



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**



FAKTEN



RISIKEN



HILFEN



LEBEN

Kindern von Suchtkranken Halt geben

Foto: Fotolia

Kinder lernen, was sie leben

Wenn ein Kind mit Kritik lebt,	lernt es zu verurteilen .
Wenn ein Kind mit Feindseligkeit lebt,	lernt es zu kämpfen .
Wenn ein Kind mit Angst lebt,	lernt es, besorgt zu sein.
Wenn ein Kind mit Bemitleidung lebt,	lernt es, sich selbst zu bemitleiden .
Wenn ein Kind mit Spott lebt,	lernt es, schüchtern zu sein.
Wenn ein Kind mit Eifersucht lebt,	lernt es zu hassen .
Wenn ein Kind mit Scham lebt,	lernt es, sich schuldig zu fühlen.
Wenn ein Kind mit Ermutigung lebt,	lernt es, selbstsicher zu sein.
Wenn ein Kind mit Toleranz lebt,	lernt es, geduldig zu sein.
Wenn ein Kind mit Lob lebt,	lernt es, dankbar zu sein.
Wenn ein Kind mit Akzeptanz lebt,	lernt es zu lieben .
Wenn ein Kind mit Zustimmung lebt,	lernt es, sich selbst zu mögen .
Wenn ein Kind mit Anerkennung lebt,	lernt es, ein Ziel zu haben.
Wenn ein Kind mit Teilen lebt,	lernt es Großzügigkeit .
Wenn ein Kind mit Fairness lebt,	lernt es Gerechtigkeit .
Wenn ein Kind mit Ehrlichkeit lebt,	lernt es, was Wahrheit ist.
Wenn ein Kind mit Sicherheit lebt,	lernt es, Vertrauen zu sich selbst zu haben.
Wenn ein Kind mit Freundlichkeit lebt,	lernt es, dass die Welt ein schöner Platz ist.
Wenn Sie mit Heiterkeit und Klarheit leben,	wird Ihr Kind mit Seelenfrieden leben.

Mit was lebt Ihr Kind?

© 1998, Dorothy Law Nolte (1924–2005, Autorin und Familienberaterin in den USA)
aus dem Buch „Children learn what they live“ (ISBN 978 0 7611 0919 0)





FAKTEN



RISIKEN



HILFEN



LEBEN

Inhalt

Erfahrungen von Kindern	6
Reportage aus einer suchtblasteten Familie: „Heute haben wir wieder ein normales Verhältnis“	8
Ein Leben aus zweiter Hand – Erfahrungen einer Angehörigen	9



FAKTEN

Was ist Sucht?	10
Besonders die Kinder sind betroffen	11
Kinder psychisch kranker Eltern	12
Risikofaktoren für psychische Störungen	13



RISIKEN

Wie ein Mobile: So wirkt sich Sucht in der Familie aus	14
Rollen in suchtblasteten Familien: Wie können Kinder im Suchtsystem überleben?	16



HILFEN

Stärken und Schutzfaktoren: Was Kinder stark macht	18
Behutsame Kontaktaufnahme	19
„Ich glaube dir das“ So können Erwachsene Kinder in einer problematischen Familiensituation unterstützen	20



LEBEN

Angebote kennen: Auswahl von Anlaufstellen	22
Medientipps: Bücher, Spiele, Filme	24
Buchstabenrätsel: Was stärkt Kinder?	26
Da steckt Leben drin: Praxisbeispiele aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe	27
Kids-Oase in Rheinland-Pfalz: Einfach für Kinder da sein dürfen	28
Familienseminar in Mannheim: Kindern aus suchtblasteten Familien Halt geben	29
Kindergruppe Regenbogen: Eine erfolgreiche Initiative wurde zur dauerhaften Einrichtung!	30
Wichtig fürs Gesamtkonzept: Familienarbeit im Landesverband Württemberg	32
Landesverband Sachsen: Erlebnisreiche Herbstferien seit zehn Jahren	33
Freundeskreis Westerwald: Kinder und Jugendliche sind das schwächste Glied in der suchtblasteten Familie	34
Freundeskreis Karlsruhe: Gesundes Kochen mit suchtblasteten Eltern und ihren Kindern	35
Die Projektpartner	36
Impressum	36

Kindern von Suchtkranken Halt geben

„**FÜR DIE KINDER**, mit denen Sie als Leserin oder Leser beruflich oder privat zu tun haben, können Sie eine wichtige Vertrauensperson sein! Als Vertrauensperson haben Erwachsene gute Möglichkeiten, Kinder suchtkranker Eltern zu unterstützen. Wenn alle Erwachsenen hier ihre Möglichkeiten wahrnehmen und Kindern Halt geben, tragen sie dazu bei, dass die Lebenssituation dieser belasteten Kinder – auch die ihrer Eltern – verbessert werden kann.“

So heißt es in der Broschüre „Leitfaden für Multiplikatoren: Kindern von Suchtkranken Halt geben – durch Beratung und Begleitung“, die im Rahmen des Projekts „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ herausgegeben wurde.

Dieses Projekt wurde von 2005 bis 2010 sehr erfolgreich mit dem BKK Dachverband e. V. und dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe durchgeführt. Durch diverse Maßnahmen – wie die Herausgabe des Informationshefts „Kindern von Suchtkranken Halt geben“, des Leitfadens für Multiplikatoren und der Broschüre „Kooperation der Helfer“ sowie der Durchführung von diversen Fachtagen für unterschiedliche Zielgruppen – erreichte das Thema die Öffentlichkeit. Zwischenzeitlich sind alle Projekt-Broschüren (s. u.) vergriffen.

In diesem Zusammenhang bedanken wir uns noch einmal herzlich bei Ingrid Arenz-Greiving, Dipl. Soz. Päd., Supervisorin aus Münster, und Jacqueline Engelke, Psychologin und Autorin aus Kassel. Beide haben durch ihre engagierte Mitarbeit großen Anteil am Erfolg des Projekts.

IN DIESER NEUEN BROSCHÜRE aktualisieren wir die Informationen zum Thema und stellen zusätzlich Angebote für Kinder aus suchbelasteten Familien vor. Sie sind nach Ende des Projekts in unserem Verband entstanden.

Unser Anliegen ist, die Situation der Kinder aus suchbelasteten Familien weiterhin in die Öffentlichkeit zu tragen. Wir möchten erreichen, dass betroffene Familien – insbesondere Kinder – Hilfe und Unterstützung erhalten. Deshalb möchten wir alle ansprechen, die mit Kindern zu tun haben. Sie werden immer auch auf Kinder treffen, deren Eltern ein Suchtproblem und/oder ein psychisches Problem haben.

Denn Suchtprobleme gibt es in Deutschland in jeder siebten bis achten Familie. Fast jedes sechste Kind in einer Schulklasse oder Kindergartengruppe lebt mit Eltern zusammen, die von Alkohol oder anderen Suchtmitteln abhängig sind. Mindestens jeder fünfte Patient in einer stationären Psychiatrieeinrichtung ist Mutter oder Vater eines minderjährigen Kindes.

Ganz herzlich bedanken wir uns beim BKK Dachverband e. V. für die erneute Unterstützung!



Elisabeth Stege,
stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

Ute Krasnitzky-Rohrbach,
Suchtreferentin



Die Medien des Vorläufer-Projekts



Unter diesem Logo lief das Projekt der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe von 2005 bis 2010



Kindern von Suchtkranken Halt geben: Fakten, Risiken, Hilfen
(Autorin: Ingrid Arenz-Greiving)



Leitfaden für Multiplikatoren: Kindern von Suchtkranken Halt geben – durch Beratung und Begleitung
(Autorinnen: Ingrid Arenz-Greiving & Petra Erger)



Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben: Kooperation der Helfer
(Redaktion: Jacqueline Engelke)

Erfahrungen von Kindern

„Mir wurde klar, dass ich mich auf meine Eltern **nicht mehr verlassen** konnte.“

ICH WAR ETWA 14 JAHRE ALT, als ich begriff, dass meine Eltern Alkoholiker sind. Meine Mutter vergaß, mich eines Abends vom Ballettunterricht abzuholen, weil sie betrunken auf dem Sofa lag. An diesem Abend wurde mir klar, dass ich mich nicht mehr auf meine Mutter verlassen konnte. Meine Eltern waren nicht mehr in der Lage, uns Kinder vollständig zu versorgen. Wir Kinder begannen, diese Aufgaben zu übernehmen, da wir uns ein normales Leben wünschten und vor allem nicht auffallen wollten. Besonders für mich war es eine sehr schwere Zeit, da ich damals mitten in der Pubertät steckte. Ich wollte so sein, wie alle anderen Mädchen auch. Auf der einen Seite wollte ich Spaß haben, abends weggehen, die ersten Partys feiern usw. Doch das war für mich sehr schwer, weil ich auf der anderen Seite ein großes Verantwortungsgefühl gegenüber meinen kleineren Brüdern hatte und auch meine Eltern nicht im Stich lassen wollte.



Meike

„Es spielten sich Dinge ab, für die ich meinen Vater **regelrecht hasste**.“

VON DER AKUTEN TRINKZEIT MEINES VATIS bekam ich mehr mit, als meine Eltern vielleicht dachten. Mir war früh klar: In unserer Familie gab 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. Oft habe ich sie angefleht, dass wir weggehen sollten. Ich hielt das alles nicht mehr aus, hatte psychosomatische Beschwerden und wusste ich nicht weiter. Meine Mutti ließ ihren Frust und ihre Verzweiflung teilweise an mir und meiner Schwester aus. Das belastete mich zusätzlich. Irgendwann wünschte ich mir in meiner Verzweiflung, dass mein Vati einfach nicht mehr nach Hause kommt, dass er einen Unfall hat oder so ... Darüber war ich total erschrocken, denn nüchtern war er der liebste Vati der Welt.



Marie



René

„Mein Vater veränderte sich. Zum Beispiel hatte er **immer weniger Geduld** mit mir.“

ICH WUSSTE LANGE GAR NICHT, WAS LOS WAR.

Mein Vater veränderte sich. Zum Beispiel hatte er immer weniger Geduld mit mir. Unsere Beziehung wurde distanzierter. Vor seinem Tod schmerzte es mich sehr, wahrzunehmen, dass er immer weniger er selbst war, und dass es ihm körperlich immer schlechter ging. Auch meine Mama und mein Bruder haben darunter sehr gelitten. Das hat mich dann zusätzlich belastet und traurig gemacht. Die Zeit war schwierig. Meine Mama hat alles dafür getan, dass es uns gut ging. Ich hatte einen großen Freundeskreis. Meinen sehr guten Freundinnen hätte ich alles anvertrauen können. Sie wären für mich da gewesen. Aber ich habe nur sehr selten über meinen Vater geredet. Vieles habe ich für mich behalten. Aber zu wissen, dass meine Freunde für mich da sind, hat mir sehr geholfen. Heute denke ich, es wäre gut für mich gewesen, wenn ich mehr über das, was mich bewegte, gesprochen hätte.



Melanie

„Mit neun Jahren hatte ich meine erste **Alkoholvergiftung**.“

MEIN ONKEL HAT MICH JEDEN TAG MISS-

BRAUCHT, oft sogar zwei-, dreimal am Tag. Im Alter von sechs Jahren begann das Martyrium. Das Schlimmste war, dass meine Mutter es gewusst hat. Als ich acht war, stand sie in der Tür, als sich mein Onkel an mir verging. Ich habe sie gesehen. Mutter und Onkel sorgten immer für Alkohol und Zigaretten. So lernte ich den Alkohol als „Freund“ kennen, der half, die Situation zu ertragen. Mit neun Jahren hatte ich meine erste Alkoholvergiftung. Mit zwölf nahm ich zum ersten Mal eine Überdosis Heroin.

„Für mich war es normal, immer für andere da zu sein, **mich und meine Bedürfnisse zurückzustellen**.“

MIT ELF JAHREN WAR ICH SCHON EINE KLEINE HAUSFRAU:

Ich hütete meine Schwestern, ging einkaufen, wusch Wäsche, machte den Haushalt. Ich war Vorbild für die Kleinen, lernte Verantwortung zu tragen. Für mich war es normal, immer für andere da zu sein, mich und meine Bedürfnisse zurückzustellen. Ich funktionierte. Ich akzeptierte alles.



Yvonne

„Heute haben wir wieder ein normales Verhältnis“

Familie oder Alkohol – vor dieser Wahl stand Matthias S.: Dass er sich vom Alkohol getrennt hat, brachte dem fünffachen Familienvater nicht nur den Führerschein zurück, sondern auch ein normales Verhältnis zu den Kindern und zur Ehefrau. „Das ist es wert“, sagen heute alle Mitglieder der Familie.

ER SEI EIN RUNDUM ZUFRIEDENER MENSCH, erklärt Matthias S. (52) aus dem sächsischen Hoyerswerda. Über diese Selbsteinschätzung braucht der trockene Alkoholiker nicht lange nachzudenken. Er es geschafft, gerade noch rechtzeitig.

Der gelernte Gerüstbauer und seine Frau Uta lernten sich Mitte der 1980-er Jahre kennen. Als sie heirateten, war die Welt noch in Ordnung: Matthias arbeitete auf Montage, verdiente für Ostverhältnisse gutes Geld. „Auf schönen Baustellen“, wie er sagt: Berliner Dom, Charité und Staatsoper. Schon Montagsfrüh auf der Fahrt zur Baustelle griff die Truppe zum Bier. Und um abends im Arbeiterwohnheim die Zeit tot zu schlagen, gab es wieder Alkohol. Dass er freitags nicht nüchtern nach Hause kam, bemerkte seine Frau, aber Gedanken machte sie sich da noch nicht. Zu Hause trank er ja kaum.

wegen Fahren unter Alkohol seinen Führerschein los. Zu denken gab ihm auch nicht, dass ihm die Kinder aus dem Kindergarten nicht mehr mitgegeben wurden. Er war überzeugt, jederzeit aufhören zu können. Um es sich selbst zu beweisen, rührte er drei Tage keinen Alkohol an, um danach nur

doch nicht anders“, erklärt der älteste Sohn Hardy. Sein Bruder David sah sich damals sogar als Nutznießer. Er fand es Klasse, dass der Vater ihn zu Training und Spiel auf den Fußballplatz begleitete. Matthias tat es jedoch, um derweil in der Sportlerkneipe zu trinken. Geschlagen hat er Frau und Kinder nie, doch die Sucht beeinträchtigte das Familienleben sehr. Sie habe man-

ches Mal nicht gewusst, wovon sie Essen für die Kinder bezahlen sollte, erzählt seine Frau.

Irgendwann hatte sie endgültig genug und stellte ihm ein Ultimatum.

