



**Ungehört. Kinder aus  
suchtbelasteten Familien  
Handlungsoptionen für Fachkräfte**







**Jedes 5. Kind in Deutschland wächst mit einem suchtkranken Elternteil auf.**



# Ablauf

- Wie groß ist das Problem?
- Was erleben die Kinder?
- Was sind die Risikofaktoren?
- Was sind die Schutzfaktoren?
- Was kann man tun für die Kinder?
- Was brauchen die Eltern?
- Was brauchen Fachkräfte?
- Wo gibt es Hilfe in Hamburg?

**Achten Sie  
auf sich!**

...wenn jedes 5. Kind  
betroffen ist – wo sind  
dann die Erwachsenen?

# Wie groß ist das Problem?



- 2,65 Millionen Kinder alkoholkranker Eltern
- ca. 40.000 bis 60.000 Kinder mit Eltern, die von illegalen Drogen abhängig sind
- ACE-Studie zu belastenden Kindheitserlebnissen: 16,7 % der befragten Erwachsenen berichten von Alkoholkonsum und Drogenmissbrauch in der Familie

# Wie groß ist das Problem?



- RKI: „In Deutschland leben schätzungsweise bis zu 6,6 Millionen minderjährige Kinder bei Elternteilen, die einen riskanten Alkoholkonsum aufweisen“
  - Wo beginnt das Problem?

# Wie groß ist das Problem?



- Ein Drittel wird selbst suchtkrank
- Ein Drittel wird psychisch krank
- Geringere Schulabschlüsse
- Viele leben später mit suchtkranke:r Partner:in

# Unausgesprochene Regeln

Don't  
talk

Don't  
trust

Don't  
feel

- Das Wichtigste im Familienleben ist der Alkohol.
- Der Alkohol ist nicht die Ursache von Problemen.
- Der abhängige Elternteil ist nicht für seine Abhängigkeit verantwortlich, Schuld sind andere oder die Umstände.
- Der Status Quo muss unbedingt erhalten bleiben, koste es, was es wolle.
- Niemand darf darüber reden, was „wirklich“ los ist.
- Menschen außerhalb der Familie sind nicht vertrauenswürdig.
- Niemand darf sagen, wie er:sie sich wirklich fühlt.



# Was sind die Risikofaktoren?

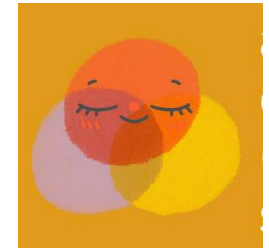
- Verhaltensschwankungen der Eltern
- Elterlicher Streit, Trennungen, Tagesstruktur
- Isolation
- Familienatmosphäre (→ unausgesprochene Regeln)
- Bindung/Qualität der familiären Beziehungen, fehlende Unterstützung und Kontrolle durch die Eltern
- Weitere psychische Erkrankungen der Eltern
- Beide Eltern bzw. hauptsorgender Elternteil abhängig
- Gewalterfahrungen
- Fetale Alkoholspektrumstörung durch Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft
- Weitergabe der Suchterkrankung:
  - Alkoholkonsum der Peergroup
  - Modellernen und Wirksamkeitserwartung
  - Genetische Faktoren: Disposition z.B. bzgl. der Wirkung von Alkohol

„Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“ Karl Valentin

# Rollenmuster

	Held:in	Schwarzes Schaf	Verlorenes Kind	Clown
Verhalten	Übermäßig leistungsorientiert, überverantwortlich, braucht Zustimmung und Anerkennung von anderen, kann keinen Spaß empfinden	Viel Feindseligkeit und Abwehr, ist zurückgezogen, macht viel Ärger, Kriminalität	Einzelgänger, Tagträumer, sehr einsam, belohnt sich auch allein, z.B. mit Essen, driftet und schwimmt durchs Leben, wird übersehen, wird nicht vermisst	Übermäßig niedlich, süß, nett, unreif, tut alles, um Lachen oder Aufmerksamkeit hervorzurufen, schutzbedürftig, hyperaktiv, kurze Aufmerksamkeitsspanne, Lernprobleme, ängstlich
Gefühlsleben	Schmerz, fühlt sich unzulänglich, Schuldgefühle, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, genügt sich niemals	Schmerz, Gefühl, zurückgewiesen und verlassen zu sein, Wut, fühlt sich unzulänglich, kein oder nur geringes Selbstwertgefühl	Gefühl der Bedeutungslosigkeit, darf keine Gefühle haben oder zeigen, Einsamkeit, Verlassenheit, gibt sich von vornherein geschlagen, Schmerz	Niedriges Selbstwertgefühl, Angst, Gefühl der Einsamkeit, Bedeutungslosigkeit, Unzulänglichkeit
Vorteile der Rolle für das Kind	Positive Aufmerksamkeit	Negative Aufmerksamkeit	Entkommt jeglicher Aufmerksamkeit, hat seine Ruhe	Erhält Aufmerksamkeit, indem es die anderen amüsiert
Vorteile der Rolle für die Familie	Versorgt die Familie mit Selbstwert, ist das Kind, auf das die Familie stolz ist	Steht im Zentrum der Aufmerksamkeit, lenkt vom suchtkranken Elternteil ab	Erleichterung: wenigstens ein Kind, um das man sich nicht zu kümmern braucht	Erleichterung und Spannungsabbau durch Komik

