

# Der Elch im Wohnzimmer – Worüber Kinder aus Suchtfamilien nicht sprechen sollen

Vortrag von Klaus Fieseler, Suchtberatung Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg, beim Freundeskreis Battenberg e.V. am 13.11.2015

## 1. *Situation der Kinder aus suchtbelasteten Familien*

Experten schätzen die Zahl der von einer Abhängigkeitserkrankung der Eltern betroffenen Kinder und Jugendlichen auf mehr als 2,5 Millionen (Klein 2003), ungefähr jedes sechste Kind kommt somit aus einer suchtbelasteten Familie.

Für die selbst von Abhängigkeit betroffenen Eltern besteht ein ausdifferenziertes Suchthilfesystem mit ambulanten und stationären Angeboten, die wie die Suchtberatungsstellen als freiwillige Leistungen finanziert werden oder in der Akut- und Rehabilitationsbehandlung über die Sozialversicherungen finanziert werden. Für Angehörige gibt es die kostenlosen Angebote in den Beratungsstellen, diese werden aber hauptsächlich von Partnern und kaum von Kindern der Betroffenen in Anspruch genommen. Wenn sich Kinder von Abhängigen an die Beratungsstellen wenden, so handelt es sich meist um erwachsene Kinder Alkoholabhängiger.

In diesen Strukturen spiegelt sich die Auffassung wieder, die Betroffenen selbst hätten die dringendsten Probleme. Vordergründig sind sie Symptomträger, andererseits werden Abhängigkeitserkrankungen immer wieder als Familienkrankheit bezeichnet.

Etwa ein Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien werden später selbst alkohol-, drogen- oder medikamentenabhängig. Sie haben damit gegenüber Kindern aus nichtsüchtigen Familiensystemen ein sechsfach erhöhtes Risiko, später selbst abhängig zu werden, und gelten als größte bekannte Risikogruppe für Suchtmittelabhängigkeit. Ein weiteres Drittel zeigt später Symptome von psychischen Störungen und etwa ein Drittel bleibt psychisch weitgehend gesund (Jordan 2010).

Zudem gehen etwa ein Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien als Erwachsene Beziehungen zu abhängigen Partnern ein. Kinder aus suchtbelasteten Familien sind überdurchschnittlich häufig Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt im Elternhaus.

Alkohol- und drogenabhängige Eltern lieben ihre Kinder genauso wie andere Eltern ihre Kinder lieben. Sie richten jedoch einen großen Teil ihrer Gedanken und Energien auf das Leben mit dem Suchtmittel. Das geht auf Kosten der Aufmerksamkeit für die körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse der Kinder. Die Kinder können sich deshalb nicht auf diese Liebe ihrer Eltern verlassen, denn Aufmerksamkeit, Fürsorge und Zuneigung werden durch die Konsummengen, die Verfügbarkeit des Suchtmittels und die Stimmungsschwankungen der Eltern beeinflusst. Kinder erleben hier mitunter sehr rasche Veränderungen und sind in ihrem emotionalen Erleben sozusagen einer Dusche mit unberechenbaren Temperaturschwankungen ausgesetzt. Sie versuchen sich darauf einzustellen und auch kleinste Anzeichen für eine bevorstehende Änderung der emotionalen Temperatur frühzeitig zu erkennen. Das erfordert ständige Alarmbereitschaft. Zudem sind die nichtsüchtigen Elternteile oft damit beschäftigt, das Leben mit einem abhängigen Partner irgendwie zu regeln, Fehler zu vermeiden, die Fassade aufrecht zu erhalten oder einfach die Konsummengen durch ihr eigenes Verhalten irgendwie zu beeinflussen. Sie sind dadurch für die Kinder dann kaum präsent.

## 2. Verhaltensmuster von Kindern aus suchtbelasteten Familien

Kinder in suchtbelasteten Familien reagieren sehr unterschiedlich auf diese Umgebung. Im Allgemeinen werden vier mögliche Verhaltensmuster beschrieben, mit denen sie dann auch in Schulen, Kindergärten oder im Hilfesystem auffällig werden (vgl. z.B. Ehrenfried u.a. S. 24ff).

