

Fazit.

ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

## **GESCHWISTER VON JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN MIT PROBLEMATISCHEM SUCHTMITTEL- KONSUM – FOLGEN UND HILFSANGE- BOTE**

Die Suchtprävention und die Ärzteschaft achten vermehrt auf die Angehörigen suchtkranker Menschen – insbesondere Partner, Kinder und Eltern –, aber noch kaum auf die Geschwister. Diese leiden speziell im Kindesalter darunter, mit einem suchtkranken Jugendlichen unter einem Dach zu leben. Ihre Lage wird aber kaum wahrgenommen. Dieser Fazit-Artikel legt einen Fokus auf die Situation der betroffenen Geschwister, die Folgen für ihre Entwicklung und die neu entstandenen Unterstützungsmöglichkeiten.

**RACHEL STAUFFER-BABEL**

(Sucht Schweiz)

**Einleitung:****Allgemeine Auswirkung auf die Entwicklung**

Heute ist sich die Fachwelt im Suchtbereich einig: Auch die Angehörigen von suchtkranken Menschen oder von Menschen mit problematischem Konsum psychoaktiver Substanzen leiden unter der Situation. Die Veränderungen der Persönlichkeit oder des Verhaltens sowie das Leiden eines Partners oder eines Familienmitglieds ist besonders schwer zu ertragen und kann eine grosse Last darstellen (Orford et al. 2010). Oft machen sich die Angehörigen Sorgen und sind verunsichert. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen, Depressionen, Phobien usw. (Stenton et al. 2014) führen oder gar zu eigenem problematischem Konsumverhalten verleiten (z. B. Alkohol oder Medikamente) (Orford et al. 2010). Die Eltern, der/die PartnerIn, der Bruder oder die Schwester wissen nicht immer, wie reagieren. So kommt es, dass sie das Leiden ihres Angehörigen über lange Zeit erdulden müssen.

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

*Eine 17-jährige Schwester*

Die Erfahrungsberichte auf der Jugendplattform feel-ok.ch zeugen von der Hilflosigkeit, unter der Geschwister leiden. Sie bekommen die Schwierigkeiten zu Hause hautnah mit und müssen damit leben, dass die Eltern ihnen manchmal weniger Aufmerksamkeit schenken, weil diese sich stärker auf das konsumierende Kind fokussieren. Gefühle von Hilflosigkeit, Isolation, Wut, Sorge, Traurigkeit, Eifersucht oder Frust können für Geschwisterkinder zum Alltag gehören.

Das familiäre Umfeld von Jugendlichen, die mit einem Geschwister mit problematischem Suchtmittelkonsum aufwachsen, stellt für deren Entwicklung ein Hindernis dar. Das wohlwollende Umfeld, das für eine gesunde Entwicklung nötig ist, kann von wiederholten chaotischen und gewaltgeprägten Szenen, die im Zusammenhang mit dem Konsum auftreten, beeinträchtigt werden. Dasselbe gilt für das Wertesystem, das die oder der Jugendliche entwickelt: Es verän-

dert sich unaufhörlich und wird regelmässig in Frage gestellt. Und wenn ein Bruder oder eine Schwester durch den Suchtmittelkonsum mehr Befriedigung erlangt als durch die Familie, wird die Entwicklung von Selbstvertrauen zu einer eigentlichen Herausforderung (Smith-Genthôs et al. 2017).

**Der Einfluss auf den Konsum der Geschwister**

Verschiedene soziale Prozesse in der Beziehung zwischen Geschwistern beeinflussen den Suchtmittelkonsum der jüngeren Geschwister. Insbesondere wenn sie dasselbe Beziehungsnetz haben oder aufgrund des Modelling-Prinzips, bei dem das ältere Geschwister mit seinen Verhaltensweisen und Werten Vorbildfunktion hat (oder gar ein Idol ist). So kann ein Fehlverhalten oder ein problematischer Suchtmittelkonsum für die jüngeren Geschwister als normal gelten und verstärkt werden (Low et al. 2012).

