

„Kindern von Suchtkranken Halt geben“

Jacqueline Engelke

Die Suchtkrankheit eines Menschen betrifft immer auch die Familie und das Umfeld. Besonders die Kinder sind sehr stark von der Suchtbelastung eines oder beider Eltern betroffen und später selbst gefährdet, suchtkrank zu werden oder sich einen abhängigen Partner zu suchen. Diese Erkenntnisse führten zu dem zweijährigen Projekt „Kinder von Suchtkranken Halt geben“, das gemeinsam vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK BV) sowie dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, einer großen Sucht-Selbsthilfeorganisation, von 2005 bis 2007 durchgeführt und im folgenden Text vorgestellt wird.

Sucht und Abhängigkeit

Sucht ist eine anerkannte Krankheit, sie wird von vielen als „das größte sozialmedizinische Problem in Deutschland“ bezeichnet.

- rund drei Millionen Menschen sind abhängig von einem Suchtmittel
 - 1,5 Millionen zwischen 18 und 19 Jahren sind abhängig von Alkohol,
 - 2,4 Millionen Menschen trinken Alkohol missbräuchlich,
 - 1,3 bis 1,4 Millionen gelten als medikamentenabhängig,
 - bis zu 140 000 Menschen sind abhängig von illegalen Drogen.

Dazu kommen die so genannten nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten wie pathologisches Spielverhalten oder Arbeitssucht. (Zahlen: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen und Sucht- und Drogenbericht 2005)

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

- Dem Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe gehören 15 Landesverbände an
- In den Landesverbänden sind rund 900 Freundeskreis-Gruppen organisiert
- Sie vertreten rund 13 000 Gruppenteilnehmer/innen, Betroffene und Angehörige

Ein Mensch, der abhängig ist, hat die Kontrolle über den Konsum seines Suchtmittels verloren. Er oder sie hat ein unbezwingbares Verlangen nach der Droge. Das Leben dreht sich irgendwann nur noch um den Alkohol oder das Heroin, persönliche oder berufliche Interessen und Aktivitäten werden völlig vernachlässigt. Der Prozess, der in die Sucht führt, ist meist schleichend und dauert eine ganze Zeit. Auch die Gründe, warum jemand trinkt oder Drogen nimmt, sind vielfältig.

Der Suchtkranke braucht Hilfe, um seine Krankheit zu erkennen und zu überwinden. Ihm steht ein abgestuftes und gutes Netz der Hilfen zur Verfügung, darunter zahlreiche Sucht-Selbsthilfegruppen. Hier findet er Gleichgesinnte und lernt, dass ein Ausstieg aus dem Suchtkreislauf möglich ist und wie er ohne die Droge leben kann. Anders sieht das oft für die Angehörigen aus, sie finden vergleichsweise seltener spezielle adäquate Angebote und Hilfen. Dies trifft besonders auf Kinder und Jugendliche zu. Nicht umsonst werden sie häufig als die „vergessenen Kinder“ bezeichnet.

Sucht als Familienkrankheit

Sucht wirkt sich immer auf die gesamte Familie aus. Nicht nur das Leben des Abhängigen, auch das der Angehörigen dreht sich bald nur noch um die Droge und es fällt häufig schwer, sich klar abzugrenzen und dem Süchtigen zu signalisieren: Deine Sucht ist deine Sache.

- Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens sieben Millionen Angehörige unter der Abhängigkeit eines Familienmitgliedes leiden.

Man kann sich die Situation einer Suchtfamilie gut anhand eines Mobiles veranschaulichen. Jedes Familiensystem strebt nach einem Gleichgewicht. Trinkt ein Familienmitglied, hängt man also beispielsweise eine Flasche an einen Teil des Mobiles, entsteht ein großes Ungleichgewicht und die anderen Mitglieder müssen handeln, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie übernehmen Lasten, die eigentlich gar nicht zu ihnen gehören, um einen Ausgleich zu schaffen.

