

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



[„Die Augen und der Blick sind die halbe Miete“ >](#)  
[< Rechter Gewalt den Rücken kehren](#)

## Alkohol, Drogen, Glücksspiel

### Wenn Kinder mit suchtkranken Eltern aufwachsen



Kinder aus Suchtfamilien haben oft ihr Leben lang mit Problemen zu kämpfen

© Miredi, fotolia

Wenn Eltern süchtig sind, leiden vor allem die Kinder. Schätzungen zufolge ist derzeit etwa jede bzw. jeder sechste unter 18-Jährige in Deutschland von einer stofflichen Sucht im Elternhaus betroffen, sprich von Alkohol- oder Drogenproblemen. Etwa 2,65 Millionen Minderjährige leben mit alkoholkranken Eltern zusammen. Zwischen 40.000 und 60.000 Kinder haben drogenabhängige Mütter oder Väter. Hinzu kommen Eltern, die einer nicht-stofflichen Sucht verfallen sind, wie etwa einer Spielsucht, einer Online-Sucht, einer Sex- oder Arbeitssucht. Diese Fälle lassen sich statistisch jedoch kaum erfassen. Es ist anzunehmen, dass rund zehn Prozent der in Deutschland lebenden Menschen in ihrer Kindheit durch ein familiäres Suchtproblem belastet waren bzw. akut davon betroffen sind.

### Früh Verantwortung übernehmen

Kinder aus suchtblasteten Familien werden oft als „vergessene Kinder“ bezeichnet, denn ihnen wird meist nur wenig Aufmerksamkeit von den Eltern geschenkt. Ist nur ein Elternteil betroffen, kreisen die Gedanken des anderen viel um den Partner. Auch professionelle Helfer, wie die Suchthilfe oder **Sozialarbeiter**, kümmern sich in erster Linie um die süchtige Person. Die Bedürfnisse der Kinder bleiben auf der Strecke. Doch damit nicht genug: Sie fühlen sich früh für ihre Eltern und Geschwister verantwortlich. So übernehmen sie häufig Aufgaben im Haushalt oder kümmern sich um die emotionalen Bedürfnisse der Eltern. Sie werden sozusagen die Eltern ihrer Eltern. Man nennt dieses Phänomen auch „Parentifizierung“. Die Kinder sind dadurch dauerhaft überfordert. Sie fangen außerdem an, das

Suchtverhalten der Eltern zu kontrollieren. So wird beispielsweise nach den Verstecken gesucht, um den gefundenen Alkohol dann wegzuschütten. Oder sie sorgen im Gegenteil für Nachschub, weil man weiß, dass der Vater oder die Mutter aggressiv wird, sobald der Alkoholpegel sinkt. Dadurch versuchen die Kinder, sich und ihre Geschwister zu schützen. Denn in Suchtfamilien kommt es häufig zu Grenzüberschreitungen, sexuellen Übergriffen oder körperlicher Gewalt. Im familiären Alltag sind Unsicherheit, Unberechenbarkeit und Angst vorherrschend. Je nach Rauschzustand sind süchtige Eltern übermäßig hart oder liebevoll zu den Kindern. Weil sie schon früh Verantwortung übernehmen, lernen die Kinder nicht, ihre Bedürfnisse zu spüren. Ihnen fehlt häufig das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl, sind ängstlich, wütend und voller Schuld und Scham.

## Die Folgen bleiben ein Leben lang

Die besondere Tragik der Kinder aus Suchtfamilien besteht darin, dass sie als Erwachsene große Schwierigkeiten haben, für sich zu erkennen: „Was will ich eigentlich im Leben? Was für Fähigkeiten habe ich? Wozu bin ich überhaupt gut?“ Ein Drittel der Kinder, die in einem Suchthaushalt aufwachsen, werden selber süchtig. Sie betäuben den permanenten Schmerz, sich zu schämen, sich falsch zu fühlen und allein gelassen worden zu sein. Das Risiko eines Kindes aus einer Suchtfamilie selbst suchtkrank zu werden, ist bis zu sechs Mal erhöht. Damit sind diese Kinder die größte Suchtrisikogruppe überhaupt. Das zweite Drittel entwickelt psychische oder soziale Schwierigkeiten wie beispielsweise Depressionen, Ängste oder Essstörungen. Zudem haben sie oft Probleme im Job oder leiden unter Bindungsängsten, da sie nie gelernt haben, zu vertrauen. Vielen Betroffenen fällt es daher schwer, eine langfristige, harmonische Partnerschaft zu führen. Das letzte Drittel der Kinder kämpft im erwachsenen Alter zwar mit Schwierigkeiten und Problemen, führt aber weitestgehend ein „normales“ Leben. Henning Mielke vom Verein NACOA, einer Interessensvertretung für Kinder in Deutschland, die süchtige Eltern haben, begründet das so: „Das sind die Kinder, die in ihrem nahen Umfeld einen Erwachsenen hatten, bei dem sie andocken konnten, wie zum Beispiel einen Erwachsenen aus der Nachbarschaft, vielleicht der Vater eines Spielkameraden, eine Kindergärtnerin, eine Lehrerin, eine Großmutter oder einen Patenonkel, wo sie das Gefühl hatten: Die sind fast wie eigene Eltern zu mir, da kann ich hingehen, wenn ich Kummer habe, da habe ich ein zweites Zuhause. Das sind die Kinder, die das Glück hatten, eine sichere Vertrauensperson außerhalb ihrer Kernfamilie zu finden.“

## Effektive Unterstützung

Die Verlässlichkeit und die Strukturen, die die Kinder in ihrer eigenen Familie nicht erleben, müssen sie erst einmal erfahren und erlernen. Wieder Kind sein zu dürfen, auch wenn es nur für einige Stunden ist, hilft ihnen dabei, Distanz zu dem Suchtproblem in der Familie zu bekommen. Auch ist es hilfreich, Kontakt mit einer Gemeinschaft wie einer Jugendgruppe oder einem Sportverein zu knüpfen und eigene Freundschaften aufzubauen. „Jede Form von Aktivität, die dem Kind hilft, Selbstbewusstsein zu erlangen, ist hilfreich. Es kommt darauf an, dass die Kinder verstehen, was Sucht bedeutet: Dass es eine Krankheit ist, an der sie keinerlei Schuld tragen“, erklärt Henning Mielke. „Es ist wichtig, dass das Kind ein Rückgrat entwickelt und ein Gespür dafür bekommt, dass es eine eigene wertvolle Persönlichkeit



**Henning Mielke**




Projektkoordinator und Leiter der Online-Beratung bei NACOA, © Ulrich Specht

NACOA bietet verschiedene kostenlose **Beratungsmöglichkeiten** an: Neben Gruppen- und Einzelchats ist auch eine Email-Beratung möglich. Montags von 10 bis 11 Uhr und von 20 bis 21 Uhr kann man sich an die Beratungshotline wenden (030 35122429). Der Verein stellt zudem eine Linkliste mit **Hilfsangeboten** zur Verfügung.

hat.“ Entscheidend ist auch, dass die Kinder lernen, zwischen den Eltern und der Krankheit der Eltern zu unterscheiden – dass man die Mutter oder den Vater trotzdem lieben darf, auch wenn man sie und die Sucht nicht ändern oder kontrollieren kann. Ideale Orte, um dies zu lernen, sind spezielle Unterstützungsgruppen. Die meisten Kinder können durch diese Art von Hilfe mit den widrigen Umständen in der Familie einigermaßen zurechtkommen. Zeigt ein Kind jedoch Verhaltensauffälligkeiten, leidet und ständigen Ängsten oder hat Lernschwierigkeiten, sollte auch professionelle Hilfe durch einen Therapeuten gesucht werden.

MW (30.06.2017)

**Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:**

-  [Das Drogen-Radar](#)
-  [Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio](#)
-  [Alkohol im Alter](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Lehrer / Erzieher



Aktiv gegen jede Form der Demokratie- und Menschenfeindlichkeit

### **Das Bundesprogramm „Demokratie leben“**

Mit dem Bundesprogramm „Demokratie leben! – Aktiv gegen...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Initiative gegen Rassismus und für ein soziales Miteinander

### **„Mach' meinen Kumpel nicht an!“**

Fremdenfeindliche Sprüche und rassistische Parolen werden nicht nur...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Wie Nazis das Thema sexueller Missbrauch für ihre Zwecke nutzen

## „Todesstrafe für Kinderschänder“

Personen mit rechtsextremistischer Einstellung erkennt man nicht...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Erste Schritte beim sicheren Surfen

## Positive Online-Inhalte für Kinder

Das Surfen im [Internet](#) ist für Kinder und Jugendliche heute ein...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Tatwaffen-Ausstellung, Flugsimulator und kriminaltechnisches Labor

## Gänsehaut-Feeling im neuen Polizeimuseum Hamburg

Die Säge des Frauenmörders Fritz Honka, die vermeintlichen...[\[mehr erfahren\]](#)

---