

A cartoon illustration of two children peeking from behind a yellow sign with a blue border. The child on the left has blonde hair and is wearing a yellow headband. The child on the right has dark hair. Below the sign, on a blue shelf, are four green glass bottles: three standing upright and one lying on its side.

Bitte Hör auf!

Deine Kinder
Lars & Laura

Dieses Buch gehört:

Dieses Buch ist von:

DHS – Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.
Westring 2, 59065 Hamm
Tel. 02381/9015-0
Fax: 02381/9015-30
e-Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de



Gefördert von





Laura und Lars sind Geschwister. Laura geht in die dritte Klasse und Lars ist im Kindergarten. Sie haben am Mittwoch zur gleichen Zeit frei und gehen zusammen nach Hause. Wie wird Mama sie wohl heute begrüßen?





„Hallo, ihr beiden. Schön, dass
ihr da seid!“, ruft ihnen Mama
zu, die immer noch im
Nachthemd ist.



„Ich werde euch
gleich etwas
kochen.“

Laura und Lars
umarmen sie.



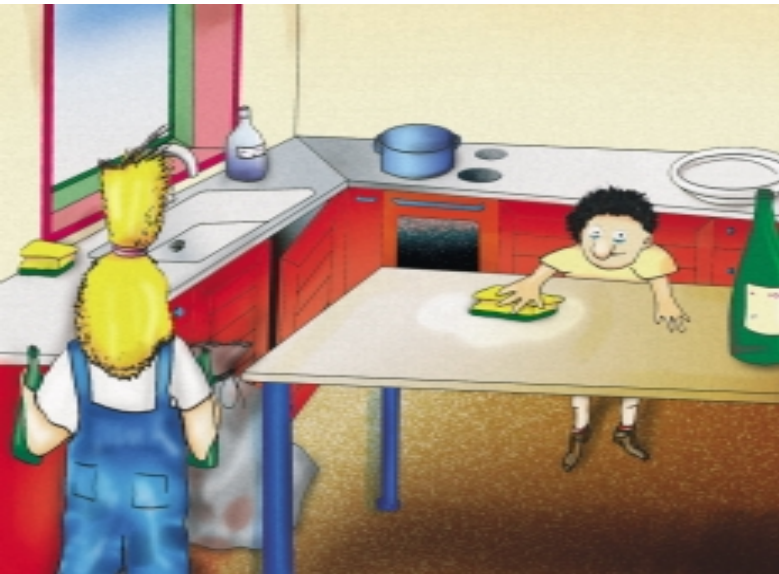




„Kommt und helft mir in der Küche. Ich muss zuerst ein wenig aufräumen, dann haben wir Platz zum Essen.“

„Ich hole mir noch schnell etwas zu trinken, damit ich besser kochen kann. Ihr könnt schon mal aufräumen.“

Lars räumt die Teller und die Tassen vom Vortag weg,
Laura nimmt die Flaschen und steckt sie in einen Sack
für die Sammelstelle.



Mama kommt mit vollen Weinflaschen aus dem Keller
und stellt eine davon auf den Tisch.

Laura deckt den Tisch und Lars bringt Mama die Sachen, die sie zum Kochen braucht. Es gibt Spaghetti.



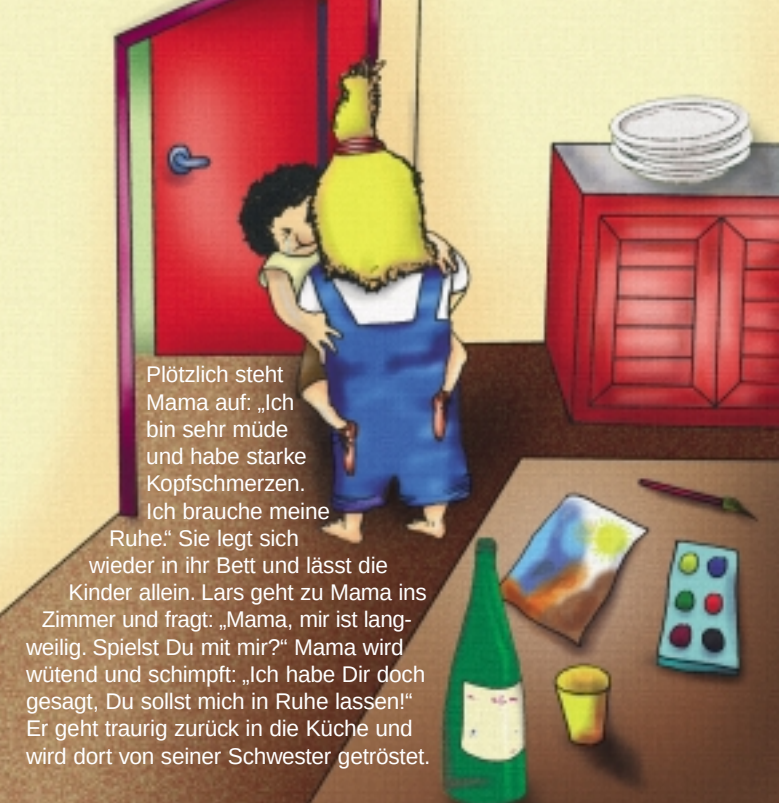
Beim Kochen trinkt Mama schnell ein Glas Wein.
Sie nimmt dazu noch eine Tablette gegen ihre Kopfschmerzen ein.
Bald sind die Nudeln fertig und es wird gegessen.



