



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**bls**

Brandenburgische  
Landesstelle für  
Suchtfragen e.V.



LAND  
BRANDENBURG

Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration  
und Verbraucherschutz

# Wenn der Wahnsinn Normalität ist

## Kinder in suchtblasteten Familien

Henning Mielke

Referent Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen  
bei der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.





# Kinder von Suchtkranken sind keine Randgruppe

## Zahlen & Fakten

In Deutschland leben geschätzt 6,6 Mio. Kinder in Haushalten, in denen zu viel Alkohol getrunken wird (abhängiger + riskanter Konsum). <sup>1</sup>

Hiervon sind ca. 3 Mio. Kinder suchtkranker Eltern (COA = **C**hildren of **A**ddicts).  
Davon leben...

- 2,65 Mio. mit alkoholkranken Eltern.
- 40.000 - 60.000 mit drogenabhängigen Eltern. <sup>2</sup>
- zwischen 37.500 und 150.000 mit glücksspielsüchtigen Eltern. <sup>3</sup>

Ca. jedes sechste Kind ist von Sucht in der Familie betroffen.

Die Zahl der Kinder von Eltern mit einer stoffungebundenen Sucht lässt sich nicht beziffern.

1 Robert-Koch-Institut: Abschlussbericht: Entwicklung von bundesweit aussagekräftigen Kennziffern zu alkoholbelasteten Familien

2 Klein, Michael: Kinder suchtkranker Eltern - Fakten, Risiken, Lösungen. In: Familiengeheimnisse - wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden

3 Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung 2017



## Kinder von Suchtkranken sind keine Randgruppe

### Zahlen & Fakten

- Kinder suchtkranker Eltern haben ein bis zu sechsfach erhöhtes Risiko, im weiteren Lebensverlauf selber stofflich süchtig zu werden. <sup>4</sup>
- Sie tragen eine Reihe anderer Gesundheitsrisiken und sind z.B. Hochrisikogruppe für psychische Erkrankungen und soziale Störungen.
- Ca. 6 Mio. Erwachsene waren in ihrer Kindheit von Sucht im Elternhaus betroffen.
- Es muss vermutet werden, dass mehr als 10 Prozent der deutschen Bevölkerung von Sucht in der Familie betroffen waren oder aktuell betroffen sind.



## Was schädigt Kinder in suchtbelasteten Familien?

### Toxic Stress

- Suchtbedingt können Eltern sich ihren Kindern nicht mit der Konstanz und Verlässlichkeit zuwenden, die für deren gesunde psychosoziale Entwicklung nötig wäre.



Volatiler Aktienkurs. Wenn die Gefühle von Eltern ähnlich stark schwanken, bedeutet dies Stress für die Kinder.

- Suchtkranke Eltern neigen zu starken Gefühlsschwankungen und sind in ihrem Verhalten nicht berechenbar (volatil). Daher herrscht in den Familien oft ein Klima der Unsicherheit und Angst. Dies führt zu einer dauerhaft hohen Stressbelastung bei den Kindern (Toxic Stress). Ihre Gehirne werden auf ständige Stressbewältigung konditioniert.



## Was schädigt Kinder in suchtbelasteten Familien?

### Widrige Kindheitserfahrungen (ACE)

Neben dem Toxic Stress, der unmittelbar auf das volatile Elternverhalten zurückgeht, gibt es eine Reihe von weiteren Belastungsfaktoren, die Kinder in suchtbelasteten Familien zusätzlich belasten. Zu diesen widrigen Kindheitserfahrungen (**A**dverse **C**hildhood **E**xperiences = ACE) zählen:

- Psychische Erkrankung der Eltern zusätzlich zum Suchtproblem
- Trennung oder Scheidung der Eltern
- Häusliche Gewalt  
Ein Drittel der COAs erlebt in ihren Familien regelmäßig Gewalt. <sup>5</sup>
- Missbrauch (emotional, körperlich, sexuell)
- Vernachlässigung (emotional, körperlich)
- Kriminalität der Eltern (Elternteil in Haft, Polizei im Haus etc.)



## Was schädigt Kinder in suchtblasteten Familien?

### Widrige Kindheitserfahrungen (ACE)

- ACE treten in suchtblasteten Familien sehr oft in Kombination auf.
- Je mehr ACE in einer Familie zusammenwirken, umso größer ist das Risiko, dass die Kinder im Laufe ihres Lebens Gesundheits- und/oder Soziale bzw. Verhaltensstörungen entwickeln.
- Belegt ist der Zusammenhang von ACE mit Suchterkrankungen, Herz-, Lungen- und Lebererkrankungen, Depressionen, Suizidalität, Unfällen und HIV-Infektionen.



