

Eltern vor allem – Eltern trotz allem

Wie Sie Ihrem Kind helfen können,
wenn in Ihrer Familie
ein Alkoholproblem besteht.



Herausgabe:
Sucht Schweiz,
Lausanne 2017

**Ob Sie direkt betroffen sind oder mit
einer alkoholkranken Person zusammenleben:
Sie sind Eltern und Ihr Kind braucht Sie.**

Eltern sein...

Alle Eltern fragen sich, ob sie «gute Eltern» sind und ob sie für die Kinder alles «richtig» machen. Sie stellen sich sicherlich auch solche Fragen. Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, welche Auswirkungen das Alkoholproblem auf Ihr Kind hat. «Besteht die Gefahr, dass mein Kind später ein Alkoholproblem entwickelt?» «Soll man darüber sprechen?» «Nimmt das Kind die Probleme in unserer Familie wahr?»

Leidet ein Elternteil unter einer schweren Krankheit, verändert sich das Leben für die ganze Familie. Dies ist bei einer Alkoholabhängigkeit der Fall, aber auch bei Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Depressionen oder anderen physischen und psychischen Krankheiten.


Sie sind alkoholkrank

Trotz Ihrem Alkoholkonsum können Sie Ihrem Kind helfen. Das Ziel dieser Broschüre ist nicht, Sie zu drängen, mit Trinken aufzuhören, sondern Sie in Ihrer Rolle als Elternteil zu unterstützen. Auch wenn Sie krank sind, bleiben Sie ein Elternteil und tragen eine Verantwortung gegenüber Ihrem Kind.

Sie leben mit einem alkoholkranken Menschen

Sie sind nicht für den Alkoholkonsum Ihres Partners oder Ihrer Partnerin verantwortlich. Aber Sie haben eine Verantwortung gegenüber Ihrem Kind. Diese Broschüre soll Sie in Ihrer Elternrolle unterstützen, damit Ihr Kind sich trotz der Krankheit, die die ganze Familie belastet, seinem Alter entsprechend gesund entwickeln kann.

Manchmal kommen betroffene Eltern an den Rand ihrer Kräfte und wissen nicht mehr weiter. Dies ist verständlich und zeigt, dass sie in dieser schwierigen Situation nicht alleine bleiben, sondern Unterstützung in Anspruch nehmen sollten.



«... Ich dachte damals, zu 100 Prozent für meine Tochter da zu sein, aber mir wurde bewusst, dass dieser Eindruck falsch war. Ich war zwar mit meiner Tochter zusammen, aber der Alkohol und die Besessenheit haben viel Platz eingenommen. Ein Teil von mir war stets damit beschäftigt zu kontrollieren, zu rechnen, zu planen und sich Gedanken rund um Alkohol und den Konsum zu machen. Ich versuchte alles, damit sie mein Unwohlsein nicht merkt.»

Zeitschrift «Dépendances»

«Und wo war mein Sohn in all dem?... Die Flasche wurde zu einem gewissen Zeitpunkt sogar wichtiger als er!! Ja, es ist schlimm so etwas zu sagen, aber es ist die Wahrheit... Mein Sohn musste während dieser Zeit seine Mutter aushalten, schützen und sie umsorgen... Dennoch wollte ich immer eine gute Mutter sein.»

Forum lePost



Alkoholabhängigkeit – eine Krankheit, welche die ganze Familie betrifft

Unter der Alkoholkrankheit eines Elternteils leidet die ganze Familie. Alles dreht sich nur noch um den kranken Elternteil und der Alltag wird vom Alkoholproblem dominiert: Hat er oder sie heute getrunken? Wann und in welchem Zustand kommt er oder sie nach Hause? Die Situation kann sich täglich ändern, Planung ist oft nicht möglich, die ganze Familie lebt in ständiger Angst – Angst vor einem Unfall, finanziellen Schwierigkeiten, einer Entlassung, aggressivem und gewalttätigem Verhalten. Die Familie zieht sich mit der Krankheit in die Einsamkeit zurück.

