisch erklären, noch kann eine generelle Hilfe für die Kinder zur Verfügung stehen. Das Phänomen ist nur aus den

waren zu stark. Sie haben nicht verstanden, weswegen sie von ihren Eltern weg mussten, sie, die auf die süchtigen Eltern aufpassten und doch wussten, was der kranke Elternteil brauchte.

Bei der Hilfe für diese Kinder sollte im Zentrum stehen, sie aus ihren verantwortungsvollen «erwachsenen» Rollen zu befreien, sodass sie lernen, ihre Bedürfnisse zu formulieren und wahrzunehmen.

n

Beatrice Rebsamen hat an der Universität Zürich Pädagogik studiert, seit 2010 arbeitet sie als Sozialarbeiterin im Amt für Jugend und Berufsberatung der Bildungsdirektion des Kantons Zürich.

Das Thema Kinder süchtiger Eltern lässt sich weder systematisch erklären, noch kann eine generelle Hilfe für die Kinder zur Verfügung stehen. Das Phänomen ist nur aus den einzelnen Geschichten zu verstehen: Es gibt keine einfachen Lösungen für die Kinder drogenabhängiger Eltern.

me nicht einfach so gelöst werden können. Es gibt keine Patentlösungen.

Für einen gelingenden Umgang mit der Thematik ist die Arbeit sowohl mit den Eltern als auch den Kindern Voraussetzung. Die Eltern müssen ihre Suchtprobleme angehen und ihre Elternverantwortung übernehmen, um die defizitäre Situation ihrer Kinder zu erkennen. Vieles aber ist in diesen Familien normal, denn drogenabhängige Eltern wollen, was andere Eltern auch wollen, gute Eltern sein.

einzelnen Geschichten zu verstehen und so gibt es keine einfachen Lösungen für die Kinder drogenabhängiger Eltern. Die Verstrickung der Kinder in die Sucht der Eltern, wie die frühe Verantwortungsübernahme und ihren Umgang mit der Sucht der Eltern, lassen eine einfache Hilfe nicht zu. Eindrücklich beschrieben die befragten jungen Frauen, welchen Widerstand sie leisteten, wenn sie von den Eltern vorübergehend getrennt wurden. Die Nähe zu ihren Eltern und die Bindung

Materialien und Literatur

- Broschüre «Kinder aus suchtbelasteten Familien». Für Fachleute und Nahestehende. Sucht Schweiz
- Broschüre «Eltern vor allem – Eltern trotz allem». Für Eltern und weitere Interessierte. Sucht Schweiz
- «Hinschauen und handeln – Ein Leitfaden für Fachleute zum Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien». Erscheint Ende 2013 neu überarbeitet bei Sucht Schweiz.
- www.mamatrinkt.ch / www.papatrinkt.ch Eine Website für betroffene Kinder und Jugendliche.
- Hoff, Tanja; Klein, Michael. (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern aus suchtbelasteten Familien. In C. Rohleder & B. Hasenjürgen (Hrsg.), Gender und Soziale Arbeit. Budrich Verlag.
- Klein, Michael. (2006). Kinder drogenabhängiger Mütter. Risiken, Fakten, Hilfen. Schriftenreihe Angewandte Suchtforschung, Band 2, Roderer Verlag Regensburg.
- Familiengeheimnisse – Wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden. (2003) Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Berlin, in Kooperation mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).



«Die Erzählungen der Jugendlichen waren oft sehr berührend.»

Was für Erfahrungen machten Bettina Weilenmann und Karl Brühwiler mit den Jugendlichen aus belasteten Familien, die diesen Frühling an Gruppengesprächen teilnahmen? Der Samowar, die Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, organisierte die zwölf Gruppengespräche.

Text: Brigitte Müller

laut & leise: Welche Probleme kennen belastete Familien?

