



EINE NUMMER ZU GROSS

Die Verantwortung der Kinder in suchtblasteten Familien

Sie tragen meist schon sehr früh Verantwortung, dürfen nicht richtig Kind sein, werden schnell erwachsen: Kinder aus suchtblasteten Familien. Sie sind die grösste bekannte Suchtrisikogruppe. Viele werden als Erwachsene selbst süchtig oder entwickeln psychische Störungen. Ein gesunder Selbstwert durch starke Beziehungen ist der beste Schutz für Kinder aus suchtblasteten Familien. Es geht darum, sie zu erkennen, sie wertzuschätzen und sie zu unterstützen.

Sucht Schweiz geht davon aus, dass Kinder aus suchtblasteten Familien ein bis zu sechs Mal höheres Risiko haben, später selbst abhängig zu werden als Kinder aus gesunden Familien. Rund ein Drittel der Kinder werden als Erwachsene selbst süchtig, ein weiteres Drittel entwickelt eine psychische Störung wie Depression, Angststörung etc., und das letzte Drittel entwickelt sich gesund; doch auch viele von ihnen sind anfälliger (vulnerabler) als Kinder aus nicht suchtblasteten Familien. Wenn bei letzteren mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, kann trotz gesunder Entwicklung auch in ihnen etwas aufbrechen, und sie leiden an den Folgen ihrer Kindheit in einer suchtblasteten Familie.





In dieser Ausgabe «prävention» erfahren Sie, wie Kinder aus suchtblasteten Familien aufwachsen und mit welchen Schwierigkeiten sie bereits in einer sehr frühen Lebensphase konfrontiert sein können. Die Kinder sind häufig Teil einer Familiensituation voller Span-

nungen, Konflikte und Gewalttätigkeit. Aus Scham, aber auch aus Liebe und Loyalität zu den Eltern schweigen sie. Im Interview erklären zwei Fachfrauen aus Prävention und Therapie, was den Kindern hilft und wie wichtig tragfähige Beziehungen zu gesunden Bezugspersonen innerhalb und ausserhalb der Familie sind. Ausserdem wird klar, dass die Kinder trotz ihrer teilweise sehr belastenden Situation beeindruckende Kompetenzen und Strategien entwickeln, um die Herausforderungen zu meistern.

Seit 2014 setzen wir den Fokus verstärkt auf Kinder aus suchtblasteten Familien – sie gehören zur grössten Suchtrisikogruppe. Es ist wichtig, die Kinder früh zu erkennen, zu fördern und auch zu unterstützen. Daneben gilt es, die Eltern in ihrer Rolle als Eltern wahrzunehmen und zu unterstützen, immer mit dem Fokus, dass es dem Kind, den Kindern besser geht. In unserer Arbeit geht es darum, die Kinder und ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken. Dies geschieht insbesondere durch das Fördern der Lebenskompetenzen, der kognitiven Fähigkeiten und der persönlichen und sozialen Stärken. Das Erleben, wie Ziele erfolgreich durch eigene Fähigkeiten und eigenes Verhalten erreicht werden, motiviert und stärkt die Kinder und ihre Selbstwirksamkeit.

Eine sehr wichtige Rolle nehmen hier die Multiplikator/innen ein, wie beispielsweise die Schulsozialarbeitenden. Wir führen Fortbildungen für Schulsozialarbeitende und ab 2016 auch für Lehrpersonen durch.

Am Ende des Hefts finden Sie Hilfsangebote für die Kinder und suchtkranke Eltern, Links zu weiterführenden Informationen, Literatur- und Quellenangaben. Herzlichen Dank an Priska Bretscher und Renate Gasser für die Interviews.

Fridolin Heer, Stellenleiter
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Hohe Dunkelziffer

Mehrere Zehntausend Kinder in der Schweiz wachsen bei alkoholkranken Eltern bzw. einem süchtigen Elternteil auf – so die Schätzung von Sucht Schweiz. Wie viele es bei illegalen Substanzen, Verhaltenssüchten und Medikamenten sind, ist kaum zu beziffern. Fachleute gehen von einer hohen Dunkelziffer aus. Zwar stehen Kinder mit suchtblasteten Eltern seit einiger Zeit im Fokus von Suchtfachleuten, sie erhalten aber noch nicht die dringend benötigte Aufmerksamkeit. Mit einer süchtigen Mutter, einem süchtigen Vater aufzuwachsen, ist zwar ein schwieriges Schicksal, betroffene Kinder können sich aber trotz der Sucht in der Familie zu gesunden und erfolgreichen Menschen entwickeln.