Zu den weniger auffälligen Kindern gehören die sogenannten Helden. Sie zeigen gute Schulleistungen, erwünschtes Sozialverhalten, übernehmen zuhause und in der Schule Verantwortung und wirken gegenüber Gleichaltrigen oft ernster und reifer. Sie helfen damit der Familie, die Fassade aufrecht zu erhalten und sich nach außen gut darzustellen. Gleichzeitig werden die Eltern durch so ein verantwortungsvolles Kind entlastet und erkennen diese Leistung an. Aber diese Anerkennung ersetzt nicht die eigentlich notwendige emotionale Zuwendung.

Sogenannte schwarze Schafe reagieren ganz anders auf die Suchtprobleme im Elternhaus. Sie richten durch Schulversagen, Diebstähle, Regelverstöße, Schulverweigerung, Gewalt und andere Formen auffälligen Verhaltens die Aufmerksamkeit auf sich. Gleichzeitig wird damit der Elternteil mit dem Suchtproblem aus dem Mittelpunkt der Wahrnehmung genommen und vor Vorwürfen geschützt. Das Verhalten dieser schwarzen Schafe kann man als Zeichen für große Loyalität gegenüber der Familie interpretieren – sie zahlen einen hohen Preis für den Schutz der Eltern. Teilweise wird ihnen in den Familien zusätzlich noch eine Mitverantwortung für den Alkoholmissbrauch gegeben nach dem Motto: „Mach deinem Vater nicht so viele Sorgen, dann trinkt er auch nicht so viel!“

Eine andere mögliche Strategie für das Leben in einer suchtbelasteten Familie haben die sogenannten Clowns entwickelt. Sie versuchen durch Charme und Humor die Stimmung in der Familie aufzubessern, was ihnen immer wieder gelingt. Sie sind der Sonnenschein der Familie, bringen die anderen gern zum Lachen mit ihren Witzen oder geistreichen Streichen. Allerdings steckt dahinter nicht nur die pure Lebensfreude, sondern eher die Angst vor extremen Stimmungsschwankungen und Aggressionen in der Familie, die mit diesen ablenkenden und beschwichtigenden Verhaltensweisen entschärft werden können. Was so locker wirkt, ist eigentlich harte Beziehungsarbeit.

Die unsichtbaren oder stillen Kinder verhalten sich hingegen sehr unauffällig, verlangen keine Aufmerksamkeit von den Eltern, sind oft sehr selbständig und entlasten damit die Eltern, die genug mit der Abhängigkeit und der Bewältigung der Folgen zu tun haben. Man bemerkt diese Kinder kaum und sie machen keine Schwierigkeiten, auch nicht in der Pubertät. Sie sorgen mit dafür, dass die Fassade nach außen einigermaßen gut aussieht. Viele übernehmen auch Aufgaben der Erwachsenen, beispielsweise in der Haushaltsführung und in der Betreuung jüngerer Geschwister. Allerdings holen viele dieser stillen Kinder die mit der Pubertät einhergehenden Krisen als junge Erwachsene, wenn sie aus dem Elternhaus ausgezogen sind, nach und haben Schwierigkeiten, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. In dieser Phase zeigen sich häufig depressive Verstimmungen, Suchtmittelmissbrauch oder Schwierigkeiten bei der beruflichen Orientierung.

Diese Muster sind idealtypisch beschrieben, es gibt auch Mischformen oder unterschiedliche Rollenverteilungen bei Geschwisterkindern. Allen diesen Kindern ist gemeinsam, dass sie - auf jeweils ihre eigene Art - eine hohe Sozialkompetenz im Umgang mit ihrer Umgebung entwickeln.

