



SUCHT | SCHWEIZ



**GESCHWISTER SUCHTKRANKER
JUGENDLICHER UNTERSTÜTZEN
ELTERNLEITFADEN**

Impressum

Herausgeberin **Sucht Schweiz, Lausanne, 2019**

Grafik **Lucas Seitenfus**

Illustrationen **Nathalie Gür**

Druck **Jost Druck AG, Hünibach**

Liebe Eltern

Wenn ein Kind problematisch Alkohol oder andere Substanzen konsumiert, oder wenn es schwer erkrankt ist, ist das für die Eltern sehr schwierig. Aber auch seine Geschwister leiden mit. Die ganze Familie ist in Mitleidenschaft gezogen. Was können Eltern tun, damit sich trotzdem alle Familienmitglieder gut entfalten können? Welche Hilfsangebote gibt es?

Inhaltsverzeichnis

- 4 Eines meiner Kinder ist abhängig
- 5 Die ganze Familie ist betroffen
- 7 So geht es den Geschwistern von Konsumierenden
- 8 Mit den Kindern das Gespräch pflegen
- 12 Die Kinder unterstützen, die nicht konsumieren
- 15 Gespräch mit der erweiterten Familie
- 16 Wo finde ich Hilfe?

Eines meiner Kinder ist abhängig

Wenn Eltern merken, dass ein Kind einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel hat, ist das ein Schock. Eltern fühlen sich oft schuldig. Sie fragen sich, was sie falsch gemacht haben. Manchmal sucht ein Elternteil die Schuld für das Problem in der Haltung oder im Verhalten des anderen Elternteils. Schuldzuweisungen bringen aber nichts. Einem Suchtmittelkonsum liegen zahlreiche Dinge zugrunde. Auf viele davon haben Eltern wenig Einfluss.

Alle versuchen, bestmöglich mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

Es kann sein, dass die Eltern sehr auf die Bedürfnisse des konsumierenden Kindes fokussiert sind. Sie vergessen die anderen Familienmitglieder, denen es «gut» zu gehen scheint.

Manche Eltern verschliessen die Augen und tun, als wäre nichts. Sie hoffen, der Familie so Leid zu ersparen. Damit bewirken sie allerdings oft das Gegenteil.

Viele Eltern fühlen sich erschöpft. Sie wissen nicht, was sie tun sollen.

Denken Sie daran: Sie sind nicht für den Suchtmittelkonsum Ihres Kindes verantwortlich. Aber Sie tragen eine Verantwortung dafür, dass alle Ihre Kinder sich optimal entwickeln können – trotz Suchtmittelproblem oder Erkrankung eines Geschwisters.

Ziel dieser Broschüre ist es, Sie darin zu unterstützen.



Die ganze Familie ist betroffen

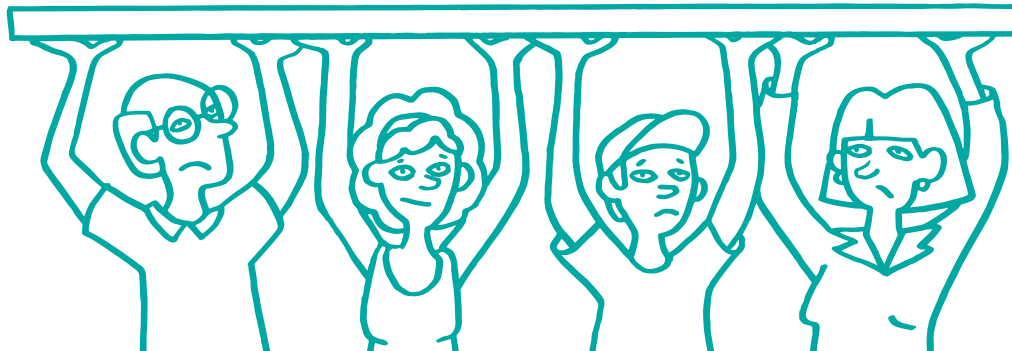
Eine Suchterkrankung wirkt sich auf alle Familienmitglieder aus. Das ist auch bei anderen Erkrankungen so. Die Gesundheit, das Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen aller Familienmitglieder werden beeinflusst.

