

30

Minuten

Zürich



Bezirk Horgen

11.- 17. März 24

Fakten 2

73` 136 der Kinder unter 15 Jahren haben Eltern, die risikoreich Alkohol trinken



Schutzfaktoren 6

Welche Faktoren halten die betroffenen Kinder gesund?



Stark wie der Löwenzahn frei wie die Pusteblume 8

Eine berührende Geschichte einer Betroffenen



Betroffene Eltern 9

Eltern vor allem -trotz allem. Eine Webseite mit Antworten.

Kinder aus belasteten Familien

Es ist einfach wegzuschauen - doch gemeinsam schauen wir hin!

Wir wollen den Kindern eine Stimme geben, denn alle können im privaten oder professionellen Umfeld mithelfen, das Schweigen zu brechen.



Berührender Film: Löwenzahnkind

Geschichten von betroffenen Kindern

Der Dokumentarfilm „Löwenzahnkind“ begleitet Jasmin, selbst eine Betroffene und Mitbegründerin des Vereins Löwenzahnkinder, auf ihrer Reise nach Portugal, wo sie ihren ehemals Heroin-abhängigen Vater besucht. Sie und weitere Betroffene erzählen ihre Geschichte und von Herausforderungen und Vorurteilen mit denen sie und über 100'000 weitere Löwenzahnkinder in der Schweiz konfrontiert sind.

Bewegend! Den Trailer sowie weitere Infos zu Vorstellungen und Tickets finden Sie unter obigem QR-Code.

Auch der Song „Wiiter“, eine weitere Produktion des Vereins Löwenzahn, berührt und spendet Hoffnung!

Seite 4

«Was kann das Umfeld tun?»

Was kann man tun, was kann man sagen, wenn man sich Sorgen um Kinder macht, die in einer von Sucht betroffenen Familie leben? Wie kann man diesen Kindern und ihren Eltern helfen? An wen kann man sich wenden?

Eine Broschüre von Sucht Schweiz ist für alle Personen – Familienmitglieder, Freund:innen, Nachbarn:innen – erhältlich, die einem Kind eines Elternteils mit einer Suchterkrankung nahe stehen und ihm helfen möchten.



Klick mich an!

Seite 10

Liebe Leserinnen und lieber Leser

Vom 11.03. bis 17.03.24 findet die nationale Aktionswoche für Kinder aus belasteten Familien statt. Wir wollen den Kindern eine Stimme geben, denn alle können im privaten oder professionellen Umfeld mithelfen, das Schweigen zu brechen. **Danke für Ihre Achtsamkeit und Mithilfe!**

Einen grossen Dank geht auch an die Partnerorganisationen, welche uns für die Erstellung dieser Zeitung unterstützt haben. Wir hoffen weiterhin, gemeinsam einen Teil der **Sensibilisierungsarbeit** leisten zu können und eine verstärkte **interdisziplinäre Zusammenarbeit** von verschiedenen Berufsgruppen zu fördern, um die Kinder und Jugendlichen aus belasteten Familien **besser erreichen zu können!**

Zahlen des Tages

- **5,8%** bzw. **73`136** der Kinder unter 15 Jahren haben Eltern, die risikoreich Alkohol trinken.
- **31,3%** bzw. **396`621** der Kinder wachsen in einem Umfeld auf, in dem die Eltern täglich nikotinhaltige Produkte konsumieren.
- **1,8%** bzw. **23`381** der Kinder haben Eltern, welche illegale Drogen wie z.B. Cannabis, Kokain oder Heroin konsumieren.
- In Deutschland haben zwischen **37`500** und **150`000** Kinder glücksspielsüchtige Eltern.
- In der Schweiz kann davon ausgegangen werden, dass ca. **1-2 Millionen** Personen von einer Geldspielproblematik mitbetroffen sind. Dabei ist die Anzahl der Kinder unbekannt.

Quelle: Hümbelin O., Läser J., Kessler D. (2020). «Kinder aus Familien mit risikoreichem Substanzkonsum». Berner Fachhochschule: Bern. & www.sos-spielsucht.ch

Entwickeln eines Handlungsplans

«Ich habe eine Beobachtung gemacht, die mich beunruhigt. Wie gehe ich vor? Wen beziehe ich intern/extern wann mit ein?»

Solche Fragen lassen sich leichter beantworten, wenn es einen verschriftlichten Handlungsplan gibt. Der Handlungsplan definiert, wer wann was zu tun hat. Definierte Abläufe und Zuständigkeiten vermitteln allen Beteiligten Sicherheit. Der Handlungsplan schafft Verbindlichkeit und klärt den Einbezug von externen Fachpersonen.

Die Suchtpräventionsstellen vom Kanton Zürich begleiten Schulen, Gemeinden und Betriebe bei der Entwicklung eines Handlungsplans.

Interesse? Melden Sie sich bei samowar Horgen samowar.ch/horgen/

Wie kann man im Rahmen der Schule / Kita helfen?

