

Suchtbelastung in der Familie

Die Arbeit zum Thema Suchtbelastung in Familie ist sehr tabubehaftet. Einerseits wissen gerade Lehrer*innen an den Grundschulen, wie es in den Haushalten aussieht, andererseits halten die Kinder den „**Deckel**“ **des Familiengeheimnisses** fest geschlossen. Entsprechend der Botschaften der Kinder aus suchtbelasteten Familien: Nicht darüber reden! Niemandem vertrauen! Nichts fühlen! - ist die **Unterstützung der Kinder, Ressourcenarbeit und Klassenstärkung** sehr diffizil. Aber gerade Zeiten des Lockdowns können Kinder, die in psychisch oder suchtbelasteten Familien leben, nicht ausweichen. Kita oder Schule sind für manche der Kinder der sichere Ort, an dem sie die besten Stunden ihres Tages verbringen. Fallen diese täglichen schützenden Routinen weg, sind die Kinder ganztägig in der Wohnung mit ihren betrunkenen oder anderweitig berauschten Eltern konfrontiert. Darunter leiden sie im Moment noch mehr, als schon zu normalen Zeiten. Die Kinder müssen **angesprochen werden**, sie müssen die Möglichkeit haben, sich zu **äußern** und müssen anwendbare Informationen zum **Hilfesystem** bekommen. Die Erkrankung der Eltern hat für Kinder aus suchtbelasteten Familien vielfältige Auswirkungen auf die eigene Lebenssituation. Häufig ist diese von Spannungsfeldern und Konflikten geprägt. Das kann dazu führen, dass diese Kinder spezifische Verhaltensrollen wie die des „Maskottchens“ oder des „verlorenen Kindes“ entwickeln. So versuchen sie, einen Weg zu finden, mit der Situation und der Atmosphäre im Elternhaus umgehen zu können.

Zielgruppe

8- 12 Jährige, bzw. 3.-7. Klasse

Ziele

- mit Kindern aus suchtbelasteten Familien in Kontakt kommen/bleiben
- Sensibilisierung der Klasse
- Prävention von Abhängigkeitserkrankungen
- persönliche Schutzfaktoren erkennen
- eigene Bedürfnisse erkennen
- Verbesserung des Kenntnisstandes zur Wirkung von Alkohol
- Förderung eines erfolgreichen „Hilfesuchverhaltens“

1

Beschreibung

Nachfolgend finden Sie einige Übungen, die u.a. aus dem „Trampolin“-Programm stammen. Die einzelnen vorgeschlagenen Teile dauern jeweils zwischen 20-45 min und können von den Kindern zu Hause erledigt werden. Die Arbeit an dem Thema benötigt einen sensiblen und behutsamen Umgang. Sie sollte eine bewusste Entscheidung Ihrerseits sein, da sowohl bei den Kindern, als auch bei den Lehrenden „innere dunkle Türen“ aufgehen können. Auch Personen mit Lehrauftrag dürfen sich Unterstützung holen, wenn sie nicht weiter wissen!

Literatur zum Nachverfolgen oder Weiterlesen:

Klein, Moesgen, Bröning und Thomasius: Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das „Trampolin“-Programm © 2013 Hogrefe, Göttingen.

Bei Fragen und Anregungen:

Fachstelle für Suchtprävention Halle
Moritzzwinger 17
06108 Halle
(0345) 678 39 96
suchtpraevention@awo-halle-merseburg.de

Suchtbelastung in der Familie

Teil 1- Stärkung des Selbstwertes

1. Übung: „Ich kann stolz auf mich sein“ (ca. 10 min)

Manchmal fällt es uns gar nicht so leicht, an etwas zu denken, was man **besonders gut kann** oder geschafft hat. Schreib in ganzen Sätzen 5 Dinge auf, die dir an dir selbst gut gefallen. (z.B. „Ich kann sehr stolz sein, weil ich gut schwimmen kann“ oder „Ich kann stolz auf mich sein, weil ich einer Freundin beim Lernen geholfen hab“)

Ich kann sehr stolz sein, weil.....
Ich bin sehr stolz auf mich, weil.....
Ich finde gut an mir, dass.....
Ich mag an mir.....
Ich finde es toll, dass ich besonders gut.....kann.
Neulich habe ich.....- das war toll.