Je nach Alter verstehen **Geschwister** kaum, was eigentlich los ist. Möglicherweise übernehmen sie Verantwortungen, die für sie zu gross sind. Oder sie werden angehalten, gewisse Dinge vor anderen geheim zu halten. Manche werden vom konsumierenden Geschwister unter Druck gesetzt, zum Beispiel, um den Konsum zu vertuschen.

Auch für die **Partnerschaft** der Eltern ist diese Situation sehr belastend. Manchmal ist es schwierig, eine gemeinsame Haltung zu finden und solidarisch zu bleiben. Manchmal

werden so starke Gefühle geweckt, dass Konflikte praktisch unvermeidlich sind. Das konsumierende Kind kann die Partnerschaft so in Beschlag nehmen, dass sie vergessen, sich einander zuzuwenden und zu ihrer Partnerschaft Sorge zu tragen.

In der **weiteren Verwandtschaft** sind manche in das Geheimnis eingebunden. Andere merken, dass etwas nicht stimmt, ohne eingeweiht zu sein darüber, was wirklich vor sich geht. Diejenigen, die vom Problem wissen, leiden mit. Sie fühlen sich oft hilflos und wissen nicht, was sie für wen tun könnten.



Die Geschwister- beziehung

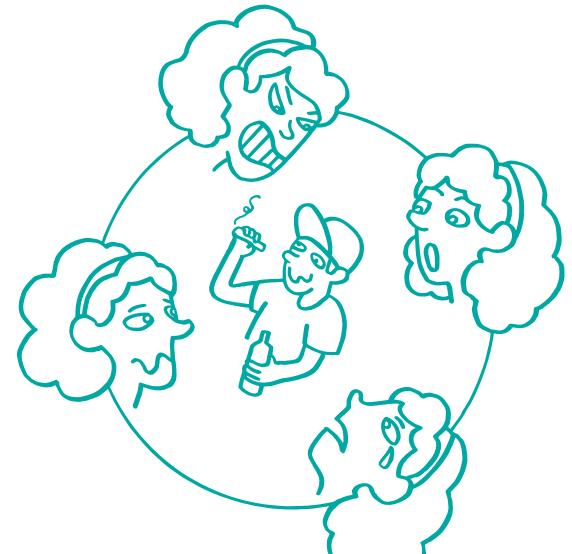
Die Beziehung zwischen Geschwistern ist einzigartig und bereichernd. Der Bruder oder die Schwester ist Vorbild, Geschwister durchleben gemeinsam Abenteuer, Streit und viele andere Situationen mit starken Gefühlen. Die eigene Identität wird unter anderem durch die Beziehung zu den Geschwistern geprägt und konstruiert.

Wenn ein Geschwister abhängig wird oder sonst schwer erkrankt, fühlen seine Geschwister ihm gegenüber Widersprüchliches: Sorge, Trauer, Wut, Mitgefühl, Eifersucht ...

Sie haben das Gefühl, dass die starke Bindung zu ihrem Geschwister zerbricht. Die Beziehung gerät aus dem Gleichgewicht. Alles konzentriert sich nur noch auf das konsumierende Geschwister.

Das gegenseitige Vertrauen leidet. Der Austausch wird schwierig. Sehr oft entsteht bei den Geschwistern der Eindruck, ausgenutzt zu werden (z. B. für Gefälligkeiten oder Geld). Gleichzeitig möchten sie ihre Schwester oder ihren Bruder auch schützen. Sie fühlen sich verpflichtet, das schwere Geheimnis für sich zu behalten. Sie geraten in einen Loyalitätskonflikt.