## Was schädigt Kinder in suchtblasteten Familien?

### Widrige Kindheitserfahrungen (ACE)

Die ACE-Study belegt, dass widrige Kindheitserfahrungen zur Beeinträchtigung sozialer, emotionaler und kognitiver Fertigkeiten führen. Diese bedingen gesundheitsgefährdende Verhaltensmuster. Krankheit, Erwerbsunfähigkeit, soziale Probleme und schließlich ein früher Tod sind die Folgen. <sup>6</sup>



<sup>6</sup> Vincent J Felitti, Robert F Anda, Dale Nordenberg, David F Williamson, Alison M Spitz: Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. In: American Journal of Preventive Medicine. Band 14, Nr. 4, Mai 1998, S. 245–258



## Was schädigt Kinder in suchtbelasteten Familien?

### Parentifizierung

Da die Eltern viele Erwachsenenaufgaben nicht mehr erfüllen können, kompensieren die Kinder die Defizite, indem sie zu früh viel zu viel Verantwortung übernehmen. Sie kümmern sich z.B. um

- Haushalt
- Betreuung kleiner Geschwister
- Fürsorge für die emotionalen Bedürfnisse der Eltern (Ersatzpartner)
- Kontrolle des Suchtmittelkonsums (Alkohol wegkippen bzw. besorgen)
- suchtkranken Elternteil aus der Kneipe holen
- Anderen Elternteil vor Schlägen schützen
- Suchtkranken Elternteil in die Suchtberatung bringen
- etc.





## Was schädigt Kinder in suchtblasteten Familien?

### Verleugnung: Der Elch im Wohnzimmer

Suchtprobleme werden in den meisten Familien verleugnet. Es ist, als stünde ein Elch im Wohnzimmer, aber alle tun so, als wäre er nicht da. Alle Gefühle, die mit dem Elch zusammenhängen (Angst, Wut, Frustration) dürfen ebenfalls nicht ausgedrückt werden. Denn: Bei uns gibt es doch kein Problem, oder?



Zeichnung: Jörg Kreuziger



## Was schädigt Kinder in suchtbelasteten Familien?

### Die drei Gesetze

In jeder suchtbelasteten Familie gelten drei Gesetze, an die Kinder sich zu halten lernen:

- **Rede nicht!** Es ist verboten, außerhalb der Familie über „Elche“ zu sprechen. Auch innerhalb der Familie ist es oft ein tabuisiertes Thema.
- **Fühle nicht!** Insbesondere Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit dürfen nicht gezeigt und angesprochen werden. Denn, wo kein „Elch“ ist, da gibt es auch keinen Grund für entsprechende Gefühle.
- **Vertraue nicht!** Wo so verrückte Gesetze herrschen, können sich Kinder auf nichts verlassen. Das einzige, was sicher ist, ist die Unsicherheit. So lernen sie, dass es besser ist, nichts und niemandem zu vertrauen.



## Was schädigt Kinder in suchtblasteten Familien?

### Rollenmuster

Um im in einer suchtblasteten Familie überleben zu können, nehmen die Kinder bestimmte Rollenmuster an. Diese Muster bedienen die Anforderungen des Suchtsystems.

- **Helden** vermitteln durch hohe Leistung ein gutes Bild der Familie nach außen und lenken so vom Suchtproblem ab.
- **Schwarze Schafe** tun das gleiche, nur dass zum Ablenken statt positiver Aufmerksamkeit negative Aufmerksamkeit auf sich ziehen.
- **Clowns** entspannen die spannungsgeladene Familienatmosphäre durch zwanghafte Albernheit, Faxen oder besonders süßes Auftreten..
- **Unsichtbare Kinder** entlasten die Eltern, indem sie von der Bildfläche verschwinden, kaum Bedürfnisse zeigen und nichts fordern.



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Ca. ein Drittel der Kinder geht aus ihrer belasteten Kindheit relativ gesund hervor. Diese Kinder nennt man resilient.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände gesund zu entwickeln.

Dies kann man mit dem bekannten Lotuseffekt vergleichen.



Foto: Fotalia



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Der Lotus lässt Schmutz und Nässe einfach von seiner Blütenoberfläche abperlen. Daher ist er stets strahlend weiß. In Asien gilt er als Symbol der Reinheit.

Resiliente Kinder haben gelernt, Toxic Stress an sich abperlen zu lassen.