Ein gesunder Selbstwert schützt am besten

Freude und Unbeschwertheit, einfach Kind sein dürfen: Kinder brauchen die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen und sich auszutauschen. Dadurch erfahren sie, dass sie so, wie sie sind, vollkommen in Ordnung sind. Gesunde Nähe zum nicht süchtigen Elternteil, zum Grossmami, zur Tante oder zu einer erwachsenen Bezugsperson ausserhalb der Familie wie der Nachbarin, dem Lehrer stärken und schützen das Kind. In tragfähigen Beziehungen fassen diese Kinder Vertrauen, fühlen sich aufgehoben, geborgen und erhalten Anerkennung und Wertschätzung. Diese Faktoren tragen wesentlich dazu bei, dass Kinder aus suchtblasteten Familien sich gesund entwickeln und weder in eine Sucht abrutschen noch eine psychische Störung ausbilden.

«Gesunde Nähe zu einer Bezugsperson schützt das Kind.»

Anmerkung der Redaktion:

Alle Kinder aus schwer belasteten Familien haben Schwierigkeiten und sind auf Hilfe angewiesen. Als Suchtpräventionsstelle konzentrieren wir uns in dieser Ausgabe prävention auf Kinder aus suchtblasteten Familien. Doch viele Aspekte gelten genauso oder erst recht für Kinder aus Familien, in denen Vernachlässigung, psychische, physische, sexuelle Gewalt herrscht oder psychische Störungen vorhanden sind. Der im Text verwendete Begriff Kinder schliesst die Jugendlichen mit ein.



Das Leid ist sehr gross

Kinder in Not haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe. Die Vorstellung ist illusorisch, es werde alles heil, wenn die Eltern in Therapie gehen oder aufhören zu trinken bzw. Drogen zu nehmen oder das Kind erwachsen und selbständig wird. Die Belastungen und Verletzungen bestehen weiter. Kinder haben Schuldgefühle und meinen, die Mutter oder der Vater sei ihretwegen süchtig. Sie glauben, versagt zu haben, weil die Eltern nicht aufhören mit ihrem Suchtverhalten. Diese Schuldgefühle gehen Hand in Hand mit einem hohen Verantwortungsgefühl gegenüber den Eltern. Beides ist überaus belastend für Kinder. Unter den Folgen leiden sie vielfach auch noch als Erwachsene, häufig ihr Leben lang.

Hinschauen – erkennen – handeln

Kinder, deren Eltern in Therapie oder Beratung sind, werden eher unterstützt und besuchen spezifische Angebote, wie z.B. geleitete Kindergruppen, als Kinder, deren Eltern nicht behandelt oder begleitet werden. Es ist wichtig, dass Bezugspersonen ausserhalb der Familie, z.B. Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende, wissen, wie sie Kinder aus suchtbelasteten Familien erkennen und unterstützen können – ohne sie dadurch zu etikettieren. Die meisten Kinder haben eine hohe Leidenstoleranz entwickelt und suchen sich entsprechend spät oder gar nie Hilfe. In suchtbelasteten Familien wird nicht über die Sucht gesprochen, nach aussen hin wird sie verheimlicht.

Viele Eltern befürchten das Eingreifen der Behörden, sie haben Angst, dass ihnen – im schlimmsten Fall – das Kind weggenommen

wird. Häufig übertragen sie diese Angst auch auf ihre Kinder. Das Kind deckt den süchtigen Elternteil. Der Umstand, dass eine Sucht in unserer Gesellschaft häufig als selbstverschuldet und auch meist als Charakterschwäche und nicht als Krankheit angesehen wird, fördert diese Geheimhaltung. Eine Abwertung der Eltern empfinden Kinder als eine Abwertung ihrer selbst. Vielleicht erzählt ein Kind aber doch einmal etwas, dann ist es wichtig, zuzuhören, es ernst zu nehmen und vor allem: sich der Situation gewachsen zu fühlen.

«In suchtbelasteten Familien wird nicht über die Sucht gesprochen, nach aussen hin wird sie verheimlicht.»

«**Wenn man von zuhause auszieht, glaubt man, es endlich überstanden zu haben. Das ist aber ein Irrtum. Ich habe jahrelang mit diesem Problem gelebt, ohne darüber zu sprechen. Niemand hat etwas gesehen. Während vieler Jahre habe ich still gelitten. Ich habe meine kleine Schwester erzogen, bin zu rasch erwachsen geworden, kenne keine Sorglosigkeit und lebe trotz der Liebe meines Partners mit einer ständigen Lebensangst. Alles ist noch sehr konfus. Abschliessend möchte ich den Alkoholabhängigen sagen, dass sie sich am nächsten Tag vielleicht nicht mehr an die Worte und Gesten erinnern können, die sie gegenüber ihren Kinder benutzt haben. Die Kinder werden sich aber ein Leben lang daran erinnern.**»

(Junge Frau, anonym)

Forum MILDT, 2008 (Quelle: Sucht Schweiz)

Die Sucht lenkt die Familie ab

Interview mit Priska Bretscher

Fachmitarbeiterin Prävention, Stv. Leiterin Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland



Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen Freiräume und Distanz zum ungesunden Familienalltag, um innerlich ein Fenster zu öffnen, um Luft zu holen. Priska Bretscher schult Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende zum Thema. Sie erklärt im Gespräch, mit welchen Schwierigkeiten Kinder aus suchtbelasteten Familien kämpfen und wie sie im schulischen Umfeld erkannt werden können.