### **3. Hilfsangebote für Kinder aus suchtblasteten Familien**

Jugendliche tun sich oft schwer damit, in Beratungsstellen zu gehen und Hilfen in Anspruch zu nehmen. Dieses Phänomen ist von den Erziehungsberatungsstellen bekannt und wird beispielsweise im Jahresbericht 2008 der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE) bezogen auf die Online-Beratung beschrieben. Ähnlich sieht es in den Suchtberatungsstellen aus, die zwar Beratung auch für Angehörige anbieten, in der Praxis aber kaum von Kindern oder Jugendlichen aus diesen Familien angefragt werden. Noch schwerer tun sich Jugendliche aus suchtblasteten Familien mit der Inanspruchnahme von Hilfe wegen der Suchtprobleme der Eltern. Dabei spielen zwei Faktoren eine Rolle, die sich gegenseitig bedingen. Einerseits sind kaum spezielle Hilfsangebote für diese Zielgruppe erreichbar. In größeren Städten gibt es einige Selbsthilfegruppen, häufig Alateen-Gruppen, die sich am Vorbild der Gruppen der Anonymen-Alkoholiker orientieren. Weitere speziell an diese Zielgruppe gerichtete Angebote sind ebenfalls nicht flächendeckend vorhanden, obwohl diese Kinder und Jugendlichen einer hohen psychosozialen Belastung und oftmals auch körperlicher und sexueller Gewalt ausgesetzt sind. Allerdings haben sich in den letzten Jahren einige Projekte im Internet entwickelt. In Deutschland gibt es eine im internationalen Vergleich noch kleine Selbsthilfebewegung, in den USA sind sowohl Selbsthilfe als auch Fachöffentlichkeit stärker für die Problematik sensibilisiert.

### **4. Arbeit am innerfamiliären Schweigegebot mit dem Bild des Elchs im Wohnzimmer**

Ein weiterer Faktor, der die Kontaktaufnahme zum professionellen Hilfesystem erschwert, liegt in den spezifischen Regeln und ungeschriebenen Gesetzen dieser suchtblasteten Familien. Dort herrscht größtenteils ein massives Schweigegebot bezüglich der Suchtproblematik. Darüber wird in den Familien nicht gesprochen und es wird so getan, als ob alles in Ordnung sei. Die Fassade der Wohlanständigkeit wird aber nicht nur nach außen mit großem Aufwand aufrechterhalten, sondern auch innerhalb der Familie. Dieses innerfamiliäre Schweigegebot wird sehr deutlich mit dem Bild „Elch im Wohnzimmer“ beschrieben, das in den USA – genauer gesagt in der Selbsthilfebewegung in Alaska – entstand, um die Situation von Kindern mit trinkendem Elternteil anschaulich zu beschreiben. Jugendliche in der Beratung bezeichnen es als sehr treffend, und für Außenstehende wird jenseits von Theorie das Lebensgefühl in einer solchen Familie verdeutlicht: „Stell dir vor, bei euch stünde ein ausgewachsener Elch im Wohnzimmer. Das Tierchen riecht recht streng, beansprucht eine Menge Platz, und sobald es sich bewegt, geht jede Menge Zeug zu Bruch. Der Elch ist Dauergast bei euch. Stell dir vor, dass es in deiner Familie ein geheimes Abkommen gibt, dass niemand jemals darüber sprechen darf, dass da ein Elch im Wohnzimmer steht. Bei Strafe strengstens verboten! Alle müssen so tun, als wäre der Elch nicht da. Und alle halten sich auch daran. Wenn er auf den Boden schießt ... Husch, husch, wird der Mist beseitigt, ohne Aufsehen zu erregen. Die Familie hat keinen Platz mehr, um gemeinsam zu Abend zu essen, weil der Elch so riesig ist. Jeder quetscht sich in eine Ecke und tut so, als wäre alles in bester Ordnung. Kannst du dir vorstellen, wie sich die Kinder in der Familie nach einer Woche fühlen? Nach zwei Wochen? Nach drei? Wahrscheinlich würden sie ihre Eltern am liebsten laut anschreien: 'Schafft endlich den verdammten Elch raus!' Aber: Es gilt ja die geheime Regel: kein Wort über den Elch!“

