

Kinder aus alkoholbelasteten Familien

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit,
welche die ganze Familie betrifft.

Je enger die Beziehung zum suchtkranken
Menschen, desto grösser ist die Belastung.



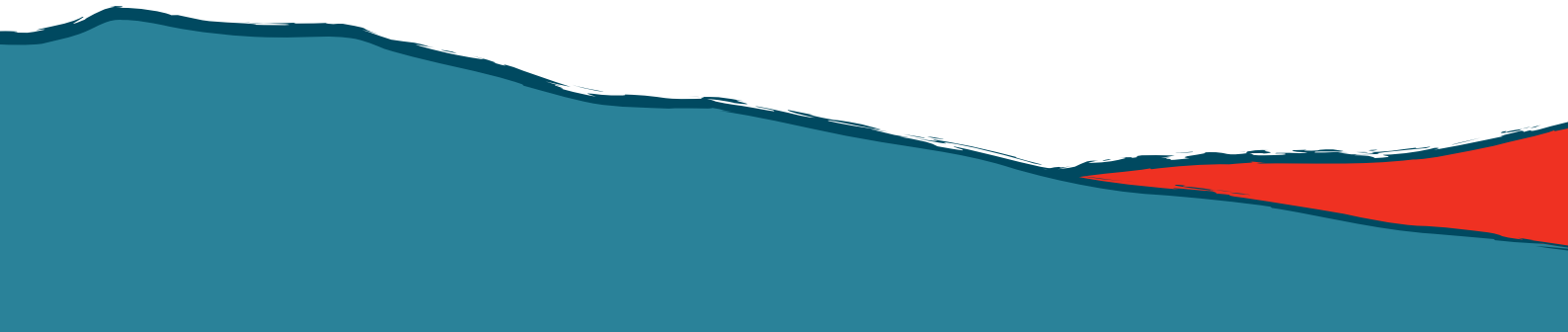
Herausgabe:
Sucht Schweiz,
Lausanne 2016

In Zusammenarbeit mit dem Fachverband Sucht,
Ingrado, GREA und dem Blauen Kreuz.

Alkoholprobleme in der Familie – keine Privatsache

Sucht Schweiz schätzt, dass hierzulande mehrere Zehntausend Kinder und Jugendliche mit einem alkoholabhängigen Elternteil aufwachsen. Einen alkoholabhängigen Vater oder eine alkoholabhängige Mutter zu haben bedeutet, mit einem Menschen zusammenzuleben, den man gleichermaßen liebt und fürchtet. Die familiäre Atmosphäre ist geprägt von Spannungen, Konflikten und Instabilität. Ein Kind von alkoholabhängigen Eltern hat häufig Angst, fühlt sich unsicher, einsam, schuldig und ist der elterlichen Willkür ausgesetzt. Aus Loyalität und Liebe zu den Eltern, aber auch aus Scham, verschweigt das Kind gegenüber Aussenstehenden die belastende Situation.

Bislang haben Kinder von alkoholabhängigen Eltern zu wenig Aufmerksamkeit erhalten und noch heute sind Alkoholprobleme in der Familie ein Tabu. Dennoch sind sie keine Privatsache. Das Schweigen muss gebrochen werden. Dazu braucht es ein gesellschaftliches Klima, in dem betroffene Eltern ihre Scham- und Schuldgefühle leichter überwinden können und ermutigt werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Weil die betroffenen Kinder in jeder Lebensphase mit anderen Belastungen konfrontiert sind, behandelt die Broschüre die einzelnen Lebensabschnitte Kindheit, Jugendzeit und Erwachsenenalter gesondert. Diese Broschüre will die Leserinnen und Leser für das Problem sensibilisieren, indem sie die Situation von Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Kindern aus alkoholbelasteten Familien aufzeigt und Ratschläge und Verhaltenstipps für Bezugspersonen und Aussenstehende vermittelt.



Manche Kinder profitieren von Schutzfaktoren

Kinder aus alkoholbelasteten Familien haben ein erhöhtes Risiko später selbst eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Das Risiko ist im Vergleich zu Kindern aus unbelasteten Familien bis zu sechsmal höher. Aber: Viele Kinder von alkoholabhängigen Eltern werden als Erwachsene nicht alkoholabhängig und haben keine psychischen Störungen. Es gibt Faktoren, die einen schützenden Effekt haben, wie beispielsweise eine geregelte Tagesstruktur, Familienrituale, ein gutes Selbstwertgefühl, die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und um Hilfe zu bitten, eigene Freizeitpläne oder eine positive Lebenseinstellung. Weiter zeigt sich, dass eine stabile Beziehung zum nichtabhängigen Elternteil oder zu einer erwachsenen Bezugsperson ausserhalb der Familie einen positiven Einfluss und eine schützende Wirkung auf das Kind ausüben.