Priska Bretscher ist ursprünglich Biologin und absolvierte den MAS für Prävention und Gesundheitsförderung an der Hochschule Luzern. Priska Bretscher setzt sich in ihrer Arbeit vertieft mit dem Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien auseinander, dazu besuchte sie die Fortbildung für Multiplikator/innen und nimmt regelmässig an der nationalen Austausch- und Weiterbildungsplattform zum Thema teil. Beides wird von Sucht Schweiz organisiert und durchgeführt.

Prävention: Weshalb konzentrieren Sie sich im Moment so stark auf Kinder aus suchtbelasteten Familien?

Priska Bretscher: Neben der Tatsache, dass sie die grösste Suchtrisikogruppe sind, ist Sucht nach wie vor ein grosses Tabu. Über Sucht spricht man nicht. Gerade auch in den suchtbelasteten Familien. Das Familiengeheimnis muss streng gehütet werden, und es wird deshalb häufig alles unternommen, um nach aussen hin den Schein zu wahren. Das führt dazu, dass die Kinder die nötige Unterstützung nicht oder erst sehr spät erhalten. Sie werden in der Literatur deshalb und weil sie von der Fachwelt lange nicht beachtet wurden, als die vergessenen Kinder bezeichnet.

Haben nicht alle Kinder, die in schwierigen Familiensituationen aufwachsen ein erhöhtes Suchtrisiko?

Klar fordern alle schwierigen Familiensituationen heraus, aber sie müssen sich nicht zwingend negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Entscheidend ist die Bindung zwischen Kind und Mutter und Vater und dass das Kind die notwendige Aufmerksamkeit und Liebe bekommt. Aber genau dies fehlt in suchtbelasteten Familien. In der «Suchtfamilie» dreht sich alles um die Sucht und die süchtige Person, das lenkt die Familie ab.

Weshalb haben Kinder aus suchtbelasteten Familien ein erhöhtes Suchtrisiko?

Viele dieser Kinder neigen im Erwachsenenalter zu einem süchtigen Verhalten, weil sie die Problemlösungs- und Bewältigungsstrategien ihrer Eltern übernehmen. Der Vater beruhigt sich vielleicht mit Alkohol, die Tochter oder der Sohn übernimmt diese Strategie. Als Kinder sind sie zwar dauernd auf der Hut, trotzdem können sie ihren Wahrnehmungen im häufig unberechenbaren Familienalltag nicht trauen, sie stellen ihre Gefühle ab und verlieren so den Bezug zu sich selbst. Viele haben das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Schmerzvolle Erinnerungen,

«Wenn beide Elternteile süchtig sind, ist das Suchtrisiko um ein Vielfaches erhöht.»

die verdrängt sind, treten punktuell immer wieder hervor. Den Schmerz möchten einige betäuben, was ihnen durch den Konsum von Alkohol und / oder Drogen kurzzeitig auch gelingt. Um das zu verhindern, ist es so wichtig, dass wir bei den betroffenen Kindern die Lebenskompetenzen fördern. Das heisst, sie beispielsweise dabei unterstützen, ihre Gefühle wahrzunehmen, sich Hilfe zu holen, wenn es nötig ist, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen usw. Weiter weiss man aus Studien, dass das Suchtrisiko für die Kinder bei einer süchtigen Mutter höher ist als bei einem abhängigen Vater. Wenn beide Eltern teile süchtig sind, ist das Suchtrisiko um ein Vielfaches erhöht. Diese Gefährdung hat mit dem Fehlen einer sicheren Bindung zu tun. Das ist der Grund, weshalb die Kinder Beziehungen zu gesunden Bezugspersonen in- oder ausserhalb der Familie brauchen. Übrigens sind Töchter bei einem Suchtproblem der Eltern gefährdeter als Söhne, weil Mädchen häufig stärker ins Familiengeschehen eingebunden sind und daher dazu neigen, mehr Verantwortung zu übernehmen. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder Abstand zum ungesunden Familienalltag gewinnen und eigenen Freizeitbeschäftigungen nachgehen dürfen und können.

Was hilft den Kindern?

Ich erkenne immer mehr, dass man viel erreicht, wenn man die Kinder da unterstützt, wo sie sich bewegen, also in der Familie, in der Schule, in der Kindertagesstätte, im nachbarschaftlichen Umfeld usw. Es ist wichtig, auf das Thema aufmerksam zu machen und z.B. Lehrpersonen zu vermitteln, was sie in ihrer Berufsrolle tun können, um den Kindern zu helfen. Kinder brauchen unbedingt Freizeitangebote, die einen unterstützenden Freiraum ausserhalb der Familie schaffen. Sie brauchen die Versicherung von jemandem ausserhalb, dass sie nicht schuld sind an der Sucht der Eltern, dass ihre Gefühle richtig sind, dass sie wütend und traurig sein dürfen, dass diese Gefühle normal sind, wenn in der Familie alles so unsicher ist.