Dass er da bereits Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hatte, wusste sie nicht. Ärzte sagten ihm, das liege an seinem Alkoholproblem. Hören wollte er das nicht. Aber es machte ihm etwas aus, dass der Sohn nun nichts mehr mit ihm zu tun haben wollte.



Schnaps gegen Kohlenstaub

Das änderte sich mit dem Job in einer Brikettfabrik im Lausitzer Braunkohlerevier. Gegen den Kohlestaub gab es Schnaps: vier Halb-Liter-Flaschen Deputat im Monat für jeden Mitarbeiter. Uta machte daraus Eierlikör oder verwendete den Hochprozentigen zum Fensterputzen. Immer öfter griff ihr Mann aber bei der Arbeit zur Flasche. Das änderte sich auch nicht, als er einen Job als Gerüstbauer fand.

Nach der Geburt des dritten Kindes zog die Familie in eine größere Wohnung. Da war er längst abhängig – und

noch mehr zu trinken. Wegen der größer werdenden Familie zogen sie nochmals um – weg von den Saukumpanen. Inzwischen arbeitslos verbrachte er die meiste Zeit im Keller – mit Alkohol. Immer häufiger kam es vor, dass er im Suff stürzte und sich dabei verletzte. Dann musste Uta den Notarzt rufen. Ihr Mann erinnert sich daran nicht, es gab zu viele Filmrisse.

„Wir kannten es nicht anders“

Von Nachbarn wurden die Kinder bedauert. Geschämt haben sie sich für ihren Vater aber nicht. „Wir kannten es

Die verlorene Zeit mit den Kindern lässt sich nicht zurückdrehen

Daraufhin ging Matthias zum ersten Mal zur Beratungsstelle für Suchthilfe in Hoyerswerda und begann wenig später in Leipzig eine zwölfwöchige Therapie. Seinen allerletzten Schnaps trank er auf dem Weg in die Klinik: „Dass ich süchtig bin, wurde mir erst bewusst, als zwei Versuche, mit dem Trinken aufzuhören, gescheitert waren.“ Tochter Denise malte dem Vater ein Bild für die Klinik, daran klammerte er sich fest. Er wollte sie nicht verlieren. In seinem Therapieordner ist die Suchtgeschichte festgehalten. Wort für Wort. Hand-

schriftlich. Heute weiß er, dass er die verlorene Zeit mit den Kindern nicht zurückdrehen kann.

Anfangs, sagt seine Frau, habe sie nicht geglaubt, dass er es schaffen würde. Aber seit der Therapie rührt ihr Mann keinen Tropfen mehr an. In den ersten beiden „wackligen Jahren“ habe er im Supermarkt einen großen Bogen um die Regale mit Alkohol gemacht. Mittlerweile könne er damit leben, dass bei einer Feier andere etwas trinken. „Wenn es zu bunt wird, gehen wir“, sind sich die beiden einig. Als trockener Alkoholiker schloss er mit seinem alten Leben ab, vergessen hat er es nicht. „Ich wäre wohl tot“, sagt er. Seine Bauchspeicheldrüse versagt, er ist an Diabetes erkrankt. Spätfolgen des übermäßigen Alkoholkonsums. Seit einigen Jahren leitet Matthias eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und ist Vorstandsmitglied im Landesverband Sachsen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Seine Frau arbeitet in einer Gruppe für Angehörige mit.

Erfolgreich gekämpft, um das Leben wieder auf die Reihe zu kriegen

„Ich lebe in zufriedener Abstinenz“, sagt Matthias S. von sich. Der heutige Schichtleiter in einem Energieunternehmen hat seinen Führerschein zurück und – was für ihn noch viel mehr zählt – wieder ein ganz normales Verhältnis zu seinen Kindern. Hardy rechnet seinem Vater hoch an, dass der gekämpft hat, sein Leben wieder auf die Reihe zu kriegen. Ohne Alkohol. Selber Vater eines einjährigen Sohnes trinkt er höchstens mal zwei Biere. „Ich weiß ja, wohin das sonst führt“, sagt er.

Hardy (28) ist Metallbauer, David (26) macht eine Umschulung zum Speditionskaufmann, Lisa (24) hat Japanologie studiert, Denise (19) macht eine Ausbildung zur Handelsfachwirtin und Nesthäkchen Lucy (14) geht zur Schule. Matthias S. ist stolz auf seine Kinder. Familie oder Alkohol, vor dieser Wahl hat er gestanden. Dass er die richtige Entscheidung traf, darüber ist er froh. Und seine Familie ebenso. Statt im Keller verbringt er seine Freizeit jetzt an der frischen Luft im Garten.

C. Knappe

Sucht hat immer eine Geschichte Ein Leben aus zweiter Hand

ICH BIN ANGEHÖRIGE EINES ALKOHOLKRAKEN PARTNERS – geschieden, wiederverheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Ich bezeichne mich als co-abhängig und stamme aus einer dysfunktionalen Familie. Das heißt: In meiner Ursprungsfamilie spielte weniger der Alkohol eine Rolle, sondern die psychische Erkrankung meiner Mutter. Es galten die gleichen Regeln wie in einer Familie mit Suchterkrankung: nicht reden, nicht fühlen, nichts verändern! Als Kind fühlte ich mich für das Wohlergehen meiner Mutter verantwortlich.



Leben in einer dysfunktionalen Familie bedeutet für mich:

- die anderen zufriedenzustellen, sie glücklich machen;
- für andere da zu sein;
- nicht ehrlich zu sein, andere zu manipulieren;
- meine Rolle als Mutter, Tochter, Ehefrau, Geliebte wahrzunehmen und darin zu funktionieren;
- eine Rolle auszufüllen, aber nicht ich selbst zu sein;
- Die Erwartungen und Wünsche der anderen um mich herum wahrzunehmen, zu erspüren und sie zu erfüllen;
- alles richtig zu machen, perfekt zu sein und dennoch mich und meine Person ständig in Frage zu stellen.

Ein Leben aus zweiter Hand, abhängig von der Beurteilung anderer, bewirkt:

- meine Gefühle nicht zu zeigen, sondern sie zu unterdrücken;
- keine eigenen Wünsche zu haben oder zu formulieren;
- mich selbst nicht mehr zu spüren;
- Angst zu haben;
- alles mit mir alleine auszumachen;
- immer stark zu sein;
- mich für alles verantwortlich zu fühlen;
- mir ständig Sorgen zu machen;
- als Kind nicht die Möglichkeit gehabt zu haben, meine eigene Persönlichkeit, meine Wünsche und Vorstellungen zu entwickeln.

U. Münchgesang

Was ist Sucht?

Sucht beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört soziale Bindungen

Zwanghaftes Verlangen

Der Suchtmediziner Prof. Dr. Klaus Wanke (1933–2011) beschrieb Sucht als ein „unabweisbares Verlangen nach einem Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstands untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums.“

Anzeichen für das Vorliegen einer Suchtkrankheit

- Zwanghaftes Verlangen nach dem Suchtmittel.
- Verlust von Kontrolle über Menge und Zeitpunkt des Konsums.
- Konsum von immer größeren Mengen zum Erzielen einer gewünschten Wirkung.
- Gedanken und Körper sind mit der Sucht befasst.
- Körperliche Entzugssyndrome (zum Beispiel Zittern, Schweißausbrüche).
- Vernachlässigung von Beziehungen und Interessen.
- Das Wissen um die schädlichen Folgen des Suchtmittelgebrauchs verhindert den Konsum nicht.
- Das Suchtproblem wird geleugnet.
- Sucht zeigt sich in unterschiedlichen Phasen – ein tagelanges Aussetzen des Suchtmittels muss nicht das Ende der Sucht bedeuten.

(Nach ICD-10, der internationalen, statistischen Klassifikation der Krankheiten und Gesundheitsprobleme.)

Viele sind betroffen!

- Ca. 7,4 Millionen Menschen in Deutschland haben einen riskanten Alkoholkonsum.
- Etwa 1,6 Millionen Menschen konsumieren Alkohol missbräuchlich.
- Etwa 1,7 Millionen Menschen sind alkoholabhängig.
- Der Pro-Kopf-Verbrauch von Zigaretten lag 2015 geschätzt bei 1.004 Stück je Einwohner und Jahr.
- Mindestens 1,5 Millionen Menschen sind arzneimittelabhängig. Einige Studien sprechen sogar von 1,9 Millionen.
- Abhängig von Cannabis, Kokain oder Amphetamin sind nach Hochrechnungen insgesamt 319.000 Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren.
- Geschätzte 200.000 Menschen sind pathologische Glücksspieler. Zusätzlich 300.000 Personen weisen ein problematisches Spielverhalten auf.

Aktuelle Zahlen sind auch zu finden unter: www.dhs.de



Die Suchtformen sind vielfältig



Kinder gehören immer zu den Leidtragenden, wenn in einer Familie ein Suchtproblem auftritt

Besonders die Kinder

- 2,65 Millionen Kinder haben ein Elternteil, bei dem eine alkoholbezogene Störung, Alkoholmissbrauch oder Abhängigkeit vorliegt.
- Ca. 40.000 Kinder leben mit einem drogenabhängigen Elternteil.
- Jedes siebte Kind lebt zeitweise (jedes zwölfte dauerhaft) in einer Familie mit einem Elternteil, der eine alkoholbezogene Störung (Abhängigkeit oder Missbrauch) aufweist.
- Jedes dritte Kind in einer alkoholbelasteten Familie erfährt regelmäßig physische Gewalt (als Opfer und/oder Zeuge).
- Suchtkranke Familien weisen gehäuft eine „family density“ für Sucht- und andere psychische Störungen auf. Von den Kindern alkoholabhängiger Eltern entwickeln ca. 33 bis 40 Prozent selbst eine substanzbezogene Abhängigkeitserkrankung.
- In Deutschland leben mindestens 1,5 Millionen Kinder, deren Eltern an einer Psychose, an einer schweren Depression leiden oder suchtmittelabhängig sind. Bei dieser Zahl muss jedoch berücksichtigt werden,

dass bestimmte Erkrankungen wie Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörungen nicht aufgenommen wurden. Zu vermuten ist, dass die Gesamtzahl höher ist. Bisher wurde jedoch die Problematik nicht oder nur sehr vereinzelt thematisiert.

Gesunde Entwicklung gefährdet

Es geht also nicht um eine kleine gesellschaftliche Randgruppe, sondern um eine substanzielle Anzahl von Kindern. Die gesunde Entwicklung von Kindern sollte in unserer Gesellschaft ein zentrales Thema sein. Das Risiko für Kinder aus alkoholbelasteten Familien, selbst an einer Suchtstörung zu erkranken ist groß – nämlich sechsmal höher als für Kinder aus gesunden Familien.

Für alle anderen psychischen Störungen (zum Beispiel Ängste, Depressionen, Schizophrenien, Schlafstörungen, Persönlichkeitsstörungen) sind sie ebenfalls erhöht risikofähig.

Dennoch ist es mit ca. 33 bis 40 Prozent eine Minderheit der belasteten Kinder, die selbst suchtkrank wird.

Quellen: Prof. Dr. Michael Klein, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen (KatHO NRW) Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung (DISuP), Köln

www.bapk.de/schwerpunkte/Kinder-psychisch-kranker-Eltern.de

Kinder psychisch kranker Eltern

Ein Blick auf die besonderen Problem Kinder psychisch kranker Eltern: Ängste, Depressionen, Schizophrenien oder Zwänge, Suizidgedanken und Selbsttötungsversuche wirken sich aus auf die Bewältigung des Alltags und stellen eine erhebliche Belastung für das familiäre Umfeld der Betroffenen dar.

WENN PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN ELTERN SIND, sind deren Kinder in einer schwierigen Situation. Bedingt durch stationäre Aufenthalte der Betroffenen erleben die Kinder Trennungssituationen als einschneidendes Lebensereignis. Ähnlich wie Kinder von suchtkranken Eltern sind die Kinder von psychisch kranken Eltern mit krankheitsbedingten Verhaltensänderungen ihrer Eltern konfrontiert, die sie oft nicht nachvollziehen und einordnen können.

Negatives Familienklima macht krank

Bereits vor rund hundert Jahren machte der französische Philosoph, Psychiater und Psychotherapeut Pierre-Marie-Félix Janet die Beobachtung, dass Kinder psychisch kranker Eltern ein erhöhtes Risiko für eine eigene psychische Erkrankung aufweisen. Er zog aus klinischen Beschreibungen und Beobachtungen von Familieninteraktionen den Schluss, dass die Hauptursache für

Familienklima besteht, das mit einer erhöhten psychischen Anspannung einhergeht.

In der Behandlung der Eltern sollte daher der Betreuungs- und Versorgungsbedarf der Kinder und der Familie im Fokus stehen. Angelika Plass und Silke Wiegand-Grefe ziehen daraus das Fazit: „Die Konstellation Kinder psychisch kranker Eltern liegt in vielen Familien vor und hat eine hohe klinische Relevanz. Deshalb sollte bei der Behandlung psychisch Kranker die Frage der Elternschaft und die Betreuung und Versorgung minderjähriger Kinder unbedingt berücksichtigt werden.“

Auch in der pädiatrischen und in der kinder- und jugend-psychiatrischen Praxis sollte die Frage nach einer psychischen Erkrankung bei den Eltern erörtert werden. Hierbei sollten die Auswirkungen auf die Familie, insbesondere auf die betroffenen Kinder, abgeschätzt werden. Ein eventueller Betreuungs- und Versorgungsbedarf der Kinder und der Familie sollte erfragt werden und bei Bedarf in entsprechende Beratungs- und Behandlungsangebote vermittelt werden.

Aktuelle Zahlen zur Verbreitung psychischer Erkrankungen in Deutschland bei Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren zeigen, dass nahezu jede vierte männliche (22 Prozent) und jede dritte weibliche (33,3 Prozent) erwachsene Person zumindest zeitweilig unter voll ausgeprägten psychischen Störungen gelitten hat. Insgesamt schätzt man die Krankheitshäufigkeit der 18- bis 79-jährigen Erwachsenen in Deutschland auf 27,7 Prozent.