2. Übung: „Positive Sätze für mich“ (ca. 10 min)

Wir alle fühlen uns besser und sind stärker, wenn wir gut über uns denken und uns motivieren. Daher ist es wichtig, dass wir auch dann positive Gedanken haben, wenn mal etwas nicht so gut läuft. Nimm Arbeitsblatt 1. Setze folgende Sätze in die jeweils passende Sprechblase ein:

- „Ich wusste, dass ich es kann!“
- „Das ist erst der Anfang.“
- „Jede*r macht mal Fehler.“
- „Das sagt die Person nur, weil sie wütend ist, denn ich bin nicht doof.“

Findest du weitere, stärkende Antworten?
Wie würden deine Freund*innen reagieren?

Arbeitsblatt 1



Wenn mir jemand sagt, dass ich etwas falsch gemacht habe,
dann sage ich mir ...



Wenn mir jemand sagt, dass ich etwas gut gemacht habe,
dann sage ich mir ...



Wenn mir jemand sagt, dass ich doof bin,
dann sage ich mir ...



Wenn mir jemand sagt, dass ich klug bin,
dann sage ich mir ...

Teil 2 – Über Sucht in der Familie nachdenken

1. Übung: Geschichte von „Michi und Gernot“ (ca. 30- 40 min)

Bitte lies den Auszug aus der Geschichte „Alles total geheim“¹ und beantworte danach folgende Fragen:

- Wie hat dir die Geschichte gefallen?
- Was fällt euch an Gernot auf?
- Wie geht es Michi und was denkt er über Gernot?
- Was ist schwierig an der Situation?
- Was glaubst du, wie die Geschichte weitergeht?

P.S.:

Wenn du Sorgen in der Familie hast, kannst du dich an deine Lehrerin oder deinen Lehrer wenden und dich anvertrauen. Wenn du magst könnte er oder sie dir sogar auch dabei helfen, Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle aufzunehmen. Da kannst du mit Menschen sprechen, die sich gut mit solchen Themen auskennen, dir zuhören und dich unterstützen.

2. Übung: Hoffnungsvolle Botschaften (ca.10 min)

Auf Arbeitsblatt 2 findest du sehr wichtige Botschaften, auch für Gernot. Die Botschaften sind Sätze, die schon vielen Kindern geholfen haben, die etwas Falsches über sich oder Familienmitglieder gedacht haben. Bitte lies sie dir durch und denk ein bisschen darüber nach, ...

- ... was mit den Botschaften gemeint sein könnte...
- ... was du darüber denkst...
- ... was du vielleicht schon wusstest...
- ... ob du jemanden kennst, dem einer oder mehrere dieser Sätze gut tun würde...
- ... ob sie Gernot helfen könnten...

Du musst nichts davon aufschreiben. Es reicht, wenn du dir Gedanken gemacht hast.

¹ <https://www.friedrich-verlag.de/shop/alles-total-geheim-1821001>

Alles total geheim

„Wo Michi früher gewohnt hat, waren die Häuser ganz niedrig. Es gab Wiesen und Felder und Kühe und Hühner und wenn er Glück hatte, durfte er früher bei Krögers auf dem Trecker mitfahren.

Aber da wohnt Michi nicht mehr. Für Papa gab`s da keine Arbeit mehr und für Mama auch nicht, sie haben gesucht und gesucht. Dann haben sie Arbeit gefunden. In der Stadt.

Wo Michi jetzt wohnt, sind die Häuser ganz hoch. Es gibt breite Straßen und Ampeln und Supermärkte und zu Michi`s Wohnung fährt man mit dem Fahrstuhl. Wenn Michi draußen spielen will, fährt er mit dem Fahrstuhl nach unten. Vor der Tür gibt es Fahrradständer und zwischen den Häusern ist ein Spielplatz.

Da spielt Michi immer mit Gernot. Gernot wohnt im selben Haus und ist genauso alt wie Michi. Wenn das kein Glück ist! Sogar in derselben Klasse sind sie, da können sie zusammen zur Schule gehen. Da sind sie ganz schnell beste Freunde. Wenn Michi nach draußen geht, nimmt er meistens sein Fahrrad mit. Aber Gernot hat nie eins.