Wie viele Eltern glauben vielleicht auch Sie, den Kindern Leid zu ersparen, wenn Sie das Alkoholproblem verschweigen. Sie wünschen sich, dass das Kind nichts von den Problemen mitkriegt. Leider ist das nicht der Fall. Auch wenn die Eltern versuchen, das Kind zu schützen, nehmen schon kleine Kinder die Spannungen und die belastete familiäre Atmosphäre wahr. Sie können die schwierige Situation vielleicht nicht verstehen und einordnen, leiden aber darunter.

«Ich bin vierzig Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Ich trinke seit zwanzig Jahren ... Inzwischen bin ich fast jeden Abend betrunken ... Ich habe Angst vor den Taten, die ich begehen könnte. Ich will nicht, dass meine Kinder leiden und ich will nicht krank sein. Ich wollte Hilfe in Anspruch nehmen, aber ich habe den Schritt nicht geschafft. Ich sage mir, dass ich es alleine schaffe, doch die Zeit, die vergeht, beweist mir das Gegenteil. Die Scham zu überwinden, ist enorm schwierig.»

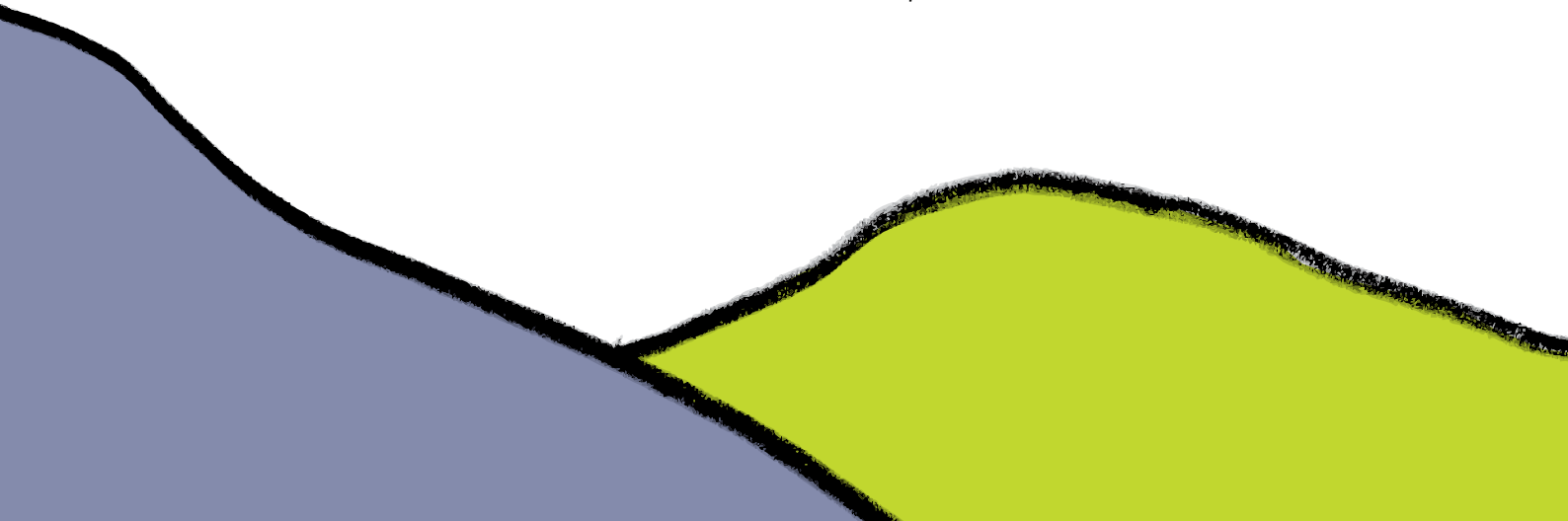
Forum MILDT



Kleine Kinder brauchen einen sicheren Rahmen

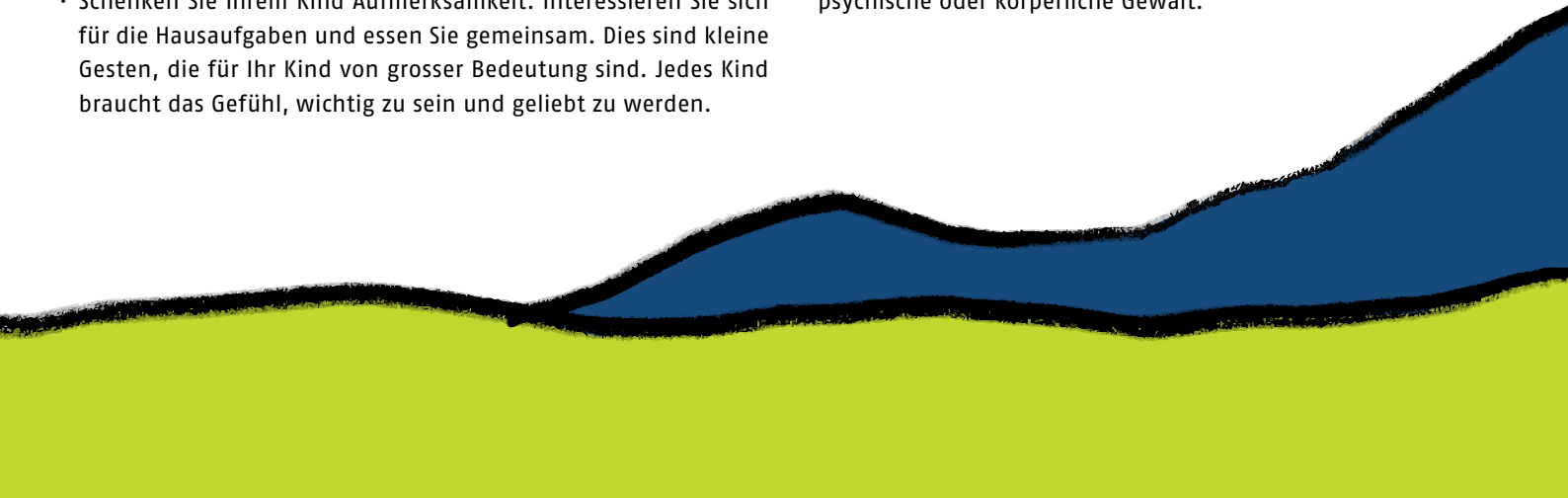