Welche Rolle spielen andere Familienangehörige wie Grosseltern, Tanten?

Es wäre wichtig, bereits im vorschulischen Bereich etwas anzubieten. Doch da gibt es kaum bis gar keine Angebote. In diesem Alter ist die Familie sehr wichtig. Ferien bei gesunden Familienmitgliedern, wie der Grossmutter, dem Onkel, zu verbringen und dort zur Ruhe zu kommen, kann sehr unterstützend wirken. Es hilft, wenn die Kinder vertrauen können, reden dürfen und wissen, dass da jemand immer für sie da ist und sie so liebt, wie sie sind. Normalität erfahren sie ja sehr selten, sie lernen in dauernden Ausnahmezuständen zu leben, das macht es sehr schwierig, später selbst ein normales Leben zu führen.

Es heisst, das Leid wirke auch noch beim Erwachsenen, was kann das bedeuten?

Als Kinder erleben diese Menschen, dass auf nichts Verlass ist. Das Wechselbad der Stimmungen, von weich und emotional bis streng und hart, ist für die Kinder sehr verwirrend. Sie wachsen in einem zum Teil sehr unberechenbaren Umfeld auf, was zu einer tiefen Verunsicherung führt, die sie mit ins Erwachsenenleben nehmen. Oft ist den Betroffenen nicht bewusst, woher diese Verunsicherung kommt. Bei allem geht es immer um die Eltern bzw. den süchtigen Elternteil, die Sucht, die Substanz; die Kinder werden vergessen, ihre Bedürfnisse gehen unter. Die Kinder spüren nicht mehr, was sie für sich selber brauchen. Deshalb können viele als betroffene Erwachsene ihre eigenen Bedürfnisse nicht richtig wahrnehmen und haben häufig das Gefühl, nicht das eigene Leben zu leben. Sie haben Schwierigkeiten bei der Berufs- oder Partnerwahl. Viele suchen sich einen Partner, eine Partnerin mit einer Suchtproblematik, weil sie die Abhängigkeit kennen, nicht jedoch die Liebe.

«Sie wachsen in einem zum Teil sehr unberechenbaren Umfeld auf, was zu einer tiefen Verunsicherung führt, die sie mit ins Erwachsenenleben nehmen.»

Haben solche Kinder denn überhaupt eine Chance, sich zu gesunden Erwachsenen zu entwickeln?

Auf jeden Fall. Ich möchte auch betonen, dass nicht alle Kinder die gleiche Not erfahren. Ausschlaggebend ist die Erfahrung, dass sie um ihrer selbst willen anerkannt und geschätzt werden. So können sie eine gesunde Bindung zu einer Bezugsperson eingehen. Die Kompetenzen, die sie als Kind aufgebaut

«Ausschlaggebend ist die Erfahrung, dass sie um ihrer selbst willen anerkannt und geschätzt werden.»

haben, können sie dann positiv nutzen, wenn sie den Bezug zu sich selbst finden, ihre Erlebnisse weitgehend aufgearbeitet

haben, das Familienproblem von sich trennen und sich vom Eindruck lösen können, dass mit ihnen selbst etwas nicht stimmt.

Sie sprechen von Kompetenzen, welche können das sein?

Auf Grund der Rollen, die diese Kinder in ihrer Familie einnehmen, werden sie vielfach sehr selbständig, verantwortungsbewusst, intuitiv und sozial kompetent. Sie können Konflikte schlichten, die andere Kinder vielleicht nicht lösen können. Sie verfügen über äusserst feine Antennen und spüren sofort, was los ist in der Umgebung; ihre ausgeprägte Empathie macht sie zu perfekten Vermittlerinnen und Vermittlern. Es ist für die Kinder sehr wichtig, dass ihre Kompetenzen vom Umfeld anerkannt werden.

« Ich bin die Tochter einer alkoholabhängigen Mutter und im vergangenen Jahr habe ich begriffen, dass ich ihr nicht helfen kann. Ich habe Angst, selbst alkoholabhängig zu werden, und ich habe Angst, dass alles, was ich in meiner Kindheit erlebt habe, mich einholt... »

(20-jährige Frau)

Forum MILDT, 2008 (Quelle: Sucht Schweiz)



Mir scheint, diese Kompetenzen setzen kognitive Fähigkeiten voraus. Was ist mit den Kindern, die intellektuell weniger weit sind?