*«Mein 22-jähriger Bruder raucht Cannabis. Weil ich ihn regelmässig rauchen sehe, habe ich auch Lust darauf.»*

Weitere Mechanismen wirken sich auf den Konsum der jüngeren Geschwister aus, wie etwa der gemeinsame Konsum oder die Entwicklung der Erwartungen an Alkohol, der durch den Alkoholkonsum der älteren Schwester bzw. des älteren Bruders positiver ausfällt (Whiteman et al. 2016). Gerade bei den Erwartungen an Alkohol handelt es sich um einen starken, bekannten Prädiktor für den aktuellen und künftigen Konsum. Dabei ist der Einfluss der älteren Geschwister auf die Erwartung an den Alkohol und auf den künftigen Konsum gar grösser als der Einfluss durch Eltern und Gleichaltrige.

Eine andere Forschungsarbeit (Yurasek et al. 2019) untersucht die Prädiktorrolle des Suchtmittelkonsums von Eltern, Geschwistern und Gleichaltrigen auf Jugendliche über einen längeren Zeitraum (drei, sechs und zwölf Monate). Dabei wird sogar nachgewiesen, dass der Alkoholkonsum von Geschwistern ein Prädiktor für die konsumierte Alkoholmenge der jugendlichen Probanden nach drei Monaten ist. Auch hier spielen die konsumierenden Geschwister (und in diesem Fall auch die Gleichaltrigen) eine deutlich grössere Rolle als die Eltern.

Daneben wurde auch die Wirkung konsumierender jüngerer Geschwister auf die älteren Geschwister über einen gewissen Zeitraum nachgewiesen, sofern der Altersunterschied

höchstens 1,5 Jahre beträgt und die Geschwister freundschaftliche Beziehungen pflegen. Dies zeigt unter anderem eine jüngst erschienene Studie (Samek et al. 2018), deren Design drei Zeitpunkte zwischen dem Beginn des Teenageralters und dem jungen Erwachsenenalter berücksichtigt. Diese Wirkung war bis dahin noch kaum untersucht oder wissenschaftlich nachgewiesen worden. Dieselbe Studie zeigt auch, dass die Prädiktorwirkung des Konsums älterer Geschwister auf alle drei Zeiträume und ebenfalls auf unterschiedliche Umfelder zutrifft (differenziert nach Geschlechterkombination, Altersunterschied, biologischer Verwandtschaft und Nähe der Beziehung).

Nicht nur der Konsum psychoaktiver Substanzen durch die Älteren kann einen Einfluss auf die Jüngeren haben, sondern auch suchtgenerierende Verhaltensweisen. Der Artikel «I am becoming more and more like my eldest brother!» (Canale et al. 2017) zeigt, welchen Einfluss um Geld spielende Geschwister darauf haben, dass ihre jüngeren Geschwister im Teenageralter ebenfalls ein problematisches Spielverhalten entwickeln. Indessen lässt sich das Risiko reduzieren, wenn die Eltern über das Ausgehverhalten der Kinder informiert sind (wohin und mit wem?). Dies unterstreicht die grosse Bedeutung der Elternrolle.

Überdies zeigen klinische Studien, dass Geschwister von Menschen mit einer Suchterkrankung öfter Suchtprobleme aufweisen als die Vergleichsgruppen.

### Ein neues Online-Hilfsangebot für Geschwister bei Feel-ok

Ein neues Online-Angebot, auf das die Jugendlichen direkten Zugriff haben, gibt Antworten auf Fragen, die sich Geschwister in einer solchen Situation stellen: Wie gehe ich mit Ängsten und Enttäuschungen um? Wie suche ich das Gespräch mit dem konsumierenden Bruder oder der Schwester? Und wie kann ich mit meinen Eltern über meine Sorgen sprechen? Diese Informationen und Ratschläge finden sich auf der bereits etablierten Gesundheitsplattform feel-ok.ch.