Ihr Kind weiss vielleicht nicht, dass ein Elternteil alkoholabhängig ist. Oder es versteht nicht, was das bedeutet. Vielleicht denkt es auch, dass das, was es zu Hause erlebt, normal ist. Sicher ist aber, dass Ihr Kind – wie alle Kinder – denkt, es sei für das verantwortlich, was zu Hause geschieht. Auch ist es überzeugt, es sei seine Schuld, wenn Sie wütend werden, krank sind oder getrunken haben. Das Kind denkt zum Beispiel, dass zu Hause alles besser ginge, wenn es tapferer wäre oder besser gehorchen würde. Es fühlt sich für die Krankheit des Elternteils verantwortlich und gleichzeitig ohnmächtig. Dies kann zu schweren Schuldgefühlen führen.

Die Unsicherheit und Instabilität in suchtbelasteten Familien beeinflussen auch die Emotionen: Das Kind empfindet Wut, Enttäuschung und gleichzeitig Zuneigung und Liebe. Es ist auch mit Scham, Angst und Einsamkeit konfrontiert. So wie die Eltern verheimlicht das Kind das Alkoholproblem, selbst wenn es nicht dazu aufgefordert worden ist. Es wagt aber aus Scham und Angst, die Eltern zu ver-raten nicht, mit einer aussenstehenden Person darüber zu sprechen. Das ist das Gesetz des Schweigens, um das gute Bild des Elternteils und die Loyalität gegenüber der Familie aufrechtzuerhalten. Das Kind verschweigt die Situation nicht nur nach aussen, sondern auch in der Familie: Man spricht nicht, stört nicht und vermeidet, Auslöser für einen Streit zu sein.