Quelle: Uta Gühne, Thomas Becker, Hans-Joachim Salize, Steffi G. Riedel-Heller: Wie viele Menschen in Deutschland sind schwer psychisch krank? Leipzig, 2015

Die Kinder

- erleben ihre Eltern als kraftlos und erschöpft,
- nehmen bei Vater oder Mutter möglicherweise eine erstarrte, versteinerte Mimik und Gestik im Kontakt mit ihnen wahr,
- müssen mit Aussagen zurechtkommen, die auf eine fehlende Realitätsbezogenheit hinweisen, wie zum Beispiel: „Das Essen ist vergiftet. Du darfst davon nichts essen.“ Oder: „Fremde Wesen hören uns ab. Verstecke dich.“

Kinder können diese Verhalten nicht einordnen und sind orientierungslos. Den Anweisungen der Eltern kommen sie trotzdem nach, schämen sich vielleicht deswegen, fühlen sich schuldig und/oder verantwortlich für die Eltern.

die Weitergabe psychischer Störungen innerhalb der Familie in einem durch die Erkrankung negativ veränderten

Quelle: Angelika Plass / Silke Wiegand-Greve, Kinder psychisch kranker Eltern, Weinheim 2012, S. 21



Risikofaktoren für psychische Störungen

bei Mutter oder/und Vater	• fehlende Krankheitseinsicht oder unangemessene individuelle Krankheitsbewältigung • häufige Rückfälle • weitere Syndrome zur Grunderkrankung (Komorbidität) • mangelnde Fähigkeit zur Lösung von Konflikten • Trennung oder Scheidung • als Mutter oder Vater alleinerziehend
für die Kinder	• vorgeburtliche Komplikationen • junges Lebensalter bei Krankheitsbeginn • Schwere der Erkrankung • Vernachlässigung und Misshandlung • Trennungserlebnisse • noch nicht vorhandene sprachliche Möglichkeiten zur Benennung der auftretenden Probleme • sozial auffälliges Verhalten / aggressives Verhalten • Neigung zu Rückzug / Passivität • Ängste
in der Familienkonstellation	• fehlende Fähigkeit zur Empathie • psychische Erkrankungen bereits in den Herkunftsfamilien • Arbeitslosigkeit und Armut • beengte Wohnverhältnisse • Verheimlichung der Erkrankung • Probleme in der Eltern-Kind-Beziehung / Erziehungsschwierigkeiten
Soziale / gesellschaftliche Haltungen, die Belastungen verstärken können	• fehlende Unterstützung der Familie von außen • fehlendes Netzwerk an zuverlässigen Bezugspersonen • Isolation der Familie • fehlende Wahrnehmung dafür, was in der Familie passiert • wenig bis keine Kenntnisse über Abhängigkeit und psychische Krankheiten



Wie ein Mobile

So wirkt sich Sucht in einer Familie aus

EINE SUCHTKRANKHEIT oder der Missbrauch von Suchtmitteln wirken sich in unterschiedlicher Art und Weise auf die Mitglieder einer Familie aus. Verdeutlichen lässt sich dies mit Hilfe eines Mobiles. Das Mobile ist ein sich durch die Luft bewegter Hängeschmuck. Es besteht aus Formen oder Gegenständen, die miteinander verbunden sind. Diese einzelnen Elemente bewegen sich unabhängig voneinander und streben nach Gleichgewicht. Selbst kleinste Luftströmungen können die Balance zerstören. Im übertragenen Sinne: In einer Familie können körperliche und/oder psychische Krankheiten bzw. traumatische Erlebnisse das Gleichgewicht ebenfalls stören.

Das Suchtproblem kann durch eine Flasche symbolisiert werden. Stellen Sie sich vor: Diese Flasche hängt an einer Figur des Mobiles. Dies wird bewirken, dass die Balance durcheinander gerät. Die entsprechende Figur wird nach unten gezogen. Alle anderen zappeln orientierungslos umher. Das Gleichgewicht wird sich nur dann wiederherstellen lassen, wenn die anderen Familienmitglieder ebenso eine Last angehängt bekommen und so auf das Suchtproblem reagieren.

Für ein Kind kann dies unter Umständen bedeuten: Es übernimmt jetzt die Last der Fürsorge für die jüngeren Geschwister oder die des Aufräumens der Wohnung. Die Last kann aber auch vollkommen anders aussehen – zum Beispiel Rückzug, Isolation oder Einsamkeit. Dann wird das Gleichgewicht im Mobile zwar wiederhergestellt, doch Kinder tragen jetzt Lasten, die nicht angemessen, viel zu groß und zu schwer sind.

Verlust von Erziehungskompetenz

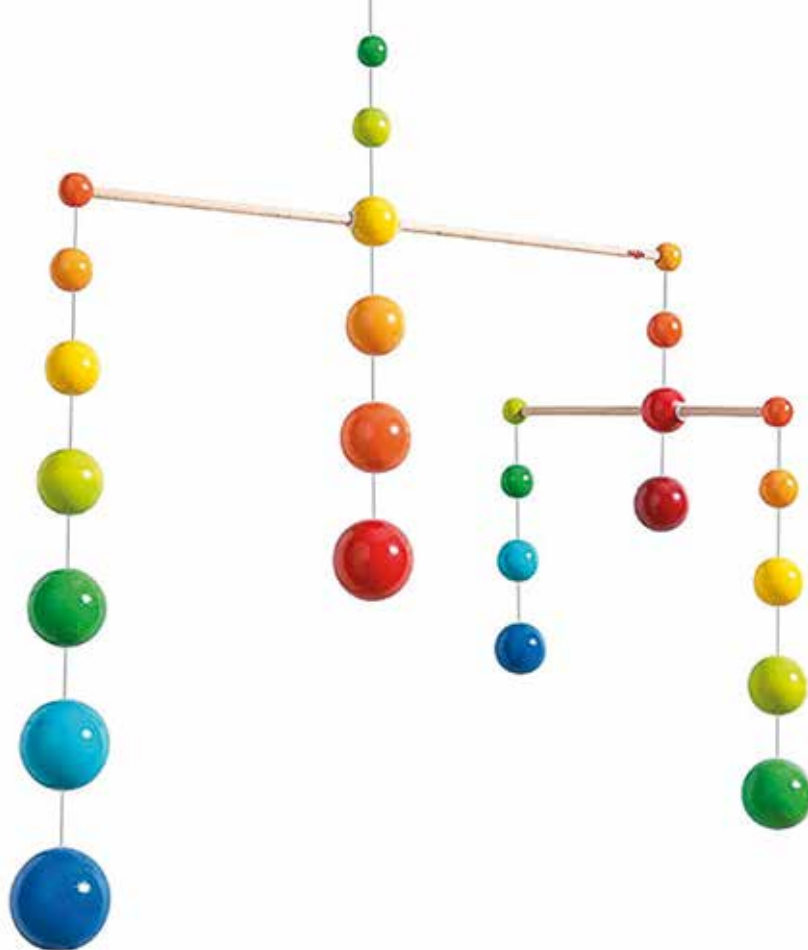
Jenny denkt: „Es muss an mir liegen, dass die Eltern ihre Versprechen nicht einhalten. Ich bin nicht gut genug. Ich kann mich nicht auf sie verlassen. Auf nichts und niemanden ist Verlass. Am besten: Ich mache alles selbst.“

Suchtkrankheit kann sich so auswirken, dass betroffene Eltern ihren Erziehungsauftrag nicht mehr wahrnehmen können.

Suchtmittelmissbrauch kann Menschen extrem verändern. Hemmungen und Schamgrenzen können herabgesetzt werden. Es kann zu Black-outs und Erinnerungslücken kommen. Schlimme Situationen werden nicht mehr angemessen bewertet, sondern bagatellisiert oder verleugnet.

Kinder können dann konfrontiert werden mit:

- einem Erziehungsstil, der gekennzeichnet ist durch Inkonsistenz;
- nicht nachvollziehbarer Abwechslung von Härte und Verwöhnung;
- Nichteinhalten von Absprachen;
- Verunsicherung, weil Klarheit und Verlässlichkeit nicht (mehr) gegeben sind;
- Loyalitätskonflikten den Eltern gegenüber;
- einem Wechselspiel zwischen Hoffnung (bei Abstinenzversuchen) und Enttäuschungen (bei Rückkehr in das Suchtverhalten);
- extremen Stimmungsschwankungen;
- Problemvermeidung und schwindender Bereitschaft, Konflikte zu lösen;
- emotionalen und körperlichen Grenzüberschreitungen (auch sexuellem Missbrauch).



In einer Familie kann eine Suchtkrankheit das **Gleichgewicht** empfindlich stören.



In einer suchtbelasteten Familie werden sich Kinder daher im Dauerstress befinden. Dabei werden ihre Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut, Scham und Schuld oft nicht bemerkt bzw. es wird nicht auf sie eingegangen. Die Kinder sind hilflos in einer Situation, der sie jedoch nicht entweichen können.

Mel grübelt: „Irgendwas stimmt nicht, aber niemand erklärt mir, was los ist.“

Eine „Überlebensstrategie“ kann dann sein, die eigenen Gefühle zu verdrängen. Irgendwann werden beispielsweise Grenzüberschreitungen als „normal“ empfunden, und die Kinder fühlen sich noch dazu mitschuldig. Sie isolieren sich von Freunden und Kameraden in Kindergarten oder Schule. Sie vermeiden es, darüber zu sprechen, was sie zu Hause erleben.

Silvia sagt: „Ich lade keine Klassenkameraden zu mir nach Hause ein. Ich will nicht, dass jemand sieht, wie meine Mutter ist.“

In Lebenszusammenhängen mit Suchtbelastung entwickelt sich daher – oft rein intuitiv – ein Regelsystem, das von allen Familienmitgliedern umgesetzt und unterstützt wird, damit die Familie „funktionieren“ kann.

„Rede nicht!“

Wenn Kinder erleben, dass auf ihre Nöte, Wünsche und Bedürfnisse nicht eingegangen wird, werden sie diese zurückstellen und eher nicht darüber sprechen. Stattdessen übernehmen sie in einer solchen Situation oftmals Aufgaben, für die eigentlich die Eltern zuständig sind. Um eine heile Situation zu Hause zu haben, räumen sie beispielsweise auf, kümmern sich um die jüngeren Geschwister, bringen diese in den Kindergarten oder in die Schule, überwachen Hausaufgaben und anderes mehr. Ziel dabei ist, nach außen nicht auffällig zu werden.

Ben schärft seiner jüngeren Schwester ein: „Du darfst niemanden sagen, was bei uns los ist. Das ist geheim.“

Auch die Eltern folgen dieser Regel. Das Suchtmittel wird verleugnet, verharmlost und nach außen hin geheim gehalten: „Es trinkt doch jeder mal ein Gläschen.“

„Fühle nicht!“

Dass die suchtbelastete Situation auch als schmerzhaft empfunden wird, steht außer Frage. Die von Abhängigkeit betroffenen Elternteile betäuben diesen Schmerz mit Hilfe des Suchtmittels.

Ähnlich ist es auch bei den Kindern: Sie versuchen, den Schmerz zu unterdrücken und nicht mehr wahrzunehmen. Das kann sich auch so auswirken, dass sie den Zugang zur eigenen Gefühlswelt mehr und mehr verlieren. Weder belastende noch angenehme Gefühle werden noch wahrgenommen. Im Vordergrund steht das Funktionieren: „Sei stark!“. „Sei perfekt!“. „Mach du uns nicht auch noch Kummer!“ Nach außen hin wirkt alles perfekt – es wird vermittelt, dass es keinen Grund zur Sorge gibt.

„Traue niemandem!“

Aus dem Verleugnen der Suchtprobleme und dem Beschwichtigen in schlimmen Situationen lernen Kinder: Das, was du wahrnimmst, stimmt nicht überein mit dem, was du erlebst. Kinder verinnerlichen dann, dass sie anderen Menschen nicht vertrauen, sondern sich nur auf sich selbst verlassen können. Misstrauen und absolute Zurückhaltung anderen gegenüber wird zur Grundhaltung.

Die Regeln:

„Rede nicht!“

„Fühle nicht!“

„Traue nicht!“





Rollen in suchtbelasteten Familien

WIE KÖNNEN KINDER IM SUCHTSYSTEM ÜBERLEBEN?

Die amerikanischen Therapeutinnen

Sharon Wegscheider und Claudia Black haben es bereits 1988 dargestellt: Kinder übernehmen in der suchbelasteten Familie unbewusst bestimmte Rollen. Diese wirken für sie selbst entlastend und dienen dazu, die instabilen Familienverhältnisse wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Verhaltensmuster wirken unter Umständen auch im Erwachsenenleben weiter.

Die Einteilung in nebenstehende Rollenmuster ist eine modellhafte Darstellung. Sie soll deutlich machen, wie sich das Zusammenleben in der suchbelasteten Lebensumgebung auswirken und im Erwachsenenleben manifestieren kann. Natürlich sind auch Überschneidungen zwischen den einzelnen Rollen möglich. Bitte beachten: Kindern sollte nicht eine bestimmte Rolle angeheftet werden. Sie sollten nicht nach den Typisierungen bewertet werden. Aber es ist hilfreich, diese Muster zu kennen.

Unberechenbarkeit, Instabilität, Vernachlässigung und Gewalt sind Risikofaktoren, denen Kinder von Suchtkranken ausgesetzt sein können. Auch in der Schule können sie durch Leistungsabfall oder Störungen im Sozialverhalten auffallen. Sie benötigen dann Unterstützer, die in der Lage sind, ihr Verhalten vor dem Hintergrund der Lebenszusammenhänge einzuordnen.

Grundsätzlich gilt: Wie und in welcher Form sich die Schwierigkeiten ausbilden, ist von der Persönlichkeit eines jeden Kindes abhängig. Kinder in suchbelasteten Familien haben ohne Unterstützung jedoch wenige Alternativen zu ihrer Rolle und übernehmen diese dann oft ein Leben lang.

Quelle: Ursula Lambrou, Familienkrankheit Alkoholismus, Im Sog der Abhängigkeit. Reinbek bei Hamburg, 5. Auflage 2016



DER HELD

Der Held bzw. die Verantwortungsbewusste

Meist hat das älteste Kind – oft auch Mädchen – diese Rolle inne. Es übernimmt Pflichten und Arbeiten von Erwachsenen: Die auf Seite 15 beschriebenen Regeln werden perfekt umgesetzt. Das Kind übernimmt die Sorge für die jüngeren Geschwister, kümmert sich um den Haushalt und anderes mehr.

Diese Kinder sind leistungsstark. Oft sind sie zudem Partner-Ersatz für den nicht-abhängigen Elternteil. Mit ihnen werden Dinge besprochen, die eigentlich an die Adresse des konsumierenden Partners gerichtet werden müssten. Somit werden die Kinder einmal mehr mit Problemen konfrontiert und belastet – ohne Hoffnung auf einen Ausweg. Im Erwachsenenleben äußern diese Kinder oft, dass sie keine Zeit hatten, um Kind sein zu können.

Nach außen wirken diese Kinder kompetent. Sie erhalten gerade für ihr hohes Verantwortungsbewusstsein viel Anerkennung.