„Hast du kein Fahrrad?“ fragt Michi.

„Scheißbabykram!“ sagt Gernot.

„Go-Kart?“ fragt Michi.

„Äää blöd! Äää doof!“ sagt Gernot.

„Aber einen Roller?“ fragt Michi.

„Ich bin doch nicht bescheuert!“ sagt Gernot und schmeißt eine ganze Handvoll Sand nach den Mädchen auf der Schaukel.

„Garnichts hast du, ehrlich?“ fragt Michi verblüfft.

„Ich krieg das Rad von meinem Bruder.“ sagt Gernot. „Ein echtes großes man, nicht so ein Babydingsda!“ und er kickt mit dem Fuß gegen Michis Gepäckträger. Da lässt Michi sein kleines Rad auch lieber drinnen im Keller stehen. Er will doch nicht, dass Gernot denkt, er ist ein Baby.

Gernot ist nämlich kein Baby, ganz bestimmt nicht. Er darf sogar im Winter in Turnschuhen draußen sein, sogar, wenn es schneit. Weil Winterstiefel Babykram sind. Weil echte Männer die nicht brauchen.

Aber Michi`s Mutter erlaubt Michi nicht, dass er auch in Turnschuhen geht. Winterzeit ist Stiefelzeit und darum muss Michi weiter Fellstiefel tragen wie ein Baby. Gernot spielt aber trotzdem mit ihm.

Manchmal, wenn sie auf dem Spielplatz sind und schaukeln, sehen sie Gernots Vater, wie er aus dem Haus kommt, mitten am Tag. Er hat nur ein Hemd und Hausschuhe an und geht an ihnen vorbei, als ob er sie nicht sieht. Gernot tut auch so, als ob er seinen Vater nicht sieht. Nicht auf dem Hinweg und nicht, wenn er aus dem getränkeladen zurückkommt, eine Plastiktüte in der Hand. Damit verschwindet er wieder im Fahrstuhl.

„Warum ist er denn immer Zuhause?“ fragt Michi, als es fast schon wieder Frühling ist. „Muss er denn gar nicht arbeiten?“
Gernot guckt sich schnell um, ob sie keiner beobachtet. Dann zieht er Michi mit ins Gebüsch und legt einen Finger auf die Lippen.
„Schwör, dass du schweigen kannst!“ flüstert er.
Michi bekommt große Augen. Er spürt ein Kribbeln im Bauch.
„Ich schwöre!“ flüstert er.
„Wie ein Grab?“ flüstert Gernot wieder.
„Wie ein Grab!“ antwortet Michi.
Gernot nickt zufrieden. „Weil nämlich, sonst...!“ sagt er. „Mein Vater ist Geheimagent! Total geheim! Mein Vater fängt Spione und Verbrecher und Rauchgiftbanden! Geheim, kapiertst du? Genau wie im Fernsehen!“
„Genau wie im Fernsehen?“ flüstert Michi. Über den Rücken laufen ihm lauter kleine Schauer. Nun versteht er alles. Natürlich muss Gernots Vater da ganz unauffällig sein. Natürlich muss er da so tun, als ob er seinen Sohn nicht mal kennt. Alles total geheim und alles nur Tarnung.
„Wir haben ein Funkgerät in der Wohnung“ flüstert Gernot. Die ganze Zeit guckt er, ob sie auch keiner belauscht. „Aber wehe, du sagst was! Keiner Menschenseele! Nicht mal deinen Eltern, kapiert!“
„Ich schwöre!“ flüstert Michi. Er fühlt sich so glücklich und so aufgeregt. Niemals hätte er gedacht, dass er mal einen Geheimagenten treffen würde. Das ist ja fast zu wunderbar. Und jetzt versteht er auch, warum ihn Gernot nie zu sich in die Wohnung nimmt. Wenn sie doch ein Funkgerät haben! Wenn sein Vater doch völlig geheim ist! Da dürfen natürlich Freunde nicht rein.

Abends sieht Michi durchs Fenster manchmal Gernots Mutter. Wenn es dunkel wird, geht sie aus dem Haus und zurück kommt sie immer erst spät. Dann schläft Michi schon längst.

