



Unterrichtsmappe

**Kinder aus alkoholbelasteten Familien
oder
«Verwandlungen.
Wenn Mami oder Papi
komisch werden»**

Teil C: Informationen



C: Informationen

1. Facts zum Thema

Als Quelle für diese Facts werden, wo nicht anders angegeben, vor allem die Informationen und Erhebungen von Sucht Schweiz herangezogen. Sucht Schweiz ist auch eine hervorragende Quelle, wenn es um Informationen zu weiteren Themen aus dem Suchtbereich geht. Auf Informationen zu Alkohol, Drogen oder Sucht geht «Kinder im Gespräch» hier nicht ein, da davon ausgegangen wird, dass das Thema im breiteren Kontext von Sucht besprochen wird.

Kinder aus suchtblasteten Familien

Zahlen

Sucht Schweiz schätzt, dass mehrere Zehntausend Kinder in alkoholbelasteten Familien leben. Wie viele Kinder ausserdem Eltern haben, die illegale Drogen konsumieren oder etwa spielsüchtig sind, darüber gibt es in der Schweiz keine Zahlen.

In Deutschland geht man von 2.6 Millionen Kindern in Familien mit einem suchtkranken Elternteil aus¹.

Diese Kinder werden durch ihre Lebenssituation in ihrer physischen und psychischen Entwicklung beeinträchtigt und benachteiligt.

Auswirkungen

«Kinder im Gespräch» ist froh, dass die betroffenen Kinder in den letzten Jahren vermehrt in den Fokus der Aufmerksamkeit und auch der wissenschaftlichen Forschung gerückt sind. Verschiedenste Studien haben herausgefunden, dass Kinder aus suchtblasteten Familien ein hohes Risiko für eigene spätere Suchtstörungen haben, aber auch für andere psychische und physische Krankheiten aufweisen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ca. ein Drittel der Kinder später selber alkohol- oder drogenabhängig wird, ein Drittel weist Symptome anderer psychischer Störungen auf und **nur ein Drittel der betroffenen Kinder entwickelt keine psychischen Auffälligkeiten.**²

¹ Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: www.drogenbeauftragte.de

² vgl. Hof, T.; Klein, M.; (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern aus suchtblasteten Familien. In: Hasenjürgen, Brigitte, Christiane Rohleder (Hrsg.), Geschlecht im sozialen Kontext. Perspektiven für die Soziale Arbeit



Die oben erwähnte Studie zitiert folgende Auswirkungen elterlicher Alkoholstörungen auf die exponierten Kinder:

- Hyperaktivität und Verhaltensauffälligkeiten
- Substanzmissbrauch
- Delinquenz und Fernbleiben der Schule
- Kognitive Funktionsstörungen
- Soziale Interaktionsprobleme
- Körperliche Probleme
- Angst, Depression
- Körperliche Misshandlung, Missbrauch und Vernachlässigung
- Dysfunktionale Familieninteraktionen

Wie gravierend die Beeinträchtigung der Kinder ausfällt, ist in hohem Masse von der Dauer, der Art und der Häufigkeit der Exponierung der Kinder abhängig.

Was erleben die Kinder?

Martin Zobel³ hat mehrere Studien zum Thema verfasst. Er kam zu folgenden Schlüssen:

- Die Atmosphäre in Familien mit einem Alkohol- (oder Drogen-)Problem wird als angespannt, unberechenbar und willkürlich geschildert.
- Durch die wechselnden trockenen und trinkenden Phasen des Elternteils erleben die Kinder nicht eine Mutter/einen Vater sondern eben zwei Mütter oder Väter, die sehr gegensätzlich sein können.
- Je nachdem, ob die Mutter oder der Vater das Suchtproblem aufweist, stehen unterschiedliche Konflikte im Mittelpunkt
- Kinder leiden in der Regel sehr unter Instabilität, emotionaler Kälte, Willkür, unklare Grenzen, Respektlosigkeit, mangelnde Förderung und mangelndem Interesse.

Wie reagieren die Kinder?

- Die Sucht ist in den meisten Familien ein Tabuthema. Kinder dürfen nicht darüber reden, weder daheim noch mit anderen. Sie müssen sich anpassen, lügen, verheimlichen.
- Da sie oft ihre Freunde nicht nach Hause nehmen können, wächst die Isolierung der Kinder.
- Kinder werden zu sehr guten Beobachtern, die die Mimik und Gestik der Eltern sehr genau einschätzen können.
- Da Kindern, vor allem wenn sie noch klein sind, eine Vergleichsmöglichkeit fehlt, wird das Verhalten der Eltern als «normal» erlebt.

³ vgl. www.martin-zobel.de



Im Zuge der Anpassung an die Familiensituation, entwickeln die Kinder vier typische Verhaltensmuster:

-Der Held: Durch aktives Engagement versucht er, den trinkenden Elternteil zu ersetzen und das Familienleben so funktionieren zu lassen. Seine frühe Selbstständigkeit und sein Engagement werden gelobt. Aufmerksamkeit bekommt er durch schulische und sportliche Leistung. Das aktive Handeln wird als Schutz vor Angst und Hilflosigkeit gebraucht.