Als Erwachsene können diese Kinder nur schwer entspannen und neigen zum Perfektionismus. Es fällt ihnen schwer, Freude und Spaß zu empfinden. Oft wählen sie helfende Berufe. Sie arbeiten dabei zuverlässig und gewissenhaft. Ihre Aufmerksamkeit gilt oft anderen. Für andere zu sorgen, das haben sie in ihrer Kindheit perfekt gelernt, und dies setzt sich nun fort. Nicht selten wählen diese Kinder im späteren Leben Partnerinnen und Partner, die hilfebedürftig sind.

Das Empfinden eigener Bedürfnisse ist vielfach nicht vorhanden. Diese Menschen definieren sich über die Anerkennung von außen. Bleibt ihnen dieser Erfolg versagt, geraten sie aus dem Gleichgewicht.



DAS SCHWARZE SCHAF



Das schwarze Schaf oder das ausrangierte Kind

Das Kind in dieser Rolle lebt nach dem Motto: Besser negativ als gar keine Aufmerksamkeit. Es wird wegen seines auffälligen Verhaltens stets wahrgenommen. Häufig übernimmt das zweite Kind in einer Geschwisterreihe diese Rolle. Durch die Probleme, die das Kind verursacht, lenkt es von den eigentlichen Problemen der Familie ab. In der Schule kann es ebenso negativ auffallen, weil es sich nicht in den Unterricht integrieren kann. Aus der Rolle des Sündenbocks herauszufinden, fällt diesen Kindern schwer.

Gerade diese Kinder benötigen sensible Unterstützung von Menschen, die in der Lage sind, die Auffälligkeiten im Zusammenhang mit der Suchtkrankheit in der Familie zu sehen. Für ein Kind, das über viele Jahre die Rolle des Sündenbocks innehatte, kann es unterstützend sein, die eigenen Verhaltensweisen einzuschätzen und von Grund auf neu zu lernen und einzuüben.

DAS STILLE KIND



Das stille oder fügsame Kind

Dieses Kind fällt nicht auf: Seine Auffälligkeit ist die Unauffälligkeit. Das Kind ist quasi unsichtbar. Es fordert die Eltern nicht heraus. Diese empfinden ihr Kind als entlastend und pflegeleicht. Das stille Kind ist in der Regel schüchtern und ruhig. Es fühlt sich wohl, wenn es sich alleine beschäftigen kann. Im Erwachsenenleben kann es jedoch massiv beeinträchtigt sein. Eigene Gefühle werden weder wahr- noch ernstgenommen. Diese Kinder sind oft Einzelgänger. Kontakte zu anderen werden vermieden.

Auch als Erwachsene zeigen diese Kinder nicht, wie sie sind. Deshalb ist es wichtig, dass sie darin unterstützt werden, sich ernst und wichtig zu nehmen und den eigenen Wert zu erkennen.

Ein positiver Effekt ist jedoch, dass diese Kinder flexibel und spontan sein können. Sie sind in der Lage, sich auf wechselnde Situationen gut einzustellen. Sie kommen deshalb auch mit vorübergehend ungünstigen Situationen klar.

DER CLOWN



Der Clown oder die Friedensstifterin

Oft übernimmt das jüngste oder ein spätgeborenes Kind diese Rolle. Es spielt den Clown für die anderen, ist humorvoll und lacht gerne. Dadurch sorgt es für eine aufgelockerte Stimmung in der Familie und hilft, dass sich Situationen entspannen. Die älteren Geschwister lieben dieses Kind meist besonders und beschützen es. Das „Maskottchen“ fühlt die Spannungen in der Familie, kann damit aber nicht umgehen, vermeidet Negatives oder lenkt davon ab.

Auch als Erwachsene wirken diese Kinder fröhlich. Sie spielen oft den Clown und legen sich nach außen eine Maske zu. Sie fühlen sich nicht ernst genommen und lernen nicht, mit inneren Spannungen umzugehen.

Diese Kinder brauchen zum einen Unterstützung darin, Spannungen auf neue Art zu lösen. Zum anderen sollten sie lernen, die Erwartungen der anderen nicht erfüllen zu müssen.

Stärken und Schutzfaktoren: Was Kinder stark macht

In der Regel lieben Kinder ihre Eltern und sind stolz auf sie, und die Eltern lieben ihre Kinder. Das gilt vorbehaltlos auch für die Kinder, die in einem Familiensystem aufwachsen, in dem es eine Suchtbelastung gibt.

Nicht alle Kinder und Jugendliche, die sich in suchtblasteten Zusammenhängen bewegen, entwickeln ein riskantes oder problematisches Verhalten.

Ein nicht unerheblicher Teil der Kinder bleibt trotz der schwierigen und oft auch traumatisierenden Lebenserfahrungen völlig oder weitgehend gesund.

Quelle: Prof. Dr. Michael Klein, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung, Köln

Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen unbeschadet zu überstehen, wird als Resilienz, als Widerstandsfähigkeit bezeichnet.

Was fördert die Resilienz von Kindern?

Kindern in suchtblasteten Familien sollten erfahren, dass

- Sucht eine Krankheit ist. Sie müssen – dem Alter angemessen – erfahren, was Kennzeichen dieser Krankheit sind und wie sie sich auswirken kann;
- ihre Wahrnehmungen stimmen: Die Suchtkrankheit kann schlimme oder unschöne Verhaltensweisen der Betroffenen mit sich bringen. Um von der Sucht loszu-

kommen, brauchen sie Hilfe von außen. Ein Kind ist nicht in der Lage, die Mutter oder den Vater von der Sucht loszubekommen.

- sie selbst keinerlei Schuld an der familiären Situation tragen;
- es Hilfen für sie gibt und dass sie dort Entlastung erfahren können. Sie erfahren dann auch, dass sie nicht allein sind, sondern dass es andere Kinder gibt, die ähnlichen Belastung ausgesetzt sind bzw. waren.

Resilienz

(von lateinisch *resilire* = zurückspringen, abprallen) meint psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz wird gefördert durch

- Ermutigung zum Benennen und Ausdrücken der eigenen Gefühle;
- aufbauendes Lob und – wenn notwendig – konstruktive Kritik;
- bedingungslose Wertschätzung und Akzeptanz;
- Aufmerksamkeit, Geduld und Zeit;
- aktives Interesse an einer Person und deren Tun;
- Ermutigung zu positivem Denken;

- Vermittlung von Erfolgserlebnissen;
- Unterstützung im Erkennen der eigenen Stärken und auch Schwächen;
- Vorleben von sozialem Verhalten und Aufbau von liebevollen Beziehungen;
- Anregung zur Setzung erreichbarer / realistischer Ziele und deren Umsetzung;
- Vermittlung der Hoffnung auf eine positive Zukunft;
- Förderung einer humorvollen Sicht auf die Dinge;
- Einbeziehung in Entscheidungsprozesse und Anregung zur Diskussion;
- Aufbau von festen Strukturen und wiederkehrenden Ritualen, die Orientierung im Leben geben können;
- Förderung von eigenen Interessen und Hobbys zur Gewinnung von Freude und Selbstwertgefühl;
- Menschen, die ein positives Vorbild sein können.

Kinder benötigen sichere Beziehungen zu einfühlsamen erwachsenen Personen. Dadurch lernen sie, ihre Gefühle auszudrücken, individuelle Wünsche zu erkennen, eigenständige Beziehungen zu Gleichaltrigen und Älteren aufzubauen. Sie brauchen Schutz, Sicherheit und Unversehrtheit, um die eigenen Grenzen auszuprobieren und abzustechen. Die Eltern sind verantwortlich, hier den angemessenen Rahmen zu schaffen.



Behutsame Kontaktaufnahme

Die Herausforderung an Erzieher und Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer und alle anderen Bezugspersonen ist, Wege zu den suchtkranken Eltern bzw. Elternteilen zu finden und sie in ihrer Rolle und Verantwortung als Eltern anzusprechen.

Das erfordert eine klare innere Haltung auf der Basis von Wertschätzung und Anteilnahme.

Kinder haben eine bessere Chance, Hilfe zu erhalten, wenn die Gesellschaft in höherem Maße für die Suchtmittelabhängigkeit und deren Auswirkungen sensibilisiert ist.

Bedenken Sie dabei auch, dass Sucht immer noch ein Tabuthema ist, über das die Betroffenen möglicherweise noch nie mit jemanden gesprochen haben.

Ein Kind wird sich nur dann öffnen, wenn es sich absolut sicher fühlt und Vertrauen fassen kann.

Wenn Sie es schaffen, Vertrauensperson für ein Kind zu sein, ist schon viel erreicht!

Was ist hilfreich im Kontakt mit dem Kind?

Einfach zuhören!

- Zeigen Sie Interesse an dem Kind oder Jugendlichen!
- Erkennen Sie seine Stärken!
- Fragen Sie, wie es ihm geht! Ein Kind profitiert am meisten, wenn Sie ihm einfach nur zuhören.
- Teilen Sie Eindrücke und Wahrnehmungen mit, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt, das Kind traurig oder unglücklich ist!
- Drängen Sie nicht zum Reden und machen Sie klar, dass Sie bereit sind zum Zuhören – auch zu einem späteren Zeitpunkt. Nehmen Sie das Kind in seiner Wahrnehmung ernst!
- Kritisieren Sie nie die Eltern des Kindes und ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse.
- Motivieren Sie die Eltern, die bestehenden Angebote, die es für Kinder aus suchtkrank belasteten Familien gibt, kennenzulernen. Die Eltern müssen zustimmen, wenn Kinder derartige Angebote wahrnehmen möchten.
- Und wichtig: Es geht nicht darum, die Eltern vom Suchtmittelkonsum wegzubringen, sondern sie abzuholen in der Verantwortung, die sie für das Kind oder ihre Kinder haben. Eltern sollten in die Lage versetzt werden, dass sie ihre Kinder aus dem Familiengeheimnis „Sucht“ entlassen und sie motivieren, die Hilfeangebote von außen anzunehmen.
- Erst wenn Kinder wissen, dass die Eltern hinter ihnen stehen, werden sie sich öffnen und das Familiengeheimnis nicht weiter schützen.

„Ich glaube dir das.“

So können Erwachsene Kinder in einer problematischen Familiensituation unterstützen

DIE LEBENSGESCHICHTEN der widerstandsfähigen Kinder lehren uns, dass sich Kompetenz, Vertrauen und Fürsorge auch unter sehr ungünstigen Lebensbedingungen entwickeln können, wenn sie Erwachsene treffen, die ihnen eine sichere Basis bieten, auf der sich Vertrauen, Autonomie und Initiativen entwickeln können.

Was ist hilfreich für Kinder?

- eine emotional stabile Beziehung zum nicht abhängigen Elternteil;
- die Abwesenheit von weiteren psychischen Störungen bei den Eltern;
- eine angemessene elterliche Aufsicht;
- längere Abstinenzphasen des Abhängigen;
- wenige oder keine weiteren abhängigen Verwandten.

Was kann man tun?

- Bestätigung des Kindes in seiner Wahrnehmung der häuslichen Verhältnisse: „Ich glaube dir das.“
- Aufklärung über Abhängigkeit und deren Auswirkungen auf das Verhalten der Suchtkranken: „Dein Papa trinkt, weil er Probleme hat, nicht wegen dir!“
- Aufbau einer inneren und äußeren Distanz gegenüber der Herkunftsfamilie, insbesondere wenn der abhängige Elternteil weiter aktiv konsumiert. Das kann zum Beispiel geschehen durch: Unternehmungen mit Freunden und Nachbarn, durch Teilnahme an Freizeiten, sportlichen Aktivitäten, etc.
- Bestärkung des Kindes in seiner Eigeninitiative, damit es Zutrauen zu sich findet. Gerade Kinder im Suchtkontext haben kaum Bestätigung, sondern eher Kritik und Abwertung erfahren.
- Künstlerisches Gestalten fördern, denn so kann ein Kind auch Zugang zu seiner eigenen Befindlichkeit finden. Kreatives Arbeiten lenkt darüber hinaus vom Alltag ab.
- Lust am Lachen und Spaß haben fördern. Kinder in suchtselasteten Familien erleben eine ständig angespannte häusliche Atmosphäre. Humor kann jedoch zu einem gewissen emotionalen Abstand führen.
- Die Entwicklung von moralischen Grundsätzen kann Kindern einen ethischen Rahmen bieten, in dem Bewertungen vorgenommen werden. Oft haben sie keinen klaren und nachvollziehbaren Maßstab für angemessenes und unangemessenes Verhalten in der suchtselasteten Familie entwickeln können.



Die Fähigkeit zum Aufbau von stabilen Beziehungen außerhalb der Familie ist für Kinder einer der wichtigsten Grundpfeiler für eine gesunde Entwicklung. Was hilft Kindern, die in belastenden Kontexten aufwachsen ein weitgehend „normales“ Leben führen zu können?

Kinder sollten angeregt werden,

- ihre Talente effektiv zu nutzen;
- ein spezielles Hobby zusammen mit Freunden auszuüben;
- Freundschaften zu haben, einen Freundeskreis aufzubauen (insbesondere in der Schule);
- stabilen Kontakt zu Nachbarn, Gleichaltrigen und Älteren zu haben;
- an Gemeinschaftsaktivitäten wie Chor, Schülerbands und Theatergruppen etc. teilzunehmen;
- in der Schule gut mitzuarbeiten.

Quelle: Martin Zobel (Hg.): Wenn Eltern zu viel trinken, Hilfen für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien, Bonn 2008

Ein Kind profitiert am meisten,
wenn Sie ihm aufmerksam zuhören.

Fragen Sie auch, wie es ihm geht! Zeigen Sie
Interesse! Fördern Sie seine Stärken!



Angebote kennen



Es gibt in Deutschland eine Fülle von fachlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche von suchtbelasteten Eltern. Hier nennen wir eine Auswahl von Anlaufstellen.



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

info@dhs.de, www.dhs.de



Gesamtverband für Suchthilfe e.V.

Fachverband der Diakonie Deutschland
gvs@sucht.org, www.sucht.org

Beide Verbände informieren über Sucht und Abhängigkeit und kennen Wege der Behandlung im ambulanten und stationären Bereich. Das gilt auch für das Thema „Kinder in suchtbelasteten Familien“.



NACOA Deutschland

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

info@nacoa.de, www.nacoa.de

Die schlimmsten Verletzungen fügen Drogen den Menschen zu, die selbst keine Drogen nehmen: es sind die Kinder aus suchtbelasteten Familien. Diese Kinder brauchen jede nur mögliche Hilfe. Sie sind weit mehr als andere gefährdet, auch abhängig zu werden oder psychisch zu erkranken.

