

Sucht ist Familienkrankheit – betroffen sind besonders die Kinder

„Von der akuten Trinkzeit meines Vatis bekam ich mehr mit, als meine Eltern vielleicht dachten. Mir war früh klar: In unserer Familie gibt es ein riesiges Problem – Alkohol. Wenn Vati trank, wurde er jedes Mal zu einem anderen Menschen. Es spielten sich Dinge ab, für die ich ihn regelrecht hasste. Von meiner Mutti fühlte ich mich damals verlassen.“
(Marie, erwachsenes Kind aus einer Suchtfamilie)

Sucht ist Familienkrankheit. Nicht allein Suchtkranke sind betroffen, sondern auch Partnerinnen und Partner, Eltern, Freunde und ganz besonders die Kinder. Sie sind darüber hinaus besonders gefährdet, eigene Suchtprobleme zu entwickeln. Aber sie sind auch anfällig für andere psychische Krankheiten wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Hyperaktivität und Anpassungsstörungen.

Eltern in der Sucht-Selbsthilfe

Suchtkranke und Angehörige in einer Selbsthilfegruppe sind oft auch Eltern. Das abstinentes Leben erfordert daher auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Elternrolle. Nur wenn diese ernsthaft bearbeitet ist, kann eine zufriedene Abstinenz erreicht werden. Anderenfalls kann dieser ungeklärte Bereich irgendwann wieder Probleme bereiten – bis hin zu einem Rückfall.

Eltern in einer Suchtfamilie sind sich nach längerer Abstinenz in der Regel bewusst, dass die Suchterkrankung auch ihren Kindern Probleme gemacht hat oder noch macht. Sie wünschen sich eine Veränderung in der Eltern-Kind-Beziehung. Sie wollen wieder – oder erstmalig – zuverlässige und berechenbare Ansprechpartner für ihre Kinder sein, ihnen zuhören und sich für sie interessieren.

Warum ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Elternrolle so schwer?

„In der nassen Zeit habe ich meine Vaterrolle zwar ausfüllen wollen, aber ich habe es nicht geschafft. Marie hat für mich Verantwortung übernommen – und ich als Vater nicht für sie.“

(Fritz, Suchtkranker und Freundeskreismitglied)

„Ich habe Aufgaben an Marie abgegeben, die ich als Mutter hätte wahrnehmen müssen. Ich war gedanklich meist sehr mit meinem Mann beschäftigt. Heute kann ich sagen, dass ich Marie und ihrer Schwester ein Stück Kindheit genommen habe.“

(Mona, Angehörige und Freundeskreismitglied)

Auch Suchtkranke wollen gute Eltern sein. Wer suchtkrank ist, kann seiner Verantwortung als Mutter oder Vater insbesondere in der akuten Suchtphase nicht immer gerecht werden. Das Bewusstsein, das eigene Kind enttäuscht und verletzt zu haben, verursacht Scham- und Angstgefühle. Dies kann dazu führen, dass das Thema verdrängt wird. Suchtkranke Eltern benötigen daher vor allem Unterstützung, um diese Scham zu überwinden und um Hilfeangebote für sich und die Kinder annehmen zu können. Ihnen muss vermittelt werden, dass sie über vielfältige Möglichkeiten verfügen, die sie auch zum Wohl ihrer Kinder nutzen können.

Wie kann Sucht-Selbsthilfe Eltern aktiv unterstützen?

- Die Elternrolle und die Förderung der Elternkompetenz müssen zu Themen der Selbsthilfe werden.
- Der Austausch mit gleichermaßen betroffenen Menschen kann zum Sprechen ermutigen. So wird man in die Lage versetzt, die eigenen Erfahrungen aufzuarbeiten und aus den Erfahrungen der anderen zu lernen.
- Voraussetzung dafür ist, dass in der Selbsthilfegruppe ein Klima geschaffen wird, in dem alle Beteiligten sich trauen, ihre Gefühle, ihre Scham und ihre Ängste anzusprechen.
- Eltern sollen ermutigt werden, sich der Realität zu stellen. Das gilt auch für die Erwartungen an sich, an die Familie und an die Kinder.
- Defizite anzusprechen, sich ihnen zu stellen und sie zu bearbeiten, ist kein Mangel, sondern eine Fähigkeit.
- Eltern sollten motiviert werden, die Elternrolle wieder aktiv anzunehmen und das Gespräch mit den Kindern zu suchen.
- Die Kinder müssen vom Familiengeheimnis entlastet werden, und sie benötigen die Erlaubnis, darüber zu sprechen.
- Neue Teilnehmer/innen in der Gruppe sollten nach der Familiensituation gefragt werden. Sind Kinder vorhanden, müssen sie von vornherein im Blick sein.
- Die Selbsthilfegruppe sollte Kooperationspartner vor Ort suchen. Gruppenmitglieder können zum Beispiel anderen Eltern Erziehungshilfe leisten, indem sie eigene Erfahrungen bei Elternabenden in Kindergärten und Schulen einbringen. Auch in der Jugendhilfe oder beim Jugendamt kann die Selbsthilfe ihre Erfahrungen einbringen und für betroffene Eltern unterstützend wirken.