Diese kleine Geschichte löst bei betroffenen Jugendlichen immer wieder eine Mischung aus Heiterkeit und entsetzter Selbsterkenntnis aus. Sie bestätigen, dieses Lebensgefühl zu kennen. Weitet man die Geschichte ein wenig aus, so wird ein weiterer Aspekt in der Dynamik suchtbelasteter Familien klar: für Schwierigkeiten werden oft die Kinder verantwortlich gemacht und sie übernehmen für sich selbst auch diese Sichtweise. Bezogen auf den Elch im Wohnzimmer könnte die Erklärung lauten: „Wenn du sagst, 'hier riecht es nach Elch!' und wenn er dazu noch die Tischdecke gefressen hat, dann wird man dies abstreiten und dich für den schlechten Geruch verantwortlich machen. Man wird dich auffordern, dich gründlicher zu waschen und die Tischdecke, die du angeblich versteckt hast, wieder hinzulegen. Und wenn das alle laut und oft genug sagen, wirst du es irgendwann selbst glauben. Aber du kannst dich noch so gut und regelmäßig waschen, der Geruch bleibt. Und die Tischdecke wirst du auch trotz aller angestrengten Suche nicht finden.“

Nicht nur die Wahrnehmung des suchtkranken Elternteils ist vernebelt, die Wahrnehmung des gesamten Familiensystems ist gewissermaßen alkoholisiert. In der Folge sehen Jugendliche sich selbst und ihre Schwierigkeiten als Ursache für Familienprobleme und sie erleben sich als gestört und unvollkommen.

## **5. Online-Beratung für Kinder aus suchtbelasteten Familien**

Online-Beratung bietet sich als Medium zur Kontaktaufnahme in Form von Mailberatung oder Chatberatung – einzeln oder in Gruppen - an. Dies zeigen die vom Referenten in verschiedenen Beratungsportalen gesammelten Erfahrungen in der Arbeit mit der Zielgruppe. Jugendliche können sich unter dem Schutz der Anonymität dem Thema annähern. Es kann hier aktiv angekündigt werden und dadurch fühlen sich Jugendliche angesprochen. Sie können erwarten, nicht die einzigen Betroffenen zu sein, deren Eltern durch problematischen Suchtmittelkonsum auffällig sind. Die Teilnehmenden erleben schon durch das Setting, dass sie nicht allein sind und dass sie über das Thema kommunizieren dürfen. Dies ist für die meisten betroffenen Jugendlichen in der Online-Beratung eine ganz neue Erfahrung.

Der Zugang kann über allgemeine Beratungsangebote erfolgen wie die Jugendberatung auf dem Portal der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung unter [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de). Jugendliche haben hier ursprünglich wegen anders definierter Beratungsanlässe mit der Online-Beratung Kontakt aufgenommen. Beispielsweise standen in der eigenen Problemzuschreibung als ursprüngliche Beratungsanlässe bei der Inanspruchnahme des Beratungsangebots Suizidgedanken, Schulprobleme, häusliche Gewalt, sexuelle Gewalt, Motivationsprobleme, selbstverletzendes Verhalten, die Suche nach Behandlungsmöglichkeiten und andere Schwierigkeiten im Vordergrund. Das Suchtproblem der Eltern kommt in solchen Fällen erst durch ein gezieltes Angebot oder durch Nachfrage nach den Lebensumständen in der Beratung zur Sprache und wird nicht immer von den Jugendlichen selbst thematisiert. Es ist davon auszugehen, dass bei anderen Beratungsdiensten und Hilfsangeboten für Kinder und Jugendliche ebenfalls die vorhandenen Suchtprobleme in der Familie nicht besprochen werden, weil die Betroffenen es verschweigen.