NACOA will dazu beitragen, die Aufmerksamkeit für diese Kinder in Deutschland zu erhöhen. Der Verein bietet Kindern und Jugendlichen aus Suchtfamilien Hilfe in Form von Chats im Internet an. Am anderen Ende sitzen Fachkräfte, die teilweise auch selber als Kinder in suchtbelasteten Familien aufgewachsen sind. Ziel der virtuellen

Beratung ist, die Kinder zu ermutigen, sich in der realen Welt Hilfe zu suchen.

Chat und E-Mail-Beratung:

<https://beratung-nacoa.beranet.info/>

Telefonberatung: 030 35122429

Mo, 10–11 und 20–21 Uhr

Die **Internetseite www.nacoa.de** bietet Info-Material zum Thema „Kinder aus Suchtfamilien“ und Literaturhinweise.



Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern Interessengemeinschaft e.V.

www.eksev.org

Die EKS-Gemeinschaft arbeitet nach der Tradition der Zwölf-Schritte-Gruppen, die von den Anonymen Alkoholikern (AA) gegründet wurden. EKS gibt es seit. Die Idee kam aus den USA über die Schweiz im Jahr 1992 nach Deutschland, wo es jetzt in 41 Städten sogenannte Meetings gibt. Hier trifft man sich wöchentlich zum Austausch.

Der Austausch in den Meetings hat als wichtigste Regel, von sich selbst zu sprechen und durch Zuhören voneinander zu lernen. Es wird nicht über Beiträge diskutiert, und es werden keine Ratschläge gegeben. Eine Regel lautet: „Nimm was du magst, lass den Rest weg“. So kann jeder in seinem Tempo lernen, was für den eigenen Genesungsprozess wichtig ist, damit man sich vom Schmerz der Vergangenheit lösen kann.

Zweimal im Jahr finden „Deutschsprachige Ländertreffen“ statt. Hier gibt es neben Frauen- und Männer-Meetings auch die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften können entstehen.

Neue Teilnehmer, die dies wünschen, haben dort auch die Möglichkeit einen Sponsor zu finden, der sie in der Arbeit mit den zwölf Schritten und auf dem Weg der Genesung unterstützt.

Es gibt eine Mappe mit Texten, die die Problematik von erwachsenen Kindern beschreiben und die Lösungen anbieten. Diese kann von jedermann beim Literaturdienst bestellt werden.



Fitkids

www.fitkids.de

Das Kinderprojekt Fitkids ist Teil des Vereins „Information und Hilfe in Drogenfragen Wesel e.V.“ Seit 1996 beschäftigt sich die dortige Beratungsstelle mit Kindern aus suchtbelasteten Familien.

Fitkids ist ein Programm, das nach dem systemischen Ansatz arbeitet. Ziel ist, Mütter und Väter in ihrer Elternrolle zu unterstützen. Sie sollen erfahren, welche Hilfeangebote es gibt und dann ihre Kinder unterstützen, diese auch anzunehmen. Wie alle Kinder sollen die Kinder suchtkranker Eltern oder Elternteile eine Chance auf ein gesundes und altersentsprechendes Leben erhalten.

Mit der Unterstützung aus verschiedenen Kinderprojekten bundesweit und der begleitenden Evaluationen wurde das mehrfach ausgezeichnete Programm „Netze knüpfen für Kinder substituierter Eltern“ entwickelt. Zwischenzeitlich gibt es bundesweit viele Standorte, die sich Fitkids angeschlossen haben.

Infos:

Jörg Kons, j.kons@fitkids.de

Sandra Groß, s.gross@fitkids.de



Deutscher Kinderschutzbund e.V. – Die Lobby für Kinder

www.dksb.de

In den Fachberatungsstellen werden Mädchen und Jungen jeden Alters beraten. Es geht um Schwierigkeiten zuhause, sexuelle Übergriffe, aber auch Mobbing. Die Kinder entscheiden, wovon sie sprechen wollen, wieviel Zeit sie benötigen und welche Schritte unternommen werden.

Der Kinderschutzbund bietet auch den Eltern und Bezugspersonen Hilfestellung und Beratung, zum Beispiel in Elternkursen „Starke Eltern – starke Kinder“. Es gibt Kurse in deutscher, türkischer und russischer Sprache - vereinfacht als „Ganz praktisch-Kurs“ für Eltern aus besonderen Lebenslagen. Firmen bieten diese Kurse ihren Mitarbeitern an im Rahmen von Personalmanagement-Maßnahmen.

Besonders beachtenswert ist das Projekt „ACHTUNG GRENZE!“. Ziel ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor dem Erleben von Gewalt, speziell sexualisierter Gewalt. Die Kinder sollen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden. Sie werden über ihre Rechte informiert, wie sie sich in schädigenden Situationen verhalten sollen und wo sie Schutz und Hilfe finden. Zum Kurs gehört auch die Fortbildung für Fachkräfte und Elternabende.



Präventives Theater: Große Freiheit

Eine kreative Ausdrucksform für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus suchtmittelbelasteten Familien

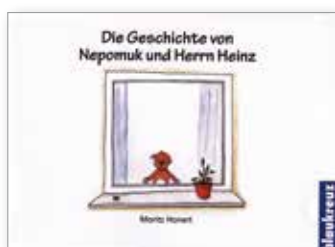
Das Ziel lautet: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die in suchtmittelbelasteten Familien aufwachsen und sich zu Hause und in der Schule durchschlagen müssen, stark zu machen. Diese Idee hatten Kinder, die zehn Jahre zuvor die Sucht-Selbsthilfe kennenlernen durften. Zusammen mit dem systemischen Berater Günter Döker aus Gescher bei Münster entwickelten sie 2013 die Idee zu einer Theatergruppe, die an Schulen in der Region rund um das Thema „Kind sein in einer suchtbelasteten Familie“ aufklären wollte. „Wir Kinder müssen diese Botschaft in den Schulen rüberbringen. Auf Erwachsene reagieren Kinder doch gar nicht wirklich.“ Das war die Geburtsstunde des Theaters Große Freiheit e.V.

An Wochenenden und in langen Nächten schrieben die Kinder die Texte, komponierten Lieder und brachten das Stück „Machtlos“ in Form. Einmal in der Woche wird geprobt. „Die kleinen Helden kommen aus allen möglichen Schulen und mit und ohne Vorbelastung im Elternhaus zu uns und machen mit“, so Döker. Die Laienschauspieler finden mit der Arbeit am Stück – aber auch an sich selbst – einen eigenen Weg, mit Sucht besser umzugehen als sie es aus dem Elternhaus kannten. Ein Beispiel von vielen: Die suchtkranke Mutter und ihre Tochter sind heute wieder versöhnt, was lange Zeit ganz anders ausgesehen hatte. Die heute erwachsene junge Frau geht einen anderen Weg.

Günter Döker ist sich sicher: „Wenn die Familie hinter einem steht, wenn für den suchtkranken Menschen ein abstinenter Lebensabschnitt ins Haus steht, dann ist die Zukunft viel rosiger, als wenn man sich allein auf die schöne neue Reise macht.“ In Dutzenden von Auftritten in ganz Deutschland erreichte die Gruppe mit ihrem Theaterstück „Machtlos“ bereits über 5.000 Menschen. So wurde auch an Suchttherapeuten die Botschaft vermittelt, dass nicht nur der suchtkranke Mensch Beratung braucht, sondern dass auch Partner und Kinder dazugehören. Alle in die Therapie einzubeziehen, sollte der Weg in der Zukunft sein, sind Döker und die jungen Bühnenakteure überzeugt.

Infos: www.grosse-freiheit-gescher.de

Medien- tipps



Moritz Honnert: Die Geschichte von Nepomuk und Herrn Heinz. Blaukreuz-Verlag 2014. 8,95 Euro

Der kleine Hund Nepomuk hat Hunger. Sein Herrchen hat wieder mal vergessen, ihn zu füttern – wie immer, wenn er abends zuvor lange in der Kneipe war. „Vielleicht hat Herr Heinz mich nicht mehr lieb“, sorgt sich Nepomuk. Ein Buch zum Vorlesen, das die Ängste von Kindern alkoholkranker Eltern ernst nimmt und Mut macht.



Anne-Christine Loschnigg-Barman, Otto Schmid, Thomas Müller: Blumen für Pina. Ein Kinderbuch zum Thema „Heroinabhängigkeit“ in Zusammenarbeit mit dem Behandlungszentrum Janus, UPK Basel. Mabuse-Verlag 2013. 19,90 Euro

Pina und ihre Mama mögen Blumen, ihr Balkon blüht in allen Farben. Es ist nicht immer leicht mit Mama, denn Mama ist heroinabhängig. Manchmal meckert sie ohne erkennbaren Grund an Pina herum, manchmal ist sie unzuverlässig und vergisst ihre Versprechen. Das macht Pina ganz schön zu schaffen, denn sie hat ihre Mama sehr lieb. Das Buch bietet eine gute Grundlage für das Gespräch mit betroffenen Kindern.



Matthew und Ainsley Johnstone: Mit dem schwarzen Hund leben.

A. Kunstmann Verlag 2009. 14,90 Euro

Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Die Autoren haben eindringliche, berührende und oft humorvolle Bilder für das Leben mit der Depression gefunden und einen Ton, der Betroffene und ihre Angehörigen aus Isolation und Hilflosigkeit befreit.



Martin Zobel: Kinder aus alkoholbelasteten Familien. Entwicklungsrisiken und Chancen. Hogrefe Verlag, 3. Aufl. 2017. 32,95 Euro

Das Buch setzt sich kritisch mit der internationalen Forschung zu Risiken und Auffälligkeiten der Kinder von Abhängigen auseinander. Es thematisiert auch Chancen und Möglichkeiten für eine erfüllte Lebensgestaltung der Betroffenen.



Waltrud Barnowski-Geiser: Vater, Mutter, Sucht. Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden. Klett-Kotta 2015. 15 Euro

Viele Menschen aus Suchtfamilien leiden lebenslang darunter, ohne sich je auszusprechen. Die Autorin durchbricht mit diesem Buch das Schweigen.

Sie lässt Betroffene zu Wort kommen und zeigt die besonderen Stärken und Schwächen erwachsener Suchtkinder. Mit einem differenzierten Selbsttest und vielen Übungen.



Angelika Kaufmann: Benjamins Schatten. Befreiung aus Co-Abhängigkeit und destruktiven Beziehungen. Eine therapeutische Fabel. ACABUS Verlag 2013. 12,90 Euro

Mit dem Mittel eines Märchens spürt die Erziehungswissenschaftlerin und Soziologin Angelika Kaufmann die Geschichte vieler Menschen auf, die sich in schicksalhafte Situationen fügen und dabei in Gefahr geraten, sich zu verlieren.

**Film „Zoey“ Deutschland 2015, ca. 40 Minuten, geeignet ab 12 Jahren
Infos: zoey-der-film.blaues-kreuz.de**

Die 14-jährige Zoey kämpft mit dem Rückfall ihres alkoholkranken Vaters. Die Film und das dazugehörige Begleitmaterial informieren über Lebenswelt, Probleme und Herausforderungen von Kindern in suchtbelasteten Familien.





Claudia Gliemann & Nadia Faichney:
Papap Seele hat Schnupfen.

Monterosa Verlag, 2014. 19,80 €

Ein Buch, das das sensible Thema Depression kindgerecht in einer sehr schönen Geschichte anpackt. Ausdrucksstark illustriert von Nadia Faichney. Zahlreiche Preise und Auszeichnungen. Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist, und man eigentlich glücklich sein könnte. Jemand, der stark sein sollte, wird schwach.



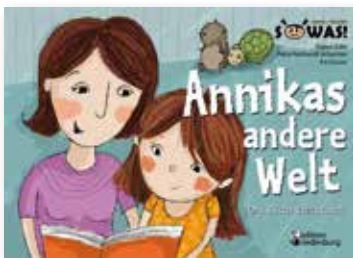
Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador:
Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft. Rowohlt Taschenbuchverlag, 2016 (12. Aufl.) 10,99€

Ein praktisches und kluges Buch für alle, die mit einem depressiven Menschen leben. Sehr viele Menschen leiden an Depressionen. Ihre Umgebung leidet mit. Partner, Angehörige, Freunde möchten helfen, aber wie auf magische Weise scheint der Depressive die Vitalität und Lebenslust der Gesunden „aufzusaugen“, ohne dass sich sein Zustand dadurch bessert. So kann die Krankheit auch für andere belastend, ja unerträglich werden.



Constanze Löffler, Beate Wagner, Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf:
Männer weinen nicht. Depression bei Männern. Anzeichen erkennen, Symptome behandeln, Betroffene unterstützen. Wilhelm Goldmann Verlag, 2012 8,99 €

Männer leiden anders: Sie stürzen sich in die Arbeit, flüchten in den Alkohol oder sind ständig gereizt. Die Autoren erklären, welche Anzeichen auf die Krankheit hindeuten und wie man Betroffene unterstützen kann. Mit konkreten Fallbeispielen und zahlreichen Expertentipps. Empfohlen von der Stiftung Männergesundheit.



Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner, Evi Gasser (Illustrationen): Annikas andere Welt. Das Bilder-Erzählbuch für Kinder psychisch kranker Eltern. edition riedenburg, 2013. 16,90 €

Das Sach- und Mitmachbuch lädt in drei Abschnitten dazu ein, die eigene Situation aufzuschreiben und zu malen: Erstens: Informationen über die psychische Krankheiten der Eltern, deren Anzeichen und Auswirkungen auf sie selbst, die Eltern-Kind-Beziehung sowie das Familienleben mit Ideen, wie Kinder Gleichaltrigen die Krankheit erklären können.

Zweitens: Informationen für Eltern, Angehörige und psychosoziale Unterstützer/innen zu kindlichem Erleben, Folgeproblemen, Risikofaktoren und Fremdunterbringung.

Drittens: Anregungen für Fachkräfte für die Arbeit mit psychisch erkrankten Eltern und deren Angehörigen.



Maja Roedenbeck:
Kindheit im Schatten. Wenn Eltern krank sind und Kinder stark sein müssen. Christoph Links Verlag, 2016 18,00 €

Vera, 48, kann es nicht ertragen, sich ausgeschlossen zu fühlen. Uli, 27, bekommt Angst, wenn sich ihre Freunde nicht täglich bei ihr melden. Fridolin, 46, konnte sich lange nicht selbst im Spiegel anschauen. Jeanette, 18, wollte ihren ersten Freund sieben Monate lang nicht küssen. Die Autorin erzählt die berührende Geschichte ihrer eigenen Familie und versammelt zahlreiche Stimmen von anderen betroffenen erwachsenen Kindern. Das Buch hilft, die Schatten der Kindheit anzunehmen und macht Mut, das eigene Leben zu leben. Es geht um Menschen, die in ihrer Kindheit mit einem kranken Elternteil gelebt haben. Körperlich, psychisch oder suchtkrank.