# Was sind die Schutzfaktoren?



- Angemessene Bewältigungsstrategien
- Familiäre Rituale
- Emotionale Beziehung zu nicht-abhängigen Personen
- Geringe Exposition des elterlichen Trinkens und dazugehörenden Streits/Gewalt

- Resilienz:

Einsicht/Wissen

Unabhängigkeit

Beziehungsfähigkeit

Initiative

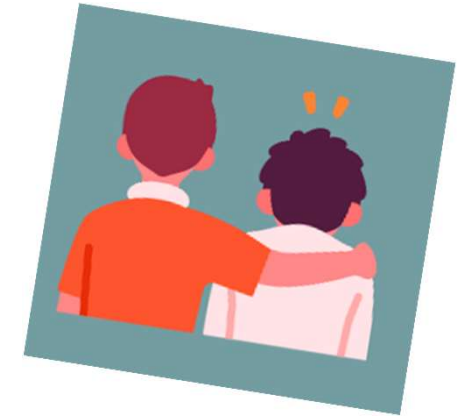
Kreativität

Humor

Moral

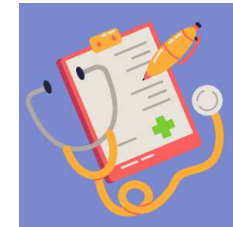
# Was kann man tun für die Kinder?

- Unterstützung beim Gefühle erkennen und ausdrücken
- Zuverlässigkeit erfahren lassen
- Bedingungslose Wertschätzung vermitteln
- Hobbys, Interessen, Freundschaften fördern
- Überlegen und aufschreiben, was gut tut
- Sucht erklären
- Notfallplan



Es darf, aber muss nicht über das Problem in der Familie gesprochen werden.

# Wie erkläre ich Kindern Sucht?



Kinder kennen ähnliche Gefühle und Verhaltensweisen wie bei einer Sucht.

- Zugang über den Krankheitsaspekt
  - Alle Menschen werden immer wieder krank, sie bekommen z.B. einen Schnupfen, Zahn- oder Bauchweh. Auch Sucht ist eine Krankheit wie viele andere auch.
- Zugang über die Erklärung von Abhängigkeit und Sucht
  - Es gibt Menschen, die von etwas abhängig sind. Sie können dann damit nicht mehr aufhören, auch wenn sie das wollen.
- „Tankstellenmodell“

# Hilfreiche Botschaften

Du kannst nicht kontrollieren, wieviel Alkohol\* die suchtkranke Person trinkt.



\*das gilt auch für das Rauchen von Cannabis, für andere Drogen, Glückspiel oder Computerspiele



Du bist nicht schuld, dass jemand in deiner Familie suchtkrank ist.



Sucht ist eine Krankheit.



Um eine Sucht los zu werden, braucht es Hilfe von Expert:innen.



Es darf dir gut gehen, auch wenn es deinen Eltern (gerade) schlecht geht.



Du bist gut so, wie du bist, und du kannst stolz auf dich sein.



Du kannst für dich selber sorgen.



Sprich zum Beispiel mit Erwachsenen, denen du vertraust, über deine Gefühle. Tu regelmäßig, was dir Freude bereitet und dir guttut.



# Was brauchen die Eltern?



- Suchtkranke Eltern und ihre Partner:innen sind oft...
  - ...unsicher mit ihrer Rolle als Eltern
  - ...besorgt über die Auswirkungen ihrer Probleme auf das Wohlergehen ihres Kindes
  - ...ängstlich, das Thema selbst anzusprechen
  - ...dankbar, wenn es einen Raum gibt, in dem sie frei über ihre Kinder und die Elternschaft sprechen können
- Damit Eltern sich im Gespräch öffnen können, ist es hilfreich...
  - ...nicht zu stigmatisieren: Eltern spüren Vorurteile, die sich negativ auf den Gesprächsverlauf auswirken
  - ...transparent zu sein: Schweigepflicht erklären, aber auch, wo diese endet
  - ...davon auszugehen, dass alle Eltern das Beste für ihre Kinder wollen
  - ...Interesse und Verständnis zu zeigen und nicht vorschnell zu urteilen: Probleme haben oft mehr mit „Nicht-Können“ als mit „Nicht-Wollen“ zu tun