Ein Recht auf Hilfe

Kinder, Jugendliche und erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe, unabhängig davon, ob ihre Eltern bereits eine Hilfeleistung in Anspruch nehmen. Zu denken, dass alles gut wird, wenn der Elternteil mit Trinken aufhört oder das erwachsene Kind das Elternhaus verlässt, bleibt häufig ein unerfüllter Wunsch. Die Belastungen und Verletzungen bestehen und es ist wichtig, den Kindern zu verdeutlichen, dass sie keine Schuld an der Alkoholabhängigkeit der Eltern tragen. Dazu brauchen sie ihrem Alter entsprechende Unterstützung von Vertrauenspersonen und Fachleuten.

Die Kindheit in Angst und Schweigen

«Das Kind merkt ja nichts.» Viele Eltern glauben zu Unrecht, den Kindern Leid zu ersparen, indem sie das Problem verschweigen. Auch kleine Kinder nehmen sehr wohl die Spannungen wahr. Sie können sie vielleicht nicht verstehen und einordnen, leiden aber darunter. Das Kind leidet nicht nur unter der Alkoholabhängigkeit des betroffenen Elternteils, sondern auch unter der belastenden familiären Atmosphäre. Häufig ist es sich selbst überlassen und muss Aufgaben übernehmen, denen es aufgrund seiner Entwicklung nicht gewachsen ist. Anstelle der Erwachsenen übernimmt das Kind viel Verantwortung, schlüpft in die Rolle des Erwachsenen und kümmert sich zum Beispiel um die Geschwister. Manchmal übernimmt es auch die Aufgabe, den Alkoholabhängigen zu überwachen oder es wird zuweilen vom anderen Elternteil dazu bestimmt. Hinzu kommt,

dass die Kinder den Auseinandersetzungen zwischen den Eltern ausgesetzt sind und mit deren Stimmungsschwankungen umgehen müssen. Nicht selten sind sie Zeuge, manchmal Opfer von verbaler oder gar physischer Gewalt. Die Kinder lernen, dass Konflikte nicht direkt angesprochen werden, weil dadurch die Beziehung auseinanderbrechen könnte. Klarheit und Verlässlichkeit im familiären Alltag sind weniger gegeben. Auch erleben die Kinder häufig, dass die Eltern ihre Versprechungen nicht einhalten. Sie fühlen sich oft schuldig und haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Sie versuchen nach aussen das Bild der heilen Familie aufrechtzuerhalten. In dieser Atmosphäre von Instabilität, Willkür und unklaren Grenzen, haben es Kinder schwer, eine gesunde und altersgerechte Entwicklung zu erleben.

Anzeichen, die auf eine psychische, physische oder soziale Gefährdung eines Kindes hinweisen:

Schlafschwierigkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten, Hyperaktivität, Entwicklungsverzögerung, emotionale Störungen wie Ängste und Depressionen, Verslossenheit, sozialer Rückzug, Verhaltensprobleme (Aggressivität, Delinquenz), Probleme in der Schule u.a.

Was tun, um einem Kind in einer alkoholbelasteten Familie zu helfen?

- Mit einfachen Worten über die Krankheit des Elternteils sprechen. Das Kind in der Einschätzung bestätigen, dass die Situation belastend und schwierig ist. Klar zum Ausdruck bringen, dass es dafür keine Verantwortung trägt (z.B.: «Du bist nicht schuld!»): Dem Kind erklären, dass es den Vater oder die Mutter nicht heilen und auch nicht dazu bringen kann, mit dem Trinken aufzuhören.
- Das Kind ermutigen, über seine Gefühle, Ängste und Sorgen zu sprechen.
- Das Kind entlasten, indem man ihm mitteilt, dass auch andere Kinder in schwierigen Familien leben (z.B.: «Du bist nicht allein»). Ihm allenfalls den Vorschlag machen, sich mit anderen betroffenen Kindern zu treffen und es zu einer Selbsthilfegruppe (z.B. Alateen) begleiten.