Fachpersonen, die im beruflichen Alltag mit diesen Kindern in Kontakt treten, haben oft eine Schlüsselrolle im Bezug darauf, gefährdete Kinder so schnell wie möglich zu erkennen, sie zu unterstützen und ihnen Hilfsangebote vorzuschlagen. Hier einige Ansätze:

- Nicht die Augen verschliessen!
- Wenn Sie eine Verhaltensänderung, schulische Schwierigkeiten oder Anzeichen von Leid feststellen, ist es wichtig, im Rahmen Ihrer Handlungsmöglichkeiten zu intervenieren. Auch wenn Sie nicht genau wissen, was die Auffälligkeiten verursacht hat.
- Hören Sie zu. Eine vertrauensvolle Beziehung zu einer erwachsenen Bezugsperson ausserhalb der Familie aufbauen zu können, ist für betroffene Kinder wichtig. Bieten Sie dem Kind wenn möglich einen geschützten Raum, wo es sich wohl fühlt und darüber sprechen kann, was es gerade durchmacht.
- Ermutigen Sie das Kind, Freundschaften zu schliessen und an Gruppenaktivitäten teilzunehmen. So können die psychosozialen Kompetenzen des Kindes (mit Schwierigkeiten umgehen, Kommunikation, etc.) gestärkt und Selbstvertrauen aufgebaut werden.

Quelle: Sucht Schweiz

Klick mich an!



Willkommen auf der Webseite papatrinkt.ch / mamatrinkt.ch!



Wieso ist eine Therapie für Kinder von suchtmittelabhängigen Eltern gut?

Wenn ein Elternteil von einer Suchterkrankung betroffen ist, leidet die ganze Familie. Suchtbelastete Familien stehen vor besonderen Herausforderungen. Die Eltern stossen bei der Erziehung schneller an ihre Grenzen. Durch die Suchterkrankung können die Eltern in ihrer elterlichen Sensitivität eingeschränkt sein, wodurch sie die kindlichen Bedürfnisse weniger gut wahrnehmen und nicht adäquat darauf reagieren können. Dies hat Auswirkungen auf die Bindungserfahrung des Kindes und Folgen für die kindliche Entwicklung. Zudem übernehmen Kinder und Jugendliche oftmals zu viel Verantwortung und nicht ihrem Alter entsprechende Aufgaben, wodurch ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden. Das wenig vorhersehbare, instabile Verhalten des suchterkrankten Elternteils ist für ein Kind nur schwer einzuordnen, was zu Schuldgefühlen und Ängsten führen kann.

Die betroffenen Kinder und Jugendlichen leiden oft sehr unter ihrer Situation, werden aber vielfach vergessen. Sie tragen ein hohes Risiko, später ebenfalls psychische Probleme zu entwickeln. Ein Teil wird auch suchtmittelabhängig. Nicht selten fallen die Kinder erstmals im Kindergarten oder in der Schule durch „auffällige Verhaltensweisen“ auf. Dabei zeigen einige Kinder internalisierendes Verhalten wie Niedergeschlagenheit, Ängste oder psychosomatische Beschwerden wie beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen. Andere Kinder leiden unter externalisierenden Symptomen wie Aufmerksamkeitsproblemen, Hyperaktivität, Impulsivität oder aggressiven Verhaltensweisen. Wiederum andere leiden im Stillen und fallen durch überangepasstes Verhalten kaum auf.

Im Therapieangebot Zebra der Integrierten Suchthilfe Winterthur finden Kinder und Jugendliche ein Gehör und erhalten Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung. Gemeinsam mit den Eltern klären wir, welche Unterstützung sinnvoll ist, und beziehen bei Bedarf wichtige Bezugspersonen oder Institutionen mit ein. Wir legen Wert darauf, neben den Problemen auch die Stärken des Kindes und des Umfeldes zu erfassen. Ein wichtiger Teil der Behandlung ist, die Kinder über die Erkrankung der Eltern zu informieren und bedarfsweise auch die Eltern in ihrer Feinfühligkeit und bei Erziehungsangelegenheiten zu stärken. Das Zebra, als „neutraler und sicherer Ort“, wo die Kinder offen über die Familiensituation reden können, wird von vielen Eltern sehr geschätzt.

Nadia Ott, MSc Psychologin, Zebra ISW



Therapieangebot Zebra
 Technikumstrasse 1
 8403 Winterthur
 Telefon 052 267 66 10
www.zebra.winterthur.ch

7 Fakten für eine betroffene Person im Umgang mit der Suchterkrankung / psychischen Erkrankung eines Elternteils

1. Du hast sie nicht verursacht, es ist nicht deine Schuld.
2. Du kannst sie nicht heilen.
3. Du kannst sie nicht kontrollieren.
4. Du bist nicht allein, viele Kinder erleben dasselbe wie du.
5. Alle deine Gefühle sind angemessen. Erlaube dir, mit jemandem darüber zu reden, dem du vertraust.
6. Du kannst gesunde Entscheidungen für dich treffen. Du hast ein Recht auf dein eigenes Leben.
7. Du kannst stolz auf dich sein und dich selbst lieb haben.

Quelle: In Anlehnung an NACOA (National Association for Children of Alcoholics)



Berührender, hoffnungsgebender Song: Wiiter

Beruhend auf Erfahrungsberichten von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Produzenten: Pedro, Sheila, Jasmin und Tüli erzählen

Ich han immer denkt es liit a mir, dass du nüme under Lüüt gasch, wäg mir konsumiersch, dass du wäg mir Ziit verlürsch, wäg mir inhaliersch, dass du wäg mir wüetig wirsch und mich denn ignoriersch.

Däbi bin ichs, wo dich findet ufm Bode, ich hilf där bim ufstah, als ständi nur uf Chole. Wills mich nöd in ruh laht, ich wür so gern - doch weiss nöd wie, wür so gern gseh, dass es dir doch eifach guet gaht.