Da ist es sehr wichtig, stabile Strukturen zu schaffen, dass sie wissen, was auf sie zukommt, dass sie sich sehr sicher fühlen. Auch für sie sind tragfähige Beziehungen zu nahestehenden gesunden Menschen das A und O. Kinder aus suchtbelasteten Familien sind keine einheitliche Gruppe; es geht darum, die einzelnen Kinder frühzeitig und entsprechend ihrem Entwicklungsstand zu fördern. Das kann bedeuten, dass sie ein für sie passendes Lernumfeld erhalten, z.B. haben sie nach dem Unterricht die Möglichkeit, ihre Aufgaben noch in der Schule zu erledigen, und erhalten dabei Hilfe, weil sie diese zuhause nicht bekommen. Daneben hilft es den Kindern, wenn sie die Möglichkeit haben, sich mit Gleichaltrigen auseinanderzusetzen, von ihnen zu lernen, sich auszutauschen. Das fördert ihre Beziehungsfähigkeit und ihre sozialen Kompetenzen.

Wie erkennt man Kinder aus suchtbelasteten Familien?

Grundsätzlich gibt es kein einheitliches Muster. Die Kinder unterscheiden sich stark, weil sie auch sehr unterschiedliche Rollen einnehmen in der Familie. Teilweise reagieren sie auffällig mit starken Gefühlsschwankungen, legen ein aggressives Verhalten an den Tag, stören den Unterricht, vergessen Dinge wie Hausaufgaben oder das Geld für Ausflüge, fehlen häufig in der Schule. Es können aber auch Kinder sein, die durchschnittliche Leistungen erbringen, überaus angepasst oder sehr hilfsbereit sind. Sie sind beliebt, oder sie nehmen eine Aussenseiterrolle ein. Ein konkreter Hinweis kann sein, dass die Kinder aus suchtbelasteten Familien manchmal

nicht dem Wetter entsprechend angezogen sind, ein dicker Pullover im Sommer, fehlende Handschuhe bei Minusgraden. Ein Indiz kann auch sein, dass die Eltern nie oder selten an Schulanlässen erscheinen.

Sie bieten Fortbildungen für Fachpersonen, für sogenannte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren an. Welches Wissen vermitteln Sie da?

Wichtig ist, dass Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und weitere Bezugspersonen wissen, wie sie mit betroffenen Kindern umgehen sollen, welches ihre Rolle ist dabei.

«Du bist nicht schuld an der Situation, deine Gefühle stimmen und du bist völlig in Ordnung.»

In unseren Fortbildungen vermitteln wir Wissen über die Situation der Kinder und Eltern und schulen Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen im Umgang mit ihnen. Die wichtigste und hilfreichste Botschaft, die sie den Kindern vermitteln können, ist: «Du bist nicht schuld an der Situation, deine Gefühle stimmen und du bist völlig in Ordnung.»

Es liegt auch an den Bezugspersonen in der Schule, das Gesetz des Schweigens, das in suchtbelasteten Familien gilt, zu brechen. Das braucht Mut.



Rollen, die Kinder in suchtbelasteten Familien einnehmen können

Heldin | Held

Übermässig leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen, kann keinen Spass haben

Sündenbock | schwarzes Schaf

Viel Feindseligkeit, voller Abwehr, ist zurückgezogen, macht Ärger, Kriminalität

Verlorenes Kind | stilles Kind

Einzelgänger, Tagträumer, sehr einsam, belohnt sich auch allein, z.B. mit Essen, driftet und schwimmt durchs Leben, wird übersehen, wird nicht vermisst

Maskottchen | Clown

Übermässig niedlich, süß, nett, unreif, tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit hervorzurufen, schutzbedürftig, hyperaktiv, kurze Aufmerksamkeitsspanne, Lernprobleme, ängstlich

Die vollständige Tabelle auf www.sucht-praevention.ch/suchtbelastete-familien

Quelle: www.nacoa.de

Kinder müssen erfahren, dass sie nicht schuld sind

Interview mit Renate Gasser

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP



Es ist sehr wichtig, dass Kinder wissen, dass das süchtige Verhalten der Mutter, des Vaters nichts mit ihnen zu tun hat. Renate Gasser arbeitet in ihrer Praxis häufig mit Kindern aus suchbelasteten Familien und mit süchtigen Eltern. Sie geht im Gespräch unter anderem darauf ein, weshalb die Kinder Schuldgefühle gegenüber ihren Eltern entwickeln und was ihnen hilft, diese abzubauen.

Renate Gasser ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologin mit eigener Praxis in Zürich. Von 2009 bis 2013 arbeitete sie bei der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme als erste Kinder- und Jugendpsychologin. Sie leitete die Gruppe für Kinder aus suchbelasteten Familien, konzipierte eine Gruppe für Jugendliche und führt unter anderem mit Institutionen aus dem Suchtbereich Fortbildungen zum Thema Kinder aus suchbelasteten Familien durch.

Prävention: Frau Gasser, Sie setzen sich in Ihrer Praxis täglich mit Kindern aus suchbelasteten Familien und deren Eltern auseinander. Was hilft diesen Kindern aus Ihrer Sicht?