- Verlässliche Zeit- und Raumstrukturen können dem Kind Sicherheit geben (z.B. regelmässige Mahlzeiten und Schlafenszeiten).
- Das Selbstwertgefühl des Kindes fördern und stärken. Es in der Entwicklung von Bewältigungsstrategien unterstützen. Einen Raum schaffen, wo es Kind sein darf.
- Das Kind unterstützen, eine emotional stabile Beziehung zu einem Menschen ausserhalb der Familie aufzubauen.
- Ratschläge für schwierige Situationen geben: Was tun in einem Notfall? Wen in welcher Situation um Hilfe bitten? Zum Beispiel dem Kind für Notfälle eine Karte mit der Telefonnummer einer Vertrauensperson geben.
- Ist Gewalt im Spiel, sollte man nicht zögern, die Behörden (Jugendamt) zu informieren.

Wer kann helfen?

Eine erwachsene Vertrauensperson, Grosseltern, Tante, Onkel, Familienfreund, Lehrperson, Schulpsychologe oder -psychologin, Arzt oder Ärztin, kantonale Alkoholberatungsstelle, Fachperson auf dem Jugendamt, Selbsthilfegruppen (z.B. Alateen), Website mit Foren (www.mamatrinkt.ch oder www.papatrinkt.ch) oder weitere Hilfseinrichtungen für Kinder und Jugendliche (z.B. Tel. 147).

Die Jugendzeit zwischen Hass und Liebe

«Ich erinnere mich, dass ich meine Mutter im Alter von 12 Jahren einmal gebeten hatte, ihn zu verlassen... Mein grösster Traum war es, einen anderen Vater zu haben...»

Die Phase der Adoleszenz erleben Jugendliche häufig als schwierige Situation, die mit vielen Unklarheiten und Unsicherheiten verbunden ist. Sie lösen sich von ihren Eltern und suchen nach einem eigenen Lebensstil. Aber wie unabhängig werden, wenn man in einer alkoholbelasteten Familie lebt und sich verantwortlich für die Eltern fühlt? Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien werden mit der Unberechenbarkeit des elterlichen Verhaltens konfrontiert: Versprechen und Ankündigungen werden nicht eingehalten, Bestrafung und Belohnung werden ungleich und häufig willkürlich erteilt. Die Jugendlichen sind den extremen Stimmungsschwankungen der Eltern ausgesetzt und sehen sich zuweilen mit Loyalitätskonflikten konfrontiert. Dies führt dazu, dass Jugendliche ein Wechselbad der Gefühle erleben: Wut, Enttäuschung und gleichzeitig Zuneigung und Liebe. Sie sind zwischen Schamgefühl, Einsamkeit und übermässiger Sorge hin- und hergerissen. Indirekt oder direkt mit dem Alkoholproblem verknüpft, sind auch andere Belastungen, die die negative Familienatmosphäre noch verstärken: So erleben die Jugendlichen

deutlich häufiger Ehestreitigkeiten, Trennung oder Scheidung der Eltern, was zu Umzügen und Schulwechsel führen kann.

Der Alkohol gehört für die Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien zum Alltag. Sie lernen, dass in Konfliktsituationen Alkohol getrunken wird und viele Jugendliche beginnen selbst früher mit dem Alkoholkonsum. All dies führt dazu, dass Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien ein erhöhtes Risiko haben, selbst ein Alkoholproblem zu entwickeln.

In einer solch belasteten Situation ist es für Jugendliche schwierig, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Jugendliche aus alkoholbelasteten Familien haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl und ein eher schlechtes Selbstbild. Sie üben starke Selbstkritik, können sich schlecht einschätzen und haben ein starkes Kontrollbedürfnis. Hinzu kommt, dass sie sich häufig einsam fühlen, eine geringere Kommunikationsfähigkeit haben und mit Problemen schlechter umgehen können.



«Mein Vater rastet wegen allem aus. Er wird extrem wütend, wenn ihm jemand aus der Familie sagt, er solle nicht so viel Alk trinken. Er trinkt am Abend vor dem TV, meistens Wein, manchmal auch Bier. Ich weiss nicht, ob er zu viel trinkt ... Angst macht er mir, wenn er rastet und mich schüttelt, aber geschlagen hat er mich noch nie.»

(15-jähriger Junge)

«Meine Mutter trinkt in letzter Zeit immer mehr und ich weiss nicht was ich tun soll. Wenn sie nichts getrunken hat, haben wir es lustig und verstehen uns gut. Doch sobald sie was getrunken hat, gibt es Ärger, auch mit den Nachbarn. Was kann ich tun um ihr und auch mir zu helfen? Sie weiss es insgeheim, sagt aber immer der Alkohol sei ein Beruhigungsmittel für sie ...»