Es isch Ohnmacht, es isch Frust, glaube anen uswäg, schint mer mängisch eso fern, wie chum ich a das Ufer, gern würi da use, gern würi da wäg doch es isch schwierig, will du mir eso fählsch.

Ihri chindheit isch mer fremd, entscheide hani glernt. Ich ha sie überno die Vernunft wo dir fählt, die Mandalas sind leer - ich han gschlafe ide Schuel. Denn hends es wieder mitre Biiständin versuecht.

Mich sälber liebe ha müässe lerne, bevor ich ha dörfe laufe, hani müässe träge.

Refrain

Es tuer mer leid doch ich muess jetzt wiiter nach all dene Träne hani glehrt für mich iistah. Für mich mueni jetzt de Sunnä entgäge. Hol die Farbe wieder zrug i mis Läbe.

Du hesch mers oft welle erchläre, dass du mich liebsch und nie hesch so welle werde. Chömet Träne weissi eifach nöd wie helfe. Jede Tag han ich die Angst du chöntisch stärke.

Es sind kei Fehler, du bisch chrank, ich weiss das hüt. Chan endlich drüber rede, hüt kenni mini Gfühl. Wett öppis be- wege, gange under Lüüt ich ha mich vesöhnt mit dir, bi nüm entüsch.

Es isch schwär gsi, so viel Schmerz gsi han welle härt si, doch bi so leer gsi. Will du mis Herz bisch, will du's wert bisch - han där gseit ich schaff das, ich träg dich.

Doch d'Realität isch, nöd däbi gsi bi dem Plan. Ich vemiss dich jedeTag und danke öppe dra, wie du mich hebsch und mer seisch: egal was chunt, me hebed anenand.

Mich sälber liebe hani müässe lerne, bevor i ha dörfe laufe, hani müässe träge.

Refrain

Es tuer mer leid doch ich muess jetzt wiiter nach all dene Träne hani glehrt für mich iistah. Für mich mueni jetzt de Sunnä entgäge. Hol die Farbe wieder zrug i mis Läbe.

Videoclip

Es soll ein Song sein, der Betroffenen Kraft gibt, zeigt dass sie nicht alleine sind und dass man darüber sprechen darf, ohne dass man verurteilt wird.

Jasmin (ehemaliges betroffenes Kind)



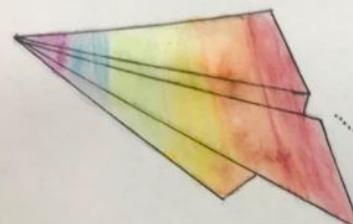
Klick mich an!

Verein Löwenzahnkinder

Eine Stimme für Kinder aus suchtbelasteten Familien

Familien

Klick mich an!



Mia* hat all ihren Mut zusammengenommen und bei Kinderseele Schweiz angerufen.

*Name zum Schutz der Familie geändert.

Die Mutter der 15-jährigen Mia* und ihres um ein Jahr jüngeren Bruders ist alkoholabhängig und leidet seit vielen Jahren an Depressionen. Mit dem Stiefvater, der ebenfalls viel Alkohol trinkt, streitet sich Mias Mutter viel. Für Mia ist diese Situation unerträglich, sie fühlt sich allein und überfordert. Mia weiss, dass sie Hilfe braucht. Das Mädchen möchte sich an einen Therapeuten wenden, doch der Stiefvater erlaubt es ihr nicht. Zum Glück schickt ihr die Mutter den Kontakt zu Kinderseele Schweiz. Mia nimmt all ihren Mut zusammen und meldet sich selbst für ein Beratungsgespräch an.

In der Beratungsstelle lernt Mia, wie sie mit der Erkrankung der Mutter umgehen und sich selbst schützen kann, z.B. wenn die Eltern sich streiten. Die Psychologin hilft ihr bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten. Sie organisiert Entastungsangebote für Mia, bis einer der sehr raren Therapieplätze frei wird. Auch ein Gespräch mit der Familie ist geplant.

Mia ist kein Einzelfall.

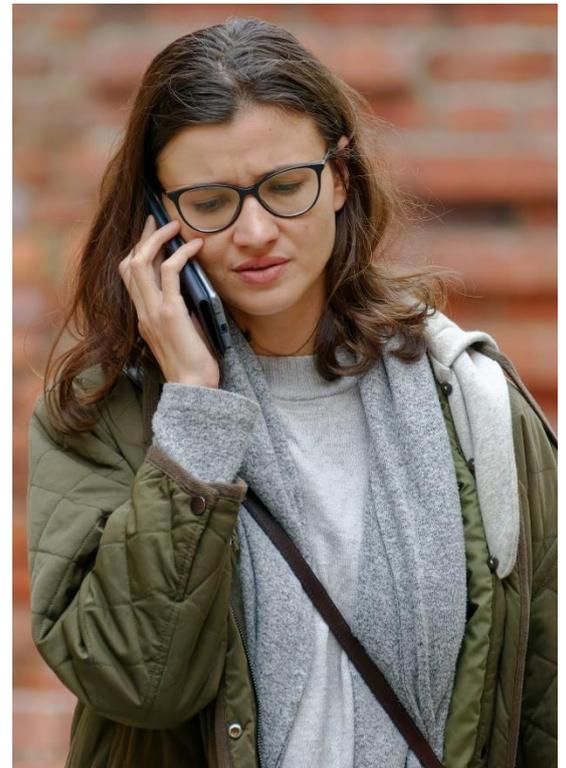
In der Schweiz leben schätzungsweise **300'000** Kinder und Jugendliche, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen.

