

verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.



# Kinder aus suchtbelasteten Familien

Angelika Frenzel | drobs Halle - Fachstelle für Suchtprävention

# Hintergrundinformationen

---

In Halle leben knapp 38.000 Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 18 Jahren.\*

Statistisch gesehen, kommt jedes 6. Kind aus einer suchtblasteten Familie.  
Das wären in Halle ca. 6300 Kinder und Jugendliche.

Ein Drittel davon, läuft Gefahr, später selber eine Suchterkrankung zu entwickeln.

Das wären bei unseren Zahlen ca. 2100 Kinder und Jugendliche. Ein weiteres Drittel wird sein Leben lang unter psychischen Störungen leiden.

\* Quelle: Stadt Halle, Fachbereich Einwohnerwesen vom 30.06.2018.

<http://www.halle.de/de/Verwaltung/Statistik/Bevoelkerung/Bevoelkerung-nach-AI-06083/>

# Auswirkungen einer Suchterkrankung auf die Familie

---

- Die Familie gerät aus dem Gleichgewicht
- Alles dreht sich um die Sucht und um das Suchtmittel. Nach außen wird der Schein gewahrt. Das Thema wird tabuisiert
- Für die Kinder gelten deshalb Regeln:
  - „Rede nicht!“ Es darf mit niemanden darüber gesprochen werden
  - „Fühle nicht!“ Wut und Trauer sind unnötig: es ist ja alles in Ordnung in der Familie
  - „Traue nicht!“ Die Kinder werden im Stich gelassen. Sie verlassen sich nur auf sich

**Es gibt nur eine Sicherheit: nichts ist sicher!**

# Alltags- und Dauerstress in suchtbelasteten Familien

---

- Duldungsstress: „Ich kann dem Druck und Stress nicht ausweichen, halte ihn aber nicht aus.“
- Katastrophenstress: „Ich weiß nie, was passieren wird. Das macht mir so viel Angst, dass ich andauernd daran denken muss.“
- Bewältigungsstress: „Auch wenn es schwer ist, ich werde es schaffen und überleben.“

# Alltags- und Dauerstress in suchtbelasteten Familien

---

Jedes 3. Kind in einer alkoholbelasteten Familie erfährt regelmäßig physische Gewalt als Opfer und/oder Zeuge  
(nach Klein & Zobel, 2001)

Suchtkranke Familien weisen gehäuft eine „family density“ für Sucht- und andere psychische Störungen auf

# Typische Lebenserfahrungen von Kindern alkoholkranker Eltern

---

- Nicht zu Freunden gehen, um nicht in die Zwangslage zu geraten, diese zu sich nach Hause einladen zu müssen, wo die Eltern sich beschämend verhalten könnten.
- In der Schule mit den Gedanken zu Hause sein, was dort gerade Schlimmes passiert oder bald passieren wird.
- Andere Kinder beneiden oder eifersüchtig auf diese sein, wenn sie Spaß und Leichtigkeit mit ihren Eltern erleben.
- Sich als Kind unter Gleichaltrigen isoliert, abgewertet und einsam fühlen
- Für die Eltern sorgen, sich um sie ängstigen, insbesondere wenn die Mutter süchtig trinkt.

# Typische Lebenserfahrungen von Kindern alkoholkranker Eltern

---

- Sich um Trennungsabsichten oder vollzogene Trennungen der Eltern unablässig Sorgen machen.
- Als Jugendlicher die Eltern nicht im Stich lassen wollen (z.B. nicht von zu Hause ausziehen können)
- Die Eltern für ihr Fehlverhalten entschuldigen. Lieber andere Menschen oder sich selbst beschuldigen.
- Vielfache Trennungen und Versöhnungen der Eltern erleben und sich nicht auf einen stabilen, dauerhaften Zustand verlassen können.
- Wenn der Trinkende Elternteil schließlich mit dem Alkoholmissbrauch aufhört, weiterhin selbst Probleme haben oder solche suchen.

verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

# Rollenübernahme als Überlebensstrategie

---

# Held





verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

# Rollenübernahme als Überlebensstrategie

---

# Clown

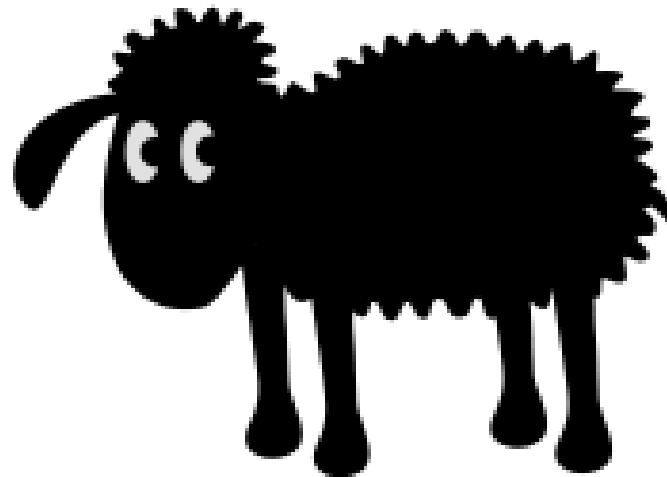


verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

## Rollenübernahme als Überlebensstrategie

---

# Schwarzes Schaf



verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

# Rollenübernahme als Überlebensstrategie

---

## Unsichtbares Kind



# Verhalten/Eigenschaften/Merkmale

---

- Held:** Hilfsbereit, verantwortungsvoll, vernünftig, lieb, zurückhaltend, übermäßig leistungsorientiert
- Clown:** Unruhig, hyperaktiv, lustig, beliebt, unreif, kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Schwarzes Schaf:** Rebellisch, aggressiv, widerspenstig, macht viel Ärger
- Unsichtbares Kind:** Zurückgezogen, unauffällig, problemlos, pflegeleicht, apathisch, wird übersehen, wird nicht vermisst, belohnt sich auch alleine z.B. mit Essen

verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

# Vorteile der Rolle/Vordergründiger Zweck für das Kind

---

- Held:** Lob und Anerkennung erhalten – positive Aufmerksamkeit
- Clown:** Beliebt sein – erhält Aufmerksamkeit, indem er die anderen amüsiert
- Schwarzes Schaf:** Auffallen – erhält (negative) Aufmerksamkeit
- Unsichtbares Kind:** wirkt wunschlos glücklich, entkommt jeglicher Aufmerksamkeit, hat seine Ruhe

# Langfristige Gefahren (ohne Problembearbeitung)

---

## **Held:**

Workaholic, Verstecken der eigenen Gefühle und Probleme, kann Fehler und Misserfolg nicht ertragen, zwanghaft, suchtabhängige Partner

## **Clown:**

Wird nicht ernst genommen, Konfliktunfähigkeit, Problemvermeidung, kann Stress nicht ertragen, sucht „Held“ als Partner/in, „Hyperaktivität“

# Langfristige Gefahren (ohne Problembearbeitung)

---

**Schwarzes Schaf:** Kriminalität, ist für alle Zeiten der Sündenbock, starke Gefährdung selber eine Suchterkrankung zu entwickeln

**Unsichtbares Kind:** Geringe soziale Fähigkeiten, Realitätsflucht, Schmerzverdrängung, keine Lebensfreude, Beziehungsstörungen, Essstörungen, ungewöhnlich hohe Unfall- und Krankheitsrate

# Bei Unterstützung: mögliche positive Entwicklung

---

**Held:** Kompetent, organisiert, verantwortungsbewusst, gut in Leitungspositionen, zielbewusst, erfolgreich und zuverlässig

**Clown:** Charmante/r Gesellschafter/in, witzig, geistreich, humorvoll, unabhängig von der Meinung anderer, einfühlsam, hilfsbereit



# Bei Unterstützung: mögliche positive Entwicklung

---

**Schwarzes Schaf:** Hat Mut, kann gut unter Belastung arbeiten, kann gut Realität anerkennen, kann Risiko eingehen und ertragen

**Unsichtbares Kind:** Unabhängig von der Meinung anderer, kreativ, phantasievoll, erfinderisch, kann sich selbst behaupten

# Gemeinsamkeiten

---

Rollenmuster sind Hinweise auf ein mögliches Suchtproblem in der Familie. Auch zu finden bei Kindern mit psychisch kranken oder traumatisierten Eltern.

Rollen werden zwanghaft ausgeübt.

Möglich, dass mehrere Rollen übernommen werden, oder Rollenwechsel, wenn eine Rolle ausgefallen ist.

Niedriges Selbstwertgefühl in allen Rollen. Die Gefühlswelt ist beherrscht von Schmerz, Angst, Wut, Scham- und Schuldgefühlen.

*„Du bist nicht in Ordnung“*

...ist eine Botschaft, die sie aus ihrer Familie oft erhalten haben.