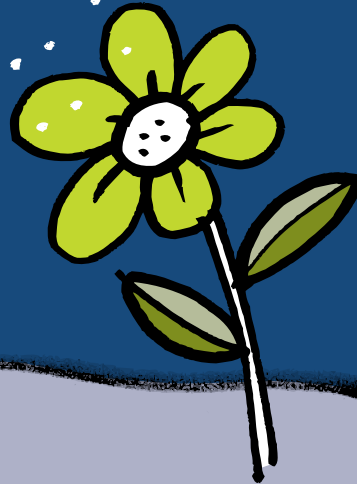
Wie können Eltern ihr Kind unterstützen?

- Erklären Sie Ihrem Kind mit einfachen Worten, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist. Wenn das Kind versteht, dass der Elternteil krank und das elterliche Verhalten eine Folge der Krankheit ist, entlastet dies Ihr Kind. Denn oft fühlen sich Kinder aus suchtbelasteten Familien schuldig, verantwortlich und sie haben das Gefühl, etwas Falsches gemacht zu haben. Sie glauben, die Eltern durch ihr Verhalten vom Trinken abhalten zu können.
- Sorgen Sie für einen geregelten Rahmen, damit sich Ihr Kind sicher fühlt. Durch regelmässige Essens- und Schlafenszeiten, Zeit für die Hausaufgaben sowie Feiertags-Rituale vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit und ermöglichen ihm, sich in einem manchmal turbulenten Alltag orientieren zu können.
- Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit. Interessieren Sie sich für die Hausaufgaben und essen Sie gemeinsam. Dies sind kleine Gesten, die für Ihr Kind von grosser Bedeutung sind. Jedes Kind braucht das Gefühl, wichtig zu sein und geliebt zu werden.
- Ermöglichen und fördern Sie Freizeitaktivitäten, die Ihrem Kind Freude bereiten. Spass haben ist in der Kindheit ein zentraler Aspekt und fördert das Selbstwertgefühl. Durch Spiel und Kontakte mit anderen Kindern findet das Kind zu seiner Identität und bekommt Selbstvertrauen.
- Bereiten Sie Ihre Kinder auf eine Notfallsituation vor. Ein Zettel mit Telefonnummern von vertrauten Personen oder die Nummer 147 (Beratung) für Notfälle kann dem Kind die Angst nehmen und ihm aufzeigen, was es in einem solchen Fall machen kann. Vergessen Sie nicht, die Vertrauenspersonen darüber zu informieren.
- Verhindern Sie, dass Ihr Kind in gefährliche und angsteinflößende Situationen kommt: Fahren im alkoholisierten Zustand, psychische oder körperliche Gewalt.





Auch wenn es manchmal schwierig ist und Sie weniger für Ihr Kind da sein können, als Sie möchten, bedeutet dies nicht, dass Sie schlechte Eltern sind. Wenn Sie an die Grenzen Ihrer Kräfte kommen, dann liegt es umso mehr in Ihrer Verantwortung, Hilfe und Unterstützung zu holen.



Jugendliche müssen sich von ihrer Familie ablösen können

«Mein Vater war Alkoholiker... Pubertät? Ich weiss nicht, was das bedeutet. Meine Mutter stützte sich auf mich als ob ich ein Fels wäre. Mit zehn Jahren war ich erwachsen.»