„Eine tüchtige Frau!“ sagt Michis Mutter. „Geht jede Nacht putzen! Wo der Mann doch schon so lange arbeitslos ist!“

Da geht Michi schnell in sein Zimmer, damit er nichts verrät. Arbeitslos, haha! Was die Großen schon wissen! Das ist alles nur Tarnung, alles geheim! Und Gernots Mutter geht ganz bestimmt nicht putzen. Zu geheimen Treffen geht sie, im Herzen der Nacht. Im Herzen der Nacht ist sie eine Agentin, getarnt und geheim.“

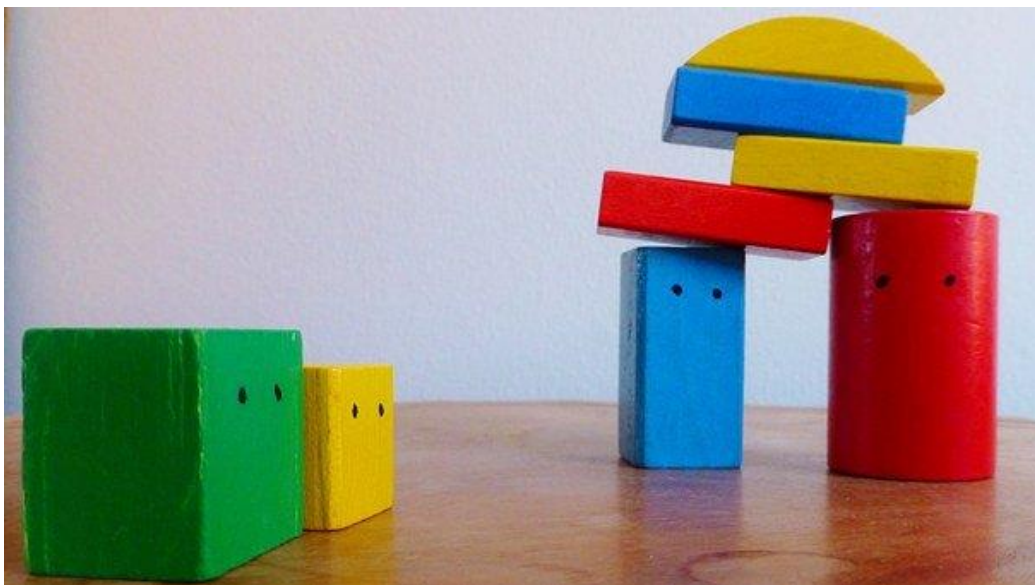
Auszug aus: „Alles total geheim“; Autoren: Kirsten Boie, Silke Brix; GSZ 301;
Erscheinungsdatum: Februar 2017; Grundschule; Bestell- Nr.: 1821001; Medienart: Schülermaterial

Arbeitsblatt 2

Hoffnungsvolle Botschaften

- ⊗ **Du bist nicht allein. Es gibt viele Kinder, die in einer Familie mit Problemen leben.**
- ⊗ **Es ist nicht deine Schuld, dass ein Familienmitglied zu viel Alkohol trinkt oder Drogen nimmt oder Glücksspiel spielt.**
- ⊗ **Menschen, die zu lange und zu oft Alkohol trinken oder Drogen nehmen sind süchtig und sie sind krank.**
- ⊗ **Du bist wichtig und wertvoll.**
- ⊗ **Du verdienst Hilfe und es gibt auch Hilfe für dich.**
- ⊗ **Es ist gut und wichtig, deine Gefühle mit anderen zu besprechen.**

7



2

² Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/search/baukl%C3%B6tze/>

Teil 3 – Fakten zum Thema Alkohol und Sucht – Ausdruck von Gefühlen

1. Übung: Text mit Quiz zum Thema Alkohol (20 min)

Bitte lies den folgenden Text über Alkohol. Anschließend kannst du auf dem Arbeitsblatt 3 die Fragen beantworten. Du wirst jetzt einiges erfahren zum Thema Alkohol, seine Wirkung und auch seine Gefahren. Vielleicht sind einige Dinge dabei, die du schon weißt und andere sind neu für dich.



Reiner Alkohol ist eine farblose, brennbare Flüssigkeit und wird zum Beispiel aus Obst oder Getreide hergestellt. Reiner Alkohol kann zum einen als Lösungsmittel in Reinigungsmitteln, Kosmetikprodukten oder Medikamenten verwendet werden.