Bettina Weilenmann: Unter «belastet» verstehen wir, dass mindestens ein Elternteil unter einer Sucht oder psychischen Erkrankung leidet. Kinder und Jugendliche, die in diesen belasteten Familien aufwachsen, erleben, dass ein Elternteil oder manchmal beide massive eigene Probleme haben. Diese Probleme können psychische Erkrankungen sein wie Persönlichkeitsstörungen oder eine Depression, oft begleitet von einer Suchtproblematik. Oder eine Sucht, meistens eine Alkoholabhängigkeit, prägt das Familienleben. Eine gravierende Folge dieser Belastung ist, dass die Eltern ihre Aufgabe nicht so erfüllen können, wie es für das Kind erforderlich wäre.

I&I: Welche Erfahrungen machen Jugendliche aus belasteten Familien?

Weilenmann: Kinder und Jugendliche müssen zu früh und zu viel Verantwortung übernehmen für den Elternteil, der krank ist, dann für sich selber und für kleinere Geschwister. Sie möchten mit ihrer Verantwortung den Leidensdruck des Familiensystems vermindern. Es kann eine sogenannte Co-Abhängigkeit entstehen, was bedeutet, dass sie einerseits Mitgefühl und Verständnis für den kranken Elternteil entwickeln, andererseits ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr als wichtig erachten. Für sie ist es ganz in

Ordnung, dass sie eine fürsorgliche Rolle innerhalb der Familie einnehmen und dafür noch Lob erhalten. Sie identifizieren sich letztlich so stark mit dieser Rolle, dass

dass etwa die Hälfte der Jugendlichen in unserer Jugendberatung in Familien leben mit einem psychisch oder Sucht belasteten Elternteil. Zudem wird das The-

Ja. Es ist ein Überlebensmechanismus, dass Kinder die Schuld immer bei sich suchen und die Probleme der Eltern beschönigen. Die reale Situation wäre für sie viel zu bedrohlich.

sie sich als Erwachsene nur dann als wertvoll erleben, wenn sie sich um andere kümmern. Solch eine Identität ist beispielsweise für ein Burn-out prädestiniert.

I&I: Gibt es weitere Erfahrungen, die sich ungünstig auswirken?

Weilenmann: Ja. Es ist ein Überlebensmechanismus, dass Kinder die Schuld immer bei sich suchen und die Probleme der Eltern beschönigen. Die reale Situation wäre für sie viel zu bedrohlich. Diese schlechte Meinung über sich selber ist äusserst negativ für das eigene Selbstwertgefühl. Da diese Kinder und Jugendlichen ihre Gefühle nicht oder zu wenig spüren, merken sie nicht mehr, wenn sie schlecht behandelt werden, dass sie Grenzen setzen dürften. Und sie empfinden auch keine Wut mehr gegenüber der Mutter oder dem Vater. Dies sind alles fatale Entwicklungen, die das Erwachsenenleben stark beeinflussen.

I&I: Reden die betroffenen Familien über ihre Probleme oder werden sie tabuisiert?

Weilenmann: Unserer Erfahrung nach werden die Probleme meistens verleugnet und tabuisiert. Oft fehlt die Einsicht beim belasteten Elternteil, nach dem Motto «ich hab alles im Griff».

I&I: Was war der Auslöser für das Samowar-Gruppenangebot für Jugendliche aus belasteten Familien?

Weilenmann: Mein Kollege Karl Brühwiler und ich stellten immer wieder fest,

ma aus wissenschaftlicher Perspektive vermehrt aufgegriffen. Eine aktuelle Studie aus Winterthur* zeigt die Ausmasse des Phänomens deutlich auf. Im Kanton Zürich alleine sind schätzungsweise 4000 Kinder und Jugendliche davon betroffen.

I&I: Wie haben Sie die Jugendlichen angesprochen?