Auch die Rollen im Hinblick auf die Geschwisterfolge werden durcheinandergebracht. Die Ältesten sind klassischerweise Vorbilder und tragen in gewissen Bereichen Verantwortung gegenüber jüngeren Geschwistern. Entwickelt ein älteres Geschwister ein problematisches Konsumverhalten, müssen die jüngeren Geschwister nicht selten zu grosse Verantwortung übernehmen.



So geht es den Geschwistern von Konsumierenden

Die Geschwister bemerken den Konsum oft, bevor die Eltern etwas ahnen: Unter dem Bett finden sie eine verdächtige Tüte, in einer Tasche leere Alkoholflaschen, oder sie finden seltsame Pillen, die aus der Hosentasche des Geschwisters gefallen sind.

Angesichts solcher Entdeckungen stellt sich das Geschwister viele Fragen. Es versteht nicht recht, was geschieht, macht sich aber Sorgen und hat Angst.

Das Geschwister gerät in einen Loyalitätskonflikt: Reden oder Schweigen? Den Bruder oder die Schwester ansprechen? Mit den Eltern reden? Eine andere erwachsene Person informieren?

Das Geschwister ist hin und her gerissen. Es liebt den Bruder oder die Schwester, möchte ihn oder sie beschützen. Es hat Angst, dass Schweigen die Situation verschlimmern könnte. Aber es fürchtet die Reaktion des Bruders oder der Schwester, wenn es reden würde.

Das Geschwister kann wütend sein, weil es von der Schwester oder dem Bruder ständig um Gefallen oder Geld gebeten wird. Es

fühlt, dass er oder sie es daran hindert, ein normales Leben zu führen.

Der Eindruck von Hilflosigkeit und in seiner Situation von niemandem verstanden zu werden, kann sich ausbreiten.

Beschäftigen sich die Eltern ständig mit dem abhängigen Bruder oder der Schwester, können Gefühle der Vernachlässigung und Eifersucht entstehen. Wenn man sein Geschwister nicht mehr wiedererkennt, ist es auch ein bisschen so, als hätte man es verloren. Das macht traurig.

«Ich nehme an, dass mein Bruder (16 Jahre alt) Drogen nimmt. Ich weiss nicht, was tun... Ich könnte es meinen Eltern erzählen, aber ich weiss ja nicht mal, ob er es wirklich getan hat. Und ich möchte gerne mit ihm sprechen, aber vielleicht wird er wütend und macht noch mehr dummes Zeug. Ich bin verloren, weiss nicht, was tun. Er ist mein Bruder, er war immer da für mich und ich mache mir Sorgen um ihn.»

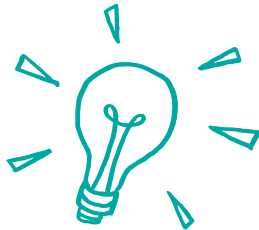
Eine 14-jährige Schwester

Mit den Kindern das Gespräch pflegen

Wenn in einer Familie Probleme verschwiegen werden, spüren die Kinder, dass etwas nicht stimmt, Die Eltern verhalten sich anders. Die Atmosphäre in der Familie verändert sich und wird bedrückend. Darunter leiden viele Kinder.

Wenn Kinder im Unklaren gelassen werden, versuchen sie, eigene Erklärungen zu finden. Oft schreiben Sie sich dann selbst die Schuld zu. Die Szenarien, die sie sich vorstellen, sind oft belastender als die Realität.

Kinder haben eine grosse Anpassungsfähigkeit. Wenn sie aufgeklärt werden, können sie sich besser auf schwierige Situationen einstellen. Wenn sie Fragen stellen und ihren Gefühlen – Angst, Scham, Schuldgefühlen – Ausdruck verleihen können, fühlen sie sich besser.