Alkohol ist aber auch in verschiedenen Getränken, wie Bier, Wein und Schnaps zu finden, wobei Schnaps am meisten Alkohol enthält. Alkohol gelangt schnell in die Blutbahn und so in den ganzen Körper, wo er besonders das Gehirn beeinflusst.

Wenn jemand Alkohol trinkt, ändern sich seine Gefühle, sein Verhalten und auch wie er spricht. Wenn jemand Drogen nimmt, ist es genauso. Wenn Menschen Alkohol trinken, werden sie erst meist heiter und entspannt. Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren und schnell reagieren. Sie reden oft mehr als sonst und denken nicht mehr so genau nach, ob das, was sie sagen, jemand anderen verärgert oder verletzt. Wenn sie noch mehr Alkohol trinken, verlieren Betrunkene immer mehr die Kontrolle über ihre Gefühle und ihr Verhalten. Manche beginnen zu torkeln und zu lallen und werden ganz albern. Ihre Stimmung kann von der einen Minute auf die andere komplett wechseln: Zuerst können sie ganz entspannt und freundlich sein, und kurz darauf sehr gereizt und wütend.

Trinkt jemand weiter, weiß er oft nicht mehr, wo er ist und was er tut und verliert die Kontrolle über seinen Körper. Am nächsten Tag weiß die Person oft gar nicht mehr, was sie im betrunkenen Zustand gemacht hat. Das nennt man auch „Filmriss“ oder auf Englisch „Blackout“.

Wenn Menschen über viele Jahre Alkohol getrunken haben, auch um vorhandene schlechte Gefühle zu verändern, kann es sein, sie entwickeln eine Abhängigkeit; das heißt, sie können sehr schwer auf Alkohol oder Drogen verzichten.

In Deutschland regelt das Jugendschutzgesetz, wie alt man sein muss, um überhaupt Alkohol kaufen und trinken zu dürfen.

Arbeitsblatt 3

Hier sind ein paar Fragen an dich. Was denkst du?

Frage	RICHTIG	FALSCH
Reiner Alkohol ist farblos und brennbar. Er wird z.B. aus Obst oder Getreide hergestellt.		
Wenn man Alkohol trinkt, hat man automatisch immer einen "Filmriss" oder "Blackout".		
Wenn jemand Alkohol trinkt oder Drogen nimmt, ändern sich seine Stimmung, seine Gefühle, sein Verhalten und auch wie er spricht.		
Wenn ein Mensch Alkohol trinkt, denkt er oft nicht mehr genau nach, ob das, was er sagt, jemand anderen vielleicht verärgert oder verletzt.		
Süchtige haben immer Kontrolle über ihr Handeln, auch wenn sie betrunken sind oder Drogen genommen haben.		
Wenn jemand süchtig ist und keinen Alkohol (oder Drogen) bekommt, dann geht es ihm schlecht und das nennt man „Entzug“.		
Es ist typisch für Süchtige, dass sie ihre Situation verharmlosen und behaupten, es wäre alles gar nicht so schlimm.		
Kinder von suchtkranken Eltern brauchen Hilfe.		
Eltern trinken oft nur deshalb, weil ihre Kinder so anstrengend sind.		
Kinder von suchtkranken Eltern dürfen nicht über ihre Situation sprechen.		
Kinder dürfen ab 12 Jahren mit ihren Eltern Alkohol trinken.		

2. Übung: Gestaltungs- Übung „Meine Gefühle“ (20 min)

Manchmal sind Gefühle sehr verwirrend. Und manchmal hat man keine Worte für Gefühle. Gefühle kann man nicht nur mit Worten beschreiben, sondern man kann sie auch mit Malen, Zeichnen oder Basteln ausdrücken. Nimm dir Papier und die Stifte, auf die du Lust hast oder die grad in der Nähe sind. Nun hast du Zeit zwei Bilder zu gestalten. Ein Bild für „gute Stimmung und fröhlich sein“ und ein Bild für „schlechte Stimmung und unglücklich sein“. Du kannst einfach nur Farben und Kritzel-Krakel malen oder auch Gegenstände, Personen oder Situationen, die mit dem Gefühl zusammenpassen. Du kannst etwas kleben, gestalten oder falten oder noch viel mehr.