Diese Kinder brauchen Unterstützung darin, Verantwortung abzugeben und Schwächen zuzulassen, sich zu entspannen und auch mal nur Spass zu haben.

-Der Sündenbock: Der Sündenbock lehnt sich auf und erhält meist negative Aufmerksamkeit. Sein Auftreten ist von Trotz, Feindseligkeit, Wut und niedrigem Selbstwertgefühl geprägt. Oft geraten diese Kinder mit dem Gesetz in Konflikt und lenken so vom eigentlichen Suchtproblem der Familie ab. Sie werden oft auch von anderen Kindern ausgegrenzt.

Diese Kinder brauchen eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Erwachsenen. Ihre positiven Seiten müssen wahrgenommen werden und sie können in Rollenspielen lernen, dass sie auch anders als nur aggressiv reagieren können. Aggressionen abzubauen ist ebenfalls wichtig.

-Das verlorene Kind: Das Kind zieht sich in die eigene Welt zurück und schützt sich so vor den unkontrollierbaren Reaktionen der Eltern. Es ist unauffällig und eckt nicht an, fühlt sich dabei oft einsam und bedeutungslos. Das verlorene Kind geht Konflikten aus dem Weg, zeigt oft Kontaktschwierigkeiten und hat Mühe sich zu entscheiden.

Diese Kinder müssen die Erfahrung machen, dass sie wahrgenommen werden und wichtig sind. Ihnen muss beigebracht werden, dass sie eigene Bedürfnisse haben dürfen.

-Das Maskottchen: Es ist meist das jüngste Kind und versucht als lustiges, unterhaltsames Familienmitglied, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Nach aussen wirkt es fröhlich, doch ist es auch unreif, ängstlich und wenig belastbar. Mit der Zeit können diese Kinder auch nervend empfunden werden und sie werden überaktiv und aufgedreht.

Diese Kinder brauchen viel Zeit für den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Es hilft ihnen, wenn sie die Erfahrung machen, dass alle Gefühle gelebt werden dürfen. Ausserdem sollte versucht werden herauszufinden, ob das lustige Verhalten echt ist oder nur gespielt.



Was brauchen die Kinder?

Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen also Hilfe. Verschiedenste Instanzen haben allerdings festgestellt, dass es nicht so einfach ist, diesen Kindern die nötige Unterstützung zukommen zu lassen.

Martin Zobel weist auf einige Faktoren hin, die den Kindern helfen, sich erfolgreich zu entwickeln:

- Talente effektiv nutzen
- ein spezielles Hobby, das sie mit Freunden ausüben können
- mindestens einen nahen Freund/eine nahe Freundin
- Rückgriff auf informelles Netzwerk von Nachbarn, Gleichaltrigen und Älteren
- Teilnahme an Gemeinschaftsaktivitäten wie Schülerbands, Theatergruppen u.ä.
- Schule als Wohlfühl-Bereich

Ausserdem betont Zobel einige Ressourcen, die, wenn sie früh entwickelt werden, den Kindern helfen, mit der Situation auf eine Art und Weise umzugehen, die eher förderlich als schädlich sind:

- Einsicht
- Unabhängigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Initiative
- Kreativität
- Humor
- Moral⁴

Wie kann den Kindern geholfen werden?

Der grösste Fehler, den Erwachsene machen können, ist zu glauben, dass die betroffenen Kinder nichts von den Problemen in der Familie bemerken.

Der erste, wichtigste Schritt ist, wahrzunehmen, dass diese Kinder Unterstützung benötigen. Leidet ein Elternteil unter einer schweren Krankheit, verändert sich das Leben der ganzen Familie. Das ist bei einer Suchtkrankheit nicht anders als etwa bei Krebs oder Diabetes.

Wer den Verdacht hat, ein Kind aus einer suchtbelasteten Familie vor sich zu haben, sollte sein Vorgehen sorgfältig planen. Sucht Schweiz bietet Materialien und auch Hilfe am Beratungstelefon. Sowohl die kranken Eltern, wie auch andere Angehörige und Menschen, die mit den Kindern zu tun haben (Lehrpersonen etc.) findet bei Sucht Schweiz Infos und Hilfe.

Hinsehen und nicht wegschauen!

⁴ Mehr dazu unter www.martin-zobel.de



Kinder und Jugendliche, die in suchtbelasteten Familien leben, finden neben der Telefonberatung bei Sucht Schweiz auch Hilfe auf den Webseiten www.mamatrinkt.ch und www.papatrinkt.ch. Verschiedene Gemeinden bieten Selbsthilfegruppen oder Gesprächsgruppen für Kinder an. Auch die kantonalen Alkoholberatungsstellen können weiterhelfen.

«Kinder im Gespräch» möchte, auch mit dieser Unterrichtsmappe und dem dazugehörigen Buch», dazu beitragen, dass ein gesellschaftliches Klima geschaffen werden kann, in dem betroffene Eltern und Kinder ihre Scham- und Schuldgefühle überwinden können und ermutigt werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Je nach Alter der Kinder befinden sie sich in einer anderen familiären Rolle und benötigen unterschiedliche Unterstützung.