Weilenmann: Insgesamt nahmen fünf Jugendliche teil. Zwei Jugendliche waren bei uns schon in der Beratung gewesen und so konnten wir sie direkt ansprechen. Drei Jugendliche kamen über andere Zuweiser. Wir verteilten – auch über Institutionen in Horgen – sowohl einen Flyer für die Jugendlichen als auch einen für Erwachsene. Wir hielten weiter einen Vortrag am Psychiatrischen Sanatorium in Kilchberg. Mit diesen Aktionen versuchten wir, auf das Thema aufmerksam zu machen. Es ist immer noch ein Tabuthema und tendenziell gehen die Kinder psychisch belasteter Eltern im psychiatrischen System oft vergessen. Auch, weil diese Kinder durch ihre Anpassungsleistung oft frühreif, verantwortungsvoll und unauffällig sind. Dennoch sind sie langfristig in ihrer Entwicklung gefährdet.

I&I: Was passierte während eines Gruppentreffens?

Weilenmann: Wir führten zwölf Sitzungen à zwei Stunden durch. Als Abschluss gingen wir in den Wald «bräteln». Bei die-

* www.wikip.ch

Integrierte Suchthilfe

Seit längerem unterstützt die Integrierte Suchthilfe der Stadt Winterthur sowohl Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien und deren Eltern als auch Fachpersonen mit Informationen, Abklärung, Therapie und Coaching.

Infos: www.zebra.winterthur.ch

Weitere interessante Fakten zum Thema zeigt die «Winterthurer Studie»: www.wikip.ch

ser Gelegenheit konnten die Jugendlichen symbolisch auch die Altlasten dem Feuer übergeben. Doch zuerst ging es darum, dass alle in der Gruppe ankamen und sich geborgen fühlten. Selbstverständlich war die Schweigepflicht für alle Beteiligten eine wichtige Voraussetzung, dass in der Gruppe offene Gespräche möglich wurden. Bedeutend war die Erfahrung der Solidarität. Die Jugendlichen merkten bald, dass sie nicht alleine sind mit ihren schwierigen Gefühlen. Der Austausch in der Gruppe über gleichartige Erlebnisse ermöglichte es den Jugendlichen, Verständnis für die eigenen Gefühle zu entwickeln. So konnten sie lernen, ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen und auszudrücken. Ein weiterer Schritt war, dass wir eine «Check-Liste» mit Verhaltensweisen erstellten, die die Jugendlichen mit dem kranken Elternteil erfahren und die gegenüber ihnen nicht in Ordnung sind. Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Raum, darf Grenzen wahrneh-

men, verteidigen und lernen, Grenzen zu ziehen. Auch gegenüber den Eltern.

I&I: Wie offen waren die Jugendlichen untereinander?

Weilenmann: Am Anfang arbeiteten die Jugendlichen oft zu zweit. Wir waren erstaunt, wie schnell sich die Jugendlichen öffneten und so in der Gruppe Gespräche möglich wurden. Die Jugendlichen konnten sich untereinander mitteilen, dass sie ähnliche Situationen ebenfalls kennen. So merkten sie, dass sie nicht alleine sind und ihre Probleme tatsächlich Probleme sind. Oft waren die Erzählungen und Berichte äusserst berührend und sehr emotional. Es wurde oft geweint, aber wir haben auch extrem viel gelacht, was ebenfalls sehr befreiend war.

I&I: Wie führten Sie die Gruppengespräche durch?

Weilenmann: Bei der Gestaltung des gesamten Gruppenprogramms formulierten

wir Ziele. Wir wünschten uns beispielsweise, dass die Jugendlichen ihre Ressourcen erkennen und für sich Möglichkeiten erarbeiten, wie sie sich in Zukunft mehr für sich selber einsetzen können. Wichtig war sicher auch, dass wir als Mann und Frau Elternfiguren symbolisierten, die während dieser Gruppengespräche «nährend» für sie sorgten. Wir hatten jedoch keinen sturen Fahrplan, sondern arbeiteten gleichzeitig prozessorientiert, um je nach Begebenheit zu reagieren.

I&I: Treffen sich die Jugendlichen auch ausserhalb des Gruppentreffens?

Weilenmann: Ja, was heute sowieso einfacher ist. Sie chatten noch regelmässig untereinander und treffen sich, was natürlich super ist. Wir machten die Erfahrung, dass diese Gruppengespräche viel mehr bewirken als Einzelberatungen.

I&I: Wurden die Eltern mit einbezogen?