Melanie Gräßler, Eike Hovermann:
Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Kartenset mit 60 Bildkarten. Beltz Verlag, 26,95 €

Gerade in schwierigen Zeiten können die eigenen Ressourcen eine enorme Hilfe sein. Melanie Gräßler und Eike Hovermann haben 60 Bildkarten entwickelt, mit deren Hilfen sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an Herausforderungen herangehen können. Ob innere Helfer, Achtsamkeitsübungen oder Notfallpläne – zahlreiche Übungen, die auf den Karten vorgeschlagen werden, sind sofort einsetzbar.

Die Karten sind schön und ansprechend durch Annika Botved illustriert. So kann auf spielerische Art und Weise ein guter Einstieg in die Übungen erfolgen. Mit zwölfseitigem Booklet.

Was stärkt Kinder?

Finden Sie die **13 Begriffe**, die in diesem Buchstabenrätsel versteckt sind: von oben, von unten, vorwärts, rückwärts und diagonal zu lesen. Einige Buchstaben sind als Hilfe angegeben.

B	X	Q	Z	U	H	J	K	Q	Q	E	H	J	Y	C	H	N	Z	U	Q	N
E	Y	W	N	N	M	K	L	E	R	W	E	R	T	H	Z	U	I	O	R	E
Z	Z	E	E	Z	U	O	Z	C	K	H	J	K	L	O	I	I	N	A	W	D
B	H	R	G	H	J	P	H	Z	U	D	E	R	W	U	I	U	B	C	V	X
E	I	T	N	K	R	E	A	T	I	V	I	T	A	E	T	N	T	X	C	T
Z	W	S	U	Q	W	R	A	S	K	I	N	C	H	G	C	T	I	D	A	I
I	F	N	R	A	B	H	C	A	N	L	T	P	R	A	U	E	E	L	X	E
E	E	S	H	D	E	H	L	R	Z	F	O	I	N	K	O	R	K	A	S	K
H	A	F	E	L	U	T	X	C	A	A	U	E	E	D	W	N	M	R	T	M
U	Z	G	N	L	U	I	Z	H	E	R	H	X	H	W	T	E	A	T	S	A
N	G	V	E	U	T	E	C	A	E	C	L	I	M	E	S	H	S	C	W	S
G	E	B	E	W	Z	S	J	N	A	N	G	F	U	Y	E	M	K	R	E	E
E	G	G	T	Q	D	K	K	L	G	T	V	B	N	N	J	U	R	F	D	T
N	O	F	N	N	U	J	I	E	F	R	F	D	G	N	H	N	E	L	O	N
C	T	D	U	Z	U	I	N	N	W	E	W	Q	Q	A	S	G	M	X	V	E
S	T	E	I	G	E	N	I	N	I	T	I	A	T	I	V	E	F	T	U	L
Q	R	S	Z	J	N	E	C	N	A	H	C	K	S	H	N	N	U	J	K	A
F	Q	A	Z	U	I	O	P	Z	Z	N	E	N	I	T	S	B	A	S	B	T

DIE GESUCHTEN BEGRIFFE:

○ R _ _ _ _ _ T

E _ _ _ _ _ E

F _ _ _ _ _ T

A _ _ _ _ _ T

B _ _ _ _ _ N

W _ _ _ _ _ G

○ B _ _ _ _ _ Z

S _ _ _ _ _ E

T _ _ _ _ _ E

U _ _ _ _ _ ○ ○ N

N _ _ _ _ _ N

L _ _ _ _ _ N

C _ _ _ _ _ E ○

Die Buchstaben in den eingekreisten Feldern ergeben den Lösungssatz.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○

Bitte den Lösungssatz auf einer frankierten Postkarte unter Angabe des Absenders einsenden an:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.
Untere Königsstr. 86
34117 Kassel

Alle Teilnehmenden erhalten eine kleine Überraschung!

Ute Krasnitzky-Rohrbach

Praxisbeispiele aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe:

Da steckt Leben drin



Das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ bewirkte, dass die Kinder in den Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe stärker in den Blickpunkt gerieten. Mittlerweile werden vielerorts entsprechende Angebote gemacht.

Ziel ist, Eltern mit einer Suchterkrankung für die Probleme ihrer Kinder zu sensibilisieren: Sie sollen Anregungen bekommen, ihre eigene Erziehungskompetenz zu erweitern. Die Kinder sollen ermutigt werden, den Kontakt mit anderen Kindern zu suchen. Gemeinsam sollen sie altersangemessene Angebote erhalten, um sich als Kinder unbeschwert ausprobieren zu können.

Exemplarisch stellen wir hier einige Angebote für Kinder aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe vor.

Kids-Oase in Rheinland-Pfalz: Einfach für Kinder da sein dürfen

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Rheinland-Pfalz starteten 2012 ein Projekt für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Wir wollten uns im Rahmen unserer Möglichkeiten in der Präventionsarbeit engagieren: Eigene Erfahrungen haben wir als von Sucht betroffene Menschen ja durchaus, und wir haben gelernt, darüber zu sprechen. Eine Arbeitsgruppe unter Leitung von Vorstandsmitglied Hildegard Binzel wurde unterstützt von Nico Blug, Suchtpräventionsfachkraft beim Diakonischen Werk in Mainz-Bingen.

Gemeinsam erarbeiteten wir Konzept, Logo und Info-Flyer für das Projekt „Kids-Oase“. Interessiert an einer Zusammenarbeit waren auch andere. So bildete sich eine Kooperation, die bis heute besteht aus Jugendhaus, Prof-nurse, Jugendpflege, dem Allgemeinen Sozialen Dienst beim Jugendamt, Schulsozialarbeitern, Pfarrgemeinden, Vereinen, Verbandsgemeinden und der AWO. Was wollen wir mit der Kids-Oase erreichen? Einfach für Kinder da sein dürfen!

Uns ist wichtig,

- Kinder aus belasteten Familiensystemen durch Spiel und Spaß zu stärken.

- ihnen vielfältige Angebote zur Freizeitgestaltung anzubieten
- ihnen zuverlässige Ansprechpartner zu sein außerhalb der Familie

Das bedeutet:

- Freizeitaktionen planen und durchführen.
- Soziale Kompetenzen der Kinder fördern.
- Den Kindern Freiräume anbieten.
- Das Selbstwertgefühl der Kinder fördern.
- Den Kindern Optimismus und Zuversicht vermitteln, ihnen Entlastung in belastenden Lebenssituation anbieten.
- Die Kinder unterstützen, ihre Gefühle spüren und zeigen (lachen, weinen, fröhlich sein).
- Den Kindern zuhören und zeigen, dass wir ihnen vertrauen.
- Den Kindern Raum geben, in dem sie Kind sein und auch ihre Emotionen zeigen können.

Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren sind angesprochen. Für die Teilnahme benötigen sie die Einverständniserklärung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Das Einzugsgebiet sind die Verbandsgemeinden Rhein-Selz und Bodenheim.

Seit 2012 haben wir eine Fülle von gemeinsamen Aktionen durchgeführt wie Bogenschießen, Besichtigung des Mainzer Fußballstadions und eines Rettungshubschraubers. Außerdem unterstützen wir die Angebote im offenen Treff „Free-Room“ des Jugendheims Oppenheim mit Lama-Trekking, Töpfern, Basteln mit Müll und Wochenendseminaren.

Im Frühjahr 2014 startete eine Malaktion: Mit Pinsel und Wasserfarbe konnten die Kinder malen, was ihnen zum Thema „Ich umfasse einen Baum“ einfiel. Die Baum-Bilder wurden für eine Wanderausstellung zusammengestellt, die unter anderem im Mainzer Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie gezeigt wurde.

Inzwischen ist auch die Mitwohngruppe von EVIM (Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau) aus Dalheim mit etwa 14 Kindern bzw. Jugendlichen an unserer Kids-Oase beteiligt.

Und ganz wichtig: Auch einige unserer Mitglieder haben wieder einen engeren Kontakt zu ihren eigenen Kindern knüpfen können. Das Thema ist in unseren Freundeskreisen in Rheinland-Pfalz angekommen.

Michael Kröhler



„Ich umfasse einen Baum“: Aus der Malaktion der Kids-Oase wurde eine Ausstellung

Kontakt:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Freundeskreis-sucht-rlp@t-online.de
www.freundeskreise-sucht-rheinland-pfalz.de

Familienseminar in Mannheim: Kindern aus suchtbelasteten Familien Halt geben

Bei strahlendem Sonnenschein und azurblauem Himmel fuhren sechzehn Erwachsene, acht Kinder und eine Hündin namens Emma durch das wunderschöne Neckartal zur Evangelischen Jugendbildungsstätte nach Neckarzimmern. Dort angekommen verteilte uns Silvia Ringer, Vorsitzende des Freundeskreises Nova Vita, auf die frisch renovierten Zimmer. Neugierig inspizierten die Kids ihr Revier für die nächsten drei Tage. Schnell war klar, wer an diesem Wochenende das Sagen hat: nämlich unsere Kinder – jedes aus einer suchtbelasteten Familie und jedes mit einer eigenen Geschichte.

Das Familienseminar wurde von den Freundeskreis-Mitgliedern Julie und Toni vorbereitet und gestaltet. Als Motto hatte Julie den afrikanischen Weisheitsspruch: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen!“ ausgesucht. In diesem Sinne wollten wir aufeinander achten, füreinander da sein und Verantwortung zeigen.

Ein ganzer Anhänger voll mit Spielgeräten für eine Familienolympiade stand uns zur Verfügung. Julie und Toni hatten ein System ausgeklügelt, wie man eine Mannschaft, bestehend aus vier Erwachsenen und zwei Kindern, per Zufallsauslosung zusammenstellt und damit eine buntgemischte Crew erhält. Die einzelnen Disziplinen, die gemeinsam zu bewältigen waren: Hütchen-Lauf, Ringwerfen, Dosenwerfen, Bogenschießen, Boule. Die Mannschaften bekamen Namen wie: Die Zitronen, Die Kirschen, Die Trauben, Die Birnen.

Bis Einbruch der Dunkelheit wurde hart gefightet, begleitet durch lautes Anfeuern. Knisternde Spannung lag in der Luft – der Wettkampf wurde zu einer spannenden Angelegenheit. Müde fielen wir danach in die Betten, nach gefühlten zehn Minuten war es mucksmäuschenstill im Haus.

Am nächsten Tag besuchten wir die Tropfsteinhöhle in Eberstadt. Die Höhle besteht aus Muschelkalk und wurde bei Sprengarbeiten durch Zufall entdeckt. Unsere fachkundige Führerin ging mit uns durch die atemberaubende geologische Schönheit der 600 Meter



Die Teilnehmenden des 15. Familienseminars des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Nova Vita in Mannheim-Waldhof

langen Höhle. Sie erzählte alles Wissenswerte über die Entstehung der wie von Zauberhand gemachten Gebilde, die aussehen wie mancherlei Märchengestalten und die daher auch Namen wie Elefantenrüssel, Vesuv oder Hochzeitstorte bekommen hatten.

Zurück in der Herberge blieben noch etliche Programmpunkte unserer Olympiade abzuarbeiten. Mit viel Elan machten sich alle wieder auf zur Wiese hinter dem Haus, um weitere Punkte für das eigene Team zu sammeln. Am Abend standen der Zeichentrickfilm „Robin Hood“ oder Gesellschaftsspiele auf dem Programm.

Am Sonntagmorgen sorgte ein modernes „Stühlerücken“ unter dem Namen „Obstsalat“ für reichlich Bewegung und Riesengelächter. In der Abschlussrunde konnte jeder seine Eindrücke vom Wochenende und auch seine Wünsche für kommende Familienseminare loswerden. Beeindruckende Kommentare kamen von den Kindern. So mancher Zweifel, ob so ein Wochenende unterschiedlicher Zusammensetzung und Charaktere überhaupt

gelingen kann, war schnell ausgeräumt worden. So sagte ein neunjähriger Junge: „Ich habe neue Freunde gefunden, und freue mich jetzt schon auf ein Wiedersehen“.

Mein Fazit: Wir wollen und sollen Kindern Halt geben und nicht vergessen, wie viel wir von Kindern lernen und wie sehr sie uns in vielen Lebenslagen unterstützen, vorurteilsfrei anderen Menschen begegnen und ein fröhliches wertschätzendes Miteinander ermöglichen. Der Freundeskreis Nova Vita bedankt sich bei allen Organisatoren und Sponsoren, die dieses wunderbare Wochenende unterstützt haben.

Karin Weidenauer

Kontakt:

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
NOVA VITA Mannheim Waldhof e.V.
Selbsthilfeverein für abhängige
Menschen und deren Angehörige
Sandhofer Str. 112, 68305 Mannheim
nova-vita@gmx.de
www.freundeskreis-nova-vita.de

Kindergruppe Regenbogen: Eine erfolgreiche Initiative wurde zur dauerhaften Einrichtung



Dr. Martina Rapp ist psychologische Psycho- und Reittherapeutin in der Fachklinik Fischerhaus in Gaggenau-Michelbach, sowie in der Beratungsstelle der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden. Ihr Arbeitsgebiete: Beratung und Behandlung bei Alkoholabhängigkeit, Therapie in der ambulanten Rehabilitation, Beratung bei Essstörungen, Kindergruppen. Bei letzteren arbeitet sie mit dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe zusammen.

INTERVIEW

Die Kindergruppe Regenbogen, von der Diakonischen Suchtberatungsstelle und dem Freundeskreis Karlsruhe für Kinder aus Suchtfamilien initiiert, existiert seit 20 Jahren. Seit wann arbeiten Sie dort mit?

Dr. Martina Rapp: Ich übernahm die Kindergruppe Regenbogen 2010. In Karlsruhe arbeiten wir mittlerweile in drei Gruppen mit drei Kollegen, teilweise begleitend oder eigenverantwortlich. In der Gruppe waren anfangs meist zwischen ein und drei Mädchen, die in der Lage sein mussten, selbstständig in die Gruppe zu kommen. Für die Mädchen war die Gruppe ungeheuer wichtig. Leider konnte kein so guter Zusammenhalt entstehen und die Gruppe konnte auch nicht wachsen, weil die Treffen nicht in unmittelbarer Wohnortnähe stattfanden oder niemand da war,

der die Kinder brachte und abholte. Heute haben wir eine Gruppe mit Kindern zwischen sechs und zehn Jahren: In der „Kindergruppe Wolkendrachen“ treffen sich Mädchen im Alter zwischen zehn und 14 Jahren. Daneben gibt es noch die „Kindergruppe Regenbogen“ und eine „Jungengruppe“. Diese Untergliederung ist ideal: Die Kleinen brauchen eine andere Sprache und Herangehensweise als die Größeren. Bei älteren Kindern benötigen die Jungen eine andere Vorgehensweise als Mädchen. In unseren Gruppen sind immer zwischen 15 und 20 Kinder.