GUTE STIMMUNG/ GUTE GEFÜHLE

SCHLECHTE STIMMUNG/ SCHLECHTE GEFÜHLE

Teil 4 – Verhaltensstrategien

1. Übung: „Ich Sorge für mich“ (20 min)

Übrigens: **Alle Gefühle sind in Ordnung!** Aber es ist entscheidend, wie wir mit ihnen umgehen. Unangenehme Gefühle können nämlich dadurch verändert werden, dass man etwas tut. Aber nicht alles, was wir bei schlechten Gefühlen machen wollen ist in Ordnung. Zum Beispiel sich selbst zu schädigen, jemand zu verletzen oder Sachen zu zerstören.

Viel besser ist es z.B.:

- ... mit jemandem darüber zu reden was einen traurig/wütend macht.
- ... sich mit Sport oder lauter Musik abzureagieren.
- ... sich zu entspannen, zu lesen oder sich einkuscheln.
- ... seine Gefühle beim Malen oder Tagebuch-Schreiben auszudrücken.

Auf Arbeitsblatt 4 findest du eine Liste. Darauf stehen Dinge, die helfen können, sich abzulenken, sich zu entspannen oder etwas Gutes zu tun. Fertige eine eigene Liste an, mit Aktivitäten, die dir ein gutes Gefühl geben. Dabei kannst du Sachen von der Liste übernehmen und dir auch eigene ausdenken. Gern kannst du deine Liste schön gestalten und dort aufbewahren wo du sie immer wieder findest, wenn du gut für dich sorgen möchtest.

2. Adressen und Kontakte für Hilfe

Wenn du oder jemand den du kennst Schwierigkeiten hat, oft traurig ist oder sich hilflos fühlt¹¹ gibt es viele Menschen, die dir helfen können und wollen. **Um Hilfe zu bitten erfordert Mut**, aber bedeutet, dass man etwas tut, um sein Problem zu lösen. Natürlich kannst du mit Freund*innen oder Verwandten über deine Sorgen sprechen, aber manchmal ist das gar nicht so einfach oder reicht nicht aus. Hier findest du eine kleine Sammlung an Möglichkeiten, wo du dich hinwenden kannst. Die Menschen, die dort arbeiten kennen sich gut mit Problemen und Lösungen aus. Manche funktionieren am **Telefon oder im Internet**, manche findest du an deiner Schule und manche findest du in deiner Stadt und kannst einfach hingehen.

- Die **Nummer gegen Kummer** ist anonym und kostenlos in ganz Deutschland. Du kannst von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr anrufen unter 116 111
- Bei **„Hilfe – meine Eltern trinken!“** kannst du auch kostenlos unter 0800 280 28 01 anrufen: Mo- Fr 17- 23 Uhr und am Wochenende jederzeit. Auch dort musst du nicht deinen Namen sagen.
- **Kidkit.de** ist eine Internetseite für alle, die Probleme mit ihren Eltern haben, weil diese süchtig sind oder auch gewalttätig.
- Es gibt auch **Chatangebote**, falls du nicht laut reden willst oder kannst. Auch die sind anonym und kostenlos. Du findest sie unter „Jugend Notmail“, „Kummerchat“, „Kummerkasten-Chat“
- **Vertrauenslehrer*innen** und **Schulsozialarbeiter*innen** kannst du direkt in deiner Schule ansprechen und um Hilfe bitten.
- **Suchtberatungsstellen** gibt es in fast allen Städten. Du kannst für einen Termin anrufen oder zu den Sprechzeiten ohne Termin hingehen. Auch das ist kostenlos.

Arbeitsblatt 4

„Was mir alles gut tut- Liste“

Wieviel Freude machen dir die folgenden Dinge?

	sehr viel 	viel 	wenig 	überhaupt nicht 
Musik hören				
Musik machen				
basteln				
malen				
mit Freunden spielen				
allein etwas spielen				
lesen				
schwimmen gehen				
Sport machen				
in der Natur sein				
fernsehen				
faulenzen				
Fahrrad fahren				
zocken				
chatten				
mit Freunden quatschen				
.....				
.....				
.....				