Jungen und Mädchen haben unterschiedliche Ressourcen:

Häufiges Verhalten von Mädchen

- Sie wenden sich an ihr Beziehungsnetz.
- Sie suchen Rat und Trost bei Aussenstehenden.
- Sie fassen ihre Gefühle leichter in Worte.

So können Sie Ihre Tochter begleiten

- Bieten Sie ihr Raum für Gespräch an
- Bieten Sie ihr auch andere, stressabbauende Aktivitäten an.

Häufiges Verhalten von Jungen

- Sie versuchen, das Problem selbst zu lösen.
- Sie stellen sich dem Problem.
- Sie suchen Aktivitäten, um Stress abzubauen (z.B. Sport).

So können Sie Ihren Sohn begleiten

- Ermutigen Sie ihn zu Aktivitäten, die ihm guttun.
- Bieten Sie ihm Raum für Gespräch an.

Wie man Gespräche vorbereiten kann

- Bevor Sie das Gespräch mit Kindern und anderen Angehörigen suchen, nehmen Sie sich die Zeit, sich über Ihre eigenen Gefühle klar zu werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einer Vertrauensperson oder einer Fachperson darüber. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können sie sich dabei beispielsweise von einer Fachperson begleiten lassen.
- Einigen Sie sich mit dem anderen Elternteil auf eine gemeinsame Haltung.
- Bereiten Sie vor, was Sie sagen wollen. Überlegen Sie, welche Fragen die Kinder stellen könnten. Informieren Sie sich auch über die Substanzen, die Ihr Kind konsumiert, ihre Wirkung und ihre Risiken: mein-teenager.ch oder suchtschweiz.ch.
- Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem alle die nötige Zeit und Ruhe haben.

- Drücken Sie Ihre Gefühle aus, urteilen Sie nicht.
- Beginnen Sie Ihre Sätze mit: «Ich empfinde, dass ...» oder «Ich fühle mich ...».

Wichtige Gesprächselemente

- Sie beruhigen Ihre Kinder: Als Mutter oder Vater liegt es an Ihnen, sich um die Situation zu kümmern und die Sicherheit der ganzen Familie zu gewährleisten.
- Sie fördern den Austausch und das konstruktive Gespräch.
- Sie bieten jedem einzelnen Familienmitglied Hilfestellungen an, auch ausserhalb der Familie, z. B. bei einer Fachperson.



Wie mit den Kindern sprechen, die nicht konsumieren

Ihr Kind ist nicht unbedingt alt genug, um die Situation in ihrer ganzen Komplexität zu verstehen. Trotzdem ist es wichtig, ihm zu erklären, was in der Familie passiert. Die Kommunikation muss dem Alter und dem (kognitiven und emotionalen) Entwicklungsstand des Einzelnen entsprechen.

Kinder und Jugendliche können Vieles verstehen, aber man braucht ihnen nicht alles zu sagen.

Man muss ihnen vor allem die Gelegenheit geben, Worte für das zu finden, was die Familie erlebt. Und ihnen sagen, dass ihre Gefühle in Ordnung sind: «Es ist verständlich, wenn du traurig bist, etwas nicht verstehst, der Schwester oder dem Bruder böse bist und sie/ihn gleichzeitig liebst.»

Erklären Sie Ihrem Kind mit einfachen Worten, dass eine Abhängigkeit eine Krankheit ist. Es soll verstehen, dass es nichts dazu beitragen kann, dass sein Bruder oder seine Schwester mit dem Konsum aufhört. Es hat keinen Einfluss darauf.

Es wird Ihr Kind entlasten, wenn es begreift, dass sein Bruder oder seine Schwester krank ist und dass es nicht für seinen Konsum verantwortlich ist.



Drängen Sie Ihr Kind nicht, alles preiszugeben. Es hat das Recht, Geheimnisse zu haben. Es muss nicht alles mit den Eltern teilen. Es hat auch das Recht, dem suchtkranken Geschwister loyal zu bleiben. Aber erinnern Sie es daran, dass Sie für die Sicherheit der Familie verantwortlich sind. Es darf sich nicht in Gefahr begeben.