Weilenmann: Nein. Die Eltern waren informiert und gaben ihr Einverständnis. Dabei möchte ich erwähnen, dass es während der Gruppengespräche nie darum ging, die Eltern zu verteufeln. Im Gegenteil. Es war ein wichtiger Prozess sowohl die guten Seiten der Mutter und des Vaters zu erkennen, aber auch die Schattenseiten zu benennen. Wie alle anderen Jugendlichen müssen sie lernen, die Eltern nicht mehr zu idealisieren. Zusätzlich ging es darum, dass sie einerseits differenzierter die Krankheit der Mutter oder des Vaters wahrnehmen und andererseits sie zu sensibilisieren, welches elterliche Verhalten nicht angemessen ist und dass sie das Recht haben, sich abzugrenzen.

I&I: Die Gruppentreffen sind nun beendet. Wie geht es weiter?

Weilenmann: Wir evaluieren selbstverständlich diese Gruppengespräche und gleichzeitig möchten wir eine nächste Runde anbieten. Es würde uns auch freuen, wenn wir unsere Erfahrungen mit anderen Fachleuten und Kolleginnen und Kollegen weiterhin austauschen können. Diese Gruppengespräche sind sehr lohnenswert – für alle Beteiligten.

n

Informationen und Termine zum nächsten Gruppenangebot sind auf www.samowar.ch zu finden oder unter info@samowar.ch / Tel.: 044 723 18 18 zu erfahren.

Bettina Weilenmann, lic. phil. Psychologin, postgraduale Weiterbildung in Integrativer Psychotherapie für Kinder und Jugendliche am FPI, Ausbildung in Hypnotherapie u. a., arbeitet seit 10 Jahren im Samowar für den Bezirk Horgen.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin laut & leise, stellte die Fragen.



MELDUNGEN AUS DER SUCHTPRÄVENTION

Die meisten Adressen der zeichnenden Stellen dieser Beiträge finden Sie auf der Rückseite des Heftes

ALKOHOL & TABAK

Programm für Gemeinden

Das nationale Programm «Die Gemeinden handeln!» unterstützt Gemeinden bei der Einführung einer kohärenten Alkohol- und Tabakprävention. Im Rahmen des Programms erarbeiten Fachleute der Suchtprävention gemeinsam mit den Gemeindebehörden lokale, gut abgestützte und tragfähige Lösungen für die Belastungen und Risiken, die sich durch den übermässigen Alkohol- und Tabakkonsum von Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, ergeben. Das Programm basiert auf den Erfahrungen zweier nationaler Programme zur Alkohol- und Tabakprävention, an welchen insgesamt 158 Gemeinden aus 19 Kantonen teilgenommen haben.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre Regionale Suchtpräventionsstelle – im Kanton Zürich können noch einige Gemeinden mitmachen. (*Radix*)

Mehr unter: www.diegemeindenhandeln.ch oder bei Ihrer Regionalen Suchtpräventionsstelle, Adresse siehe Rückseite.



schaftsunterricht oder vor einem Schulanlass mit Barbetrieb. Die attraktiven Rezeptbüchlein mit den im Mixkurs ausprobierten alkoholfreien Cocktails werden gratis abgegeben. Der Kurs kostet im Kanton Zürich 200 Franken. Die Rezepte sind auch auf der Website zu finden, ebenso eine selbstrechnende Online-Einkaufsliste und Dekorations-tips. (*ASN*)

Mehr unter: www.fachstelle-asn.ch oder Telefon: 044 360 26 00.

ALKOHOL UND STRASSENVERKEHR

Mixkurse für die Sekundarstufe

Mit den Mixkursen der Fachstelle ASN werden junge Leute für die Themen Alkohol, Drogen und Medikamente im Zusammenhang mit Strassenverkehr sensibilisiert. Gleichzeitig können sich Jugendliche auf eine eigene Party vorbereiten und alkoholfreie Cocktails ausprobieren.

