





Sozialkonferenz 2022


 Berner Gesundheit  
 Santé bernoise
 


## Sucht betrifft die ganze Familie

Quelle: [www.illiancaprez.ch](http://www.illiancaprez.ch)
 Berner Gesundheit  
 Santé bernoise
 

## Sucht betrifft die ganze Familie

- Sucht kann als selbstschädigender Problemlösungs- oder Überlebensversuch verstanden werden.
- Sucht kann als Krankheit verstanden werden.
- Oft kommt es zu psychischen, körperlichen und sozialen Folgeproblemen bei der betroffenen Person und im gesamten Familiensystem. Kinder sind davon besonders betroffen.
- Suchtprobleme sind stark verfestigt. Sie sind oft verbunden mit Bagatellisierung, Abwehr, Verleugnung, Scham und Schuld.
- Ihre Überwindung ist in der Regel ein längerer Prozess. Rückschläge sind zu erwarten und oft ein Teil des Weges zur Krankheitseinsicht und -bewältigung.

 Berner Gesundheit  
 Santé bernoise
 

 Berner Gesundheit  
 Santé bernoise
 

## Zahlen

Es wird geschätzt, dass in der Schweiz rund 100'000 Kinder mit einem Elternteil leben, der Alkohol oder eine andere Substanz auf problematische oder abhängige Weise konsumiert.

### Transmission

30% bei Alkoholabhängigkeit

45% bei Drogenabhängigkeit



Berner Gesundheit  
Santé bernoise

## Belastungen für Kinder



Quelle: [www.belastetefamilien.ch/medien](http://www.belastetefamilien.ch/medien)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

## Belastungen für Kinder

- erleben oft grosse Stimmungsschwankungen
- stellen ihre Bedürfnisse zurück
- übernehmen Rollen, die nicht altersgerecht sind
- sind eher isoliert
- haben die Tendenz sich zu schämen
- haben ambivalente Gefühle gegenüber den Eltern
- sind oft in einem Loyalitätskonflikt
- erleben Instabilität und fühlen sich dadurch unsicher
- erleben häufiger Aggression und Gewalt zwischen den Eltern

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

## Belastungen für Jugendliche




Quelle: [www.belastetefamilien.ch/medien](http://www.belastetefamilien.ch/medien)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

## Belastungen für Jugendliche



- Jugendliche sind in einem Wechselbad der Gefühle. Wut, Angst, Enttäuschung, Trauer und gleichzeitig Zuneigung und Liebe.
- Die Jugendlichen sind zwischen Schamgefühl, Einsamkeit und übermässiger Sorge hin- und hergerissen.
- In solch einer belasteten Situation ist es schwierig, eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und sich von den Eltern abzulösen.


Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

## Belastungen im Erwachsenenalter



Viele Menschen aus Suchtfamilien leiden lebenslang darunter, ohne sich je auszusprechen. Sie haben Wunden und entwickeln gleichzeitig auch Stärken.

Quelle: «Vater, Mutter, Sucht – Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden» Waltraut Barnowski-Geiser


Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

## Die Spuren des Tabus - Die Wunde



- der Täuschung
- der Isolation
- der Gefühlsüberschwemmung
- der Verstrickung
- der Leere
- der Heimatlosigkeit
- der Entwertung

Quelle: «Vater, Mutter, Sucht – Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden» Waltraut Barnowski-Geiser


Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

## Die Kraft des Dennoch - Die Stärke



- der Belastbarkeit
- des Durchhaltevermögens
- der Treue
- der Sozialkompetenz
- der Feinfühligkeit
- der Managerqualitäten
- der Stimmungsexpertin

Quelle: «Vater, Mutter, Sucht – Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden» Waltraut Barnowski-Geiser

Berner Gesundheit  
Santé bernoise 

## Auswirkungen von Sucht auf das Elternsein

- Der Konsum von psychoaktiven Substanzen kann sich auf die Ausübung der Elternaufgaben auswirken.
- Durch den Konsum können die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, der Wirklichkeitsbezug, die Gefühle, sowie die Präsenz beeinträchtigt werden.



## Grundsätze in der Suchtberatung

- akzeptierende Haltung
- Eindeutigkeit und Klarheit
- Entlastung und Begleitung
- Systemische Beratung und Therapie
- Entlastung von Schuldgefühlen durch Einnahme der Mehrgenerationenperspektive
- kleine Schritte
- es braucht Zeit
- Rückschläge und Abbrüche gehören dazu



## Suchtberatung und Suchttherapie von Eltern

- Sucht und Elternschaft kommen einem doppelten Tabu gleich.
- Eltern brauchen einen geschützten Rahmen, der es zulässt, über das Suchtproblem zu sprechen.
- Die Elternschaft berührt grundlegende Werte des Individuums. Um dieses Thema anzusprechen, braucht es Empathie, Respekt und Wertneutralität.