Besonders fatal ist die Situation in einer Suchtfamilie für die Kinder. Sie können nicht einfach weg und sind auf die Erwachsenen angewiesen.

I

- Rund 2,65 Millionen Kinder sind dauerhaft oder zeitweise von Alkoholabhängigkeit oder –missbrauch mindestens eines Elternteils betroffen.
- 40 000 bis 60 000 Kinder haben drogenabhängige Eltern.
- Es gibt fünf bis sechs Millionen erwachsene Kinder suchtkranker Eltern.

Es ist also keine kleine Zahl von Betroffenen, die oft schon in jungen Jahren mit Suchtkrankheit und deren Folgen konfrontiert wird.

Die Situation der Kinder

Natürlich lieben diese Kinder ihre Eltern und möchten gute und normale Eltern haben und auch die Eltern möchten gute Eltern sein. Doch die Kinder und Jugendlichen erleben bei ihren Eltern ein unzuverlässiges und unberechenbares Verhalten. Oft ist auch der nicht süchtige Elternteil so sehr mit der Sucht und dem Süchtigen beschäftigt, dass für das Kind kaum noch Zeit bleibt. Versprechen werden nicht gehalten, häufig erleben die Kinder Streitereien und Konflikte in der Familie. Kinder in suchtkranken Familien haben in der Regel keine Freunde, da sie ihre häusliche Situation verheimlichen. Forschungen zeigen, dass jedes dritte Kind in einer alkoholbelasteten Familie psychische oder physische Gewalt erlebt, entweder als Opfer oder Zeuge. Die Kinder und Jugendlichen leiden unter der finanziellen Situation der Familie. Sucht kostet Geld und führt bei vielen in die Arbeitslosigkeit und die soziale Isolation. Besonders bei einer Abhängigkeit von illegalen Drogen ist so gut wie nie Geld für die Bedürfnisse des Kindes da.

Einige Zitate betroffener Kinder spiegeln die Situation wieder:

„Ich lade keine Klassenkameraden zu mir nach Hause ein. Ich will nicht, dass jemand sieht, wie meine Mutter ist.“

„Das Schlimmste an der Alkoholabhängigkeit war für mich nicht, dass mein Vater nun getrunken hat, sondern dass meine Eltern nicht miteinander zurechtkamen ...“

„Ich merke das sofort, wenn der schlechte Laune hat. Es ist irgendwie so sehr in mir drin, ich sehe das schon an der Tür. Ich sehe auch sofort, wenn er getrunken hat. Also, das habe ich sehr gut eingeübt.“

„Es muss wohl an mir liegen, dass die Eltern ihre Versprechen nicht einhalten – ich bin nicht gut genug. Ich kann mich nicht auf sie verlassen. Auf nichts und niemanden ist Verlass. Am besten ich mache alles selbst.“

„Immer wenn wir alleine waren, hat Mama geweint und mir alles erzählt, was Papa wieder gemacht hat. Ich wollte das doch gar nicht hören ...“

„Er hat es wunderbar verstanden, psychischen Druck auf uns alle auszuüben, zum Beispiel durch Einschüchterungen, Drohungen und dergleichen mehr. Das Gewalttätigste dabei war, wenn er die Eingangstür eingetreten hat – aus Wut darüber, weil wir nicht aufgemacht haben.“

Die Kinder durchleben eine Berg- und Talfahrt der Gefühle. Sie erleben Gefühle wie Angst, Scham, Schuld, Trauer, Wut und Hilflosigkeit.

Sie lernen in ihrer Familie Regeln:

Rede nicht

Traue nicht

Fühle nicht

und übernehmen Rollen, um in diesem Familiensystem überleben zu können. Beispielsweise übernehmen sie schon früh Verantwortung für die Geschwister oder werden zum Partner-Ersatz für den nicht-süchtigen Elternteil.