Nach dem Pudding sagt Mami
den Kindern: „Räumt den Tisch ab,
damit Laura ihre Hausaufgaben
machen kann.“



Sie selbst bleibt sitzen,
trinkt noch ein wenig Wein
und schaut den Kindern zu.
Lars malt ein Bild und Laura
löst die Rechenaufgaben.



Plötzlich steht
Mama auf: „Ich
bin sehr müde
und habe starke
Kopfschmerzen.
Ich brauche meine

Ruhe.“ Sie legt sich
wieder in ihr Bett und lässt die
Kinder allein. Lars geht zu Mama ins
Zimmer und fragt: „Mama, mir ist lang-
weilig. Spielst Du mit mir?“ Mama wird
wütend und schimpft: „Ich habe Dir doch
gesagt, Du sollst mich in Ruhe lassen!“
Er geht traurig zurück in die Küche und
wird dort von seiner Schwester getröstet.



Laura versucht weiter
Ihre Hausaufgaben zu
machen: „Lars, ich gebe Dir
solange meinen Gameboy.“

Zum Schluss räumt Laura
die Schulsachen in ihr Zimmer.
Lars darf mitkommen. Sie spielen
zusammen mit Legos und Puppen.

Lars will von seiner Schwester wissen, wann Mama wieder wach wird. Laura meint, „Mama wird bestimmt noch lange schlafen.“ Den Kindern ist langweilig. Sie klingeln bei Frau Rota, ihrer Nachbarin. Bei ihr dürfen sie oft spielen und anschließend gibt's Saft und Kekse.



Die Kinder fühlen sich sehr wohl bei Frau Rota. Auf einmal möchte Lars erzählen, dass Mama getrunken hat und dass es ihr nicht gut geht, aber Laura gibt ihm ein Zeichen, dass er schweigen soll.

Laura will nicht schlecht über ihre Mama sprechen und hat Angst davor, dass sie wütend wird.



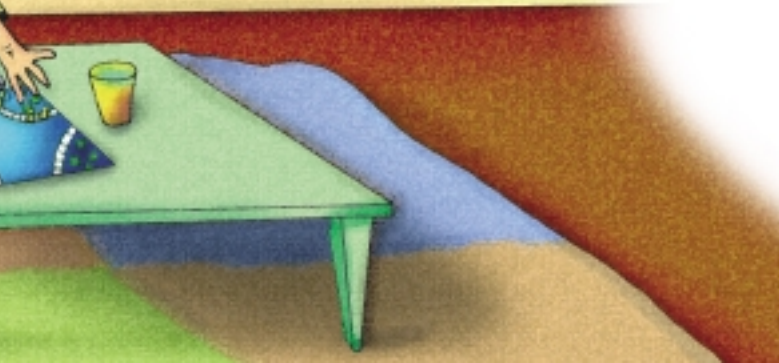
Etwas später
sitzen Laura und
Lars im Wohn-
zimmer und spielen.
Frau Rota bereitet
ihnen in der Küche
etwas zum
Knabbern vor.

Lars sagt zu Laura:
„Ich möchte doch
etwas erzählen.“





Laura denkt nach. Sie liebt ihre Mama und hat Angst davor, dass sie ins Krankenhaus kommt. Sie möchte nicht von ihr getrennt werden. Obwohl Laura Angst hat, verspricht sie Lars, Frau Rota davon zu erzählen.