Renate Gasser: Geführte Kindergruppen, aber auch Einzel- und Gruppentherapien sind sehr unterstützend. Kinder, die aus solchen Gruppen befragt werden, sagen, es helfe, dass sie mit anderen betroffenen Kindern reden können. Es hilft ihnen zu wissen, dass sie nicht alleine sind. Doch sind Kinder aus suchbelasteten Familien schwer zu erreichen, das heisst, lange nicht alle können von solchen Angeboten profitieren. Das macht es teilweise auch schwierig, solche Gruppen zu füllen.

Sie sagen, diese Kinder sind schwer zu erreichen. Weshalb ist das so?

Nun, die Eltern sind nicht immer einsichtig, was ihre Suchtkrankheit betrifft. Es kann aber auch sein, dass sie ihr Suchtproblem durchaus erkennen, jedoch finden, dass es ihren Kindern gut geht und diese keine Hilfe brauchen. Auch ist das Thema sehr schambesetzt und nach wie vor ein Tabu. Die Eltern schämen sich, und dies hindert sie daran, von sich aus Unterstützung zu suchen. Da braucht es Überzeugungsarbeit, bis die Kinder die Hilfe erhalten, die sie benötigen.

Noch lange nicht überall in der Schweiz gibt es solche Gruppenangebote und, wie gesagt, können noch nicht alle Kinder solche Gruppen besuchen. Was hilft den Kindern ausserdem?

Es tut den Kindern sehr gut, eine konstante und regelmässige Beschäftigung ausserhalb der Familie zu haben. Das kann die Pfadi sein, ein Tanzkurs, das Fussballtraining. Es geht darum, den Kreis zu öffnen, dass die Kinder rauskommen und aus ihrer Isolation heraustreten können. Auch erwachsene und gesunde Bezugspersonen ausserhalb der Familie sind sehr wichtig. Auswertungen des Programms

«Es tut den Kindern sehr gut, eine konstante und regelmässige Beschäftigung ausserhalb der Familie zu haben.»

«Trampolin»¹ zeigen, dass die sogenannte Psychoedukation überaus hilfreich sein kann. Das heisst, den Kindern beispielsweise erklären, weshalb das Mami während des Spiels einschläft.

Weshalb schläft eine Mutter denn beim Spiel ein? Ist sie betrunken?

Der Grund ist, dass sie während des Spiels Wein trinkt. Doch das Signal für das Kind ist: Mami langweilt sich mit mir. Oder der Papi ist immer so müde, das kann doch nicht sein, dass Papi so viel schläft und immer noch müde ist. Wenn die Kinder ihr Frühstück selbst machen müssen, weil niemand aufsteht, heisst das für sie, dass sie für die Eltern nicht wichtig sind. Es löst in den Kindern grosse Verwirrung aus, wenn sie nicht zuordnen können, was passiert. Kinder neigen dazu, vieles auf sich zu beziehen, so lösen solche Situationen in den meisten Fällen bei ihnen Minderwertigkeitsgefühle aus.

Sie sagen, es gehe darum, den Kindern zu erklären, was die Sucht ihrer Mutter, ihres Vaters heisst. Verstehen denn Kinder das überhaupt schon?

Bis etwa 7 Jahre denken Kinder egozentrisch, das heisst, sie beziehen alles, was im Umfeld passiert, auf sich. Das Kind hat seine Ansicht und hält sie für die einzig richtige. Erst mit etwa 10 bis 12 Jahren lernen Kinder, sich in andere hineinzuversetzen und deren Perspektive zu übernehmen. Es ist deshalb sehr wichtig, dass sie erfahren, dass das Verhalten der Mutter, des Vaters nichts mit ihnen zu tun hat. Gerade bei kleinen Kindern sind eine kindgerechte Sprache und eine spielerische Vorgehensweise wichtig, auch gibt es Bilderbücher, wie z.B. «Boby der Hund»², ein Bilderbuch für 5- bis 8-jährige.

Die Kinder entwickeln offenbar heftige Schuldgefühle gegenüber ihren Eltern, weshalb ist das so? Sie können ja nichts dafür, dass die Mutter oder der Vater trinkt.

Kinder reagieren stark auf die nonverbalen Verhaltensweisen ihrer Eltern, sie beobachten und hören zu, und daraus schliessen sie,

worum es geht. Ein Beispiel: Wenn die Eltern übermässig trinken, um Stress abzubauen, kann es sein, dass die Kinder daraus schliessen, dass es Mami oder Papi besser gehen würde, wenn sie z.B. bessere Noten nach Hause bringen würden oder braver wären. Dann hätten Mami und Papi weniger Stress und müssten weniger trinken. Also sind sie schuld am Verhalten ihrer Eltern. Das ist die Logik der Kinder.

Wie lösen sich Kinder von diesen doch sehr belastenden Schuldgefühlen?