(16-jähriges Mädchen)

Verhaltensweisen, die bei Jugendlichen auf Schwierigkeiten im familiären Umfeld hinweisen:

Esstörungen, somatische Beschwerden, Schlafstörungen, Angst, Depression, Verhaltensauffälligkeit, Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen, sozialer Rückzug, schulische oder berufliche Probleme, Ausreissen, delinquentes Verhalten u.a.

Was tun, um Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien zu helfen?

- Informationen über Alkohol und Abhängigkeit vermitteln. Darüber sprechen, was ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol ist.
- Über die Belastungen sprechen: Über die Gefühle des/der Jugendlichen, das Leugnen der Alkoholabhängigkeit des kranken Elternteils, die Mechanismen und Abläufe in der Familie usw.
- Den Jugendlichen oder die Jugendliche unterstützen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ihn/sie darin bestärken (z.B. «Du hast ein Recht darauf, Spass zu haben»).
- Das Selbstvertrauen des/der Jugendlichen fördern und ebenso den Glauben, selbst etwas bewirken zu können.

- Gemeinsam mit dem/der Jugendlichen Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. Ihm/ihr helfen, zwischen kleinen und grossen Problemen zu unterscheiden.
- Mit dem/der Jugendlichen einen Weg aus der Verschwiegenheit finden, damit er/sie sich vom Druck des Geheimnisses und der Isolation befreien kann (z.B. «Du hast das Recht zu sagen, wie es dir geht. Du bist nicht der/die einzige, die eine solche Situation erlebt»).
- Dem/der Jugendlichen den Vorschlag machen, gemeinsam eine Beratungsstelle aufzusuchen. Fachpersonen können hilfreich unterstützen und begleiten.

Wer kann helfen?

Erwachsene Vertrauensperson, Grosseltern, Tante, Onkel, Familienfreund, Lehrperson, Schulpsychologe oder -psychologin, Arzt oder Ärztin, kantonale Alkoholberatungsstelle, Fachperson auf dem Jugendamt, Selbsthilfegruppen (z.B. Alateen), Website und Foren (www.mamatrinkt.ch oder www.papatrinkt.ch) oder weitere Hilfseinrichtungen für Kinder und Jugendliche (z.B. Tel. 147).

Das Erwachsenenalter und die Last der Vergangenheit

**«Ich bin die Tochter einer alkoholabhängigen Mutter und im vergangenen Jahr habe ich begriffen, dass ich ihr nicht helfen kann. Ich habe Angst, selbst alkoholabhängig zu werden, und ich habe Angst, dass alles, was ich in meiner Kindheit erlebt habe, mich einholt. Im Moment geht eigentlich alles ‹gut›, ich studiere mit Erfolg, habe Freunde usw. Das einzige, was mein Leben beeinflusst, ist, dass ich Angst davor habe, zu lieben, ich bin sehr misstrauisch und ziemlich gestresst. Ich habe es noch nicht geschafft, mit meinen Freunden darüber zu sprechen, weil ich mich schäme und Angst habe, dass sie mich dann anders sehen (bemitleiden).»
(20-jährige Frau)**

Erwachsene, die als Kinder und Jugendliche mit einem alkoholabhängigen Elternteil zusammengelebt haben, tragen die belastenden Gefühle aus der Vergangenheit mit sich. Die Persönlichkeitsmerkmale wie ein geringes Selbstwertgefühl, ein eher schlechtes Selbstbild, eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit und Selbstkritik bleiben häufig bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die Betroffenen können sich und ihre Fähigkeiten schlecht einschätzen und

haben ein starkes Kontrollbedürfnis. Die Fähigkeit, Beziehungen zu knüpfen und diese zu pflegen, stufen sie selbst als gering ein. Nachdem sie als Kind und Jugendliche jahrelang für die Eltern gesorgt haben, übernehmen sie als Erwachsene häufig die Verantwortung für andere Menschen, umsorgen und pflegen sie.

Es zeigt sich, dass erwachsene Kinder von alkoholabhängigen Eltern ein höheres Risiko haben, an psychischen Krankheiten wie Angststörungen und Depressionen zu erkranken sowie Alkohol zu missbrauchen oder selbst abhängig zu werden. Neben all den schwierigen Gegebenheiten und den konfliktreichen Situationen kann das Aufwachsen in einer alkoholbelasteten Familie aber auch positive Auswirkungen haben. Viele erwachsene Kinder von alkoholabhängigen Eltern haben zum Beispiel eine grosse Sensibilität für zwischenmenschliche Beziehungen. Manche verfügen auch über eine starke Willenskraft, Empathie, Mut und Optimismus. Dies trägt dazu bei, dass sich Erwachsene aus alkoholbelasteten Familien in verschiedenen schwierigen Situationen durchschlagen können.

