

Ratgeber Jugend

Eine Stimme für Kinder von suchtkranken Eltern

S., 15 Jahre alt, sitzt mir gegenüber. Sie berichtet, dass sie sich seit einiger Zeit nicht mehr gut konzentrieren könne in der Schule und wenig Motivation und Energie verspüre, um die Lehrstellensuche anzugehen.

Im Verlauf der ersten Gespräche wird deutlich, dass S. schon länger viel Verantwortung für ihre jüngere Schwester trägt und der Übergang ins Berufsleben Überforderungsgefühle auslöst. Seit sie vor kurzem mitbekommen hat, wie ihre Mutter einer Nachbarin lautstark und unfreundlich begegnet ist, befürchtet sie, dass ihre Mutter wieder Alkohol trinkt. Sie liebe ihre Mutter, schäme sich aber auch für sie, bricht es aus ihr heraus.

Nie Freunde nach Hause genommen

Sie schäme sich, weil sich ihre Mutter früher manchmal in ihrem Zimmer verschanzte, den Haushalt vernachlässigte und dann kaum ansprechbar war. Und weil ihre Mutter manchmal überschwänglich fröhlich und manchmal unberechenbar wütend reagiere und manchmal

unzuverlässig sei. Wenn sie früher als einziges Kind nicht vom Schwimmbad abgeholt worden sei, obwohl dies so vereinbart war, fühlte sie sich verlassen. Um solche Situationen zu vermeiden, habe sie fortan möglichst auf solche Aktivitäten verzichtet. Nun im Alter, in dem sie längst selbstständig sei, sei es ihr grösstes Anliegen, dass ihre Schwester nicht Ähnliches erleben müsse, und sie kümmere sich um deren Angelegenheiten. Sie habe eigentlich nie Freunde nach Hause genommen, und wenn dies ausnahmsweise der Fall war, sei sie sehr angespannt gewesen, welche Situation sie Zuhause vorfinden könnte.

S. will ihre Mutter nicht enttäuschen

Nun mache sie sich Sorgen, dass sich die Situation zuhause wieder verschlechtern könnte. Wer begleitet ihre Schwester, wenn sie selbst in der Lehre bis abends arbeiten müsse? Sie mache sich Sorgen, dass ihre Mutter es irgendwann «übertreiben» und nicht mehr nach Hause kommen oder vielleicht früh sterben könnte. Auch fühle sie sich

schlecht, mit mir darüber zu reden. Ihre Eltern wären bestimmt sehr enttäuscht von ihr, würden sie dies erfahren. S. fühle sich schuldig und möchte ihre Mutter nicht enttäuschen. Dann wäre sie ja schuld, würde ihre Mutter wieder trinken.

S. wirkt sehr reif für ihr Alter, drückt sich gewählt aus und ich traue ihr intuitiv sofort zu, dass sie bereits mit 15 Jahren einen Familienhaushalt managen könnte. Sie scheint viel Energie zu haben, verfügt über grosse Widerstandsfähigkeit und wirkt gleichzeitig erschöpft – eine Kämpferin. Es wird deutlich, dass sie früh sehr viel Verantwortung übernehmen und oft emotionale Ausbrüche der Eltern bewältigen musste.

Entlastung, Sicherheit und Orientierung

Um gesund bleiben zu können und ihr Potenzial entfalten zu können, brauchen Kinder wie S. Entlastung, Sicherheit und Orientierung. Sie sollen erfahren dürfen, dass es anderen Kindern auch so geht, ihr Empfinden nicht falsch oder «abnormal» ist, dass ihre Mutter/ihr

Vater an einer Krankheit leidet und sie keine Schuld daran haben. Für S.s Entwicklung ist es wichtig, zu prüfen, welche Unterstützung die Familie braucht, damit S. von ihrer Verantwortung entlastet wird, sich abgrenzen und ihre Energie für die anstehenden herausfordernden Entwicklungsschritte (zum Beispiel Berufsausbildung) nutzen kann.

Aktionswoche für Kindern von suchtkranken Eltern

In der Schweiz leben rund 100 000 Kinder mit einem Elternteil, der Alkohol oder eine andere Substanz auf problematische Weise konsumiert und in einem grossen Teil der Fälle süchtig ist. Es ist wichtig, Kindern wie S. eine Stimme zu geben, um ihre Bedürfnisse und Herausforderungen zu erkennen und anzugehen und zu verstehen, dass diese Kinder oft traumatischen Erfahrungen ausgesetzt sind. Alle Eltern möchten gute Eltern sein. Leiden Eltern an einer psychischen Krankheit wie einer Sucht gilt es sicherzustellen, dass die Eltern selber und deren Kinder Zugang

zu geeigneten Ressourcen und Unterstützung erhalten. Aktuell macht die nationale Aktionswoche auf die Situation von Kindern von Eltern mit Suchterkrankung aufmerksam.

Betroffene Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Eltern aus dem Limmattal können sich vertraulich an unsere Fachstelle wenden. Unter www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch/ sind weitere Informationen und Fachstellen zur Thematik zu finden.



Lilian Schaad,
Soziale Arbeit
FH, Systemische Beratung

Blinker, Fachstelle des

Sozialdienstes Limmattal,
Grabenstrasse 9,
8952 Schlieren.

Sie erreichen uns unter der
Telefonnummer 044 730 61 61
oder schreiben Sie uns ein
E-Mail an blinker@sd-l.ch.

Weitere Informationen finden
Sie im Internet unter der
Adresse: www.b-link-er.ch