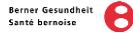




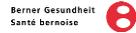
Sozialkonferenz 2022



Sucht betrifft die ganze Familie



Quelle: www.illiancaprez.ch



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.



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

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

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

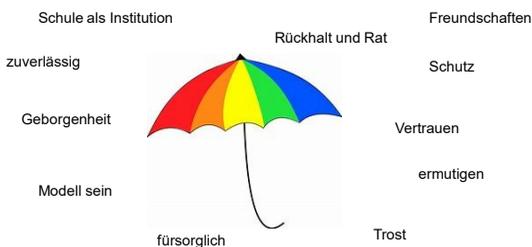


Schutzfaktoren

- 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



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



Überall in Ihrer Nähe



Kontakt

Berner Gesundheit
Eigerstrasse 80
3007 Bern
www.bernergesundheit.ch

Martina Buchli, Sarah Mollet
031 370 70 70