Wir müssen heute an die Zukunft dieser Jugendlichen denken.

Kinder und Jugendliche mit psychisch oder suchterkrankten Eltern sind enormen Belastungen ausgesetzt und haben ein erhöhtes Risiko, selbst einmal eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Werden betroffene Familien frühzeitig unterstützt, kann nachweislich viel für die Prävention von psychischen Erkrankungen der Kinder und Jugendlichen getan werden. Zentral sind eine ganzheitliche familiäre Krankheitsbewältigung sowie Entlastungsangebote für die Kinder, die innerhalb der Familie oft auch viel zu viel Verantwortung übernehmen müssen.

Das Institut Kinderseele Schweiz (iks) setzt sich seit 2014 dafür ein, dass Kindern und Jugendlichen wie Mia noch mehr Leid erspart wird. Im Mittelpunkt der Beratungen in den beiden kostenlosen Anlaufstellen steht das Wohlergehen und die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Welche Bedürfnisse haben sie und wie können diese trotz der psychischen Erkrankung der Mutter oder des Vaters erfüllt werden?

F. Ribi Forster, iks



Institut Kinderseele Schweiz
Albanistrasse 24/233, 8400 Winterthur
Telefon: 052 266 20 45
www.kinderseele.ch

Intergenerationale Übertragung?

Kinder /Jugendliche von suchtabhängigen oder psychisch erkrankten Eltern:

- **1/3** wird krank
- **1/3** entwickelt psych. und soz. Störungen (Depressionen, Ängste etc.)
- **1/3** bleibt gesund

Quelle: Jordan, 2012



Pro Juventute

Für Kinder und Jugendliche: 147, das ist die Hotline, die 24/7 für Kinder und Jugendliche da ist. Unter 147.ch können sie mit uns chatten, ein E-Mail schreiben und viele Tipps und Tricks lesen.

Für Eltern: Die telefonische Beratung ist unter **058 261 61 61** rund um die Uhr verfügbar. Unter projuventute.ch kann man ebenfalls mit chatten und per E-Mail beraten werden. Newsletter informieren regelmässig über die wichtigsten Themen für Kinder und Jugendliche.

Resilienz – Was macht Kinder stark?

In den 1950er Jahren begann die amerikanische Wissenschaftlerin Emmy Werner mit ihrem Team eine Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai. Sie beobachtete einen kompletten Geburtenjahrgang von 700 Kindern über 40 Jahre. Ihr Fazit: Es gibt ein paar Faktoren, die Kinder trotz schlechter Startbedingungen zu starken Persönlichkeiten heranwachsen lassen. Die Studie wurde weltberühmt und begründete die Resilienzforschung.

Quelle: WDR 1



Die amerikanischen Forscher Sybil und Steven Wolin gingen 1995 der Frage nach, was Kinder aus suchtbelasteten Familien gesund erhält. Sie identifizierten sieben grundlegende Faktoren für ihre Resilienz beziehungsweise Widerstandsfähigkeit gegenüber Entwicklungsrisiken. Inzwischen haben Selbsthilfeorganisationen weitere Schutzfaktoren identifiziert. Das Wissen um diese Schutzfaktoren kann es erleichtern, Kinder aus suchtbelasteten Familien zu unterstützen.

- **Akzeptanz:** Die Erfahrung, akzeptiert und wertgeschätzt zu werden, fördert die Resilienz von Kindern gegen familiäre Belastungen.
- **Beziehungsfähigkeit:** Eine verlässliche Beziehung, inner- oder ausserfamiliär, kann Kindern (sucht)belasteter Eltern helfen, sich zu stabilisieren. Werden Jugendliche selbst aktiv und suchen sich Bezugspersonen, genügt es, wenn Aussenstehende offen sind für entsprechende Kontaktversuche.
- **Einsicht und Wissen:** Jugendliche brauchen Wissen über die Krankheit, die sie eventuell schon als Kind intuitiv wahrgenommen haben. So lernen sie zu verstehen, dass ein Elternteil krank ist – seine Kinder daran aber nicht schuld sind. Dies schützt davor, familiäre Probleme auf sich zu beziehen und sich deshalb minderwertig zu fühlen.
- **Wertesystem:** In (Sucht-) Familien können Kinder sich häufig nicht auf die Einhaltung familiärer Werte und Prinzipien verlassen. Ein klarer und nachvollziehbarer Massstab für angemessenes und unangemessenes Verhalten fehlt oftmals. Finden sie entsprechende Orientierung, hilft ihnen dies auch, als Erwachsene ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.
- **Humor:** Nicht alles ernst zu nehmen, kann sehr hilfreich sein. Mit Humor lässt sich Komisches im Tragischen entdecken. Zudem verschafft Lachen Abstand: zu sich, zur Familiensituation und zu eigenem Leid.
- **Kreativität:** Kinder können über künstlerisches Gestalten eventuell Zugang zu unterdrückten Gefühlen erhalten. Das Potenzial der Kreativität ist nicht auf künstlerisches Gestalten beschränkt. Z.B. Hobbys helfen, Selbstwirksamkeit zu spüren.
- **Unabhängigkeit:** Schlagen die Wellen zu Hause hoch, kann eine zeitweise räumliche Distanz helfen, auch innerlich auf Abstand zu gehen. Als Erwachsene haben sie dann Unabhängigkeit erreicht, wenn sie den Kontakt zu ihren Eltern aus freiem Willen halten, nicht aber auf inneren Druck hin oder wegen Forderungen der Familie.
- **Initiative:** Bereits Kinder zeigen Initiative, indem sie ihre Umwelt durch Versuch und Irrtum erforschen. Lässt dies die Umwelt zu, trauen sie sich später als Jugendliche zu, zielgerichtet zu handeln und packen als Erwachsene auch schwierige und komplexe Aufgaben an.