## Suchtberatung und Suchttherapie von Eltern

fokussiert

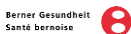
- Verhaltensänderung bezüglich Konsum und Sucht
- Verhaltensänderung bezüglich Elternsein



## Verhaltensänderung bezüglich Sucht



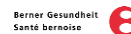
- Eingeständnis und Anerkennung des Suchtproblems
- positive und negative Auswirkungen der Sucht wahrnehmen
- wahrnehmen und benennen der Ambivalenz
- Gefühle wahrnehmen und benennen
- Gefühle aushalten und regulieren
- Konsum reduzieren oder stoppen
- Toleranzfenster erweitern
- Strategien im Umgang mit Belastungen und Risikosituationen



## Verhaltensänderung bezüglich Elternsein



- Strategien entwickeln, damit das Kind möglichst keinen Konsumsituationen ausgesetzt ist
- Wahrnehmung und Anerkennung der Auswirkungen des Suchtproblems auf die elterlichen Kompetenzen
- sich ins Gefühlsleben des Kindes hineinversetzen, eine andere Perspektive einnehmen
- ermutigen das Schweigen in der Familie zu brechen
- die elterlichen Grenzen, das Wohl des Kindes und eine mögliche Gefährdung thematisieren
- eine Reflexion der Elternrolle hervorrufen
- die elterlichen Kompetenzen würdigen und stärken



## Gleichgewicht trotz Suchtproblem



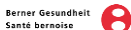
Sorgen und Angst  
Isolation  
Verantwortung  
Unsicherheit  
Scham



Das Kind weiss:  
Ich bin nicht schuld  
Ich darf über meine Situation sprechen  
Ich weiss, was eine Sucht ist  
  
Freizeitgestaltung und Bezugspersonen  
ausserhalb der Familie  
Kann Spass haben, kreativ sein und  
erfährt Grenzen

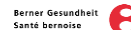


Quelle: Gemeinsam stark! Sucht Schweiz



## Schutzfaktoren

- Tagesstrukturen und Rituale
- klare Regeln und Strukturen
- Verlässlichkeit und Konstanz
- Freizeitaktivitäten
- Kreativität
- Humor
- eine positive Lebenseinstellung
- Wissen über das Suchtproblem
- Beziehungsfähigkeit
- Selbständigkeit und Unabhängigkeit
- → Enge Bezugspersonen ausserhalb der Familie



## Bezugsperson sein




Quelle: Albert Lenz, Silke Wiegand-Grefe; Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern 

## Möglichkeiten und Grenzen

### Tabu brechen

Wir sind alle dafür verantwortlich, ein soziales Klima zu schaffen, welches es den Eltern, Angehörigen und betroffenen Kindern ermöglicht, Hilfe zu finden

- Botschaft an betroffene Kinder, Jugendliche, Erwachsene und an Eltern: Traut euch, mit jemandem darüber zu reden und Hilfe zu holen!
- Botschaft an Fachpersonen: Traut euch, mit Eltern und Kindern darüber zu reden

Berner Gesundheit   
Santé bernoise

## Bezugsperson sein

«Wenn Kinder Personen begegnen, die ihnen eine gesicherte Vertrauensgrundlage bieten, sie zur eigenen Initiative ermutigen und ihnen zu Kompetenz verhelfen, dann können sie erfolgreich sein.

Dieser Erfolg gibt ihnen Hoffnung, realistische Hoffnung.


Dies ist ein Geschenk, das jeder von uns zu Hause, im Klassenzimmer, auf dem Spielplatz und in der Nachbarschaft machen kann.»

(Emmy Werner)

Quelle: Margherita Zander (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung 

## Weiterführende Websites

- [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- [www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch](http://www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch)
- [www.nahestehende-und-sucht.ch](http://www.nahestehende-und-sucht.ch)
- [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)
- [www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) (8-12 Jahre / 13-20 Jahre)
- [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) (8-12 Jahre / 13-20 Jahre)
- [www.bobysuchtschweiz.ch](http://www.bobysuchtschweiz.ch)
- [www.pflegefamilien-und-sucht.ch](http://www.pflegefamilien-und-sucht.ch)
- [www.belastetefamilien.ch](http://www.belastetefamilien.ch)

Berner Gesundheit   
Santé bernoise

## Überall in Ihrer Nähe



## Kontakt

Berner Gesundheit  
Eigerstrasse 80  
3007 Bern  
[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Martina Buchli, Sarah Mollet  
031 370 70 70