Frau Rota ruft die Kinder in die Küche. Auf dem Tisch stehen Kekse und Saft. Laura und Lars setzen sich, aber sie trauen sich nicht, etwas zu sagen. Frau Rota fällt auf, dass die Kinder schweigen. Sie fragt nach: „Ihr seid so still, habt Ihr Sorgen?“



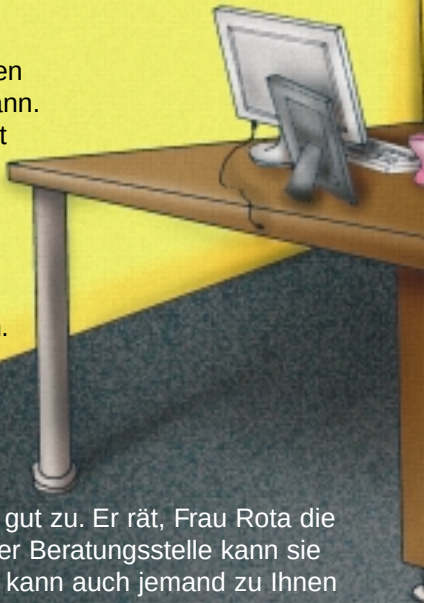


Es ist nicht das erste Mal,
dass Frau Rota fragt,
doch heute können die Kinder
gar nicht genug erzählen.

Laura muss auch weinen.

„Es ist gut, dass ihr mir alles erzählt habt.“
Frau Rota hatte schon lange bemerkt, dass
es Mama nicht gut geht und sie viel Wein
trinkt.

Sie hat sich auch Gedanken
gemacht, wie sie helfen kann.
Allein kann sie Mama nicht
helfen. Die Kinder sind
einverstanden, dass sie
mit einer Beratungsstelle
telefoniert. Dort kann man
Hilfe und Rat bekommen,
wie man Mama helfen kann.



Der Mann am Telefon hört gut zu. Er rät, Frau Rota die
Mutter anzusprechen. In der Beratungsstelle kann sie
Hilfe bekommen. Vielleicht kann auch jemand zu Ihnen
nach Hause kommen.



Frau Rota gelingt es,
die Mama von Lars und
Laura zu überzeugen,
in die Beratungsstelle
mitzugehen. Dort arbeitet
Frau Vogelsang.





Frau Vogelsang ist Psychologin und hilft Menschen, die Probleme haben, z. B. mit Alkohol. Mama ist auch einverstanden, dass Laura und Lars jede Woche einmal zu Frau Vogelsang gehen, um mit ihr über ihre Sorgen zu sprechen.

Lars und Laura wissen jetzt, dass sie mit anderen Menschen über ihre Probleme sprechen können. Lars erzählt auch seiner Erzieherin im Kindergarten davon.

Lars und Laura gehen oft zu Frau Rota und reden mit ihr oder sie spielen mit anderen Kindern.



Mama geht es wieder besser.
Sie besucht jetzt regelmäßig Frau Vogelsang
und versucht mit dem Alkoholtrinken aufzuhören.

Hier kannst Du anrufen:

Info-Telefon der BZgA: 02 21-89 20 31

Telefon der DHS: 0 23 81-90 15-0

Kinder-Notruftelefon: 0 800-111 0 333

Telefon-Seelsorge: 0 800-111 0111

Deutsche Erstauflage „Bitte Hör auf“, 2002 (überarb. Textfassung)

© DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, Westring 2, 59065 Hamm

Erste Auflage der Hör uuf-Serie, 2002

© IOGT Schweiz Schaffhauserstr. 432, 8050 Zürich

Text: Daniel Schafroth

Illustration, DTP: Arne Kühn, Meike Sensenbrenner

Verlag: SFA, Lausanne

ISBN: 2-88183-093-5

Denk dran:

- Viel Alkohol trinken macht krank.
- Du kannst nichts dafür, wenn Deine Eltern Alkohol trinken.
- Deine Eltern haben Dich lieb, auch wenn sie es nicht immer richtig zeigen können.
- Auch wenn es Dir Zuhause nicht gut geht, such Dir Hilfe.
- Du darfst mit Freunden, mit Nachbarn oder mit Verwandten darüber sprechen und ihnen deine Sorgen erzählen.
- Sei mutig und sprich mit jemandem, zu dem Du Vertrauen hast.

Es gibt gute Beratungsstellen, die viel über Alkoholkrankheit wissen. Lass' Dir und Deiner Familie von diesen Leuten helfen. Sie nehmen Deine Probleme, Sorgen und Ängste ernst.