Quelle: Erwachsenen werden in Familien Suchtkranker: Eine Arbeitshilfe für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen sowie der Arbeitswelt, DHS



Mindfulness Based Intervention – Resilienz in Krisenzeiten stärken!

Suchtprobleme ziehen oft weite Kreise und betreffen Kinder und Jugendliche als Angehörige in ihrer Vulnerabilität und Entwicklung besonders. In der Schweiz leben schätzungsweise hunderttausend Personen mit einer Person zusammen, die ein Suchtproblem (Substanz/Verhalten) hat. Kinder und Jugendliche entwickeln sich in einer suchtbetroffenen Familie nicht selten zu "Young Carer". Sie übernehmen früh Aufgaben in einem Haushalt, in dem ein Elternteil mit einer Suchterkrankung und/oder psychischen Erkrankung lebt. Sie kümmern sich um Geschwister, übernehmen Erziehungsaufgaben, erledigen administrative Aufgaben, schlichten Konflikte, etc. Ihr Leiden und die Betroffenheit der Familie kann verborgen bleiben aufgrund Stigmatisierung und Loyalität gegenüber den Eltern.

Kindern und Jugendlichen sollte deshalb besondere Aufmerksamkeit zukommen, ihre Resilienz bzw. Widerstandskraft gestärkt werden. Sie entwickeln sich in einem belastenden Umfeld, das hohe Risiken birgt für ihre persönliche, schulische und berufliche Entwicklung. Man geht davon aus, dass sich etwa ein Drittel von ihnen trotzdem gut entwickelt (Quelle: Sucht Schweiz). Sie verfügen offenbar über persönliche und soziale Ressourcen, schaffen es, einen eigenen Weg zu finden. Eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit von Anlaufstellen - Mindfulness Based Intervention - hat zum Ziel, diese Resilienz achtsam und aufmerksam zu stärken. Kinder und Jugendliche sollen im Auge behalten werden, um ihre Entwicklung und Chancen in der Gesellschaft zu verbessern. Wichtig ist es, dass Betroffene und Angehörige schnell und unkompliziert Unterstützung erhalten. Die Beratungen im Zweckverband SNH (Soziales Netz Bezirk Horgen) sind kostenlos und vertraulich für alle Erwachsenen ab 18 Jahren (inkl. Kinder & Jugendliche) mit Wohnsitz im Bezirk Horgen.

*Therese Zweifel Rossi, Zweckverband SNH
Psychologin, lic. phil. (MSc UZH)*



Zweckverband SNH
Soziales Netz Bezirk Horgen
Suchtberatung: Aufklären,
Beraten, Helfen
Seestrasse 238, 8810 Horgen
Tel: 044 718 17 17
www.snh-zv.ch

Löwenzahnkind – stark wie der Löwenzahn, frei wie die Pustebblume

Erfahrungsbericht. *Meine Geschichte soll Betroffenen Mut machen. Ihnen zeigen, dass sie es schaffen können und nicht alleine damit sind. Es soll ihnen Mut schenken, dass man trotz schwerer Kindheit ein glückliches Leben führen kann. Durch meine Geschichte bin ich der Mensch geworden, der ich heute bin. Dafür bin ich unendlich dankbar. Meine Geschichte sehe ich heute als Chance in meinem Beruf als Fachfrau/Betreuung, denn ich weiss wie wichtig es ist, dass ein Kind wirklich Kind sein kann. Ich möchte den Kindern das geben was mir damals gefehlt hat und darf dabei selber immer wieder ein Kind sein.*



Alkohol – so schrecklich normal

Es ist die eine Droge die mich seit meiner Geburt begleitet. Eine Droge, die in der Schweiz bereits ab dem 16. Lebensjahr fast in jeder Ecke frei erhältlich ist: Ethanol – im Volksmund unter dem Namen Alkohol bekannt. In unserer Gesellschaft wird Alkohol nicht als Droge angesehen, er gehört dazu. Es ist selbstverständlich, dass flaschenweise Bier und Wein an Festlichkeiten getrunken wird. Was viele dabei vergessen, ist das durch den Alkohol viele Familien zerstört werden. Es kann sogar soweit kommen, dass man einen geliebten Menschen dabei verliert.

Wie sollte ich als Kind erkennen, dass es nicht normal war, wenn der Vater täglich flaschenweise Bier zu sich nahm? Ich kannte ihn nicht anders. Somit war es für mich normal und ich dachte mir nichts Böses dabei. Sein Erscheinungsbild entsprach nie dem, was man von einem Trinker erwartete. Er war nicht dicklich oder aufgedunsen, auch hatte er nie die bekannte Säufernase. Er war ein gut aussehender Mann. Zudem hatte ich eine sehr enge Beziehung zu ihm. Er war mein grosser Held, von ihm fühlte ich mich immer verstanden. Er gab mir die Liebe die ich als Tochter brauchte und er glaubte stets an mich.