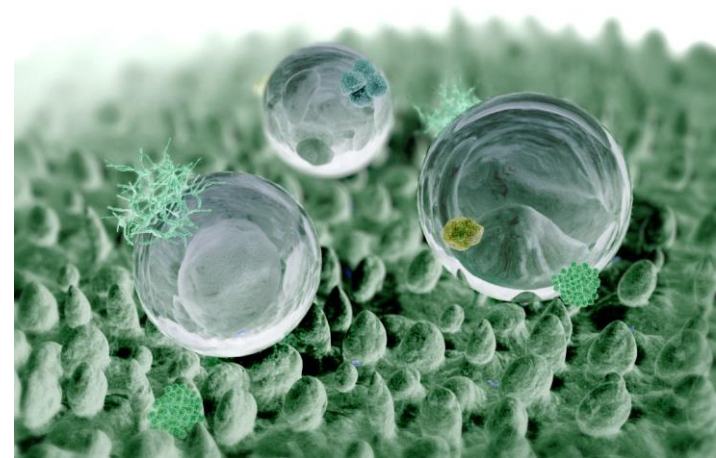


Foto: Dr. William Thielicke



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Resilienz ist in weiten Teilen ein Lernprozess. Es gibt Faktoren, die die Entwicklung von Resilienz bei Kindern fördern:

- **Beziehung** zu anderen erwachsenen Menschen außerhalb des Suchtsystems ist der wichtigste Faktor. Eine liebevolle Großmutter, ein verständnisvoller Lehrer oder eine unterstützende Erzieherin kann dem Kind korrigierende und heilsame Beziehungserfahrungen ermöglichen.
- **Einsicht** ermöglicht dem Kind, seine Lebenssituation zu verstehen. Zu wissen, dass Sucht eine Krankheit ist, entlastet das Kind von Schuldgefühlen.



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Entlastende Botschaften, die die Einsicht beim Kind fördern und es bei der Resilienzentwicklung unterstützen, lauten:

- Sucht ist eine Krankheit.
- Du hast sie nicht verursacht.
- Du kannst sie nicht heilen.
- Du kannst sie nicht kontrollieren.
- Du kannst für dich selber sorgen indem du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust.
- Du kannst gesunde Entscheidungen treffen - für dich.
- Du kannst stolz auf dich sein und dich selber lieb haben. <sup>7</sup>



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Weitere für die Resilienz förderliche Faktoren sind:

- **Unabhängigkeit:** die Fähigkeit sich emotional und körperlich von der Quelle der Störung zu distanzieren.
- **Initiative:** die Fähigkeit, sich aktiv um die Lösung der eigenen Probleme kümmern.
- **Kreativität:** die Fähigkeit, die Vorstellungskraft zu nutzen und künstlerische Ausdrucksformen zu finden.
- **Humor:** die Fähigkeit im Tragischen das Komische zu sehen (und sich somit davon zu distanzieren)
- **Moral:** die Fähigkeit, seine Handlungen an eigenen Wertmaßstäben auszurichten.<sup>8</sup>





## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

### Resilienzförderung

Weitere wichtige Hilfen für Kinder aus suchtbelasteten Familien sind:

- ein Kindergarten oder eine Schule, die sie als sicheren Ort erleben.
- Lehrer/innen und Erzieher/innen, die in der Lage sind, diese Kinder zu erkennen, zu verstehen und zu unterstützen.
- Gelegenheiten, sich selber auszuprobieren und die eigenen Fähigkeiten zum Strahlen zu bringen: Musik, Kunst, Sport, Freizeitangebote mit Gleichaltrigen.
- Menschen, die ihnen helfen, sich und ihre oft verwirrten Gefühle besser zu verstehen. Oft lieben und hassen Kinder ihre suchtkranken Eltern zur gleichen Zeit. Es ist wichtig ihnen zu erklären, dass diese Gefühle in Ordnung sind.



## Was hilft Kindern aus suchtbelasteten Familien?

Text über dem Eingang einer alten tibetanischen Schule

Wenn ein Kind kritisiert wird,  
lernt es zu verurteilen.

Wenn ein Kind angefeindet wird,  
lernt es zu kämpfen.

Wenn ein Kind verspottet wird,  
lernt es, schüchtern zu sein.

Wenn ein Kind beschämt wird,  
lernt es, sich schuldig zu fühlen.

Wenn ein Kind verstanden und  
toleriert wird, lernt es, geduldig  
zu sein

Wenn ein Kind ermutigt wird,  
lernt es, sich selbst zu vertrauen.

Wenn ein Kind gelobt wird,  
lernt es, sich selbst zu schätzen.

Wenn ein Kind gerecht behandelt  
wird,  
lernt es gerecht zu sein.

Wenn ein Kind geborgen lebt,  
lernt es zu vertrauen.

Wenn ein Kind anerkannt wird,  
lernt es, sich selbst zu mögen.

Wenn ein Kind in Freundschaft  
angenommen wird,  
lernt es, in der Welt Liebe zu  
finden.



## Wenn der Wahnsinn Normalität ist

weiterführende Links



<https://www.blsev.de/fachbereich/vulnerable-zielgruppen.html>



<https://nacoa.de/>



<https://w-kis.de/>



<https://www.eltern-sucht.de/>