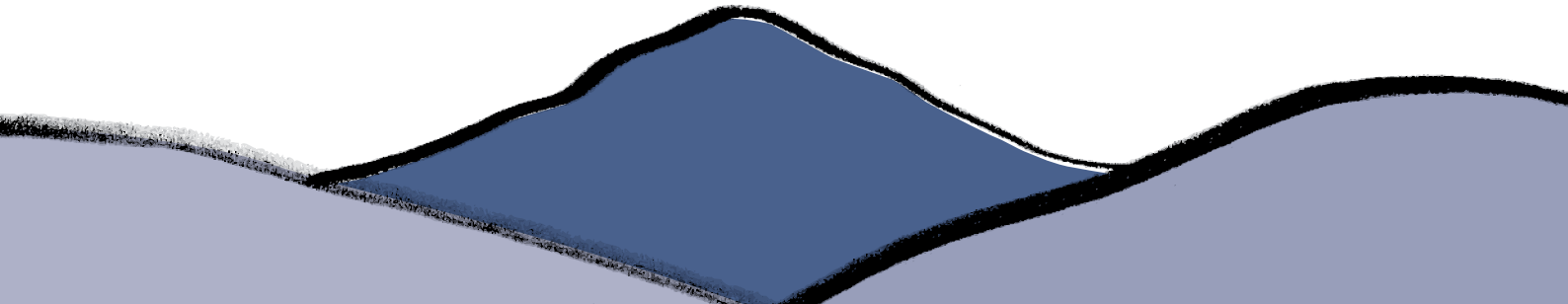
Forum doctissimo

Die Jugendzeit ist eine Phase grosser Veränderungen, geprägt von vielen Fragen und grossen Zweifeln. In dieser Zeit lernt Ihr Kind, selbstständig zu werden und sich langsam von der Familie zu lösen. Für Jugendliche, die in einer alkoholbelasteten Familie aufgewachsen sind, ist diese Ablösung nicht einfach. Sie fühlen sich für ihre Eltern verantwortlich, übernehmen elterliche Aufgaben und unterstützen sie in vielen Bereichen (Aufgaben im Haushalt, Pflege und Erziehung kleinerer Geschwister). Der oder die Jugendliche ist zwischen dem Bedürfnis nach Selbstständigkeit und der Loyalität gegenüber der Familie hin- und hergerissen. Diese schwierige Situation führt dazu, dass der oder die Jugendliche starke Emotionen erlebt: Liebe und Hass, Hoffnung und Enttäuschung.

«Ich hatte die Nase voll von diesen Krisen um Mitternacht, wenn ich am anderen Morgen zur Schule gehen musste. Ich hatte genug von den Anschuldigungen gegen mich oder meine Schwester, weil meiner Mutter Geld fehlte (weil sie getrunken hatte und sich nicht mehr erinnern konnte). Ich hatte die Nase voll davon, sie im Badezimmer kotzen zu hören und betrunken zu sehen. In unserer Wohnung stank es immer nach Alkohol. Ich hatte Angst davor, was die Leute wohl über mich denken würden.»

Forum doctissimo

Der oder die Jugendliche nimmt wahr, was zu Hause geschieht, er/sie weiss, was ein Alkoholproblem ist, wurde möglicherweise selber schon mit Alkohol konfrontiert. Vielleicht hat der oder die Jugendliche Angst, selber alkoholabhängig zu werden, wenn er mit Trinken beginnt.



Was können Eltern tun, um Jugendlichen zu helfen?

- Sprechen Sie mit dem/der Jugendlichen über die Krankheit und beantworten Sie Ihrem Kind Fragen, damit es versteht, dass es weder für diese Krankheit verantwortlich ist noch den kranken Vater oder die kranke Mutter umsorgen muss.
- Unterstützen Sie den Kontakt zu Gleichaltrigen. Es ist wichtig, dass Jugendliche andere Beziehungen aufbauen und sich langsam von der Familie ablösen. Oft wagen es Jugendliche aus Angst, dass etwas geschehen könnte, nicht, ihre Eltern alleine zu lassen.
- Fördern Sie Beziehungen auch zu anderen Erwachsenen. Jugendliche brauchen auch andere Vorbilder als die Eltern, um zu einer eigenen Identität zu finden.
- Verbringen Sie Zeit mit Ihrem/Ihrer Jugendlichen, interessieren Sie sich für seine/ihre Aktivitäten, sorgen Sie für Rituale durch gemeinsame Zeit beispielsweise im Rahmen der Mahlzeiten. Ihr Kind soll spüren, dass es wichtig ist und dass es geliebt wird.

«Wenn man von zu Hause auszieht, glaubt man, es endlich überstanden zu haben. Das ist aber ein Irrtum. Ich habe jahrelang mit diesem Problem gelebt, ohne darüber zu sprechen. Niemand hat etwas gesehen. Während vielen Jahren habe ich still gelitten. Ich habe meine kleine Schwester erzogen, bin zu rasch erwachsen geworden, kenne keine Sorglosigkeit und lebe trotz der Liebe meines Partners mit einer ständigen Lebensangst. Alles ist noch sehr konfus. Abschliessend möchte ich den Alkoholabhängigen sagen, dass sie sich am nächsten Tag vielleicht nicht mehr an die Worte und Gesten erinnern können, die sie gegenüber ihren Kindern benutzt haben. Die Kinder werden sich aber ihr Leben lang daran erinnern.»