Was kann
die Sucht-
Selbsthilfe
tun?

Was Freundeskreis-Selbsthilfegruppen bereits anbieten:

- Freizeitangebote für Kinder, wie zum Beispiel Campen, Kanufreizeiten, Spielenachmittage etc.
- Familienurlaube oder Familienseminare über einen bestimmten Zeitraum.
- Jugendtreffs mit kreativen oder thematischen Angeboten.
- Kinderbetreuung mit Spielkreis während der Gruppentreffen: Die Kinder gehören so zum Gruppengeschehen dazu und können spüren, dass die Eltern an ihren Problemen arbeiten und dass es Hilfe gibt.

Kindergruppen in der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe muss keine speziellen Kindergruppen anbieten, denn die Arbeit mit jüngeren Kindern kann eine Überforderung darstellen. Selbsthilfegruppen können jedoch mit Fachkräften vor Ort zusammenarbeiten, Kinder können an diese vermittelt werden. Es gibt therapeutische Kindergruppen, die auf Initiativen der Freundeskreise gegründet wurden und die durch ausgebildete Fachkräfte angeleitet werden.

Wenn sich eine Selbsthilfegruppe dennoch entschließt, ein eigenes Angebot für Kinder zu machen, ist unbedingt zu beachten:

- Kinder unter 14 Jahren benötigen das Einverständnis der Eltern (mindestens von einem Elternteil), wenn sie suchtspezifische Hilfeangebote längerfristig annehmen.
- Das Bestreben, Gutes zu tun und damit Schuldgefühle abzubauen, darf nicht die alleinige Motivation sein.
- Voraussetzung ist die Freude am Umgang mit Kindern, Einfühlungsvermögen für Kinder und auch pädagogisches Geschick.
- Es muss ein Bewusstsein dafür vorhanden sein, was jeweils für Kinder und Jugendliche angemessen und dem jeweiligen Alter entsprechend ist.
- Eigene Grenzen müssen unbedingt wahrgenommen und akzeptiert werden. Es gibt fachliche Stellen, die eingeschaltet werden können, wenn es für das Wohl der Kinder notwendig ist.

Was ist weiter hilfreich?

Folgende Broschüren bieten Informationen:



Kindern von Suchtkranken Halt geben: Fakten – Risiken – Hilfe
 Ausführliche Information über die Situation der Kinder von suchtkranken Eltern

Bezug: Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bzw. BKK Bundesverband



Kindern von Suchtkranken Halt geben: Angebote für Kinder und Jugendliche
 Detaillierte Liste mit Angeboten für Kinder von suchtkranken Eltern, Adressen und Kurzbeschreibungen der Angebote

Bezug: Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bzw. BKK Bundesverband



Kinder suchtkranker Eltern
Mögliche Angebote im Rahmen der Sucht-Selbsthilfe
 Ein Leitfaden für freiwillige Helferinnen und Helfer in den Selbsthilfeorganisationen

Bezug: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Westenwall 4, 59065 Hamm

„Ich wünsche mir, dass Außenstehende nicht wegschauen. Es ist wichtig, Ansprechpartner zu haben, die ähnliches erlebt haben.“ (Marie)

Partner der Selbsthilfe



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
 Bundesverband e. V.
 Untere Königsstr. 86 · 34117 Kassel
 Tel. (05 61) 78 04 13 · Fax (05 61) 71 12 82
 E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
 Internet: www.freundeskreise-sucht.de



BKK Bundesverband
 Abteilung Gesundheit
 Kronprinzenstr. 6 · 45128 Essen
 Tel. (02 01) 179 – 12 67 · Fax (02 01) 179 – 10 14
 E-Mail: praevention@bkk-bv.de
 Internet: www.bkk.de

Beide Verbände stehen auch bei Fragen zur Verfügung.