Es hilft ihnen, wenn man ihnen erklärt, dass die Eltern erwachsen und selbst für ihr Verhalten verantwortlich sind und dass dieses Verhalten die Entscheidung der Eltern ist. Sie müssen hören, dass nicht jede Entscheidung der Eltern mit ihnen zu tun hat. Mami und Papi haben die Wahl. Sie können bei Stress auch auf 10 zählen oder eine Runde ums Haus drehen, sie müssen nicht trinken. Man kann das Kind auch fragen, was passieren würde, wenn es nur noch 5er schreiben würde. Es sagt dann natürlich, Mami höre vielleicht auf mit Trinken. Darauf kann man erklären, dass das Problem komplexer ist und es nicht so einfach sein wird für die Mutter, das Trinken zu lassen, dass die Sucht auch nicht im direkten Zusammenhang mit seinem Verhalten steht, sondern mit vielen anderen Dingen zu tun hat.

«Mami und Papi haben die Wahl. Sie können bei Stress auch auf 10 zählen oder eine Runde ums Haus drehen, sie müssen nicht trinken.»



¹ www.projekt-trampolin.de

² Anmerkung der Redaktion: «Boby» ist ein Produkt von Sucht Schweiz, siehe Quellen.

Es heisst, Kinder aus suchtbelasteten Familien übernehmen viel Verantwortung, inwiefern?

Sie übernehmen einerseits viel Verantwortung für sich selbst, machen zum Beispiel ihr Frühstück selbst und essen alleine, andererseits aber auch für die Eltern. Sie gehen ein-

«Für süchtige Mütter kann es schwierig sein, adäquat auf Signale des Kindes zu reagieren.»

kaufen, räumen auf, wenn das Grossmami zu Besuch kommt. Sie haben keine Zeit, einfach Kind zu sein. Sie werden viel zu schnell erwachsen. Sie erleben häufig Unschönes und sind überfordert. Das ist sehr belastend.

Viele Kinder aus suchtbelasteten Familien haben grosse Schwierigkeiten, sichere Bindungen einzugehen.

Was heisst das, und weshalb ist das so?

Gerade für süchtige Mütter kann es schwierig sein, adäquat auf Signale des Kindes zu reagieren. Sie haben Mühe, die Signale richtig zu lesen und zu erkennen, was das Kind braucht. Die Feinfühligkeit und Empathie, die mütterliche Fürsorge sind beeinträchtigt, eine Suchtproblematik führt zu einer Persönlichkeitsveränderung. Dazu kommt, dass Mütter absolut absorbiert sind, wenn sie an die Substanz denken und unbedingt konsumieren müssen. Dann sind sie nicht mehr

beim Kind. Rund die Hälfte der Kinder mit einer Mutter, welche ein Alkohol- oder Drogenproblem hat, haben ein desorganisiertes Bindungsmuster. Das heisst, sie sind stark geprägt durch die frühkindliche gestörte Mutter-Kind-Beziehung. Dies zeigt sich insbesondere in der Schwierigkeit der Kinder, eine vertrauensvolle und sichere Bindung aufzubauen. Gestörte Bindungsmuster können aber durchaus korrigiert werden, indem die Kinder stabile Beziehungen zu gesunden Bezugspersonen haben.

Das zeigt nochmals, wie wichtig es ist, dass Fachleute, die mit süchtigen Menschen arbeiten, immer ein Auge darauf haben, ob Kinder da sind und wie diese sozial eingebettet sind.

Kinder

- sind auf gesunde Bezugspersonen angewiesen
- brauchen Freiräume
- müssen erfahren, dass sie nicht schuld sind an der Situation

« Mein Mann ist Alkoholiker ... Unsere Töchter leben mit dem Problem. Ich habe gelernt, uns zu schützen und sein Problem ihm zu überlassen. Ich unternehme viel mit meinen Töchtern.

Wir brauchen einen Tapetenwechsel und die Möglichkeit, auf andere Gedanken zu kommen. Seit ich mich nicht mehr als seine Retterin betrachte, läuft es viel besser. »

(Mutter, anonym)

Forum MILDT, 2008 (Quelle: Sucht Schweiz)



Informations-, Schulungs- und Hilfsangebote

Informationen und Fortbildungen für Fachpersonen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Ausschreibung zu aktuellen Schulungen auf

www.sucht-praevention.ch/

[suchtbelastete-familien](http://www.suchtbelastete-familien.ch)

Nächste Fortbildung für Lehrpersonen voraussichtlich im März 2016.

Suchtberatungsstellen Zürcher Oberland

sdbu, Fachstelle Sucht Bezirk Uster

www.sdbu.ch

BAH, Beratungsstelle für Alkoholprobleme im Bezirk Hinwil

www.bah-zo.ch

sdbp, Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon

www.sdbp.ch

Selbsthilfegruppen

Al-Anon-Familiengruppen für Angehörige von Alkoholabhängigen,

Gruppen für Erwachsene und Kinder

www.al-anon.ch

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern

EKS (ACAs) – Winterthur

www.acas-eks.ch

Spezifische Internetplattformen

Sucht Schweiz

Die Website zum Thema – www.sucht-schweiz.ch

[www.suchtbelastete-familien](http://www.suchtbelastete-familien.ch)