Beruhigen Sie Ihr Kind. Es ist nicht das einzige Kind, das eine solche Situation erlebt. Schon nur das ist tröstend. Schlagen Sie ihm vor, sich auf [feelok.ch](https://www.feelok.ch) → [Mein Bruder/meine Schwester konsumiert](#) kundig zu machen. Ermöglichen Sie ihm, bei Bedarf mit einer Fachperson über die Situation zu reden (vgl. «Wo finde ich Hilfe?»)

«Meine Schwester konsumiert seit ungefähr 2 Monaten Ecstasy und ich habe Angst, dass sie abhängig ist. Sie hört mir nicht zu und auch sonst niemandem. Ich kann es nicht meiner Mutter erzählen, weil sie ausflippen würde. Ich weiss nicht, was ich tun kann.»

[Eine 17-jährige Schwester](#)

Die Kinder unterstützen, die nicht konsumieren

- Ein geregelter Tagesablauf gibt Ihrem Kind Sicherheit: feste Zeiten für das Essen, das Schlafengehen, die Aufgaben und die Freizeit.
- Freizeitaktivitäten und Ausflüge geben Ihrem Kind die Gelegenheit, Freundinnen und Freunde zu treffen. Sich zu vergnügen ist ein Grundbedürfnis. Im Kontakt mit anderen entwickelt das Kind seine Identität und sein Selbstbewusstsein.
- Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. Achten Sie darauf, mit ihm gemeinsame Momente zu pflegen; etwa zusammen einen Film schauen oder in die Stadt gehen. Interessieren Sie sich für seine Freizeitaktivitäten, Hausaufgaben und bestehen Sie auf gemeinsamen Mahlzeiten.
- Stärken Sie den Selbstwert Ihres Kindes, unterstützen Sie es im Umgang mit Schwierigkeiten (Stressregulierung, sich etwas gönnen, Konflikte lösen).
- Nehmen Sie sich Zeit, wenn Ihr Kind über die Situation reden möchte. Ermöglichen Sie ihm, über seine Gefühle, Sorgen und Ängste zu sprechen. Bestätigen Sie Ihr Kind in seinen Gefühlen: «Es ist verständlich, wenn du wütend bist, dich alleine fühlst oder den Mut verlierst.» Suchen Sie gemeinsam nach Strategien, um solche Gefühle zu überwinden.
- Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass Sie es lieben und dass Sie da sind, wenn es Sie braucht.
- Nehmen Sie Ihrem Kind Lasten ab: Als Mutter oder Vater sind Sie für die Situation zuständig. Sie tragen die Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zu viel Verantwortung übernimmt. Es soll weder eine Helferrolle einnehmen noch sein Geschwister ausspionieren.

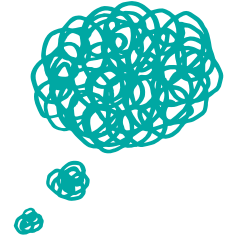


- Schützen Sie Ihr Kind. Setzen Sie es nicht als Ihre Vertrauensperson oder Ihren Informanten ein. Es hat das Recht, sich aus dem Konflikt herauszuhalten.
- Wenn Ihr Kind Luft braucht, lassen Sie es hinausgehen. Sehen Sie eine Bezugsperson vor, bei der es weilen kann, wenn die Konflikte daheim zu belastend werden.
- Bereiten Sie Ihr Kind auf Notsituationen vor. Was tun? Wann Hilfe holen? Bei wem? Geben Sie ihm für alle Fälle eine Notfallnummer (z. B. Vertrauensperson oder Tel. 147).

Das sind Alarmzeichen

Klagt Ihr Kind häufig über Schmerzen (Bauchweh, Kopfweh), hat es Schlafstörungen, Ernährungsstörungen, Panikattacken, Schulprobleme, Konzentrationsstörungen, Verhaltensstörungen (Aggressivität, Delinquenz, Rückzug) usw.?