Für viele Jugendliche ist die Online-Beratung die erste Gelegenheit, die Suchtproblematik ihrer Eltern zu thematisieren. Vorher war dies für sie eher ein Tabuthema, das weder innerhalb der Familie noch außerhalb angesprochen werden durfte. In den Beratungen mit Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien stellen diese regelmäßig die Frage nach den Hintergründen. Sie möchten wissen, was die Eltern antreibt, warum

sie trinken, welcher Sinn dahinter steckt. Hier erfragen die Jugendlichen auch grundlegende Informationen zu dem Thema Suchtmittelabhängigkeit, zu möglichen Ursachen, Hintergründen und Behandlungsmöglichkeiten.

Viele schämen sich für ihre Eltern, ziehen sich zurück, schränken soziale Kontakte ein und achten darauf, dass keine Gleichaltrigen zu Besuch kommen, da diese dann die Probleme im Elternhaus sehen könnten. Sie erleben es als sehr entlastend, in Gruppenchats mit anderen Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, die unter ähnlichen Bedingungen aufwachsen.

Viele Jugendliche machen sich Gedanken, wie sie durch ihr eigenes Verhalten die Trinkmengen der Eltern beeinflussen können und erleben sich dabei als hilflos und unfähig. Sie stellen zunächst Fragen wie „was muss ich tun, damit er weniger trinkt?“ oder „wie kann ich meine Mutter vom Trinken abhalten?“ Für diese Jugendlichen ist es schwer zu akzeptieren, dass sie selbst keinen Einfluss auf das Trinkverhalten der Eltern haben.

Auch die Frage, woran man Alkoholismus erkenne, taucht immer wieder auf, gerade bei denjenigen, die zum ersten Mal mit Fachkräften oder anderen Betroffenen darüber kommunizieren. Die Jugendlichen wollen damit eigene Einschätzungen bestätigt wissen. Diese Erwartung kann nicht immer erfüllt werden: zwar kann der Verdacht bei denen, die vermuten, ein Elternteil habe ein massives Suchtproblem, regelmäßig aufgrund genauerer Angaben zu Trinkmengen, -häufigkeiten und -anlässen bestätigt werden. Diese Jugendlichen suchen Bestätigung ihrer Wahrnehmung und setzen der ständigen Verharmlosung oder Tabuisierung im Elternhaus damit etwas entgegen. Andere ahnen zwar, dass etwas nicht stimmen könnte, sonst würden sie nicht nachfragen. Sie möchten aber zunächst von Experten die gängige Familienmeinung, es sei alles doch nicht so schlimm, bestätigt haben. Im Extremfall reagieren sie erst schockiert auf die Rückmeldung, dass beispielsweise der tägliche Konsum von zwei bis drei Flaschen Wein oder Sekt ab dem späten Vormittag auf eine Abhängigkeit hinweise. Der Einwand, die Mutter wirke auch bei diesen Trinkmengen nie betrunken, weist dann auf eine erhöhte Gifffestigkeit oder Alkoholtoleranz hin, die man nur durch langanhaltenden und regelmäßigen Konsum erwerben kann, sowie auf ein überwiegendes Trinkmuster des Spiegeltrinkens und nicht des Rauschtrinkens.