Als ich die nötige Distanz von meinem

Vater und meiner Geschichte bekam, wurde mir bewusst was ich als Kind erleben musste. Unter anderem wurde ich zu früh Erwachsen und übernahm zu viel Verantwortung. Die Unbeschwertheit und den nötigen Schutz, welches ein Kind benötigt fehlte mir damals.

Nicht kindgerecht

Heute empfinde ich es nicht als normal, dass mein Vater mich als Kind los schickte um Bier einzukaufen oder das Leergut in die Läden zurückzubringen. Ich weiss noch genau als das Jugendschutzgesetz zur Abgabe von Alkohol an Jugendliche geändert wurde. Ich feierte diesen Tag, war erleichtert und überglücklich. Ich musste mich nie mehr kaputt schleppen oder mich für das Besorgen der Droge schämen. Dabei ging es mir nicht nur um mich. Es war das Wissen, dass anderen Kindern aus suchtgeprägten Familien das Besorgen der Droge fortan erspart bleiben würde. Das gab mir damals viel Halt. Andererseits tat ich dies gerne für meinen Vater. Sind wir mal ehrlich, jedes Kind möchte seinen Eltern eine Freude bereiten.

Die Ausflugsziele an den Wochenenden mit meinem Vater waren nicht

kindgerecht. Doch war es für mich damals normal den ganzen Samstag in Restaurants zu verbringen. Es war mein zweites Zuhause. Ich kannte sie alle, die Pächter, die Stammkunden und natürlich alle Säuferkollegen meines Vaters. Obwohl es oft langweilig war, genoss ich die Zeit mit meinem Vater. Ich sah es als meine Aufgabe, ihn zu schützen. Ihn zu schützen, dass er im Vollrausch wieder sicher nach Hause kam und ihm nichts geschehen konnte. Die Rollen waren dabei völlig vertauscht ohne dass ich es bemerkte. Oft kam es vor, dass ich als achtjähriges Mädchen mein Vater stützend nach Hause begleitete.

Verurteilung in der Schule

In der Schule konnte ich nicht darüber sprechen. Durch das Bloßstellen durch die Lehrer und die Mitschüler verschloss ich mich immer mehr. Ich konnte nicht Vertrauen, denn ich spürte die Verurteilung gegenüber meiner Familie und mir. So sprach ich mit niemanden darüber, aus Angst vor Verurteilung und aus Angst, dass ich von zu Hause weg musste.

Eine Situation hat mich dabei sehr geprägt: Als wir mit der Klasse mit dem Zug unterwegs waren wollten einige Schüler in das Raucherabteil. Ich hab

jedoch darum gebeten nicht in dieses Abteil zu sitzen, da es so grässlich nach Rauch stank. Der Lehrer sah mich an und sagte vor der ganzen Klasse, dass dies bei mir nicht mehr relevant wäre da ich immer so riechen würde. Durch solche Blossstellungen verlor ich den Respekt vor den Erwachsenen und konnte ihnen nicht mehr Vertrauen. Man entwickelt sogar eine Wut ihnen gegenüber. Es bestätigt einem, dass es besser ist einem Erwachsenen nicht zu vertrauen. Lieber sich selber vertrauen und mit niemanden darüber sprechen, es wird sowieso nur verurteilt. Die Folge davon ist aber, dass sich das Kind noch mehr verschliesst. Es fasst kein Vertrauen mehr und es wird immer schwieriger für das Umfeld, das Kind zu erreichen.

Trost durch Alkohol

Als meine Mutter sich von ihrem Ehemann lösen konnte veränderte sich mein Leben. Der Bezug zu meinen Eltern änderte sich schlagartig. Ich war damals 13 Jahre alt und wünschte mir so sehr bei meinem geliebten Vater leben zu können, doch das war nicht möglich. Im Innern schien alles dunkel und leer zu sein. Nach Aussen setzte ich mir die Maske auf um fröhlich zu wirken. Ganz im heimlichen suchte ich mir meine eigene Sucht, das Ritzen. Es wurde mein Begleiter und Tröster.

Auch Alkohol trank ich in diesen jungen Lebensjahren nahezu wie Wasser, einfach um mich und mein Befinden zu betäuben. Vielleicht auch um mich dabei meinem Vater Nahe oder Verbunden zu fühlen. Ich hatte meine erste Alkoholvergiftung, es war Glück im Unglück. Ab diesem Moment realisierte ich, dass ich nicht den gleichen Weg gehen wollte wie mein Vater.

Heute habe ich eine Abneigung dem Alkohol gegenüber. Ich habe kein Problem damit, wenn jemand neben mir sein Bier trinkt. Jedoch fällt es mir schwer, wenn sich jemand besäuft.

Der Geruch von Alkohol, das Verhalten und die Veränderung eines Menschen, ja das kann mich heute noch aus der Fassung bringen.

Es gab eine Zeit, da arbeitete ich als Kellnerin. Nach kurzer Zeit gab ich den Beruf wieder auf. Zu vertraut war alles und ich hatte Mühe damit, dass ich die Sucht unterstützte. Ich musste das Bierglas ständig auffüllen, obwohl der Gast nicht mehr in der Lage war, richtig stehen zu können. Auch ethisch konnte ich nicht mehr dahinter stehen. Ich wollte nichts mehr mit dem Thema Alkohol zu tun haben, zu sehr wühlte es mich auf.