Solche Zeichen gilt es ernst zu nehmen. Sie sollten mit einer Fachperson aus dem Gesundheitswesen besprochen werden.



Gespräche mit dem Kind, das konsumiert

Wahrscheinlich hat Ihre Tochter oder Ihr Sohn den Konsum nicht mehr im Griff. Eine Abhängigkeit kann sich sehr schnell einstellen. Auch Ihr Kind leidet unter dieser Situation und unter den Spannungen, die sie auslöst.

Die Sicherheit und das Gleichgewicht der Familie erfordern einen klaren Rahmen. Es ist Aufgabe der Eltern, die Sicherheit für die ganze Familie zu gewährleisten. Es ist Ihre Aufgabe, Ihrem Kind klare Regeln für das Zusammenleben unter Ihrem Dach vorzugeben. Damit helfen Sie ihm, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Mögliche Regeln sind

- kein Dealen
- kein Konsum zu Hause
- die Geschwister nicht um Geld fragen
- sie nicht zum Konsum anleiten usw.

Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie unternehmen werden, um das Gleichgewicht und die Atmosphäre der Familie zu gewährleisten, die Atmosphäre zu verbessern und die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen (z. B. Aktivitäten, Aufgabenteilung, Familienzeiten, Privatsphäre).

Ermutigen Sie Ihr Kind, Hilfe in Anspruch zu nehmen, und unterstützen Sie es dabei.

Beruhigen Sie Ihr Kind, geben Sie ihm zu verstehen, dass es jederzeit mit Ihnen reden kann, und dass es mit Ihnen ehrlich sein kann. Die Hilfe einer Fachperson für Sie als Eltern ist sehr nützlich.



Gespräche mit der erweiterten Familie

Was die Eltern der erweiterten Familie zur Situation sagen, sollte übereinstimmend sein.

Falls Sie getrennt leben, definieren Sie gemeinsam Regeln, die an beiden Wohnorten gelten.

Informieren Sie Ihre Angehörigen (Grosseltern, Onkel, Tanten, Patinnen, Paten usw.) und berichten Sie ihnen von Ihrer Familiensituation. Auch davon, was Sie unternehmen. Und äussern Sie den Wunsch, dass alle dieselbe Haltung einnehmen.

Beschreiben Sie die Regeln und Grenzen, die für die ganze erweiterte Familie gelten sollten. Beispiele: Kein Konsum bei sich zu Hause erlauben, kein Geld geben, Lügen nicht decken.

Denken Sie auch an Ihren eigenen Konsum: Als Vorbild für Ihre Kinder sollten Sie dieselben Regeln einhalten.

Suchen Sie bei Bedarf auch externe Hilfe für die gesamte Familie. Dafür stehen Ihnen spezialisierte Fachpersonen zur Verfügung.

Wo finde ich Hilfe?

Als Vater oder Mutter

- Online-Beratung: safezone.ch
- Selbsthilfegruppen
- Fachpersonen und Fachdienste für Suchtfragen: suchtindex.ch
- Fachpersonen und Fachdienste für Familienfragen: elternbildung.ch usw.
- Elternnetzwerke
- Informationen über Suchtmittel: shop.suchtschweiz.ch und meinteener.ch

Als Kind und Teenager

- Online-Beratung: safezone.ch
- Sorgentelefon (z. B. Tel. 147)
- feelok.ch
- Selbsthilfegruppen (z. B. Alateen)
- Fachpersonen und Fachdienste für Suchtfragen: suchtindex.ch
- Fachpersonen und Fachdienste für Kinder und Teenager

Telefonberatung

- Sucht Schweiz betreibt einen telefonischen Beratungsdienst und kann Ihnen die Kontakte von Fachdiensten in Ihrer Region vermitteln: **0800 104 104** (Gratisnummer)