Auch **kleine Kinder** nehmen Spannungen und belastete familiäre Situationen wahr. Häufig fühlen sie sich allein und müssen Aufgaben übernehmen, die sie überfordern. Durch das Schweigen in der Familie lernt das Kind, dass Konflikte besser nicht offen ausgetragen werden, weil sonst Beziehungen auseinanderbrechen können. Sie sind Willkür und Unsicherheit ausgesetzt und erleben oft, dass Versprechungen nicht eingehalten werden.

Mit einfachen Worten sollte den Kindern die Alkoholkrankheit erklärt werden. Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln, dass es keine Schuld trägt. Das Kind soll ermutigt werden, über seine Gefühle zu reden. Verlässliche Strukturen geben dem Kind Sicherheit (Mahlzeit, Schlafen etc.). Wenn Gewalt im Spiel ist, sollte sofort das Jugendamt informiert werden.

Für **Jugendliche** ist es hingegen schwierig, sich von suchtbelasteten Eltern abzugrenzen und abzulösen. Auch sie sind mit der Unberechenbarkeit des kranken Elternteils konfrontiert. Belohnung und Bestrafung erfolgt willkürlich. In solchen Situationen ist es schwer für Jugendliche, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Wut, Enttäuschung und Schamgefühl wechseln sich mit Liebe und Sorge ab. Ausserdem lernen sie, dass in Konfliktsituationen Suchtmittel konsumiert werden. All dies führt zu einem erhöhten Risiko, selber suchtkrank zu werden. Diese Jugendlichen leiden oft unter starkem Kontrollbedürfnis und geringem Selbstwertgefühl. Dies führt oft zu Schlaf- oder Essstörungen, Angst, sozialer Rückzug oder allenfalls Drogen- oder Alkoholmissbrauch.

Jugendliche sollen im Wahrnehmen ihrer eigenen Bedürfnisse bestärkt werden, ihr Selbstvertrauen gestärkt werden. Über die Belastungen und die Situation mit Fachpersonen reden hilft den Jugendlichen ebenfalls.

Ratschläge

- Hin- und nicht wegschauen
- Eine vertrauensvolle Beziehung herstellen
- Eltern nicht verurteilen
- Kontakt zu Fachpersonen aufnehmen



2. Literatur, Links

Literaturtipps:

Hier möchten wir auf die Literaturliste von Sucht Schweiz verweisen:

www.suchtschweiz.ch/themen/zielpublikum/kinder/kinder-aus-suchtbelasteten-familien/

Links:

Seiten aus der Schweiz:

www.suchtschweiz.ch

www.mamatrinkt.ch

www.papatrinkt.ch

Infos aus Deutschland:

www.projekt-trampolin.de

www.kindersuchthilfe.de

3. Infobrief an Eltern

Auf der nächsten Seite finden Sie einen Vorschlag für einen Begleitbrief an die Eltern, den Sie verschicken können, bevor Sie das Thema in der Schule durchführen.

Ort, Datum

Information über Prävention und Aufklärung bezüglich Alkohol/Sucht

Liebe Mütter, liebe Väter

In der Klasse Ihres Kindes arbeiten wir zur Thematik Alkohol/Sucht. Teil dieses Aufklärungs- und Präventionsunterrichtes ist auch die Sensibilisierung der Kinder für die Situation von Kindern in suchtbelasteten Familien. In der Schweiz geht man von 50 000 betroffenen Kindern aus, das sind zwei Kinder pro Schulklasse. Diese Kinder gehen oft vergessen, haben aber durch ihre Lebensumstände ein erhöhtes Risiko, selber eine Suchtkrankheit zu entwickeln oder andere physiologische oder psychologische Störungen zu bekommen.

Für betroffene Kinder ist es wichtig zu wissen, dass diese Situation kein Tabu sein muss, dass es Hilfe für sie gibt und dass die Krankheit der Eltern nicht ihre Schuld ist.

Die nicht betroffenen Kinder sollen lernen, dass Kinder Kinder helfen können, in dem sie Ausgrenzungen nicht auslassen und sorgsam sind miteinander.

Wir werden den Kindern im Unterricht Wissen vermitteln, aber wir möchten auch ihre Stärken und Ressourcen, bezogen auf das Themenfeld, fördern.

Als Eltern sind Sie für Ihr Kind besonders wichtig in der Präventions- und Aufklärungsarbeit. Einen Teil der Unterlagen, die für den Unterricht benützt werden, können Sie unter www.kinder-im-gespraech.ch herunterladen und - wenn Sie das möchten - mit Ihren Kindern anschauen. Weitere wertvolle Informationen und Ratschläge finden Sie auf www.suchtschweiz.ch.

Ebenfalls können Sie die Geschichten im Buch «Verwandlungen» mit Ihren Kindern lesen und besprechen. Mögliche Fragen, die Sie mit Ihrem Kind diskutieren können, finden Sie auf www.kinder-im-gespraech.ch.

Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Fragen zur Prävention und Aufklärung haben.

Mit freundlichen Grüssen

Vorname Name

Schulhaus