Teilweise bewerten die Jugendlichen die eigenen Schwierigkeiten und Symptome als verstärkend oder ursächlich für die häuslichen Probleme. Wenn überhaupt die Idee besteht, die eigenen schulischen Probleme oder die Stimmungsschwankungen hätten etwas mit dem Trinkverhalten des Vaters oder der Mutter zu tun, dann glauben Jugendliche, dass sie selbst mit ihren Problemen eher die Ursache für das Trinken seien. In manchen Familien wird auf problematische Verhaltensweisen oder Symptome der Kinder fokussiert, und von den Eltern wird teilweise ebenfalls mehr oder weniger subtil die Botschaft transportiert, die Suchtmittelprobleme seien wegen der schwierigen Kinder aufgetreten. Dass umgekehrt ein alkoholisiertes Elternhaus sich auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirken kann, ist für viele ein eher neuer Gedanke, da dies in ihren Herkunftsfamilien nicht in die gängigen Erklärungsmuster passt. Wenn Kinder sich als verantwortlich für diese Probleme sehen und glauben, ihr Verhalten verstärke den Suchtmittelkonsum der Eltern, dann entwickeln sie auch die Überzeugung, sie könnten die Trinkmengen im positiven Sinne beeinflussen. Man müsse nur herausfinden, wie man sich richtig verhält, damit der Vater weniger trinkt oder ganz aufhört. Damit wird die Verantwortung für Suchtverhalten auf die Kinder übertragen. Das kommt den Elternteilen mit Suchtproblem entgegen, da sie dazu neigen, Andere oder äußere Umstände als Ursache für ihren Alkoholkonsum zu sehen. Den Kindern bietet diese Sichtweise immerhin die Illusion,

Klaus Fieseler, Suchtberatung Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg: Der Elch im Wohnzimmer – Worüber Kinder aus Suchtfamilien nicht sprechen sollen.

wichtig zu sein und Einfluss auf das Geschehen nehmen zu können. Die Erfahrung zeigt, dass die betroffenen Jugendlichen sich diese Illusion nicht einfach durch ein wenig Information nehmen lassen. Zwar ist die Erkenntnis, nicht für das Verhalten der Eltern verantwortlich zu sein, sehr entlastend. Aber man muss dafür gleichzeitig bereit sein, die eigene Wichtigkeit für das Geschehen und die Idee der Einflussmöglichkeiten aufzugeben und das führt zunächst zu einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Erschwerend kommt hinzu, wie sehr sich die Eltern hauptsächlich mit sich selbst und ihren Problemen beschäftigen und wie wenig die Kinder sich im Alltag gesehen und gewürdigt fühlen. Dieses Erleben macht es für die Jugendlichen noch schwerer, die Idee aufzugeben, sie könnten Einfluss auf das Verhalten der Eltern nehmen und sie seien wichtig für das Wohlergehen der Eltern und für deren Trinkverhalten. Jugendliche, deren Eltern getrennt sind oder deren alkoholabhängiger Vater nicht mehr bei der Familie lebt, berichten davon, dass die Mütter wiederholt alkoholabhängige Partner gewählt haben und dass sich auf diese Art Erfahrungen wiederholen.

Immer wieder werden durch die Jugendlichen häusliche Gewalt und sexuelle Übergriffe durch Erwachsene thematisiert. Auch diese Themen sind in einer ernsthaften, vertrauensvollen Atmosphäre eines Gruppenchats besprechbar. Ältere Betroffene geben den Jüngeren dabei ihre Erfahrungen mit Schutzmöglichkeiten weiter und ermutigen sie, sich Hilfe, besonders auch bei den Jugendämtern, zu holen.

Die meisten betroffenen Jugendlichen in der Online-Beratung lehnen für sich Alkoholkonsum ab, da sie das Verhalten der alkoholabhängigen Familienmitglieder meist als abschreckend erleben. Dennoch berichten einige von eigenem missbräuchlichem Konsum, auch wenn das in Gruppenchats zunächst eher ein Tabuthema ist und sie sich dafür schämen, das gleiche Fehlverhalten bei der Problembewältigung wie ihre Eltern zu zeigen. Bei manchen kann vermutet werden, dass auf diese Art eine innere Nähe zum alkoholisierten Elternteil möglich wird – man fühlt sich betrunken ähnlich wie der Vater. Junge Erwachsene, die nicht mehr bei ihren Eltern leben, berichten zum Teil von angepasstem und unauffälligem Verlauf der Pubertät, weil zuhause viel Verantwortung für das Funktionieren des Alltags übernommen wurde. Erst nach der Ablösung von der Familie scheinen sie Zeit für die Bewältigung eigener Entwicklungsaufgaben zu haben, erleben Krisen in verschiedenen Lebensbereichen, holen gewissermaßen ein Stück Pubertät nach und versuchen, die damit einhergehenden Schwierigkeiten und Unsicherheiten teilweise auch mit dem Konsum von Suchtmitteln erträglicher zu machen.