# Wie spreche ich „es“ an?

Einen Elternteil anzusprechen, der eine Alkoholfahne hat, kann herausfordernd sein. Was hilft:

- Sich rückversichern
  - Wenn möglich, eine zweite Person dazu holen, um die eigene Wahrnehmung zu bestätigen (selbst wenn man es in dem Moment nicht sofort anspricht)
  - Gespräch vorbereiten, zweite Person dabei haben, vorher Rückhalt der Leitung einholen
- Erlaubnis einholen/Fragen formulieren
  - „Darf ich Ihnen meine Wahrnehmung mitteilen?“
  - „Ich frage mich, ob ... damit zusammenhängt, dass ich Sie hier schon öfter alkoholisiert erlebt habe?“
- Bei der eigenen Wahrnehmung bleiben
  - „Ich nehme wahr/rieche, dass...“
  - Nicht diskutieren, das darf so stehen bleiben
- Authentisch sein und die eigene Rolle nutzen
  - „Es ist mir total unangenehm, aber ich muss sie jetzt darauf ansprechen.“
  - „Es ist Teil meines Jobs, auf die Sicherheit der Kinder zu achten. Wenn Sie alkoholisiert sind, muss ich sicher gehen, dass Sie mit dem Kind heil nach Hause kommen. Sind Sie mit dem Auto da?“
  - „Unsere Hausregeln besagen ... . Das gilt auch für Eltern auf dem Gelände der Schule/Kita/...“
- Auf die eigene Sicherheit achten

P.S.: Geleugnet wird fast immer. Daran misst sich nicht der „Erfolg“.



# Was brauchen Fachkräfte?

- Wissen über Suchterkrankungen, ihre Dynamik in der Familie und ihre Auswirkungen auf Kinder
- Eine gute Dokumentation (auch von Bauchgefühlen)
- Kollegialen Austausch im Team
- Kontakt zu einer Fachkraft für Kinderschutz
- Informationen über Hilfeangebote, an die vermittelt werden kann
- Ein gutes Netzwerk im Bezirk (z.B. „connect“ 😊)



# Wo gibt es Hilfe in Hamburg?



<https://kalle-beratungsstelle.de/>



<https://trockendock-hamburg.de/einrichtungen/kompass>



[www.suchtundwendepunkt.de](http://www.suchtundwendepunkt.de)



<https://fnw-oldenfelde.de/deichkids/>



<https://www.palette-hamburg.de/iglu-beratung.html>



# Eine Kindheit mit alkoholbelasteten Eltern hinterlässt Spuren....



**Koppel 55  
20099 Hamburg**

**[info@kalle-beratungsstelle.de](mailto:info@kalle-beratungsstelle.de)  
[www.kalle-beratungsstelle.de](http://www.kalle-beratungsstelle.de)**

## **...wir kümmern uns darum!**

# Anhang: Hilfreiche Materialien Kinder- und Jugendbücher

- **Fluffi** (Hanna Grubhofer). *Geschichte über den kuscheligen Fluffi, der sich Sorgen um seinen trinkenden Papa macht und eine erwachsene Vertrauensperson findet.* Ab **4 Jahren**.
- **Leon findet seinen Weg** (Cornelia Teske, Klaus Maria Knichel). *Buch mit vielen Bildern und wenig Text über einen Igel, dessen Papa von fauligen Früchten isst.* Ab **4 Jahren**.
- **Zwischen zwei Welten** (Katharina Balmes, Janina Klimmeck). *Kinderfachbuch über ein Kind getrennter Eltern, dessen Vater eine Alkoholabhängigkeit entwickelt. Fokus auf der Hilfe für das Kind in einer Beratungsstelle, mit Infotexten und Material zum Ausfüllen.* Ab **5 Jahren**.
- **Dani und die Dosenmonster** (Paula Kuitunen). *Ein Kinderfachbuch über Alkoholprobleme mit einer Geschichte und Infotexten.* Ab **6 Jahren**.
- **Elena mischt sich ein** (Philipp Frei, Yasmine Sihite). *Geschichte über ein betroffenes Kind, erzählt aus der Perspektive einer Klassenkameradin.* Ab **6 Jahren**.
- **Flaschenpost nach irgendwo** (Schirin Homeier, Andreas Schrappe). *Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern.* Ab **6 Jahren**.
- **FAS(D) perfekt!** (Reinhold Feldmann, Anke Noppenberger). *Geschichte über ein Kind mit FASD, das in einer Pflegefamilie lebt.* Ab **6 Jahren**
- **Ein FAS(D) perfektes Talent** (Reinhold Feldmann, Anke Noppenberger). *Ein Bilderbuch zur Ressourcenstärkung bei FASD.* Ab **6 Jahren**
- **Luis und Alina – Tagebuch.** *Wenn die Eltern trinken (DHS). Heft mit Tagebucheinträgen der beiden Geschwister, die unterschiedlich mit der Alkoholerkrankung ihres Vaters umgehen.* Ab **10 Jahren**.
- **Die Worte der weißen Königin** (Antonia Michaelis). *Fantasievoller Roman über einen Jungen mit alkoholabhängigem und gewalttätigem Vater.* Ab **12 Jahren**.
- **WIR sind die Kinder!** *Ein Kinderfachbuch über vertauschte Eltern-Kind-Rollen (Andrea Hendrich, Kati Rode). Zwei Jugendliche werden vorgestellt, die in ihrer Familie zu viel Verantwortung übernehmen. Mit Fachteil für Jugendliche zum Thema Parentifizierung.* Ab **13 Jahren**.