Das Ziel ist, dass Geschwister die eigene Situation besser einordnen können, dass ihre Gefühle und Wahrnehmungen angesprochen werden und sie die weiterführenden Hilfsangebote kennen. Die Tipps wurden zusammen mit Direktbetroffenen entwickelt.

Dank den Erlebnisberichten, die durch die Beratungstätigkeit auf der französischsprachigen Website für Jugendliche ciao.ch zusammengetragen wurden, realisieren die Jugendlichen, was sie eigentlich gerade durchleben und welche widersprüchlichen Gefühle sie haben.

Gewisse Themen werden ihnen genauer erklärt, damit sie besser mit der eigenen Situation umgehen können. Zum Beispiel, dass in ihrer Familie die Rollen und die ganze Dynamik durcheinandergeraten sind und dass es nicht mehr sein wird wie zuvor, solange die Schwester oder der Bruder weiter konsumiert. Dabei ist es wichtig, Teenager zu entlasten und sie daran zu erinnern, dass es die Aufgabe der Eltern ist, eine solche Situation anzugehen. Sie sollen ihre Jugendzeit ausleben können, in der sie eigene Erfahrungen sammeln, denn es handelt sich um eine wichtige Übergangsphase zum Leben als junge Erwachsene.

Zusätzlich ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen selber schützen. In den einschlägigen Rubriken auf feel-ok.ch stehen Tipps dafür bereit:

- Grenzen klären: Was würde der/die Jugendliche nicht akzeptieren, für den Bruder oder die Schwester zu tun? Beispielsweise Geld leihen, für ihn/sie lügen, ihn/sie decken.
- Adressen, Ressourcen, Ansprechpersonen: Für den Fall, dass die Situation eskaliert.

### Welche Hilfe können die Eltern und Fachpersonen bieten?

Was können Eltern tun, damit sich trotzdem alle Familienmitglieder gut entfalten können?

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.

Häufig liegt der Fokus der Eltern stark auf den Bedürfnissen des konsumierenden Kindes. 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.

Fachpersonen, die im Elternbereich arbeiten, verfügen über den neuen Elternleitfaden «Geschwister suchtkranker Jugendlicher unterstützen» (Sucht Schweiz 2019). Sie können

darauf hinweisen, dass die Gesundheit, das Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen aller Familienmitglieder beeinflusst werden, wenn ein Kind einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel hat.

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist einzigartig und bereichernd. Der Bruder oder die Schwester ist Vorbild. Die eigene Identität wird unter anderem durch die Beziehung zu den Geschwistern konstruiert und geprägt. Wenn ein Geschwister ein problematisches Konsumverhalten an den Tag legt, werden die Rollen im Hinblick auf die Geschwisterfolge durcheinandergebracht.

Es ist sinnvoll, die Eltern auf die äusserst widersprüchlichen Gefühle des Geschwister des konsumierenden Kindes aufmerksam zu machen: Sorge, Trauer, Wut, Mitgefühl, Eifersucht usw. Die Geschwister bemerken den Konsum häufig, bevor die Eltern auch nur etwas erahnen. Sie stehen dann in einem Loyalitätskonflikt und müssen eine zu grosse Verantwortung tragen. Oft fühlen sie sich vom Bruder oder von der Schwester ausgenutzt, zum Schweigen oder zum Geldausleihen gezwungen.

In dieser Situation, die für das Geschwister äusserst schwierig ist, sollten die Eltern ermutigt werden, mit ihm darüber zu sprechen, was in der Familie passiert, und dabei angeleitet werden alters- und entwicklungsgerechte Worte zu wählen. Ausserdem sind die Eltern zu motivieren dem «gesunden» (nichtkonsumierenden) Kind Hilfe anzubieten: Mit einer klaren Tagesstruktur Sicherheit fördern, gesellige Momente pflegen, es zum Austausch über die eigenen Gefühle ermutigen, es schützen und nicht zum eigenen Vertrauten machen oder nicht mit unangemessener Verantwortung belasten.