Charakteristische Merkmale, die bei erwachsenen Kindern von alkoholabhängigen Eltern beobachtet werden können:

- Sie haben keine klare Vorstellung davon, was in familiären Beziehungen als «normal» gilt.
- Es fällt ihnen schwer, ein Vorhaben von Anfang bis Ende durchzuführen.
- Sie verurteilen sich selbst.
- Es fällt ihnen schwer, Spass zu haben.
- Sie haben Schwierigkeiten mit intimen Beziehungen.
- Sie neigen dazu, entweder übertrieben verantwortlich oder dann verantwortungslos zu sein.
- Es fällt ihnen schwer, einen «normalen» Umgang mit Alkohol zu haben.

Wie können Betroffene ihre Lebenssituation selbst oder mit Unterstützung verbessern?

- Erlebnisse aus der Kindheit wahrnehmen, analysieren und einordnen.
- Erkennen, was schwierig ist, wo die eigenen Grenzen liegen und was schmerzhaft bleibt.

- Lernen, sich selbst zu vertrauen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit entwickeln, Gefühle und Meinungen auszudrücken.
- Lernen loszulassen, sich zu entspannen und auch zu amüsieren.
- Zeit für sich selbst in Anspruch nehmen: z.B. Musik hören, ein Bad geniessen, ins Kino gehen.
- Lernen, im Alltag Prioritäten zu setzen und zwischen grossen und kleinen Problemen zu unterscheiden.
- Lernen, auch einmal etwas «annehmen» zu können und nicht nur immer «zu geben».

Wer kann helfen?

Partner oder Partnerin, Familienmitglied, Freundin, Freund, kantonale Alkoholberatungsstelle, Arzt oder Ärztin, Psychotherapeutin oder Psychotherapeut, Selbsthilfegruppen (z.B. AI-Anon).

Helfen – einige wichtige Ratschläge

• Hin- und nicht wegschauen

Wenn Sie vermuten oder feststellen, dass es einem Kind nicht gut geht, ist es wichtig zu reagieren. Die eigene Unsicherheit und die Unkenntnis davon, wie man dies ansprechen kann, sollen nicht dazu führen, dass nichts unternommen wird. In einem ersten Schritt können den Eltern die beobachteten Auffälligkeiten und die Sorgen um das Kind mitgeteilt werden. Dabei muss nicht zwangsläufig das Alkoholproblem angesprochen werden.

• Eine vertrauensvolle Beziehung herstellen

Es ist wichtig, dass das Kind Vertrauen zu einer Person ausserhalb der Familie aufbauen kann. Zu wissen, dass jemand da ist und Interesse zeigt, ist für das Kind bereits eine wertvolle Unterstützung. Das Kind wird sich dann jemandem öffnen und anvertrauen, wenn es sich sicher fühlt.

• Die Eltern nicht verurteilen

Das Kind sollte auf keinen Fall in einen Loyalitätskonflikt gegenüber seinen Eltern gebracht werden. Erklären Sie dem Kind, dass es wichtig ist, das Schweigen zu brechen, um für sich selbst und für die Eltern Hilfe zu erhalten.

• Kontakt zu Fachpersonen aufnehmen

Als Vertrauensperson, die einem Kind helfen möchte, übernehmen Sie eine Verantwortung. Die Konfrontation mit dem Thema Alkoholabhängigkeit ist heikel und erfordert ein geplantes Vorgehen.

Es ist häufig sinnvoll, sich von Fachpersonen Unterstützung zu holen, um auch einen Teil der Verantwortung abgeben zu können.

Weitere Informationen

Bilderbuch: «Boby», Sucht Schweiz

Broschüren:

- «Eltern vor allem – Eltern trotz allem. Wie Sie Ihrem Kind helfen können, wenn in Ihrer Familie ein Alkoholproblem besteht.», Sucht Schweiz
- «Alkoholabhängigkeit: Auch Nahestehende sind betroffen», Sucht Schweiz

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter shop.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen bei Sucht Schweiz (Adresse unten stehend).

www.mamatrinkt | www.papatrinkt.ch: Auf dieser Website finden Kinder und Jugendliche Informationen und Adressen. Zudem bietet ein Forum die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Für Fragen und Informationen können Sie sich gerne an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76.

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch