

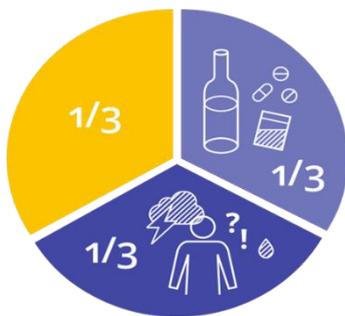


INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Februar 2021

Kinder aus Suchtfamilien

Kinder und Jugendliche Suchtkranker brauchen jetzt besondere Hilfe

In Deutschland leben heute schätzungsweise 2,65 Millionen Kinder mit alkoholkranken Eltern unter einem Dach. Noch einmal 40.000 bis 60.000 Kinder haben Eltern, die von illegalen Suchtmitteln abhängig sind. Fast jedes 6 Kind kommt aus einer Suchtfamilie. Kinder suchtkranker Eltern (**Children of Addicts = COAs**) sind die größte bekannte Sucht-Risikogruppe. Ihr Risiko, als Erwachsene selbst suchtkrank zu werden, ist im Vergleich zu Kindern aus nichtsuchtigen Familien bis zu sechsfach erhöht.



Etwa ein Drittel dieser Kinder wird im Erwachsenenalter alkohol-, drogen- oder medikamentenabhängig. Ein Drittel entwickelt psychische oder soziale Störungen (teilweise überlappend mit dem ersten Drittel). Ein Drittel kommt mehr oder weniger unbeschadet davon. Viele erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien suchen sich wieder eine/n süchtige/n Lebenspartner/in, kämpfen mit psychosomatischen Störungen, nichtstofflichen Abhängigkeiten und tun sich allgemein schwer, ihren Platz im Leben zu finden.

Für Kinder und Jugendliche in Suchtfamilien stellt die aktuelle Corona-Pandemie und der anhaltende Lockdown eine besondere Belastung dar. Der Stress in den Familien steigt und damit auch der Alkohol- und Drogenkonsum der suchtkranken Eltern. Gleichzeitig verstärkt die Schließung von Bildungs- und Freizeiteinrichtungen die Isolation der betroffenen Kinder und Jugendlichen. Oftmals bleibt den Kindern kaum Zeit sich adäquat um ihre schulischen Themen zu kümmern. Die Kinder und Jugendlichen leiden zu Hause unter der zunehmend aggressiven Atmosphäre, Gewalt und sozialer Isolation. Vielfältige Sorgen führen bei ihnen zu erheblichen psychischen Belastungen.

Wenn Eltern suchtkrank sind, leiden die Kinder

Eine Kindheit im Schatten elterlicher Sucht ist gekennzeichnet von einer Atmosphäre ständiger Angst und Unsicherheit sowie einem Mangel an emotionaler Zuwendung und Geborgenheit. Häufig kommen Gewalt, Vernachlässigung und Missbrauch hinzu. An den Folgen einer solchen Kindheit tragen die Kinder ihr Leben lang.

Sucht ist eine Familienkrankheit und oftmals über Generationen hinweg immer wieder Quelle von Leid und Tod. Sind Sucht und ihre Folgen für die Kinder von Suchtkranken ein unabänderliches Schicksal? Nein! Diese Kinder haben gute Chancen, sich zu gesunden, reifen, lebensstüchtigen Erwachsenen zu entwickeln, wenn sie entsprechend unterstützt werden.

Beziehungen und Einsicht stärken Kinder suchtkranker Eltern

Eine Reihe von Schutzfaktoren kann diesen Kindern und Jugendlichen helfen, ein hohes Maß an Widerstandsfähigkeit zu entwickeln: Vertrauensvolle und sichere Beziehungen zu anderen Erwachsenen (liebevoller Großeltern, Verwandte, Lehrer/innen, Erzieher/innen oder Nachbar/innen) ermöglichen es den Kindern, sich sicher und angenommen zu fühlen, gesundes Beziehungsverhalten zu erlernen und über ihre Ängste und Nöte sprechen zu können. Die heilsame Kraft, die solchen sicheren Beziehungen innewohnt, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Auch entlastet es die Kinder, wenn sie von einer erwachsenen Vertrauensperson zu einem geeigneten Zeitpunkt erklärt bekommen, dass die Sucht der Eltern eine Krankheit ist, an der die Kinder keine Schuld tragen.

Die wichtigsten Botschaften für Kinder aus Suchtfamilien sind in den folgenden sieben Merksätzen über Sucht zusammengefasst:

- Sucht ist eine Krankheit*
1. Du hast sie nicht verursacht.
 2. Du kannst sie nicht heilen.
 3. Du kannst sie nicht kontrollieren.
 4. Sorge für dich, indem Du über deine Gefühle redest.
 5. Du kannst gesunde Entscheidungen treffen - für Dich.
 6. Du kannst stolz auf Dich sein und Dich selber lieb haben.

Mehr für Kinder/zu Kindern aus Suchtfamilien findet man hier: www.kidkit.de

www.nacoa.de

www.suchtzuhause.de

[Instagram: nacodeutschland](https://www.instagram.com/nacodeutschland)

Möchten Sie für ihr Team oder in Schule/KiTa ein Präventionsangebot zum Thema „Kinder aus Suchtfamilien“. Die Fachstelle für Suchtprävention bietet Präventionsberatungen, Workshops oder Fortbildungen zum Thema an. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein persönliches Angebot. Auch betroffene Kinder und Jugendliche könne sich vertrauensvoll an uns wenden und sich beraten lassen.

Bitten melden Sie sich bei:

Alexandra Lauer (alexandra.lauer@ekkw.de)

Christina Heimeroth (christina.heimeroth@ekkw.de)