Immer wieder werden von Jugendlichen Fragen angesprochen, die nach Ansicht der Jugendlichen nichts mit dem Suchtproblem zu tun haben. Hier hat es sich als sinnvoll erwiesen, keine Eingrenzung auf suchtspezifische Themen vorzunehmen, auch Schulschwierigkeiten, Liebeskummer, der Umgang mit Pickeln und Motivationsprobleme können behandelt werden. Es geht in diesen Themenchats um die Frage, wie Jugendliche aus suchtbelasteten Familien ihren Alltag, ihre Schwierigkeiten, ihr Leben bewältigen können. Dabei tauchen Essstörungen, sexuelle Gewalt und häusliche Gewalt, selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken immer wieder als Themen auf und werden in den Gruppenangeboten von Teilnehmenden mit ähnlichem Erfahrungshintergrund diskutiert. Hier spiegelt sich das höhere Risiko dieser Gruppe, Opfer von häuslicher Gewalt oder sexuellen Übergriffen in der Familie zu werden sowie massive psychische Störungen zu entwickeln. Deshalb sollte vor diesem Hintergrund in anderen Beratungszusammenhängen mit diesen Themen standardmäßig nach Suchtproblemen im Elternhaus gefragt werden, da Jugendliche diese oft nicht von selbst erwähnen. Hier sind die Fachkräfte gefordert, das Thema zu enttabuisieren und durch die

Klaus Fieseler, Suchtberatung Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg: Der Elch im Wohnzimmer – Worüber Kinder aus Suchtfamilien nicht sprechen sollen.

Nachfrage zu signalisieren, dass man hier auch für dieses Tabuthema einen kompetenten Gesprächspartner hat.

Wissenschaftliche Untersuchungen betonen neben der hohen Suchtgefährdung dennoch die Fähigkeit von Kindern aus Suchtfamilien, trotz widriger Umstände ein hohes Maß an Resilienz zu entwickeln.

„Hervorzuhebende Resilienzfaktoren bei Kindern aus suchtbelasteten Familien sind der Kontakt zu einer emotional stabilen Bezugsperson, die soziale Unterstützung außerhalb der Familie, das Wissen über die Suchterkrankung in der Familie, räumliches und/oder emotionales Distanzieren von belastenden Familiensituationen, die Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit sowie ein stabiles Kohärenzgefühl.“ (Jordan 2010) Zu den möglichen emotional stabilen Bezugspersonen zählen beispielsweise eine liebevolle Großmutter, ein Onkel, Menschen aus der Nachbarschaft, eine Lehrerin oder ein Sporttrainer. Jugendliche berichten immer wieder, wie wichtig und hilfreich solche zuverlässigen Bezugspersonen für ihr Selbstwertgefühl und für ihre Stärke sind. Sie wissen es besonders zu schätzen, wenn ihnen von diesen Bezugspersonen – auch Professionellen wie Lehrern, Erziehern, Fachkräften aus der Beratung oder der Jugendhilfe – Aufmerksamkeit, ein offenes Ohr, ein offenes Herz und Respekt in einer stabilen Beziehung entgegengebracht werden. Teilweise erleben Jugendliche das auch in der Online-Beratung und sie werden dort ermutigt, solche Beziehungen aufzubauen oder Bestehende zu pflegen und zu nutzen.

Im Rahmen von Gruppenchats findet Selbsthilfe und soziale Unterstützung außerhalb der Familie statt und die Resilienz der teilnehmenden Jugendlichen wird gefördert. Dies geschieht zudem durch die Informationsvermittlung über Abhängigkeitserkrankungen in den Familien, durch die zeitweise emotionale Distanzierung vom belastenden Familiengeschehen sowie durch die Förderung des Selbstwertgefühls in der Gruppe.

