

# Sorgen Ungewissheit Chaos Hilfe! Teamwork!

## ...in Familien

Eine "Living Library" gestaltet von Larissa Böhm, Stefanie Ewald, Juliane Höchel, Sona Rothert & Michelle Wittwer - für die Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Niederwalgern.



### Sucht in Deutschland

- 15% der Deutschen sind tabakabhängig
- 2,4% sind medikamentenabhängig
- 2% sind alkoholabhängig

- jedes fünfte Kind hat in Deutschland schon mindestens einmal mit einem alkoholabhängigen Elternteil zusammengelebt

### Wie erkennt man, ob jemand süchtig ist?

3 von 6 dieser Punkte müssen im letzten Jahr erfüllt gewesen sein, damit man von einer Sucht sprechen kann:

- starker Wunsch und/oder Zwang, die Substanz zu konsumieren
- man hat keine oder nur noch sehr wenig Kontrolle darüber, wann man die Substanz einnimmt, wie viel man einnimmt und wann man aufhört
- wenn man die Substanz mal nicht genommen hat oder es nicht nehmen konnte, dann reagiert der Körper darauf (Zittern, Schwitzen, etc.)
- wenn man schon seit langem die Substanz nimmt, braucht man irgendwann immer mehr - denn nur dann spürt man wieder die Wirkung
- man vernachlässigt andere Hobbies und Alltagsaufgaben, weil man nur noch an die Substanz denken kann oder high/betrunken ist
- man verheimlicht vor anderen, wie oft und viel man wirklich nimmt und lügt dabei
- obwohl man vielleicht auch merkt, dass die Substanz einem selbst und der Familie/Freunden nicht gut tut, nimmt man es immer weiter

--> **ABER es gibt natürlich auch "schädlichen Substanzgebrauch" - dafür muss man nicht abhängig sein**



**Warum kann man nicht einfach aufhören mit dem Konsum?**

- Drogen lösen ein angenehmes Gefühl aus
- Der Körper gewöhnt sich an die Droge und braucht immer mehr
- Bestimmte Orte erinnern an die Droge und führen zu einem starken Verlangen danach

**→ ABER Kinder sind nicht schuld, wenn Eltern immer mehr trinken!**

### Wie geht es den betroffenen Familien?

Wenn ein Elternteil süchtig ist, wirkt sich das auch auf die Kinder aus. Diese haben häufiger Probleme in der Schule und/ oder werden dort ausgegrenzt und haben häufig das Gefühl nicht "normal" zu sein. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und das Familienklima kann auch darunter leiden, es kann häufiger zu Streits kommen, die sogar in körperliche Gewalt ausarten können...

Suchtkranke Eltern haben auch Schwierigkeiten, Zuneigung richtig auszudrücken und können sich teilweise "unberechenbar" verhalten - also z.B. Versprechungen nicht einhalten oder auch plötzlich von liebevoll zu streng wechseln. Kinder in suchtkranken Familien müssen oft schnell selbstständig werden und Haushaltsarbeiten wie Kochen übernehmen oder sich um Geschwister kümmern, wenn das betroffene Elternteil dies nicht mehr schafft.

### Auswirkungen auf das Wohlbefinden der betroffenen Kinder

Für Kinder die ein Elternteil haben das zu viel trinkt, erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, später mal selbst ein Alkoholproblem zu entwickeln. Bei diesen Kindern treten auch häufiger Probleme mit der Konzentration oder ihrem Verhalten gegenüber Mitmenschen auf, sowie andere Symptome wie Angstzustände oder vermehrte Traurigkeit.

**Wichtig: Dies lässt sich abwenden, wenn man sich frühzeitig Hilfe holt!**

### BITTE MERKT EUCH:

1. Eltern sind wegen ihrer Sucht keine schlechten Menschen.
2. Es ist nicht Aufgabe der Kinder, die Sucht der Eltern zu heilen.
3. Kinder haben das Recht, Kind zu sein!



### Was mache ich, wenn meine Familie betroffen ist?

Wende dich am besten an eine Person, der du vertraust. Das können zum Beispiel Nachbarn, Lehrerinnen, Freunde oder auch andere Familienmitglieder sein. Außerdem hast du die Möglichkeit, dich an eine Beratungsstelle zu wenden oder dich z.B. online mit anderen Jugendlichen auszutauschen, denen es so ähnlich geht wie dir.

### Was kann ich für meine Freunde tun?

Frag nach, wie es deinem Freund oder deiner Freundin geht, und höre einfach zu. verabredet euch weiterhin und habt Spaß zusammen. Auch du kannst oder solltest sogar mit einer erwachsenen Person, der du vertraust, darüber sprechen. Zusammen könnt ihr dann überlegen, wie ihr noch helfen könnt.

### Wo findet ihr Hilfe?

- Deutschlandweite kostenlose Hotline mit Rat und Hilfe rund um das Thema "Sucht in der Familie": 0800 280 280 1 (Mo - Fr: 17-23 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen, immer)
- Viele Infos über die Sucht, die Situation in der Familie, und Möglichkeiten, damit umzugehen: <https://www.kidkit.de/informationen/zu-sucht/sucht/>
- Infos über Sucht, Fragen, die Kinder von alkoholabhängigen Eltern beschäftigen, Erfahrungsberichte, und ein Forum findet ihr bei: <https://mamatrinkt.ch>
- Online-Angebote, z.B. einen Gruppenchat und E-Mail-Beratung findet ihr bei NACOA: <https://www.traudich.nacoa.de/>
- Beratungsangebote für Jugendliche in Marburg (Einzelgespräche oder Treffen in einer Gruppe): Projekt Drachenherz vom Blaukreuz-Zentrum Marburg, Liebigstraße 9, 35037 Marburg (T: 06421 / 23181), <https://www.blaues-kreuz.de/de/hessen/marburg/blaukreuz-zentrum-marburg/drachenherz/>