Forum MILDT



Wenn die Belastung zu gross wird...

«Wenn du so viel arbeitest, um wenigstens genug Geld zu haben, um trotz der Trinkerei deines Mannes genug Essen für deine Kinder und warme Kleidung und alles was es sonst noch so braucht, bezahlen zu können, und wenn du dir jedes Mal, wenn dein Mann in der Wirtschaft hockt, Sorgen machst, dass er beim nächsten Autounfall jemanden umbringt, dann ist es verständlich, dass du manchmal einfach nicht mehr genug Kraft hast, um die Rituale einzuhalten, die deine Kinder brauchen.»

Aussage, Al-Anon

Für den alkoholkranken Elternteil

Fühlen Sie sich in Ihrer Elternrolle überfordert und fällt es Ihnen schwer, die in dieser Broschüre aufgeführten Ratschläge umzusetzen? Falls Sie selbst zur Zeit Ihrem Kind keinen stabilen Rahmen, gemeinsame Zeiten und Gespräche bieten können, lassen Sie ihm die Möglichkeit, solche Momente mit anderen Personen zu teilen (Grosseltern, andere Familienmitglieder, Freunde). Ihr Kind braucht Ihr Einverständnis, dass es mit anderen über die Krankheit, unter der die Familie leidet, sprechen kann.

Für den Elternteil, der mit einem Alkoholkranken zusammenlebt

Fühlen Sie sich ohnmächtig und am Ende Ihrer Kräfte? Das ist verständlich. Sie können nicht die Sorgen der ganzen Familie auf Ihren Schultern tragen. Es ist wichtig, dass Sie für sich selbst Hilfe suchen – auch, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin zu keinem Schritt bereit ist. Ihr Kind braucht Sie. Damit Sie die Ratschläge in dieser Broschüre umsetzen können, brauchen Sie Unterstützung.

Eltern wagen zum Teil nicht, sich Unterstützung zu holen, weil sie Angst haben, die Kinder könnten ihnen weggenommen werden. In schwer wiegenden Situationen (Missbrauch, Gewalt) ist manch-

mal tatsächlich eine Fremdplatzierung nötig – dies ist aber die Ausnahme.

Wo finden Eltern Hilfe und Unterstützung?

Für Eltern

- Internetberatung
- Selbsthilfegruppen
- Erziehungsberatungsstellen
- Kantonale Suchtfachstellen
- www.elternundsucht.ch

Für Kinder und Jugendliche

- Telefonberatung
- www.papatrinkt.ch | www.mamatrinkt.ch
- Selbsthilfegruppen
- Kantonale Alkoholberatungsstellen
- Gesprächsgruppen für Kinder

Konkrete Hinweise und Adressen finden Sie unter www.suchtschweiz.ch/suchtbelastete-familien.

Gerne können Sie sich auch telefonisch an Sucht Schweiz wenden: Tel. 0800 104 104

«Mein Mann ist Alkoholiker... Unsere Töchter leben mit dem Problem. Ich habe gelernt, uns zu schützen und sein Problem ihm zu überlassen. Ich unternehme viel mit meinen Töchtern. Wir brauchen einen Tapetenwechsel und die Möglichkeit, auf andere Gedanken zu kommen. Seit ich mich nicht mehr als seine Retterin betrachte, läuft es viel besser.»

Forum doctissimo

Weitere Informationen

- Broschüre: «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- Broschüre: «Alkohol – (k)ein Problem?»,
- Broschüre: «Leben mit einem alkoholabhängigen Partner»
- Broschüre: «Alkoholabhängigkeit – Auch Nahestehende sind betroffen»
- Bilderbuch: «Boby»
- Website mit Bobys Geschichten boby.suchtschweiz.ch

Sämtliche Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder über Telefon Nummer 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden.

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