Was sind oder waren die Schwierigkeiten, um die Kindergruppen am Laufen zu halten?

Dr. Rapp: Kinder können nicht selbstständig kommen. Sie sind, auf die Mobilität bezogen, die schwächsten Glieder der Kette. Sie müssen daher in jeder Hinsicht „abgeholt werden“, sowohl inhaltlich als auch ganz praktisch.

Dies zuverlässig zu gewährleisten, ist aber bei suchtbelasteten Familien, die ohnehin im Alltag ständig Krisen bewältigen müssen, eine Überforderung. Wenn die Kinder aber erst einmal alt genug sind, dass sie, zum Beispiel im Dunkeln, alleine mit Bus oder Bahn nach Hause fahren können, schließen sie sich nach der Schule sicher keiner Gruppe mehr an, um über Probleme zu reden. Sie gehen dann ihre eigenen Wege – möglicherweise in ihre eigene Abhängigkeit.

Welche Angebote sind für Kinder attraktiv?

Dr. Rapp: Wir brauchen Aktivitäten, die die Kinder und Jugendlichen noch vom Smartphone und Laptop wegholen können: draußen in der Natur, mit Tieren selbst was erleben – Kochen, Gemeinschaft, das gehört alles dazu. Man kann sich mit vielen Kindern nicht einfach in einen Raum setzen und sagen „Jetzt rede mal!“. So funktioniert das nicht!

Um das Ganze für die Kinder attraktiv, nachhaltig und wirksam zu gestalten, braucht es mehr, als eine Person, die

die Kindergruppen organisiert und leitet. Neben dem Fahrdienst braucht es Räumlichkeiten, in denen die Kinder toben, reden und sich auf unterschiedliche andere Arten ausdrücken können. Wir hier haben Reittherapie-Pferde, die verlässlich und kindgerecht ausgebildet sind und eine Mitarbeiterin, die für die Kinder kocht. Solche von außen kaum sichtbare Zusatzleistungen, wie zum Beispiel der Abholdienst, müssen erbracht und finanziert werden.

Wie wird die Arbeit finanziert?

Dr. Rapp: Das Projekt „Familienorientierte Suchtprävention“ (FOS) mit der Kindergruppe „Die kleinen Füchse“ in Achern, das ich mit einer Kollegin leitete, musste nach vier Jahren eingestellt werden, weil die Laufzeit zu Ende war. In Karlsruhe bekommen wir dagegen einen festen Sockelbetrag von der Stadt Karlsruhe, so dass ich mit 25 Prozent meiner Arbeit das Projekt Kindergruppe Regenbogen dauerhaft durchführen kann.

Im Übrigen sind wir auf Sponsoren, wie die Firma Geocom angewiesen, die die Kindergruppe „Wolkendrachen“ langfristig komplett unterstützt. Die Angebote für die anderen Gruppen sind letztlich immer von Kürzungen bedroht, wenn nicht weiter Sponsoren ins Boot geholt werden können.

Was tun Sie mit den Kindern – und was soll es bewirken? Geht es um therapeutische Maßnahmen oder um gezielte Prävention?

Dr. Rapp: Wir legen zusammen mit den Kindern Gruppenregeln und Aktivitäten fest, sodass ein Gruppenzusammenhalt entsteht. Mittlerweile mache ich zu Beginn der Kindergruppen „Wolkendrachen“ und „Regenbogen“ immer Reittherapie in der Gesamtgruppe. Am Anfang lernen die Kinder miteinander Absprachen zu treffen, wer was macht. Das kleine Pony kann geführt werden und ihm kleine Lektionen beigebracht werden. Auf dem größeren Reittherapiepferd können sich die Kinder hinlegen, entspannen, im Galopp durch Halle oder über Wiesen reiten,

manchmal freihändig mit ausbereiteten Armen. Das können die Kinder mittlerweile, obwohl wir keinerlei Reitunterricht machen, einfach weil sich ein gutes Körpergefühl entwickelt hat und Vertrauen - zu sich und dem Pferd.

Wie kommen Sie mit den Kindern ins Gespräch?

Dr. Rapp: Nach dem Reiten wird gemeinsam gegessen und dann geredet. Wir machen Gesprächsrunden, in denen es um die Befindlichkeit und all das geht, was Belastendes zu Hause oder in der Schule geschehen ist. Hier wird kein Kind gedrängt zu reden. Allerdings müssen wir das Thema „Sucht“ aktiv einbringen, immer wieder, denn es ist ein Tabu. Die Kinder würden es meistens ausblenden, sie benötigen ohnehin einige Sitzungen bis das unangenehme Schamgefühl zu reden, nachlässt. Diese Gesprächsrunden sind dann schon therapeutisch.

Wir nutzen Elemente des Gruppenmanuals „Trampolin“ nach Prof. Michael Klein. Den Kindern wird dabei ihrem Alter entsprechend nähergebracht, was Sucht ist, dass sie keine Verantwortung dafür tragen, sondern die Eltern und wie sie sich Hilfe holen können.

Es ist weniger wichtig, alles zu sagen, als vielmehr einen Weg zu finden, sich innerlich wieder zu beruhigen. Und da habe ich mittlerweile wirklich Hochachtung vor den Kindern, wie die sich auch gegenseitig trösten können. Das ist einfach der Effekt von Gruppen! Wenn sie funktionieren, sind sie unglaublich heilsam und wirksam.

Und Kinder können das sehr gut annehmen, wenn man den richtigen Rahmen bietet.

Das kostet eben einiges, aber das Resultat beinhaltet dann ein Komplettpaket: Gesundheitsprävention, Suchtprävention, Vermittlung sozialer Kompetenzen.

Sie haben eine Ausbildung als Reittherapeutin. Hatten Sie diese schon vor dem Engagement bei der Kindergruppe oder haben Sie diese dann dafür im Rahmen einer Fortbildung gemacht?

Dr. Rapp: Ich durfte die Ausbildung mit dem Therapiepferd gemeinsam vor über zehn Jahren von und für die Fachklinik Fischer-Haus machen. Dort arbeitet man mittlerweile seit Jahren erfolgreich auch mit Erwachsenen und Tieren therapeutisch, bekommt über die Tiere einen ganz besonders guten Zugang zu Rehabilitanden. Für die Kindergruppen kann ich diese Ausbildung jetzt wirklich sehr gut brauchen.

Reiten, Spielen, der Transport der Kinder, da sind zwangsläufig abstrakte Gefahrenmomente gegeben. Sind die Kinder und die „Macher“ versichert?

Dr. Rapp: Wir sind über den Anstellungsträger versichert und auch ich selbst als Reittherapeutin. Die Pferde sind als Therapiepferde ebenso versichert.

Was würden Sie sich zur Fortführung der Kinderarbeit im Suchtbereich wünschen?

Dr. Rapp: Jede Suchtberatungsstelle sollte Kindergruppen haben. Kommunen und Städte sollten das flächendeckend zur Auflage machen und dann natürlich als hochspezialisierten Dienst der Beratungsstellen auch mitfinanzieren.

Sucht wirkt sich auf die Familien aus. Das ist seit Langem bekannt. Familienorientiert zu arbeiten ist einfach besser. Ein Schlüssel für das Funktionieren ist aus meiner Sicht auch die Einstellung, dass man die Strukturen für gelingende Kindergruppen schlicht schaffen muss. Das ist unsere Aufgabe. Es darf da kein „es funktioniert nicht“ geben. Und schon gar nicht, die Einstellung „wenn keine Kinder zu uns kommen, dann machen wir eben nichts“.

Nach dem – nun nicht mehr neuen – Gesetz zur Kindeswohlgefährdung muss jeder bei drohender Kindeswohlgefährdung aktiv werden. Und aktiv werden heißt doch nicht immer nur die ganz akut lebensbedrohlichen Missstände sehen und möglichst die Kinder schnell aus ihrem Umfeld herauszunehmen. Es sind doch auch anhaltende Belastungen

entwicklungs- und damit Kindeswohlgefährdend.

Dieser Gefährdung kann man nun aber wirklich effektiver begegnen, indem man die Familie als Gesamtes behandelt, langfristig, damit nachhaltig und ohne schädigende Beziehungsabbrüche. Das können nur Suchtberatungsstellen, da sie ein breit gefächertes Angebot besitzen und letztlich auch den Eltern Angebote machen und Behandlungen vermitteln können.

Haben Sie bezüglich der Arbeit mit Kindern Kontakt zu anderen Organisationen, wie zum Beispiel Jugend- und Drogenberatung, Jugendamt oder Kinderschutzbund?

Dr. Rapp: Die Diakonische Suchthilfe Mittelbaden arbeitet seit einigen Jahren in dieser Hinsicht mit dem Sozialen Dienst der Stadt Karlsruhe in Einzelfällen eng zusammen. Optimal ist es, wenn in suchtbelasteten Familien Familienhelfer/innen des Sozialen Dienstes unterstützend tätig sind, wenn vernetzt gearbeitet werden kann, „runde Tische“ stattfinden, bei denen die Entwicklung und das Wohl der Kinder fortlaufend von allen Beteiligten reflektiert und gefördert werden.

*Fragen: Lutz Stahl,
Landesverband der Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe Baden*

Kontakt:

Dr. Martina Rapp, Psychologische Psychotherapeutin und Reittherapeutin, Diakonische Suchthilfe Mittelbaden gGmbH
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke
Kriegsstr. 85, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721 132061-14
rapp@diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de
www.diakonische-suchthilfe-mittelbaden.de

Familienarbeit im Landesverband Württemberg: Wichtig fürs Gesamtkonzept

Die Familie gibt uns Halt und Geborgenheit, gleichzeitig fordert sie uns heraus und bringt uns an Grenzen. Schon seit vielen Jahren ist die Familie ein fester und wichtiger Bestandteil im Gesamtkonzept der Freundeskreisarbeit. Wir haben akzeptiert, dass die Sucht das System Familie als Ganzes betrifft und glauben nicht daran, dass die Kinder nichts davon mitbekommen haben. Durch Änderung in der Gesellschaft sowie im Suchthilfesystem ist es jedoch nicht mehr selbstverständlich, dass das Problem „Sucht“ mit der ganzen Familie bearbeitet wird.

Um Familien zu stärken und ihnen Impulse für ein gelingendes Familienleben zu geben, gibt es bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe in Württemberg ein vielfältiges Angebot: Dazu gehören das Familienseminar, der Aktivtag, ein Zeltwochenende und der Eltern-Impulstag. Sich innerhalb der Familie wahrzunehmen, sich Zeit füreinander zu nehmen und sich zu entdecken und zu erleben, ist die Grundlage für eine gesunde Familie.

Familien Aktivtag: Oft sind wir in der Familie so beschäftigt, jeder geht seiner Arbeit und seinen alltäglichen Aufgaben nach, so dass der andere nicht mehr wahrgenommen wird und keine Zeit für gemeinsame Aktivitäten bleibt. Manchmal fehlt auch die Lust oder die Idee, etwas mit den Kindern zu unternehmen. Der Familien-Aktivtag lädt einmal im Jahr alle Familien ein, den Alltag zu unterbrechen und einen Tag gemeinsam zu erleben und aktiv zu sein. Er gibt außerdem Anregungen und Ideen für die Freizeitgestaltung zu Hause: Zeit für Spiele, für die Natur, zum Essen, für Abenteuer, für unsere Kinder, für unsere Eltern, zum Reden.

Familien Zeltwochenende: Vier Tage am Bodensee – die Familien sind auf

einem privaten Zeltplatz in Zelten mit Feldbetten untergebracht, wo die große Spielwiese und der Grillplatz zum Aktivsein und Verweilen einladen. Ein abwechslungsreiches Programm sorgt dafür, dass die Familien Neues entdecken. Beim Kochen und Spielen, beim Baden und Reden, beim Singen und Beten kommt keine Langeweile auf: Ein Wochenende mit Zeit für die Kinder, für sich und den Partner, mit Outdooraktivitäten, Grillen, Lagerfeuer, mit viel Spaß und Anregungen.



Gemeinsam essen und Zeit miteinander verbringen

Beim Familienseminar steht die ganze Familie über einen längeren Zeitraum im Vordergrund. Oft konnte sich die Beziehung zwischen den Kindern und dem suchtkranken Elternteil nicht richtig entwickeln. Es war keine Zeit, kein Interesse oder keine Möglichkeit, etwas gemeinsam zu unternehmen oder auch den Alltag gut zu meistern. Um manches Versäumte nachzuholen, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, mit ihren Eltern etwas zu unternehmen ist das einwöchige Familienseminar besonders wertvoll für alle.

Zusammen mit anderen Familien wird gewandert, gespielt, gekocht, gebastelt, gesungen, gelacht. Während den Gruppenstunden der Erwachsenen, in denen lebensnahe Themen bearbeitet werden, haben die Kinder und Jugendliche ein extra Programm, in dem sie sich und

die anderen entdecken und biblische Zusammenhänge sehen. Das Seminar steht meist unter einem Thema und gibt der ganzen Familie Impulse für ein persönliches Weiterkommen. Untergebracht sind wir in einem Selbstversorgerhaus. Die Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet.

Feedback einer Familie: „*Unserer Familie tat dieses Seminar sehr gut, Freundschaft, Gemeinschaft, das Religiöse, interessantes Programm, Treffen mit Gleichgesinnten. Familienseminar ist Freundeskreis und für uns alle sehr kostbar. Dank an alle!*“

Familien-Impulstag: Dieser Tag ist speziell für die Eltern gedacht und soll Mut machen und Anregungen für den Familienalltag geben. In abwechslungsreichen Kurzeinheiten, Gruppenarbeit, Demos und Anspielen bearbeiten wir verschiedene Themen.

Fragen wie: „Was ist die Rolle und Aufgabe der Eltern und der Kinder in der heutigen Zeit? Welcher Erziehungsstil hilft uns, die Erziehungsziele zu erreichen, die unsere Kinder zu verantwortungsvollen und beziehungsfähigen Menschen heranwachsen lässt?“ beschäftigten uns. Das Thema Herkunftsfamilie hilft den Eltern zu verstehen, welchen Einfluss die Herkunftsfamilie auf ihr Leben hat, welche Prägungen und Mechanismen wir bis heute unbewusst leben. Veränderung ist dann möglich, wenn wir Dinge wahrnehmen und erkennen.