### Fazit

Die Forschungsergebnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen legen uns nahe, resp. drängen uns gar dazu, unsere Präventions- und Frühinterventionsarbeit für die Geschwister zu intensivieren. Die Beziehungen zwischen Geschwistern, der Einfluss, den ältere und jüngere Geschwister während des Teenager- und zu Beginn des Erwachsenenalters ausüben, stellen sowohl eine Chance (z. B. ein Schutz in Übergangsphasen) als auch ein Risiko dar. Die Berücksichtigung der sehr speziellen Beziehung, die zwischen Geschwistern geknüpft wird, und

die Stärkung der Ressourcen im familiären Umfeld könnten für unsere Präventions- und Interventionsprogramme ein echtes Plus darstellen.

### Wo können Kinder und Teenager Hilfe finden?

- Online-Beratung: [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
- Sorgentelefon (z. B. Tel. 147)
- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- Selbsthilfegruppen (z. B. Alateen: <https://tinyurl.com/y94nx33e>)
- Fachpersonen und Fachdienste für Suchtfragen: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)
- Fachpersonen und Fachdienste für Kinder und Teenager: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)

### Referenzen

- Canale, N./Vieno, A./Griffiths, M./Siciliano, V./Cutilli, A. et al. (2017): «I am becoming more and more like my eldest brother!»: The relationship between older siblings, adolescent gambling severity, and the attenuating role of parents in a large-scale nationally representative survey study. *Journal of Gambling Studies* 33. DOI: 10.1007/s10899-016-9643-5
- Low, S./Shortt, J.W./Snyder, J. (2012): Sibling influences on adolescent substance use: The role of modeling, collusion, and conflict. *Development and Psychopathology* 24(1): 287-300. DOI: 10.1017/s0954579411000836
- Orford, J./Copello, A./Velleman, R./Templeton, L. (2010): Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs: education, prevention and policy* 17(sup1): 36-43.
- Orford, J./Velleman, R./Copello, A./Templeton, L./Ibanga, A. (2010): The experiences of affected family members: A summary of two decades of qualitative research. *Drugs: education, prevention and policy* 17(1): 44-62.
- Samek, D.R./Goodman, R.J./Riley, L./McGue, M./Iacono, W.G. (2018): The developmental unfolding of sibling influences on alcohol use over time. *Journal of Youth and Adolescence* 47(2): 349-368. DOI: 10.1007/s10964-017-0703-7
- Smith-Genthôs, K.R./Logue, E.M./Low, B.E./Hendrick, S.S. (2017): The forgotten ones: Siblings of substance abusers. *Journal of loss and trauma* 22(2): 120-134.
- Stenton, J.-A./Best, D./Roberts, B. (2014): Social support, group involvement, and well-being among the family and friends of problem drinkers. *Journal of Groups in Addiction & Recovery* 9(3): 199-221.
- Sucht Schweiz: Geschwister Suchtkranker Jugendlicher unterstützen. Elternleitfaden. Sucht Schweiz: Lausanne. <https://tinyurl.com/yysyfu9g>, Zugriff 14.01.2021.
- Whiteman, S.D./Jensen, A.C./Mustillo, S.A./Maggs, J.L. (2016): Understanding sibling influence on adolescents' alcohol use: Social and cognitive pathways. *Addictive Behaviors* 53: 1-6. DOI: 10.1016/j.addbeh.2015.09.007
- Yurasek, A.M./Brick, L./Nestor, B./Hernandez, L./Graves, H., et al. (2019): The effects of parent, sibling and peer substance use on adolescent drinking behaviors. *Journal of Child and Family Studies* 28(1): 73-83. DOI: 10.1007/s10826-018-1251-9