Kinder aus Suchtfamilien haben ein bis zu sechsfach höheres Risiko, später selbst suchtkrank zu werden und sie haben ein höheres Risiko, an einer psychischen Störung (Angst, Depression, Persönlichkeitsstörung) zu erkranken. Wie schwerwiegend die Folgen für die Kinder sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Unter anderem, wie lange Vater oder Mutter süchtig waren, ob beide Eltern betroffen sind, ob die Eltern weitere Störungen haben und wie alt das Kind war, als die Sucht akut wurde.

Auf jeden Fall ist es wichtig, diesen Kindern so früh wie möglich zu helfen, um den Sucht-Kreislauf zu durchbrechen. Dies ist eine effektive präventive Maßnahme.

Das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“

Aus diesen Gründen haben die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe das Projekt „Kinder von Suchtkranken Halt geben“ gestartet und beim BKK BV sofort offene Ohren und einen guten Partner gefunden. Das Projekt richtet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben. Also besonders an Lehrkräfte, Erzieher, Mitarbeitende der Jugendhilfe und des Gesundheitsamtes, sowie an Ärzte. Nicht zuletzt sind die Suchthilfe inklusive der Suchtselbsthilfe Zielgruppen des Projektes, denn auch hier sind noch zu selten die Kinder und Jugendlichen aus Suchtfamilien im Blickpunkt. Alle Zielgruppen kennen zwar oftmals das Problem. Das Wissen, wie das Thema angesprochen werden kann und welche Hilfen möglich und nötig sind, ist aber zu selten vorhanden. Es existieren große Unsicherheiten und es gibt viele Fragen. In der Sucht-Selbsthilfe sind die Mitglieder mit Schuld und Scham konfrontiert, wenn sie erkennen, dass die Kinder von ihrer Sucht mit betroffen waren. Dabei haben Kinder, deren Eltern abstinent leben und sich auf den Weg aus der Sucht gemacht haben, bessere Chancen, als Kinder, deren Eltern nichts gegen ihre Krankheit tun.

Deshalb möchten die Freundeskreise mit dem Projekt die Zielgruppen schulen, die Probleme einer Suchtfamilie und der Kinder wahrzunehmen, sie zu verstehen und adäquat zu handeln, vor allem auch die Stärken und das Selbstbewusstsein dieser Kinder und Jugendlichen zu fördern und ihnen Halt zu geben. Weiteres wichtiges Ziel ist es, das Thema und dessen Brisanz öffentlich zu machen sowie Vernetzung und Kooperationen der betroffenen Stellen im Hilfesystem sowie der bestehenden Angebote zu ermöglichen.

Um diese Ziele zu erreichen, wurde ein Faltblatt mit ersten, kurzen Informationen zum Thema erarbeitet. Es lässt sich hervorragend in Beratungsstellen, Arztpraxen oder Gesundheitsämtern auslegen und dient somit dazu, die Öffentlichkeit zu informieren und zu sensibilisieren. Eine ausführliche Broschüre liefert detaillierte Informationen über das Thema und die möglichen Hilfen. In Gesprächsleitfäden bekommen die Zielgruppen konkrete Informationen, wie sie Gespräche führen können. Kern des Projektes sind fünf Fachtage in verschiedenen Städten, die sich speziell an die Zielgruppen richten und dessen Ziel neben der Information und dem Austausch die Vernetzung vor Ort ist. Pressearbeit, ein Newsletter sowie Informationen im Internet

runden das Projekt ab. Die Erfahrungen mit den Maßnahmen des Projektes werden in einem Abschlussbericht zugänglich gemacht. Erste Rückmeldungen zeigen bisher, dass das Thema auf großes Interesse bei Multiplikatoren sowie bei den Medien trifft.

