

Kleine Seelen in großer Not

Kinder aus suchtkranken Familien

Die psychische Belastung von Kindern aus suchtkranken Familien kommt oft leise daher. Angst vor Stigmatisierung oder einer Inobhutnahme erschwert es den Eltern, Kontakt zum Hilfesystem aufzunehmen. Um Kinder dennoch frühzeitig zu erreichen, müssen niedrigschwellige und lebensweltnahe Angebote ausgebaut und verzahnt werden.

Lea hatte das Gefühl, sich selbst nicht zu kennen. Mal gefrustet, dann wieder gefühllos, selten einfach nur glücklich. Neben den Stimmungsschwankungen nahm sie an ihrem Körper viele Veränderungen wahr. Sie fühlte sich ungewohnt weiblich. Manchmal wünschte sie sich in ihren Kinderkörper zurück.

Zu dieser Zeit steckte Lea in der Pubertät. Eine Lebensphase voller Gefühle und Fragen, zum Körper, der eigenen Identität und zum Leben an sich. Erziehungsratgeber empfehlen Eltern in dieser Phase, da zu sein, ein offenes Ohr für die Sorgen ihrer Kinder zu haben und sich Zeit für Gespräche zu nehmen. Leas alleinerziehender Mutter Tanja fiel es damals schwer, sich auf die Gefühlswelt ihrer Tochter einzulassen. Wie sollte sie auch? Mit dem Alkohol als festem Bestandteil ihres Alltags musste sie in erster Linie versuchen zu funktionieren. Alles, was über die Alltagsbewältigung hinausging, versuchte sie auszublenden. „Hauptsache, nach außen ist alles unsichtbar“, war zu dieser Zeit ihre Devise.

In Deutschland leben circa 3 Millionen Kinder mit mindestens einem suchtkrankem Elternteil. Damit ist jedes 4. bis 5. Kind betroffen (vgl. Jahresbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung 2020, S. 34). Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher sein.

Sucht bleibt Familiengeheimnis

Wenn Tanja heute zurückblickt auf die Pubertätsphase mit ihrer ältesten Tochter, liegt Traurigkeit in ihrem Blick. „Es ist unglaublich, welche Wesensveränderung der Alkohol mit sich bringt“, sagt sie über ihren damaligen Konsum, „ich hatte ein total verzerrtes Bild von mir selbst und anderen.“ Um zusätzlichen Belastungen aus dem Weg zu gehen, hatte sie ein Wunschbild: Eine Tochter, die nicht groß auffällt und in der Schule gut vorankommt. Doch genau das Gegenteil passierte. Lea schwänzte die Schule, experimentierte mit Drogen. Dann die Diagnose: Depression. Tatsächlich haben Kinder von Suchtkranken ein erhöhtes Risiko, selbst einmal abhängig zu werden oder eine psychische Krankheit zu entwickeln. Die Forschung zeigt, dass diese Entwicklung beeinflussbar ist (vgl. Jahresbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung 2020, S. 34). Zudem beginnen Kinder von Suchtkranken früher damit, Alkohol zu konsumieren und sich zu betrinken.

Tanja hat diese Erfahrung selbst gemacht. Denn auch aus ihrem Elternhaus kennt sie Alkoholismus.

Die Streitereien zwischen Tanja und Lea eskalierten immer häufiger. Lea versuchte, so gut es ging, ihre kleine Schwester Anna davon fernzuhalten, in der Hoffnung, ihr eine möglichst unbeschwertere Kindheit zu ermöglichen. Eine Rollenumkehr innerhalb der Familie, bei der Lea die Verantwortlichkeit der Mutter übernahm.

In Verdachtsmomenten, Lea könnte Drogen konsumieren, nahm Tanja die Ausflüchte ihrer Ältesten nur zu gern an: „Zum damaligen Zeitpunkt hätte ich es nicht verkräftet, wenn ich gemerkt hätte, dass bei meiner Tochter alles schief läuft.“ Als Lea sie auf ihre Pupillen ansprach, hielt diese ihr den Spiegel vor: „Mama, guck mal auf deine eigenen Pupillen.“ Tanja ließ Leas schlagfertige Bemerkung ins Leere laufen. Heute sagt sie: „Sonst hätte es ja bedeutet, dass ich mich mit meinem eigenen Konsum auseinandersetzen muss.“ Sie sei noch nicht so weit gewesen, sich einzugestehen: „Ich habe ein Problem und das hat Auswirkungen auf meine Kinder.“

Furcht erschwert Kontaktaufnahme

Die vielen Krisensituationen mit ihrer ältesten Tochter waren für Tanja noch nicht Grund genug, sich Unterstützung zu holen. „Da war die Angst vor Hilfe von außen“, berichtet Tanja, „bloß nichts sagen, sonst kommt das Kind vielleicht weg.“ In Tanjas Bedenken liegt ein entscheidender Hinweis für alle Fachkräfte, die sich um den Zugang zu suchtkranken Familien bemühen: Die Angst vor einem Eingriff in die Familie sorgt dafür, dass eben diese Familien zögern, aktiv Kontakt aufzunehmen. Viele Programme und Initiativen, die Kindern aus suchtbetroffenen Familien Halt geben und sie stabilisieren wollen, haben das Signal erkannt. Sie haben Konzepte entwickelt, die unterstützen, ohne Maßnahmen zu ergreifen. Der Verein Lebensfarben stellt beispielsweise Kindern und Jugendlichen aus Familien mit psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen Pat*innen zur Seite, die die Kinder begleiten und ihren Alltag mit schönen Unternehmungen bereichern. Die Pat*innen vermitteln Geborgenheit und sind darauf geschult, die Kinder in ihrer Persönlichkeitsfindung zu unterstützen. Tanjas jüngere Tochter Anna genießt die vertrauensvolle Beziehung zu einer Patin von Lebensfarben. Nicht nur Anna, auch Tanja empfindet die Patenschaft als sehr entlastend. Es gebe ihr ein gutes Gefühl, dass die Patin Schönes mit Anna unternehme, wenn ihr die Energie dazu fehle, sagt sie. Die Patin beschreibt ihre Rolle mit einfachen Worten: „Ich bin einfach nur für Anna da.“ Ihre Aufgabe sei es, „eine gute Zeit miteinander zu verbringen.“

Der Artikel basiert auf Aussagen aus der dokumentarischen Filmreihe "Unsichtbar" des Medienprojektes Wuppertal sowie auf Interviews. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden Namen und biographische Details verändert.

Unsichtbar

Eine Filmreihe über Kinder mit psychisch- und suchtkranken Eltern, 2024, 63 Min., freigegeben ab 0 Jahren. Medienprojekt Wuppertal www.medienprojekt-wuppertal.de



© Svitlana/stock.adobe.com

Anders als ihre Schwester nahm Anna in der Familie eine eher ausgleichende Rolle ein. Das unverbindliche Angebot einer aufmerksamen Schulpsychologin, bei Problemen auf sie zuzukommen, nahm Anna an. Ihre Mutter informierte sie zunächst nicht über die Kontaktaufnahme, um sie nicht zu belasten. Zugleich unterstützte sie ihre Mutter intensiv auf ihrem Weg zur Abstinenz: Sie begleitete sie zu den Anonymen Alkoholikern, denen sich Tanja inzwischen angeschlossen hatte, und erinnerte sie beispielsweise daran, Vereinbarungen und Regeln einzuhalten. Zum Thema Alkohol stellt Anna unmissverständlich klar: „Ich möchte Alkohol auf gar keinen Fall in meinem Leben haben. Ich will auch gar nicht erst ausprobieren, wie mein Körper darauf reagiert. Ich hoffe, dass ich nie aufgefordert werde zu trinken.“

Lea verließ mit 19 Jahren nach einem Streit ihr Zuhause und lebte eine Weile auf der Straße. Sie landete nach einem schweren Drogenmissbrauch im Entzug – ein Weckruf für Tanja: „Das war der Aufprall in der Realität.“ Bei den Anonymen Alkoholikern fragte eine Frau: „Wie soll dein Kind trocken und clean leben, wenn du es deinem Kind nicht vorlebst?“ Eine Frage, die Tanja heute als maßgeblichen Denkanstoß dafür sieht, mit dem Trinken aufgehört zu haben.

Zusammenarbeit als Schlüssel

Ob es Ereignisse, Informationen, neue Kontakte oder aufrüttelnde Fragen sind – viele kleine Impulse können dazu beitragen, bei suchtbetroffenen Familien Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten oder ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen. In den vergangenen Jahren hat sich im professionellen Hilfesystem einiges getan: Kinder und Jugendliche aus suchtkranken Familien wurden lange Zeit übersehen, ging es doch in erster Linie um die Stabilisierung der Eltern. Viele Fachstellen und Programme nehmen sich nunmehr explizit der Heranwachsenden und ihrer Sorgen und Nöte an. Um die Zusammenarbeit zwischen Fachkräften, medizinischer Versorgung und psychologischer Unterstützung zu stärken, organisiert die Koordinationsstelle Kinderarmut des Landschaftsverbands Rheinland (LVR) regelmäßig sogenannte Netzwerktreffen. Der Wunsch der Fach-

kräfte nach Austausch von Wissen und Erfahrungen der verschiedenen Hilfesysteme wurde damit aufgegriffen. Doch die vielen guten präventiven Ansätze und Projektideen sowie die Empfehlungen der 2017 von der Bundesregierung eingerichteten „AG Kinder psychisch und suchtkranker Eltern“ erfordern konkrete politische Umsetzungsschritte. Bewegung in diese Richtung ist jedoch leider bisher nicht erkennbar.

Der unermüdliche Einsatz der Fachkräfte für die Enttabuisierung von Sucht wird auch in Zukunft von großer Bedeutung sein. Auch Tanja und ihre Töchter leisten einen Beitrag: Sie wirkten an einer Dokumentation über Kinder von psychisch- und suchtkranken Eltern mit. Mit dem Thema an die Öffentlichkeit zu gehen und andere suchtbetroffene Familien zu erreichen, half ihnen, sich mit ihrer eigenen Geschichte auseinanderzusetzen. Heute nimmt Tanja am Leben ihrer Töchter teil. „Wie war es in der Schule? Warum bist du schlecht gelaunt?“, will sie von Anna wissen, die noch zuhause wohnt. Interessierte Fragen, die ihre älteste Tochter als Kind vermisst hat. „Mein wichtigstes Ziel ist es, alles, was passiert ist, mit meinen Töchtern aufzuarbeiten“, bekräftigt Tanja, „dazu sind offene Gespräche nötig. Wir brauchen Qualitätszeit zusammen. Die hat uns früher gefehlt.“

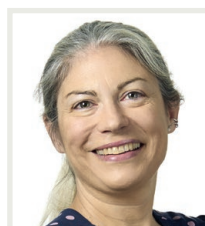
Quellen

Jahresbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung 2020, S. 34.

NACOA Deutschland - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V., www.nacoa.de.

AG Kinder psychisch und suchtkranker Eltern, www.ag-kpke.de.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., www.dhs.de.



Natalie Deissler-Hesse
(LVR-Koordinationsstelle Kinderarmut)