# Alkoholismus in den Familien

---

Es gibt überzeugende wissenschaftliche Nachweise, dass Alkoholismus in Familien häufig generationenübergreifend auftritt. Kinder von Alkoholikern haben ein höheres Risiko, Alkoholiker zu werden oder andere Drogen zu missbrauchen, als Kinder von Nicht-Alkoholikern.

Deshalb brauchen sie unsere vermehrte Unterstützung.

# Sieben Botschaften an die Kinder

---

## Sucht ist eine Krankheit

1. Du hast sie nicht verursacht
2. Du kannst sie nicht heilen
3. Du kannst sie nicht kontrollieren
4. Du kannst für dich selber sorgen,
5. indem du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust
6. Du kannst gesunde Entscheidungen für dich treffen
7. Du kannst stolz auf dich sein, und dich selber liebevoll akzeptieren

## Kinder aus alkoholkranken Familien können von Erwachsenen profitieren, die ihnen helfen,

- Autonomie und Unabhängigkeit zu entwickeln
- Eine starke soziale Orientierung sowie soziale Fähigkeiten zu entwickeln
- Sich in solchen Fällen hilfreich zu engagieren, wo es angebracht ist
- Eine enge Beziehung zu einer Betreuungsperson zu entwickeln
- Sich erfolgreich mit schwierigen emotionalen Erfahrungen auseinanderzusetzen
- Ihre Erfahrungen konstruktiv zu verarbeiten, selbst wenn diese Schmerzen oder Leid verursachen
- Positive Aufmerksamkeit anderer Menschen auf sich zu ziehen
- Strategien zu entwickeln, um dem Alltag – von einem Tag zum anderen – gewachsen zu sein

# Die sieben Resilienzfaktoren

---

- **Einsicht:** Wissen über Sucht und wissen, dass mit dem kranken Elternteil etwas nicht stimmt
- **Unabhängigkeit:** Sich z.B. nicht mehr von den Stimmungen der Eltern beeinflussen lassen
- **Beziehungsfähigkeit:** in eigener Initiative Beziehungen zu psychisch stabilen Personen aufbauen
- **Initiative** (z.B. zu sportlichen oder soziale Aktivitäten)
- **Kreativität:** einen künstlerischen Ausdruck für seine Befindlichkeiten/Probleme etc. finden
- **Humor:** zur Distanzierung von der Situation
- **Moral:** ein von den Eltern unabhängiges und stabiles Wertesystem kennenlernen

JEDOCH:

**Erst in der Kombination von Verhaltensprävention und von Verhältnisprävention wird dem Kind längerfristig geholfen**

Wird die Resilienzförderung einseitig an der Stärkung personaler Fähigkeiten festgemacht, werden die Entwicklungsrisiken nicht ausreichend abgemildert

**Die Erschließung von Ressourcen in der sozialen Umwelt, die Bereitstellung von Ressourcen und die Befähigung, diese auch nutzen zu können, sind für die Resilienzförderung wesentlich**

# Leitlinien für die Prävention für Kinder aus suchtbelasteten Familien

---

Die wichtigsten Prinzipien für Hilfen für Kinder von abhängigen Eltern sind in der **Frühzeitigkeit**, der **Dauerhaftigkeit** und **Vernetztheit der Maßnahmen** in Bezug auf andere familienbezogene Hilfen zu sehen.

Die Hilfen müssen **umfassend, langfristig und kontinuierlich** stattfinden. Die beteiligten Helfer sollten eng zusammenarbeiten.

In besonders schwierigen Fällen ist ein konsequentes, engmaschiges Case-Management vorzusehen. Ein familienorientiertes Case-Management.



verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

... und in diesem Sinne wollen wir heute  
miteinander  
arbeiten ...

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

verlässlich. leidenschaftlich. wirkungsvoll.

## **drobs-halle.de**

Moritzzwinger 17 | 06108 Halle (Saale) (direkt am Franckeplatz)

**Fon** | 0345.51704-01

**Fax** | 0345.51704-02

**Mail** | [info@drobs-halle.de](mailto:info@drobs-halle.de)

**Streetwork** | 0179.5286914

**Fachstelle für Suchtprävention** | 0345.5204120

### **Außenstelle Merseburg**

Dammstraße 8 | 06217 Merseburg (Caritas)

**Berater** | 01578.7639388

**Mail** | [merseburg@drobs-halle.de](mailto:merseburg@drobs-halle.de)