Natürlich kann es nicht bei solchen einzelnen Maßnahmen bleiben, vielmehr wird es wichtig sein, das Thema Kinder von Suchtkranken in der Fort- und Weiterbildung von allen Multiplikatoren zu etablieren, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

Strategien, Forderungen, Hilfen

Für Kinder aus Suchtfamilien sind Normalität und eine gute Beziehung zu einem Erwachsenen Elemente, die ihnen Halt geben. Oft sind schon kleine Zeichen von Aufrichtigkeit für die Kinder von großem Wert. Dazu gehört es unter anderem, dem Kind zuzuhören und es nicht zu unterbrechen. Zu lächeln, wenn ein Kind zum Beispiel das Klassenzimmer betritt; wirkliche Anteilnahme zu zeigen, wenn ein Kind traurig ist, sich über eine pfiffige Idee des Kindes erkennbar zu freuen. Solche kleinen Gesten können bereits einen großen Unterschied machen.

Die Kinder suchtkranker Eltern brauchen Erwachsene, die ihnen beispielsweise dabei helfen:

- grundlegende Bedürfnisse nach Essen, Schlafen, Sicherheit, körperliche Unversehrtheit zu befriedigen
- eine soziale Orientierung mit Grenzen und Strukturen zu bekommen
- alters- und entwicklungsgerechte Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln
- beständige und liebevolle Beziehungen zu entwickeln
- eine positive Auffassung über das Leben zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Die Stärken des Kindes zu erkennen und zu fördern sowie echtes Interesse an ihm zu zeigen und Beziehung anzubieten können weitere wichtige Schritte sein. Dabei sollte man ein Kind niemals dazu drängen zu reden, sondern signalisieren: Ich bin bereit, dir zuzuhören – auch später. Denn Kinder verhalten sich ihren Eltern gegenüber loyal und Sucht gehört immer noch zu den „Geheimnissen“ in der Familie sowie in der gesamten Gesellschaft.

Was die Eltern betrifft, so ist es wichtig, diese als Eltern anzusprechen, nicht als Süchtige, und zwar mit Anteilnahme und Wertschätzung. Dabei ist eine konsequente innere Haltung nötig. Die Kinder haben eine bessere Chance auf Hilfen, wenn die Gesellschaft für das Thema sensibilisiert ist.

Es wird zukünftig darauf ankommen, das Familiengeheimnis und Tabuthema „Sucht“ zu brechen. Es sollte möglich werden, in der Gesellschaft offen mit diesem Thema umzugehen und zu erkennen, dass Sucht immer die ganze Familie betrifft und ein großer Risikofaktor besonders für Heranwachsende ist, die entsprechende Hilfen brauchen. Auf diese Art kann ein gesellschaftliches Klima entstehen, in dem es möglich ist, in den Familien über Sucht zu reden.

Die ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung hat zehn Eckpunkte zum Thema Kinder von Suchtkranken erarbeitet. Darin heißt es unter anderem, dass die familienorientierte Sichtweise Grundlage aller Angebote und Interventionen sein sollte. Die Öffentlichkeit muss informiert sein, auch über die Auswirkungen von Sucht auf die Kinder. Wichtiger Punkt ist auch die Vernetzung der Hilfesysteme. Hier sind insbesondere die Suchtkranken- sowie die Jugendhilfe und die medizinischen Dienste gefordert.

Das Thema Kinder von Suchtkranken ist keine Privatsache, es geht alle an.

Engelke, Jaqueline

Geboren: 1957,

Diplom-Psychologin, Journalistin, PR-Beraterin

Zuständig für Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation und Kooperation im Projekt „Kinder von Suchtkranken Halt geben“ für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e.V., einer großen Sucht-Selbsthilfeorganisation mit Sitz in Kassel.

Selbstständig tätig in eigener Firma: Vitamin BE Kommunikation, Kassel.

Weitere Tätigkeiten:

Redaktion verschiedener Zeitschriften unter anderem zum Thema Sucht, Mitarbeit und Erstellung von Broschüren und Informationsmedien, Entwicklung von Konzepten für die Öffentlichkeitsarbeit von Organisationen und Einrichtungen. Schwerpunkt Sucht, Gesundheit und Soziales.

Kontakt:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Herkulesstr. 5, 34119 Kassel

Mail: engelke@vitaminbe.info