# Anhang: Hilfreiche Materialien

## Bücher für Eltern/Angehörige

- **Sachbücher:**

- **Vater, Mutter, Sucht.** Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden (Waltraud Barnowski-Geiser). *Infos, Beispiele und Selbsthilfe auch für Jugendliche geeignet*
- **Familienkrankheit Alkoholismus.** Im Sog der Abhängigkeit (Ursula Lambrou). *Beschreibt anschaulich die Dynamiken in alkoholbelasteten Familien*
- **Ich will mein Leben zurück!** (Jens Flassbeck) *Selbsthilfebuch für Angehörige von Suchterkrankten*

- **Romane:**

- **22 Bahnen, Teil 1** (Caroline Wahl). *Roman über eine junge Erwachsene „Tilda“, die mit einer alkoholkranken Mutter zusammenlebt und Verantwortung für ihre kleine Schwester Ida übernimmt. Auch für Jugendliche ab ca. 16 Jahren geeignet*
- **Windstärke 17, Teil 2** (Caroline Wahl). *Roman über die Jugendliche Ida, die nach dem Auszug ihrer großen Schwester versucht sich selbst zu finden und ihr Aufwachsen mit einer alkoholabhängigen Mutter und deren Tod versucht zu verarbeiten. Für Jugendliche ab ca. 16 Jahren geeignet*

# Anhang: Hilfreiche Materialien

## Fachbücher

- Kinder aus alkoholbelasteten Familien: Entwicklungsrisiken und -chancen (Marin Zobel)
- Methodenhandbuch Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien (Corinna Oswald, Janina Meeß). Methoden für Einzel- und Gruppensettings, Freizeitaktivitäten und Elternarbeit.
- Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das „Trampolin“-Programm (Michael Klein, Diana Moesgen, Sonja Bröning, Rainer Thomasius)
- Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen. Lebenslagen – Risiken – Hilfen (Michael Klein, Diana Moesgen)

# Anhang: Hilfreiche Materialien Webseiten

- Für Kinder/Jugendliche:
  - <https://traudir.nacoa.de/> (Infos)
  - <https://beratung-nacoa.beranet.info> (Mail-Beratung, Gruppen- und Einzelchat)
  - <https://www.kidkit.de/> (Infos und Chat-Beratung)
  - <https://www.hilfenimnetz.de/> (Zugang zu Online-Beratung und Suchtfunktion zu Hilfe in der Nähe)
- Für Eltern:
  - <https://elternundsucht.ch/>

# Anhang: Hilfreiche Materialien

## Videos

- Serie „DRUCK“ von funk auf youtube, Staffel rund um die 16-Jährige Nora: <https://www.youtube.com/watch?v=srKTVfQt8zA>
- Kinder aus suchtbelasteten Familien. Ein Erklärvideo der Caritas: <https://www.youtube.com/watch?v=wMNRdhghLD4>
- „Du bist nicht allein!“ Erklärvideo von Kidkit: <https://www.youtube.com/watch?v=rk7ikN6YrDs>
- Schattenkinder. Ein Erklärvideo von Nacoa: <https://www.youtube.com/watch?v=34HLWWr3MZU>
- Nicht gern Zuhause. Ein Musikvideo vom Kinderschutzbund Trier: <https://www.youtube.com/watch?v=3gDyJtiv7Pc>
- Kaputt. Ein Musikvideo von „Wir sind Helden“: <https://www.youtube.com/watch?v=vmIJUaonHJw>
- La mère à boire – the fortunate son. Ein Kurzfilm von Claude Brie: <https://www.youtube.com/watch?v=Jk36uBaYC6Q>
- Good girl. Ein Kurzfilm von Labizi: <https://www.youtube.com/watch?v=mf0KXUYOjDM>