Schuldgefühle und Tod des Vaters

Mit 18 Jahren verlor ich meinen geliebten Vater, gestorben an den Folgen des Alkoholkonsums. Mein geliebter Vater, mein Held, er wurde nur zarte 44 Jahre jung. Für mich war dies eine schwierige Zeit. Ich war wütend auf mich, auf das Leben und auf meinen Vater. Warum hat er sich das ange-tan? Warum zerstörte er sich selber? Und warum hatte er es nie geschafft vom Alkohol wegzukommen? Doch heute trage ich keine Wut mehr in mir. Ich habe mit mir Frieden geschlossen und versucht, es zu verstehen. Ich kann meinem Vater nicht böse sein, denn seine Eltern waren auch Alkoholiker und er verfiel bereits mit 12 Jahren dem Alkohol. Die Tragik, niemand hatte es gesehen oder erkannt. Es war einfach zu spät. Heute weiss ich, dass mein Vater auch ein Löwenzahnkind ist, welches nie gehört wurde.

Quelle: Sucht Schweiz

Willkommen!

Sind Sie **Vater** oder **Mutter** und haben ein Problem mit Alkohol oder anderen Drogen? Oder hat Ihr (Ex-) Partner oder Ihre (Ex-)Partnerin ein **Suchtproblem**?

Diese Website begleitet Sie bei Ihren Fragen und Überlegungen zu Ihrer Rolle als Eltern und unterstützt Sie, neue Wege und Perspektiven ins Auge zu fassen.



Was kann ich für mein Kind tun?

Was kann ich für mich selbst tun?

Mit seinem Kind darüber sprechen

Klick mich an!

Sich Hilfe holen

Mein Partner ist abhängig

Selbstberichte

elternundsucht.ch

Klick mich an!



Was das Umfeld tun kann

Oft ist man unsicher, wie, wann und mit welcher Berechtigung suchtblastende Familiensituationen angesprochen werden dürfen.

Die Broschüre von Sucht Schweiz «Was das Umfeld tun kann» zeigt verschiedene Möglichkeiten auf.

« Meine Botschaft[...] an Erwachsene,
die Kinder aus einer Familie mit Suchtproblemen kennen, wäre:
Seid nicht gleichgültig und beruhigt euch nicht damit, dass es schlimmer sein könnte. Wenn man Kinder kennt, die in einer solchen Situation stecken, muss man Fachleute fragen, was sich machen lässt. Es kommt nicht gleich eine Riesenmaschine in Gang, die Kinder ins Heim abschiebt und an der die Familie kaputtgeht, wenn man solche Probleme «meldet», das muss man auch mal sagen. Aber es kann dazu führen, dass jemand ein wenig Unterstützung erhält, der sie nötig hat.»

Aline*ist mit einer Mutter aufgewachsen, die eine Suchterkrankung hatte

WENN SIE SICH SORGEN MACHEN, HABEN SIE MEHRERE MÖGLICHKEITEN:



1. ICH SUCHE DAS GESPRÄCH MIT DEN VON EINER SUCHTERKRANKUNG BETROFFENEN ELTERN s. 5

2. ICH SUCHE DAS GESPRÄCH MIT DEM KIND s. 6

3. ICH BIN FÜR DAS KIND DA s. 8

4. ICH SUCHE DAS GESPRÄCH MIT EINER FACHPERSON, DIE MIT DER FAMILIE IN KONTAKT IST s. 10

5. ICH WENDE MICH AN EINE BERATUNGSSTELLE s. 10

6. ICH WENDE MICH AN DIE KINDESSCHUTZBEHÖRDE s. 11

Unsicherheiten oder Fragen?

Wir bieten individuelle Coachings und Weiterbildungen für Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten an. Melden Sie sich bei uns! samowar.ch/horgen

Grundsätze für Fachpersonen für Gespräche mit betroffenen Kindern

- Wertschätzung gegenüber den Eltern ist für die Kinder sehr wichtig, auch weil Kinder ihnen gegenüber oft sehr loyal sind. Eine Abwertung der Eltern erleben sie als Abwertung für sich.
- Es ist hilfreich, Beobachtungen schriftlich festzuhalten. Wichtig ist, sie dann sachlich wiederzugeben und die eigenen Sorgen auszudrücken (Ich-Botschaften). Wichtig ist, diejenigen Dinge zu schildern, die auffallen und Sorge bereiten. Es ist nicht immer angezeigt, ein mögliches Suchtproblem zu thematisieren.
- Man stellt dem Kind oder dem/der Jugendlichen natürlich Fragen, aber die Gespräche sollten kein «Verhör» sein. Wichtig ist in erster Linie, das Kind erzählen zu lassen. So kann man auch Suggestivfragen besser vermeiden.
- Man sollte darauf achten, relativ neutral zu reagieren und nicht zu stark emotional mitzuschwingen.
- Das Kind braucht Zuverlässigkeit, d.h. auch eine klare Information über das weitere Vorgehen.
- Auch wenn das Kind wünscht, dass man niemandem etwas erzählt, sollte man dem Kind erklären, dass die Situation mit Schlüsselpersonen besprochen werden muss, damit sich etwas verbessern kann.

Klick mich an!



Weitere wertvolle Infos im Leitfaden für Fachpersonen



«Habe ich mich wieder schlecht benommen? Oder weshalb ist mein Vater so traurig?»

