Wie können Eltern und Angehörige damit umgehen

Meret fällt es schwer, sich auf die Schule zu konzentrieren. Heute Morgen war es zu Hause hektisch. Ihre Mutter hatte gestern Abend viel Wein getrunken und war lange wach. Sie erzählte beim Nachtessen, dass sie einen strengen Tag bei der Arbeit hatte und sich mit einer Arbeitskollegin gestritten hatte. Auch Meret selbst konnte nicht einschlafen. Sie wollte nicht einschlafen. Erst wenn sie sicher sein konnte, dass die Mutter im Bett angekommen ist. Es wurde spät. Heute Morgen schläft ihre Mutter noch. Sie selbst hatte sich in weiser Vorahnung bereits den Wecker gestellt und ist vor der Mutter aufgestanden. Sie packt ihren Znüni, zieht sich an und packt ihr Schulmaterial zusammen. Die Mutter erwacht, kurz bevor sie das Haus in Richtung Schule verlässt. Die Mutter entschuldigt sich wiederholt bei ihr, dass sie nicht rechtzeitig aufgestanden ist, und versucht, in letzter Minute ihr noch einen Znüni vorzubereiten. Es tut ihr leid und sie eilt hektisch umher. Meret trifft auf dem Weg ihre Schulkolleginnen. Sie behält ihre Sorge für sich. Trotzdem tut ihr der Kontakt zu ihren Freundinnen gut und sie ist für einen Moment von der belastenden Situation vorhin abgelenkt. Auch die Mutter ihrer Schulfreundin begrüsst sie und fragt sie, wie es ihr geht. Es gehe ihr gut. Obwohl dies nicht die Wahrheit ist, ist sie froh, dass sie sich interessiert. Meret wünscht sich bereits jetzt den Moment herbei, bei dem sie nach Hause gehen kann, um nachzusehen, wie es ihrer lieben Mutter geht.

In der Schweiz leben gemäss Schätzung von Sucht Schweiz 100'000 erwachsene Personen mit einem problematischen Substanzkonsum in Familien. Nach wir vor steht der Alkohol schweizweit an der Spitze der meistkonsumierten psychoaktiven Substanzen, die für problematischen Konsum verantwortlich sind. Die Kinder aus den betroffenen Familien haben durch ihre familiäre Situation deutlich grössere Hindernisse zu bewältigen, um sich gesund entwickeln zu können. Dies zeigt sich durch vielseitige psychosoziale Folgen. Ein Drittel der betroffenen Kinder entwickelt im Erwachsenenalter selbst eine Abhängigkeitserkrankung. Ein weiterer Drittel entwickelt eine andere psychische Erkrankung. Das letzte Drittel bleibt von psychischen Erkrankungen verschont oder kommt mit einigen Schwierigkeiten im Sozialleben – wie Beziehungsproblemen – davon. Der problematische Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Kokain beruhigenden Medikamenten etc. ist ein gesellschaftliches Phänomen mit grossen individuellen, aber auch gesellschaftlichen Auswirkungen.

Marion macht sich Sorgen um ihre Tochter Meret. Sie plagt ein tief schlechtes Gewissen, weil sie sich heute Morgen selbst für die Schule fertiggemacht, alles selbstständig gepackt und vorbereitet hat, während sie noch im Katerschlaf lag. Die Situation macht sie traurig, sie fühlt sich schuldig. Meret ist erst in der ersten Klasse und bräuchte ihre Unterstützung. Wenn sie am Vorabend nur nicht so betroffen gewesen wäre wegen des Konflikts am Arbeitsplatz. Sie musste sich irgendwie beruhigen. Der Wein hat geholfen, schon wieder. Obwohl sie es nicht so wollte. Sie muss es in den Griff bekommen. Hoffentlich hat bisher niemand etwas von ihrem Problem bemerkt. Sie will es wiedergutmachen und plant einen Nachmittag im Kino mit ihrer Tochter.

Eltern mit einem problematischen Konsum von psychoaktiven Substanzen oder Abhängigkeitserkrankungen leiden oft unter der Stigmatisierung ihres Problems. Eine Abhängigkeitsproblematik wird nach wie vor nicht gleich offen behandelt wie eine körperliche Erkrankung, welche die Betreuung oder die Erziehungsfähigkeit eines Kindes beeinflussen. Dies verstärkt Schuld- und Schamgefühle und erschwert den Weg zu den Fachpersonen. Auch die Angst vor äusserem Eingriff ins Familiensystem verzögert beziehungsweise verhindert die Inanspruchnahme professioneller Hilfe und trägt so oft zu einer Aufrechterhaltung des Problems bei.

Nebst der Inanspruchnahme von professioneller Unterstützung können betroffene Eltern Folgendes für ihre Kinder tun:

– Sprechen Sie mit dem Kind über ihr Problem und erklären sie ihm beim Vorliegen einer Abhängigkeitserkrankung, dass es sich um eine Erkrankung handelt. Dies wird ihr Kind entlasten und möglichen Schuldgefühlen entgegenwirken.

