

## Beginnen Sie mit dem Herzen

Hilfe für Kinder aus Suchtfamilien  
von Jerry Moe

Eine alarmierende Zahl von Kindern – ungefähr eines von fünf (in Deutschland eines von sechs) – wachsen heute in Familien auf, die von Alkoholismus oder anderen Suchterkrankungen heimgesucht werden. Viel zu oft entwickelt sich die Sucht zu einer Art Familienerbe, das von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Das sind zwar düstere Perspektiven, doch es gibt es auch Grund zur Hoffnung: Eltern, verantwortungsvolle Fachleute und engagierte Menschen aus der Nachbarschaft können diese Kinder davor bewahren, Teil eines tragischen Kreislaufes zu werden.

### Beginnen Sie mit dem Herzen

Die schlichte und großzügige Geste, gegenüber einem Kind fürsorglich zu sein, kann wie ein Katalysator wirken, der dem Kind hilft, die Verwirrung und Verzweiflung zu überwinden, die durch die Sucht der Eltern verursacht werden. Mehr ist nicht vonnöten.

Indem Sie dem Kind Interesse und Teilnahme entgegenbringen, können Sie ihm helfen, sich selbstbewusst und sicher zu fühlen:

- sicher, dass es keine Verantwortung trägt für die Sucht der Eltern und alle daraus erwachsenden Verhaltensweisen.
- selbstbewusst, dass es seinen Weg gehen wird.

*Sie können einen wichtigen Beitrag zum Leben dieses Kindes leisten, indem Sie ihm genaue, altersangemessene Informationen geben, mit ihm gemeinsam seine Fertigkeiten entwickeln, und indem Sie dem Kind die Möglichkeit geben, jene Bindung zu erfahren, die gesunde Beziehungen ausmacht.*

### Geben Sie einfache, aber genaue Informationen

Kinder von Alkoholikern oder anderen Suchtkranken verstehen oft nicht, was in ihren Familien vor sich geht. Da überrascht es nicht, wenn viele ernsthaft glauben, dass sie am Trinken der Eltern oder an anderen Familienproblemen schuld seien. Das vorherrschende Gefühl bei vielen dieser Kinder ist nicht Ärger, Traurigkeit oder Schmerz, sondern es ist eine überwältigende Verwirrung. Der sechsjährige Eliot bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „Ich habe Papa trinken sehen. Aber er sagt, dass er nicht getrunken hat. Ich bin ganz durcheinander.“

*Die Einsicht, dass die Eltern krank sind, entlastet Kinder von Schuldgefühlen.*

Menschen, die mit kleinen Kindern arbeiten, neigen häufig dazu, so viele Informationen zurückzuhalten wie möglich. Sie denken entweder, dass die Kinder diese nicht verstehen, oder sie versuchen, die Kinder zu beschützen und von beunruhigenden Situationen abzuschirmen. Doch kleine Kinder, die im Durcheinander von Sucht in der Familie gefangen sind, brauchen präzise, altersangemessene Information über Alkohol, andere Drogen und über die Suchtkrankheit. Dies ermöglicht es ihnen, die Dinge, die sie zuhause erleben mussten, besser zuordnen zu können. Es hilft ihnen auch zu erkennen, dass Alkoholismus eine Krankheit ist, dass sie daran keine Schuld trifft, dass sie die Situation nicht allein verbessern können, und dass es andere Kinder gibt, die dieselben Erfahrungen durchleben. Es ist entscheidend, Kindern diese wichtigen Informationen in einfacher Form zu vermitteln, um sie davor zu bewahren, dass sie sich überwältigt, belastet, isoliert und noch verwirrter fühlen.

Es gibt einige hilfreiche Materialien, die speziell für kleine Kinder konzipiert wurden, die von Sucht in der Familie betroffen sind. So vermittelt z. B. das Kinderbilderbuch → „*Fluffi*“ Kindern zwischen fünf und acht Jahren in altersgemäßer Weise was Sucht ist und wie sie im Umfeld suchtkranker Eltern gut für sich sorgen können. Auf der Website von NACOA Deutschland finden Sie viele weitere Titel unter → **Literaturtipps**.\*