### Zusammenfassung

Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien brauchen verlässliche Beziehungsangebote und Wertschätzung. Das gilt ganz besonders auch für diejenigen, die sich auffällig und nicht immer wie erwünscht verhalten, für diejenigen, die beim Gegenüber Gefühle von Abneigung oder geringerer Sympathie auslösen.

Für solche Beziehungsangebote kommen wir und alle möglichen Personen aus dem sozialen Umfeld in Frage.

## Weitere Informationen und Hilfen:

Suchtberatung      Kontakt und Terminvereinbarung über 05631-60330, [www.dwwf.de](http://www.dwwf.de)

[www.barnowski-geiser.de](http://www.barnowski-geiser.de)      Blog, Bücher, Arbeit in Schulen, erwachsene Kinder

[www.suchtberatung-blaues-kreuz-marburg.de/marburg/drachenherz](http://www.suchtberatung-blaues-kreuz-marburg.de/marburg/drachenherz)      Beratung für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien

[www.huckleberry-und-pippilotta.de](http://www.huckleberry-und-pippilotta.de)      Verein zur Förderung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern aus suchtbelasteten Familien e.V.

[www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)      Kidkit - Hilfe für Kinder aus suchtbelasteten Familien mit Online-Beratung

[www.flaschen-kinder.de](http://www.flaschen-kinder.de)      „Flaschenkinder“ - Initiative des Vereins Flaschenkinder Iserlohn e.V.

[www.encare.de](http://www.encare.de)      ENCARE (European Network for Children Affected by Risky Environments within the Family) - Europäisches Netzwerk, das gegründet wurde um Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien arbeiten, zu informieren, zu unterstützen und zu vernetzen.

[www.eksev.org](http://www.eksev.org)      Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)      Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, professionelle Online-Beratung für Jugendliche, Beratungsportal, Beteiligung der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Waldeck-Frankenberg

[www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de)      NACOA Projekt „Trau Dich“ - Homepage für betroffene Kinder

## Literatur:

Ehrenfried, T., Heinzemann, C., Kähni, J. & Mayer, R.: *Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus Familien Suchtkranker*. PDF-Version (11-2010) auf Basis der 3. korrigierten Auflage, Balingen 1999. Verfügbar (11/2015) unter: [http://www.huckleberry-und-pippilotta.de/Arbeit\\_mit\\_suchtbelasteten\\_Familien.pdf](http://www.huckleberry-und-pippilotta.de/Arbeit_mit_suchtbelasteten_Familien.pdf)

Fieseler, K. (2011). Forum: Bist du „on“? – Online-Beratung Jugendlicher. In: G. Bartsch und R. Gaßmann (Hrsg.): *Generation Alkopops. Jugendliche zwischen Marketing, Medien und Milieu* (S. 96-109). Freiburg: Lambertus

Jordan, S. (2010). Die Förderung von Resilienz und Schutzfaktoren bei Kindern suchtkranker Eltern. *Bundesgesundheitsblatt*, 53(4), 340-346. Verfügbar (11/2015) unter <http://edoc.rki.de/oa/articles/reGjL9tROGAxw/PDF/24G0ABaWOBZo.pdf>

Klein, M. (2003): *Kinder suchtkranker Eltern - Fakten, Risiken, Lösungen*. In: *Familiengeheimnisse - wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden Dokumentation der Fachtagung vom 4. und 5. Dezember 2003*, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (Hrsg.). Verfügbar (11/2015) unter: [http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Suchtstoffuebergreifende\\_Themen/Downloads/Familiengeheimnisse\\_031204\\_Drogenbeauftragte.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Suchtstoffuebergreifende_Themen/Downloads/Familiengeheimnisse_031204_Drogenbeauftragte.pdf)

Klaus Fieseler, Suchtberatung Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg: Der Elch im Wohnzimmer – Worüber Kinder aus Suchtfamilien nicht sprechen sollen.

Veranstaltung beim Freundeskreis Battenberg e.V. am 13.11.2015