– Fördern sie familiäre Rituale und geregelte Zeiten im Tagesablauf, dies vermittelt ihrem Kind Orientierung und Sicherheit.

– Zeigen sie Interesse an den Themen des Kindes und schenken Sie Aufmerksamkeit für die Themen des Kindes; das Gefühl, gesehen und geliebt zu werden, ist für die kindliche Entwicklung elementar.

– Ermöglichen Sie ihrem Kind Freizeitaktivitäten und Kontakte zu anderen Kindern und Spiel. Dies hat einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl.

– Geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit, in schwierigen Situationen eine erwachsene Vertrauensperson zu kontaktieren, und erlauben sie ihm, über Belastendes zu sprechen.

– Achten Sie darauf, dass ihr Kind keine verängstigenden Situationen erlebt oder in gefährliche Situationen kommt wie z. B. durch Fahren unter Alkoholeinfluss.

– Organisieren Sie für sich und ihr Kind professionelle Unterstützung.

Manuela, die Nachbarin, beschäftigt die Situation, die sie heute Morgen schon wieder im Treppenhaus mithörte. Die weinerliche Stimme ihrer Nachbarin Marion, die sich bei ihrer Tochter entschuldigt und entschuldigt, geht ihr nicht mehr aus dem Kopf. Gleichermassen ihre Tochter Meret, die ihre Mutter in diesem Moment zu beruhigen versucht. Der kurze Blick auf Marion, liess vermuten, dass es ihr nicht gut geht. Doch was soll sie tun? Es ist ihr und auch anderen Nachbarn aufgefallen, dass Marion bei Quartierfesten tief ins Glas schaut oder auch des Öfteren nach Alkohol riecht, wenn sie mit den Kindern unterwegs ist. Ist bei ihr alles in Ordnung? Das Gefühl sagt nein. Doch was könnte sie unternehmen? Sie hat eine gute, freundschaftliche Beziehung zu Marion und möchte auf keinen Fall einen Konflikt auslösen. Sie möchte ihre Nachbarin auch nicht vorverurteilen, vielleicht täuscht sie sich. Meret ist einmal in der Woche bei ihr zum Mittagessen. Sie hat nie etwas gesagt.

Das Ansprechen von Personen mit einem problematischen Konsum, die Verantwortung für Kinder tragen, wird vom Umfeld oft als schwierig empfunden. Die Angst vor potenziellen Konflikten, vor einem falsch gezogenen Schluss oder das Gefühl, illoyal zu handeln, können hinderlich sein.

Auch für Angehörige oder Bekannte, die sich in dieser Situation hilflos fühlen, können Fachpersonen Beratung anbieten. Zusätzlich sind folgende Punkte zu beachten:

– Es geht darum, hin- und nicht wegzuschauen und die notwendigen Schritte für Eltern und Kinder anzustossen.

– Versuchen Sie, eine vertrauensvolle Beziehung zur Familie herzustellen.

– Sprechen Sie die Sorge um das Kind oder auch bezüglich des Elternteils offen an, ohne zu verurteilen. Erkennen Sie die schwierige Situation an und hören sie zu. Machen sie keine Vorwürfe (die Substanzprobleme müssen nicht immer explizit angesprochen werden). Das Schweigen zu brechen, ist häufig ein erster Schritt in Richtung Hilfe.

– Versuchen sie, eine vertrauensvolle Bezugsperson für das Kind zu sein, ohne die Eltern zu verurteilen. So können potenzielle Loyalitätsprobleme vom Kind umgangen werden. Eine verlässliche, erwachsene Bezugsperson ausserhalb der Familie ist ein wichtiger Schutzfaktor für die betroffenen Kinder.

– Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf und besprechen Sie Ihr Vorgehen. Es bestehen viele kostenlose Angebote, die nebst der physischen Beratung auch niederschwellige telefonische oder Online-Beratungen anbieten.

Sollten Sie bei sich oder bei Angehörigen Hinweise für eine Problematik rund um Suchtmittel oder problematisches Suchtverhalten feststellen, melden sie sich für eine Beratung in der Beratung für Suchtfragen Dietikon. Wir unterstützen Sie gerne!

Das Angebot des Sozialdienstes Limmattal richtet sich an Bewohner*innen des Bezirks Limmattal. Es umfasst die Beratung und die Therapie beim Vorliegen einer Abhängigkeitserkrankung und komorbiden psychischen Erkrankungen und die Unterstützung bei sozialen Problemen. Des Weiteren gehört die Beratung von Angehörigen und Drittpersonen zu unserem Angebot.

Corinne Gut

Sozialarbeiterin/Systemische Therapeutin

Jugendberatung Blinker,
Fachstelle des Sozialdienstes
Limmattal Schlieren.
Sie erreichen uns unter der
Tel. 044 730 61 61, oder
schreiben Sie uns an
blinker@sd-l.ch ein E-Mail.
Weitere Informationen unter
https://sd-l.ch/blinker.