### **Unterstützen Sie Kinder dabei, Fertigkeiten zu entwickeln**

Kinder von Alkoholikern sind im Laufe ihrer Entwicklung anfällig für viele Verhaltensstörungen und emotionale Probleme. Um Ihnen zu helfen, mit den vielen schwierigen Herausforderungen ihres Umfeldes umzugehen, ist es wichtig, ihnen verschiedene altersgemäße Werkzeuge an die Hand zu geben. Sie müssen die Fähigkeit erwerben, ihre Gefühle wahrzunehmen und sie in einer gesunden Art und Weise auszudrücken. Sie müssen lernen, sichere Bezugspersonen zu erkennen, denen sie vertrauen und mit denen sie über ihre Gefühle sprechen können. Sie müssen eine Reihe von Bewältigungs- und Selbstschutzstrategien entwickeln. Auch bereits in jungem Alter kann man diesen Kindern vermitteln, auf welche Art sie für ihre Sicherheit sorgen können. Und wenn man ihnen einen Rahmen bietet, der es ihnen ermöglicht, Erfolgserlebnisse zu haben und sich gut zu entwickeln, können sie auch lernen, sich selbst zu lieben und zu respektieren.

### **Helfen Sie Kindern, Beziehungen aufzubauen**

Schon die einfachen und genauen Informationen sowie das Entwickeln von Fertigkeiten helfen Kindern von Alkoholikern unermesslich. Doch das wahrscheinlich größte Geschenk, das sie einem Kind bereiten können, ist jene Bindung, die aus gesunden Beziehungen erwächst.

*Die Kraft der fürsorgenden Beziehung, die Sie zu dem Kind haben, ist unermesslich.*

Vertrauen zu jemandem fassen, ist ein Prozess und kein plötzliches Ereignis. Der Schlüssel hierzu ist Zeit. Sich einfach um ein Kind zu kümmern, ist alles, was notwendig ist, damit eine Beziehung wachsen kann. Zuhören, regelmäßige gemeinsam verbrachte Zeit, Spielen, Bestätigung, Respekt sowie Stärkung des Kindes sind wichtig, um eine gute Beziehung herzustellen. Selbst die beste Information ist letztlich sinnlos, wenn nicht zuerst durch Vertrauen der Boden bereitet worden ist. Denn Kinder interessiert es nicht, wie viel ein Erwachsener weiß, solange sie nicht wissen, wie viel Interesse und Zuneigung der Erwachsene ihnen entgegen bringt.

Durch gesunde Beziehungen und durch das bewusste Rollenvorbild, das ein fürsorglicher Erwachsener gibt, kann ein Kind auf seinen Stärken aufbauen. Unabhängig davon, ob wir eigene Kinder haben, können viele von uns im Leben eines kleinen Kindes eine nährnde erwachsene Bezugsperson sein. Ein Kind, das verzweifelt eines solchen Verbündeten bedarf, wird mit Sicherheit ganz nahe kommen.

### Schaffen Sie Veränderung

Eltern, Großeltern, Verwandte, Lehrer/innen, professionelle Helfer und andere engagierte Menschen aus dem Umfeld des Kindes - so gut wie jeder kann seinen Teil beitragen. Ob dieser Teil darin besteht, eine gesunde Beziehung herzustellen, altersangemessene Informationen anzubieten oder Kindern beim Entwickeln guter Bewältigungsstrategien und sozialer Fertigkeiten zu helfen – Erwachsene, die einem Kind die Hand reichen und ihm Geborgenheit und Sicherheit bieten, schaffen eine wirkliche Veränderung im Leben eines Kindes. Beginnen Sie mit dem Herzen. Mehr ist nicht vonnöten.

- ▶ *Jerry Moe ist Leiter des Kinderprogramms am Betty Ford Center in Rancho Mirage, Kalifornien. Der Artikel erschien in „Children and Families“; The Magazine of the Head Start Association 4/2002.*

### So können Sie uns unterstützen

NACOA Deutschland ist auf Spenden angewiesen, um seine vielfältigen Aufgaben als Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien zu erfüllen: z.B. die Bereitstellung von Fachinformationen auf dieser Website. Bitte, geben Sie NACOA etwas zurück. Sie können → **hier** schnell und bequem online spenden. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

---

© National Head Start Association

© für die deutsche Übersetzung NACOA Deutschland

Ziel von NACOA ist die Verbreitung von Informationen über Kinder aus Suchtfamilien.

Texte aus NACOA-Broschüren oder Websites dürfen von anderen Institutionen unentgeltlich vervielfältigt werden, vorausgesetzt,

- dass die Nutzung der Wissensvermittlung über Kinder aus Suchtfamilien dient,
- dass mit der Nutzung keine kommerziellen Interessen verfolgt werden,
- dass vor der Nutzung eine Genehmigung durch NACOA Deutschland erteilt wurde (Anfragen unter [info@nacoa.de](mailto:info@nacoa.de)),
- dass die genutzten Texte mit folgendem Quellenverweis gekennzeichnet werden:  
© NACOA Deutschland – [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)