Ein ASN-Mixkurs dauert etwa zwei Stunden und ist für alle Altersklassen der Sekundarstufe geeignet. Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Fachstelle ASN regt in der Gruppe die Diskussion über das Thema Alkohol und Drogen im Strassenverkehr und eine sichere Heimkehr nach der Party an und gibt eine Einführung ins Shaken, Mixen und Dekorieren von alkoholfreien Mixgetränken.

Eine optimale Einsatzmöglichkeit an der Schule ergibt sich z. B. im Hauswirt-

rauchens. Im Kanton Zürich rauchen nach wie vor gut 23 Prozent aller 15-Jährigen (gesamte Schweiz: 15% der Mädchen, 19% der Knaben) – Massnahmen wie «Experiment Nichtrauchen» können also einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. (*Züri Rauchfrei*)

Info und Anmeldung für das Schuljahr 2013/2014: www.experiment-nichtrauchen.ch

GLÜCKSSPIEL

Onlinegame «Spielfieber»

Mit dem neuen Onlinegame «Spielfieber» bietet das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte Jugendlichen die Möglichkeit, die Problematik des Glücksspiels handelnd nachzuvollziehen. Auf Webseiten, die Jugendliche nutzen, wird oft aufdringlich für Glücksspiele geworben. Auf Jugendliche üben Glücksspiele eine hohe Anziehungskraft aus. Sie lassen sich durch den erhofften Geldgewinn, ihre entwicklungsbedingte Risikofreude und die willkommene Zerstreuung leicht verführen. Auch wenn Glücksspiele für die meisten Jugendlichen eine harmlose Freizeitbeschäftigung sind, kann es zu problematischem Verhalten führen und sich mit der Zeit zu einer Spielsucht entwickeln.

Mit «Spielfieber» kann die Spielerin oder der Spieler durch die Identifikation

RAUCHFREI

Experiment Nichtrauchen

Beim Schulwettbewerb «Experiment Nichtrauchen» verpflichten sich Klassen des 6. bis 9. Schuljahres, ein halbes Jahr lang keinen Tabak zu rauchen, schnupfen oder kauen. Wenn ihnen dies gelingt, winken attraktive Preise. Zürcher Klassen können zudem weitere Preise gewinnen, wenn sie entweder kreative Arbeiten zum Thema «Nichtrauchen» einreichen oder zwei Jahre erfolgreich am Wettbewerb teilnehmen. Im Schuljahr 2012/2013 haben im Kanton Zürich 274 Klassen mitgemacht – knapp 200 waren erfolgreich. Der Wettbewerb ist eine Massnahme zur Förderung des Nicht-



mit seinem virtuellen Stellvertreter (Avatar) den Sog der Glücksspiele und die daraus entstehenden Zwänge nachempfinden. Das Spiel wurde von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern entwickelt; das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte ist daran beteiligt. (*Radix, Spielsuchtprävention*)

Mehr unter: www.spielsucht-radix.ch oder www.spielfieber.net

INFOMATERIAL

Mehrsprachige Falblätter

Sucht Schweiz und Migesplus schliessen eine Lücke im Präventionsangebot: Bislang gab es in der Schweiz ausserhalb des Kantons Zürich kaum mehrsprachige Informationsmittel, die Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen kurz und bündig über Suchtfragen Auskunft geben. Mit neuen Falblättern in elf Sprachen wird das Informationsan-



gebot ausgebaut, sodass möglichst viele Menschen in ihrer Muttersprache Antworten auf wichtige Fragen finden. Ein Flyer zum Thema «Alkohol» und einer für «Nahestehende von Menschen mit Suchtproblemen» stehen je in den Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch sowie in Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch bereit. Die im Kanton Zürich tätige Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung und die welsche Organisations Appartenance haben bei der Entwicklung der Falblätter mitgearbeitet. (*Sucht Schweiz*)

Bezug: Kostenlos bestellen oder herunterladen unter www.migesplus.ch

SEMINAR

Alkohol am Arbeitsplatz

Das Blaue Kreuz Zürich bietet im Herbst zwei Halbtages Schulungen für Vorgesetzte und/oder Personalverantwortliche

zum Thema Alkohol am Arbeitsplatz an.

- Am 22. Oktober werden konkrete Instrumente zur Früherkennung vorgestellt, wirksame Interventionsmöglichkeiten aufgezeigt und arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen erläutert.
- Am 20. November geht es um die Entwicklung und Implementierung eines Alkoholpräventionskonzeptes im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

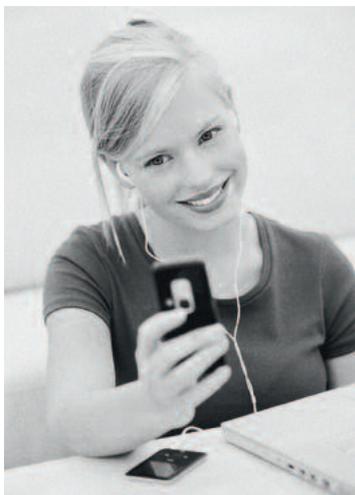
Beide Veranstaltungen werden mit Best-Practice-Beispielen ergänzt. (*Blaues Kreuz, Zürich*)

Information und Anmeldung: www.blaueskreuzzuerich.ch/aaa oder Tel.: 044 262 27 27

BERUFS- UND MITTELSCHULEN

SMS-Coach zu Rauchstopp & Alk-Check

Gleich zwei neue Präventionsprojekte nutzen Internet und SMS, um Jugendliche und junge Erwachsene zu erreichen: Mit dem SMS-Coach wird der Rauchausstieg gefördert; Alk-Check versucht problematischen Alkoholkonsum zu redu-



zieren. Bei beiden Programmen füllen Jugendliche zunächst online eine Eingangsbefragung aus und erhalten danach während dreier Monate individualisierte SMS mit präventiven Botschaften.

Die Programme wurden vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) in Zürich und der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung entwickelt und in den letzten Monaten getestet. Die Resultate sind für beide Programme ermutigend: Die Teilnahmequote war hoch und problematisches Verhalten konnte reduziert werden. Die Umsetzung der Programme im schulischen Setting ist nicht sehr aufwendig. Das ISGF und die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung werden die Programme weiter optimieren und bei weiteren Schulen der Sekundarstufe II bekannt machen. Die Evaluationsresultate können auf der Webseite der Fachstelle heruntergeladen werden, siehe unten. (*Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung*)

Mehr unter: www.fs-suchtpraevention.zh.ch



SPIELSUCHT

Verlängerung des Leistungsauftrags

Ende Juni 2013 hat der Zürcher Regierungsrat beschlossen, das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten weiterzuführen. Das Zentrum wurde Anfang 2011 eröffnet und hat die Prävention und Behandlung von Glücksspielsucht, insbesondere Lotteriespielsucht, im Kanton Zürich zur Aufgabe. Es wird finanziert aus Mitteln der Swisslos Interkantonale Landeslotterie. Im Auftrag der Sicherheitsdirektion schloss das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich mit der Radix, wo das Zentrum angesiedelt ist, eine Leistungsvereinbarung ab. (*Radix, Spielsuchtprävention*)

Mehr zum Zentrum unter: www.spielsucht-radix.ch

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche

Verhältnisse). Die Angebote der Stellen umfassen: Bildung, Informations- und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Cathy Caviezel

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Martin Mennen

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36
8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 61
Fax 052 304 26 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.fachbereich-sucht.ch
Leitung: Sonja Ott Seifert

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
Fax 044 924 40 11
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Anna Feistle, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Peter Trauffer

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Eveline Winnewisser

www.suchtpraevention-zh.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr,

z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33
8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch
Leitung: Chantal Bourlourd, Paul Gisin

Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z. B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/-innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach 8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/-innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

Stampfenbachstr. 161, 8006 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi
infoDoc:
Tel. 044 360 41 05, infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli

Spielsuchtprävention: Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssuchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz

infoDoc: Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66, Fax 044 262 69 67
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch
Leitung: Christian Schwendimann

Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.