Ute Kehm

Kontakt:

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Württemberg e.V.
Hindenburgstr. 19 a, 89150 Laichingen
Tel. 07333 3778
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de**

Landesverband Sachsen: Erlebnisreiche Herbstferien seit zehn Jahren

Ressourcen der Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken – das will der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Sachsen. Außerdem sollen die Menschen im Umfeld der betroffenen Kinder für deren Probleme sensibilisiert werden, Wissen und Kompetenzen erhalten und unterstützt werden. Seit 1997 freuen sich alljährlich Kinder aus dem Landesverband auf eine erlebnisreiche Woche in den Herbstferien.

Seit einigen Jahren findet diese im „Kiez Querxenland“ im sächsischen Seiffhennersdorf statt. Und so lief die Ferienwoche im Jahr 2016 ab: Am Montagmorgen trafen sich Kinder und Erwachsene im KIEZ. Nach der Zimmerverteilung wurden in großer Runde das Organisatorische und die Regeln für das Zusammensein geklärt. Den Rest des Tages verbrachten die Teilnehmenden auf dem vom KIEZ organisierten Familienfest. Abends schauten wir einen 40-minütigen Film über die Kinderwoche des Vorjahres an, der viele Erinnerungen weckte.

Der Dienstag startete mit einem Sportfest. Bei Sackhüpfen, Tauziehen, Stiefelweitwurf kam Spaß auf, der sportliche Aspekt kam nicht zu kurz. Leistungen wurden mit einer Urkunde gewürdigt. Zur Freude aller gab es noch ein Eis zur Belohnung fürs Durchhalten.

Nachmittags fand „Ralphis Kochstudio“ statt. In drei Gruppen lernten die Kinder mit Ralph Müller, einem ausgebildeten Koch, eine Pizza zuzubereiten. Jedes teilnehmende Kind durfte sich eine eigene Pizza gestalten – und diese natürlich anschließend auch essen.

Am Abend fand für die Eltern eine fachliche Gesprächsrunde zu Erziehungsthemen mit der Suchttherapeutin Dipl.-Sozialarbeiterin Kerstin Rayczyk von der Suchtkrankenhilfe e.V. Kamenz statt. Die Kinder wurden in dieser Zeit betreut.

Der Mittwochmorgen begann zunächst mit dem Morgensport, der alle müden Körper in Schwung brachte. Den Rest des Tages verbrachten wir im Saurierpark Kleinwelka. Hier konnten wir



„Ralphis Kochstudio“: In drei Gruppen lernen die Kinder, eine Pizza zuzubereiten

die Größe und Einzigartigkeit der über Millionen Jahre herrschenden Spezies bewundern. Am Abend stand gemeinsames Grillen auf dem Programm. Als Nachschicht konnten sich die Kinder am Lagerfeuer einen Knüppelkuchen zubereiten. Den Tagesabschluss bildete die Nachtwanderung. Für kurze Schrecksekunden aber auch für Lacher sorgten als Teufel verkleidet Ralph und Béa mit ihrem tanzenden Gerippe.

Der Donnerstag stand im Zeichen der Prävention. Ralph und Sigrid brachten den Kindern spielerisch Wissenswertes zum Jugendschutzgesetz und zur Sucht bei. Für die älteren Kinder berichtete eine jetzt cleane Suchtkranke von ihren Erfahrungen mit Drogen, vom Elend in der Drogenszene und dem langen schweren Weg des Entzugs.

Die Körse-Therme in Kirschau war unser Ziel am Nachmittag. Am Abend des letzten Tages fand unsere traditionelle Kinderdisco statt. Zu Beginn konnten einige Kinder und Erwachsene ihre Sangeskünste bei einer von Ralph und seiner Tochter organisierten Karaoke-Show testen. Weiter ging es mit Musik. Unterbrochen wurde dies durch einen kleinen Spieleblock und durch die „Flaschenpost“ der Kinder an die Eltern mit ihren Wünschen. Das Lesen

stimmte dann einige Eltern schon sehr nachdenklich.

Der Freitag stand im Zeichen des Abschiednehmens. Es wurde gepackt, geräumt und sich verabschiedet. In der großen Abschlussrunde wurde von allen ein abschließendes Fazit gezogen. Die Kinder erhielten noch ein Geschenk zur Erinnerung.

Die Woche hat wieder dazu beigetragen, die Beziehungen zwischen Kindern und Eltern zu verbessern, die zufriedene Abstinenz in den Familien zu festigen sowie den Gemeinschaftssinn zu fördern und den Kindern eine kleine Starthilfe für das weitere Leben zu geben. Diese Woche mit den Kindern zu verbringen und in ihre strahlenden Gesichter zu sehen, ist für uns im Landesverband das Größte.

Béatrice Schober

Kontakt:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Sachsen e.V.
Bischofswerdaer Str. 1, 01920 Elstra
Tel. 03579 398722
lv.elstr@yahoo.de
www.freundeskreise-sucht-sachsen.de

Freundeskreis Westerwald: Kinder und Jugendliche sind das schwächste Glied in der suchtblasteten Familie



Kinder und Eltern fahren gemeinsam Kanu auf der Lahn

Von Anfang an bin ich mit meinem Partner gemeinsam in die Selbsthilfegruppe gegangen. Zusätzlich zu den Gruppenstunden trafen wir uns mit anderen Gruppenmitgliedern auch privat bei uns zu Hause. Unsere Kinder waren damals 13 und 9 Jahre alt. Sie waren meistens bei den Gesprächen dabei. Schnell wurde mir klar, wie sie unter der Situation zu Hause gelitten hatten. Irgendwann bekam

ich sogar von ihnen die Rückmeldung: „Du hast uns im Stich gelassen.“ Meine Drohungen: „Wenn du nicht aufhörst zu trinken, ziehe ich mit den Kindern aus“, hatte sie total verunsichert. Sie hätten lieber einen Schlussstrich gezogen, als weiter in dieser spannungsgeladenen Situation zu Hause zu leben. Ich spreche nicht von körperlicher Gewalt, sondern von alltäglichen Dingen: vergessene Versprechen, nicht eingehaltenen Termine, diverse Autounfälle, Streit um das Geld, das fürs Suchtmittel ausgegeben wurde ...

Das war für mich die Motivation, fast alle Veranstaltungen vom Freundeskreis so zu gestalten, dass Kinder und Jugendliche einbezogen werden können. Spezielle Kinder- und Jugendarbeit gibt es bei uns nicht, sondern die Freizeitgestaltung mit den Eltern wird gefördert. Zusammen Klettern im Kletterpark, im Kanu die Lahn befahren,

mit der Draisine fahren, Basteln, bei einer Rallye Aufgaben lösen ... Etwas mit Mama und Papa zusammen machen, sehen, dass andere Kinder oder Jugendliche auch abhängige Eltern haben, sich mit denen austauschen können – dafür muss die Selbsthilfe meiner Ansicht nach eine Basis bieten.

Kinder, egal wie alt, haben feine Sensoren und bekommen die Spannungen zwischen den Eltern mit, auch wenn sie vermeintlich das Elternteil nie betrunken erlebt und auch nie einen Streit mitbekommen haben.

Meine Töchter haben später im Erwachsenenalter noch eine ambulante Therapie gemacht, um Verschiedenes aufzuarbeiten.

„So schlimm war es bei uns nicht, mein Kind hat nichts mitbekommen ...“, ist in meinen Augen eine Schutzbehauptung, um sich nicht damit auseinandersetzen zu müssen, was passiert ist. Die Kinder brauchen aber jegliche Unterstützung.

Ellen Weyer



Brückenbauer



Zauberer

Kontakt:

Freundeskreis Westerwald
Ringstr. 2, 57627 Marzhausen
Tel. 02688 620
www.freundeskreis-westerwald.de

Freundeskreis Karlsruhe: Gesundes Kochen mit suchtblasteten Eltern und ihren Kindern

Für die Kinder von suchtblasteten Eltern gibt es im Raum Karlsruhe seit vielen Jahren die Kindergruppe Regenbogen. Sie wurde vom Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V. mit ins Leben gerufene und zwischenzeitlich von der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden therapeutisch betreut. Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren treffen sich regelmäßig in den Räumlichkeiten des Freundeskreises – da lag die Idee nahe, ein gemeinsames Kochen für Kinder und Eltern anzubieten.

Der Fokus sollte dabei auf gesunder Ernährung liegen. Denn nicht nur in suchtblasteten und dysfunktionalen Familien wird die gemeinsame Einnahme einer täglichen gesunden Mahlzeit oft vernachlässigt. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass gemeinsames Essen nicht nur die Kommunikation fördert, sondern auch das Wir-Gefühl und den Zusammenhalt stärkt. Ein kleines Team aus dem Freundeskreis Karlsruhe erklärte sich bereit, hier tatkräftig mitzuwirken. Es waren bewusst nur wenige Personen, da es für die Kinder in ihrer schwierigen Situation nicht zu viele neue oder gar wechselnde Bezugspersonen geben sollte.

Im Vorfeld bekamen wir in einem Workshop von einer AOK-Ernährungsberaterin Tipps und Hintergrundwissen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die sich mit frischen Zutaten leicht und schnell auf den Tisch zaubern lässt. Denn neben dem Grundgedanken des gemeinsamen Essens, sollten auch den Müttern und Vätern gezeigt werden, wie man mit einfachen und begrenzten finanziellen Mitteln eine gesunde Mahlzeit kochen kann.

Der Einladung durch die therapeutische Leitung der Kindergruppe Regenbogen folgten eine ganze Reihe von Bezugspersonen der Kinder. Das zu kochende Rezept gaben wir Freundeskreisleiter vor, hielten die entsprechenden Zutaten bereit – und die Teilnehmer machten sich mit Freude an die Arbeit: zum Beispiel



Spaghetti-Muffins waren der große Renner beim gemeinsamen Kochen

Gemüse waschen und putzen, kochen oder dünsten, Beilagen, Salate, Aufläufe, Suppen, Dessert usw. vor- und zubereiten, wie es das Rezept gerade vorsah. Während wir mit den Eltern als Abhängige oder Angehörige am Tisch mit den Vorbereitungen beschäftigt waren oder am Herd bereits mit Kochen begannen, ergaben sich zwanglose Gespräche, die oftmals dann auch in Tiefgang mündeten, da diese Personen bisher noch keinen oder wenig Kontakt zur Selbsthilfe hatten. Auch die Kinder, die vor dem Kochen noch in ihrer Gruppe betreut worden waren, freuten sich darauf, wieder einmal mit Vater oder Mutter, von denen sie sonst oft getrennt leben, gemeinsam am Tisch zu sitzen und zu essen.

Die Kinder deckten mit viel Freude und Phantasie die Tische schön ein, sorgten für Getränke, halfen bei den letzten Handgriffen und konnten es kaum erwarten, dass nicht nur der gute Essensduft aus der Küche in unseren Aufenthaltsraum zog, sondern die dampfenden Schüsseln auf dem Tisch standen. Einige der 10 bis 14 Kinder kannten so manche Zutaten und Gemüsesorten nicht und standen dem Ganzen zunächst etwas skeptisch gegenüber. Eine kurze Erklärung und ein kleines „Versucherle“, wie man im Badischen zu sa-

gen pflegt, überzeugte die meisten, und es wurde kräftig nachgeschöpft. Durch das gemeinsame Kochen und Essen entstand ein kleines Netzwerk zwischen den Vätern, Müttern oder Pflegeeltern, den Kindern und uns vom Team der Selbsthilfe. Es macht einfach Freude, wenn man sieht, dass neue Wege in der Selbsthilfe im Bereich Familie und Kinder angenommen werden und auch kleine Schritte Veränderungen zum Positiven bewirken können und Hemmschwellen zur Selbsthilfe dadurch abgebaut werden.

Dieter Engel

Kontakt:

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Karlsruhe e.V.
Adlerstr. 31, 76133 Karlsruhe
T 0721 34890
hallo@freundeskreis-karlsruhe.de
www.freundeskreis-karlsruhe.de

Die Projektpartner

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Die Selbsthilfegruppen für Abhängige, Suchtmittel-Missbrauchende und Angehörige treffen sich bundesweit und tauschen ihre Erfahrungen aus. Die Mitglieder in den Freundeskreisen leisten ehrenamtliche Hilfe. Freundeskreise treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben vor, was in der Gruppe geschieht. Freundeskreise arbeiten partnerschaftlich mit den ambulanten und stationären Einrichtungen zusammen. Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind 1956 durch Patienten aus den damaligen Heilstätten für Suchtkranke gegründet worden. Heute gibt es Freundeskreis-Selbsthilfegruppen in allen Bundesländern.



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V.
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. 0561 780413, Fax 0561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

BKK Dachverband e. V.

Durch direkten Mitgliederentscheid wurde der BKK Dachverband e. V. im Januar 2013 als politische Interessenvertretung der betrieblichen Krankenversicherungen in Deutschland gegründet. Verbandsmitglieder sind aktuell 76 Betriebskrankenkassen (BKK) sowie vier BKK Landesverbände, die rund neun Millionen Versicherte vertreten. BKK stehen für innovative Versorgungskonzepte und versichertenfreundliche Lösungen. Traditionell spielen dabei regionale Bezüge eine große Rolle.



BKK Dachverband e. V.
Mauerstr. 85, 10117 Berlin
Tel. 030 2700 406 509
Dr. Dagmar Siewerts: dagmar-siewerts@bkk-dv.de
Petra Schröer: petra.schroer@bkk-dv.de
www.bkk-dachverband.de

Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e. V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. 0561 780413, Fax 711282
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de
in Zusammenarbeit mit: BKK Dachverband e. V., Mauerstr. 85, 10117 Berlin,
Tel. 030 2700 4060, Ansprechpartnerinnen: Dr. Dagmar Siewerts: dagmar.siewerts@bkk-dv.de,
Petra Schröer: petra.schroer@bkk-dv.de, www.bkk-dachverband.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e. V.;
Gesamtverband für Suchthilfe e. V. – Fachverband der Diakonie Deutschland; Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Redaktion: Ute Krasnitzky-Rohrbach mit dem AK Öffentlichkeitsarbeit:
Elisabeth Stege, Ingrid Jepsen, Manfred Kessler, Catherine Knorr, Wolfgang Staubach

Verantwortlich i.S.d.P.: Andreas Bosch

Endredaktion und Layout: Lothar Simmank

Fotos, Grafiken: S. 1–21: Fotolia; Buchcover S. 24/25: Verlage; alle übrigen: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Herstellung: Druckerei Hesse, Fulda/Brück

1. Auflage: März 2018; 5.000 Exemplare

Einige Texte basieren auf den im Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ entstandenen Broschüren (siehe Seite 5).

Wir bedanken uns beim BKK Dachverband e. V. für die freundliche Unterstützung bei der Herstellung dieser Broschüre.

Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?