Websites für betroffene Kinder und Jugendliche mit altersgerechten Informationen und einem Forum für den Austausch.

www.mamatrinkt.ch

www.papatrinkt.ch

NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

www.nacoa.de

Therapie- und Gruppenangebote

Zebra, Therapieangebot für Kinder,

Integrierte Suchthilfe Winterthur.

www.zebra.winterthur.ch

ZFA Fachstelle für Alkoholfragen, Zürich, Gruppen für Kinder und Jugendliche.

www.zfa.ch

Das Institut für Konfliktmanagement und Mythodrama in Zürich bietet Gruppenberatungen für Kinder aus alkoholbelasteten Familien an.

www.ikm.ch

Die Fachstelle für Alkoholprobleme

Bezirk Bülach bietet Unterstützung für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige. Das Angebot umfasst neuerdings auch eine psychotherapeutische Unterstützung für Kinder von 4 bis 16 Jahren und eine Elternberatung.

www.fabb.ch

Samowar, die Suchtpräventionsstelle und Jugendberatung für den Bezirk Horgen, führt eine Gruppe für Jugendliche aus suchtbelasteten Familien. Die Jugendlichen erhalten Raum für ihre Bedürfnisse und Themen.

www.samowar.ch/web/horgen

Renate Gasser, Systemische Beratung & Therapie, Zürich

Therapieangebote für Erwachsene und Paare, Kinder und Jugendliche, Eltern und Familien.

www.renategasser.ch



Literatur- und Quellenverzeichnis

Barnowski-Geiser, Waltraut (2015): Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hoff, Tanja; Klein, Michael (2005): Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern aus suchtbelasteten Familien. In: Brigitte Hasenjürgen und Christiane Rohleder (Hg.): Geschlecht im sozialen Kontext. Perspektiven für die soziale Arbeit. Opladen: B. Budrich (Schriften der Katholischen Fachhochschule Nordrhein-Westfalen, Bd. 1), S. 1–26. Online verfügbar unter www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/GeschlechtsspezifischeUnterschiede_HOFF_KLEIN.pdf, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Klein, Michael (2015): Kinder in suchtbelasteten Familien – Risiken, Verläufe, Hilfen. Fachtagung vom 10.5.2015 im Rahmen des 100-Jahre-Jubiläums der ZFA. Online verfügbar unter www.zfa.ch/files/zfa/pdf/zfa/zfa-klein.pdf, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Klein, Michael; Moesgen, Diana; Bröning, Sonja; Thomasius, Rainer (2013): Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das «Trampolin»-Programm. Göttingen [u.a.]: Hogrefe (Therapeutische Praxis).

Sucht Schweiz (Hg.) (2007): Bobby der Hund. Ein Bilderbuch für Kinder von 5 bis 8 Jahren zum Thema Alkoholsucht in der Familie oder im nahen Umfeld. Bestellbar unter shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/261-bobby-der-hund.html, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Sucht Schweiz (Hg.) (2011): Kinder aus alkoholbelasteten Familien. Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, welche die ganze Familie betrifft. Je enger die Beziehung zum suchtkranken Menschen, desto grösser die Belastung. Online verfügbar unter shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/211-kinder-aus-alkoholbelasteten-familien.html, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Sucht Schweiz (Hg.) (2012): Eltern vor allem – Eltern trotz allem. Wie Sie Ihren Kindern helfen können, wenn in Ihrer Familie ein Alkoholproblem besteht. Online verfügbar unter www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Eltern_vor_allem.pdf, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Sucht Schweiz (Hg.) (2014): Unterstützung für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten. Leitfaden für Fachpersonen im Sozialbereich, in der medizinischen Versorgung, in Tagesstrukturen und Schulen. Online verfügbar unter www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Leitfaden_Fachpersonen.pdf, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Winterthurer Fachstelle für Alkoholprobleme (Hg.) (2007): Abschlussbericht. Therapeutisches Angebot für Kinder aus Familien mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen der Winterthurer Fachstelle für Alkoholprobleme. Evaluationsergebnisse eines Pilotprojektes (2005–2007). Online verfügbar unter sucht.winterthur.ch/fileadmin/user_upload/Sucht/Dateien/Evaluation_Abschlussbericht.pdf, zuletzt geprüft am 22.7.2015.

Zulauf Logoz, Maria (2014): Die Desorganisation der frühen Bindung und ihre Organisation. In: Lieselotte Ahnert (Hg.): Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung. 3. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag, S. 297–312.



IMPRESSUM

«Prävention» Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland. Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

Redaktionsleitung: Tamara Koller, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland **Autorinnen, Autoren:** Priska Bretscher, Fridolin Heer, Tamara Koller, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland **Korrektorat:** Sylvia von Piechowski, Dübendorf **Gestaltung/Layout:** Orlando Duó Graphic Design SGD, Wetzikon **Fotos:** Tamara Koller, Fotolia **Druck:** FO Print & Media AG, Egg **Auflage:** 2000 Exemplare

Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars