

Sorge, Scham und Wut: Wenn die Eltern trinken

Kinder aus alkoholbelasteten Familien brauchen Hilfe mit Gespür.

Jedes zehnte Kind hat mindestens einen alkoholkranken Elternteil. Wer in einer alkoholbelasteten Familie aufwächst, erlebt seine Eltern oft als unberechenbar: Versprechen und Ankündigungen werden nicht eingehalten, Strafe und Belohnung willkürlich verteilt. Die Kinder sind den Stimmungsschwankungen der Eltern ausgesetzt und geraten nicht selten in Loyalitätskonflikte zwischen Vater und Mutter. Das führt zu einem Wechselbad der Gefühle: Liebe und Zuneigung existieren gleichzeitig neben Wut, Scham und Sorge. In dieser Instabilität wachsen sie auf und sind oft sich selbst überlassen. Der nichtabhängige Elternteil ist meist unter starkem Druck, die Familie finanziell zu versorgen oder nach außen hin den Schein zu wahren. Kinder übernehmen Aufgaben, denen sie noch nicht gewachsen sind. Ihre eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund, weil sie sich um den Haushalt oder die Betreuung jüngerer Geschwister kümmern müssen. Manchmal werden sie gar vom nicht abhängigen Elternteil in eine Partner-Ersatzrolle gedrängt. Sie erleben Streit und oftmals die Trennung der Eltern mit und sind auch häufiger seelischer und körperlicher Gewalt ausgesetzt - als Zeugen wie als Opfer. Je nach Temperament reagieren die jungen Betroffenen unterschiedlich auf das familiäre Alkoholproblem, z.B. durch sozialen Rückzug, starke Anpasstheit, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, Hyperaktivität, Ängste oder Entwicklungsverzögerungen, den Drang, aufzufallen. Natürlich können diese Symptome auch andere Ursachen haben.

Kinder aus alkoholbelasteten Familien leiden oft noch als Erwachsene an den Folgen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, später selbst suchtkrank zu werden oder an einer anderen seelischen Krankheit zu leiden, z.B. Depressionen, Angstzustände etc. Verlässliche erwachsene Bezugspersonen (z.B. Oma, Onkel, Taufpatin) können jedoch dazu beitragen, dass die Kinder die Situation so gut es geht meistern.

Tipps für Gespräche mit betroffenen Kindern

- Danach fragen, wie es dem Kind geht – und weniger nach den Gewohnheiten der Eltern.
- Keine voreiligen Diagnosen („Ist dein Papa Alkoholiker?“)
- Das Kind in seiner Einschätzung bestätigen, dass die Situation schwierig ist und ihm versichern: „Du bist nicht allein. Viele Kinder leiden unter demselben Problem.“
- Dem Kind klar machen, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, die es nicht heilen kann und dass es daran keine Schuld trägt.
- Das Kind ermutigen (aber nicht drängen!), über seine Ängste, Gefühle und Sorgen zu sprechen.
- Ratschläge für schwierige Situationen geben: Was mache ich im Notfall? Wen kann ich anrufen?
- Das Kind ermuntern, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten: Freunde treffen, den Hobbys nachgehen, Sport betreiben...etc.
- Bei Gewalt in der Familie nicht wegschauen, sondern professionelle Hilfe einschalten (z.B. Familienberatungsstelle).

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at