Leise öffnet Tanja die Wohnungstüre. Schleicht sich am Wohnzimmer vorbei in ihr Zimmer. Es ist nicht so, dass sie ihren Vater nicht mag, trotzdem meidet sie den Kontakt zu ihm. Seine Traurigkeit ist für sie nicht zu ertragen. Oft versucht Tanja ihren Vater zu trösten oder aufzumuntern. Neulich schauten sie zusammen ein Fussballspiel im Fernseher. Bei einem kritischen Schiedsrichterentscheid brüllte der Vater dann laut los und gestikuliert wild, so dass die ganze Schüssel mit Popcorn, die Tanja vorbereitet hatte, auf dem Boden landete. Und das im dümmsten Moment! Sie wollte doch den Vater noch über die schlecht gelaufene Prüfung informieren. «Aber ich muss es ihm doch trotzdem erzählen, sonst wird er noch wütender.» Der Vater reagiert enttäuscht und verwirft die Hände: «Meine Tochter ist eine Versagerin», tönt es lauthals durch die Wohnung. «Jetzt wo deine Mutter ausgezogen ist, machst *Du* die Probleme hier im Haus». Tanja zieht sich in ihr Zimmer zurück um zu lernen. Sie fühlt sich traurig, ratlos und alleine. Nur wenn sie gute Noten hat, kann sie ihrem Vater eine Freude machen und ihn aus seinem «Loch» herausholen. Sie probiert einfach alles, damit es ihm besser geht. Wenn sie nur nicht immer diese Versagensangst hätte.

Weiterbildung „Halt geben“

Diese Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen und Leitende in Kitas / Spielgruppen und wird von den Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich kostenlos angeboten. Es ist wichtig, Kinder von belasteten Familien so früh wie möglich zu erkennen und sie zu unterstützen. Deshalb wird in der Weiterbildung...

- ... sensibilisiert für die Bedürfnisse der Kinder.
- ... sensibilisiert für die Situation der Eltern.
- ... aufgezeigt, wie Kinder im Alltag gestärkt werden können.
- ... Sicherheit vermittelt im Umgang mit den Eltern.
- ... angeregt, über die eigene Rolle und deren Grenzen nachzudenken.
- ... angeregt, sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen.
- ... informiert über Anlaufstellen und Hilfsangebote.

Interesse? Melden Sie sich bei samowar Horgen
<http://www.samowar.ch/horgen/>

«Doch was ist, wenn ich wieder diese Kopfschmerzen kriege, wenn die Prüfung in vollem Gange ist?»
 Die Jugendberatung vom samowar hat oft mit derartigen Fällen zu tun. Für viele Jugendliche ist aber keine Hilfe in Aussicht, weil die Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, für diese Kinder oder deren Eltern zu gross ist. Oft gibt es bei Eltern Schuldgefühle dafür, dass sie mit ihren Jugendlichen überfordert sind, sowie Ängste, von ihren Kindern getrennt zu werden. Dies verhindert, dass sich diese Familien Unterstützung holen.

Kurz: In einer Familie von psychischen Problemen belastet zu sein, ist ein Tabuthema.

Jedoch: Ein funktionierendes System ist nicht eines, dass nie Probleme hat und immer rund läuft, sondern eines, dass es bei Schwierigkeiten schafft, sich selber zu regulieren und externe Hilfe zu holen.

Das heisst: Sich einzugestehen, dass es Schwierigkeiten gibt und Hilfe anzunehmen, ist keine Schande, sondern eine Stärke! Es ist wichtig, diesen Jugendlichen, die aus schwierigen familiären Verhältnissen kommen, Zuversicht und das Gefühl von Solidarität zu vermitteln. Die Jugendberatung will sie auf unangemessene Rollen sensibilisieren, die sie oft einnehmen, um Defizite des Familiensystems zu kompensieren. Die Jugendlichen sollen in der Jugendberatung eine Anlaufstelle finden, wo sie ihre Probleme besprechen und ihre Sorgen mit anderen teilen können.

Karl Brühwiler und Bettina Weilenmann
 (ehem. JugendberaterIn samowar Horgen)

Weitere Informationen:

- www.mamatrinkt.ch
- www.papatrinkt.ch
- www.feel-ok.ch
- www.kopfhoch.ch
- www.tschau.ch
- www.elternundsucht.ch
- www.suchtindex.ch
- www.belastetefamilien.ch



samowar Horgen besteht aus einer Jugendberatungs- und einer Suchtpräventionsstelle. Die **Jugendberatung** steht allen Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren zur Verfügung, die im Bezirk Horgen wohnen, arbeiten oder zur Schule gehen. Das **Suchtpräventionsteam** ist in verschiedenen Ressorts wie Schulen, Gemeinden, Arbeitswelt, Jugendarbeit und Vereinen tätig und passt das Angebot nach den jeweiligen Bedürfnissen und Wünschen an. Alle Angebote der Jugendberatung und der Suchtpräventionsstelle von samowar sind für den Bezirk Horgen kostenlos.

Weitere Informationen: samowar.ch/horgen



Früherkennung
und Frühinter-
vention ist das A
und O.

Wir haben eine
Mitverantwor-
tung den Kin-
dern aus belas-
teten Familien
zu helfen.

Mindestens eine
Vertrauensperson
zu haben, kann
ein Rettungsanker
sein.

samowar

Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle
für den Bezirk Horgen

Kontakt

Telefon 044 723 18 18
Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | info@samowar.ch

Generelle Öffnungszeiten

Sekretariat: Montag bis Donnerstag 9.30- 12.30 Uhr
sowie Dienstag und Mittwoch 14.30- 17:00 Uhr
Montag – Freitag: Termine nach Vereinbarung