

# Hilfe, **Mama trinkt**

Jedes siebte Kind wächst in einer **alkoholbelasteten Familie** auf. Zu oft bleibt es mit seinen Nöten allein. Frühzeitige Unterstützung durch Fachleute wäre wichtig. Auch Bekannte und Verwandte sollten reagieren.

Text **Ginette Wiget** Illustrationen **Massimo Milano**

**T**anja Russo\* sass zusammen mit drei betrunkenen Jugendlichen im Zugabteil. Sie benahmten sich friedlich, trotzdem fühlte sich die 33-jährige Frau unwohl. «Ich bekam furchtbare Platzangst und musste sofort raus», sagt sie. «Ich kann keine betrunkenen Menschen um mich haben.» Das hat seinen Grund. Tanja Russo ist die Tochter einer alkoholkranken Mutter. «Der Alkohol hat unsere Familie zerstört.»

Wann die Mutter mit dem Trinken angefangen hat, weiss Tanja nicht genau. Sie hat Mühe, sich zu erinnern, nur einzelne Fetzen tauchen auf: die Mutter, die morgens nicht aus dem Bett kommt, der Geruch ihrer Alkoholfahne, die Streitereien zwischen den Eltern, die beklemmende Atmosphäre beim Essen. Einmal sei sie mit dem kleinen Bruder und den Eltern am Mittagstisch gesessen und habe gesagt: «Etwas stimmt nicht mit dieser Familie.» Doch niemand habe darauf reagiert.

Experten schätzen, dass jedes siebte Kind in der Schweiz zeitweise mit einem alkoholkranken Elternteil aufwächst. Mit ihren Sorgen und Nöten stehen die Kinder meist alleine da. Dabei hätten sie Hilfe bitter nötig. «Kinder aus solchen Familien erleben überdurchschnittlich viel Spannungen, Konflikte und Gewalt», sagt die Kinder- und Jugendpsychologin Renate Gasser von der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA). «Auch finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit und Scheidungen kommen häufiger vor.»

Den Kindern fehlt es an Geborgenheit und Stabilität, die für eine gesunde Ent-

wicklung wichtig wären. «Das alkoholabhängige Elternteil reagiert je nach Trinkpegel widersprüchlich; es verhält sich mal fürsorglich, mal genervt, lobt oder bestraft das Kind für dasselbe Verhalten», sagt Renate Gasser. Das verunsichert die Kinder extrem: «Sie lernen daraus, dass sie dem Vater oder der Mutter nicht trauen können.» Streitereien zwischen den Eltern bringen die Kinder zudem in Loyalitätskonflikte. «Sie fühlen sich zerrissen zwischen Vater und Mutter und können keine gesunde Beziehung zu ihnen aufrechterhalten.»

## «Wenn ich nett bin, trinkt sie weniger»

Tanja war um die fünfzehn, als die Alkoholsucht der Mutter offensichtlich wurde. Diese begann abends öfter alleine wegzugehen und kam spät nachts betrunken nach Hause. «Einmal nahm mich die Mutter mit in eine Bar, und ich sah zu, wie sie sich von Männern Drinks spendieren liess», erinnert sie sich. Auch in der Dorfbeiz wurde die Mutter Stammgast. «Ich wusste, dass die Leute über sie redeten. Mir war das alles so peinlich.»

Nachts lag Tanja wach im Bett, «immer dann, wenn ich nicht wusste, wo sie war und ob sie trinkt». Kam die Mutter betrunken heim, stritt sie sich mit dem Vater. «Einmal hat er sich fürchterlich aufgeregt,

weil sie betrunken mit dem Auto fahren wollte. Er drückte sie zu Boden und riss ihr den Autoschlüssel aus der Hand.»

Warum die Mutter zu trinken anfing, weiss sie bis heute nicht. «Vielleicht fühlte sie sich einsam. Sie litt darunter, dass mein Vater nur selten mit ihr ausging», sagt sie heute. Als Jugendliche suchte sie die Schuld auch bei sich. «Ich dachte, wenn ich netter zu ihr bin, trinkt sie weniger.»

Solche Gedanken sind typisch für Angehörige von Alkoholikern. Vor allem kleinere Kinder neigen dazu, alles auf sich zu beziehen. Sie sind überzeugt, sie seien schuld am Alkoholproblem des Elternteils, und glauben, die Situation beeinflussen zu können. «Umso wichtiger wäre es, dass ihnen jemand erklärt, dass sie keine Schuld tragen», sagt Renate Gasser. Doch leider ist da meist niemand. Denn die Sucht des Elternteils wird zum Familiengeheimnis, das die Kinder niemanden verraten dürfen.

In den Familien werden Lügen, Entschuldigungen und Ausreden gefunden, um das Alkoholproblem des Angehörigen zu vertuschen: Die Ehefrau eines Alkoholikers ruft bei der Arbeitsstelle des Mannes an und sagt, er sei krank, dabei schläft er seinen Rausch aus. Oder die Tochter erzählt ihren Freunden, der Vater arbeite Schicht und könne nicht zur Schulauffüh- ▶▶



«Kinder erfahren von mir, dass sie **keine Schuld an den Problemen ihrer Eltern tragen.**»

Renate Gasser, Kinder- und Jugendpsychologin



«Der Alkohol hat unsere Familie zerstört!»

# Besser auf Stress reagieren!



Der menschliche Körper reagiert bei hoher Stressbelastung oft mit Krankheitssymptomen wie Infektanfälligkeit, Magenbeschwerden, Kreislaufstörungen, Burnout.

**Vigor Eleutherococcus Kapseln**, ein neues pflanzliches Medikament, erhöht die körperliche Anpassungsfähigkeit und lässt solche Symptome meist ohne zusätzliche Therapie abklingen.

Für Studenten und Prüfungskandidaten: In klinischen Studien wurden unter extremen Stressbedingungen bessere Prüfungsleistungen nach Einnahme von Eleutherococcus-Extrakt nachgewiesen.

«Wenn mein Vater wenigstens einmal zu mir gesagt hätte, **ich bin für euch da**, das hätte mir vielleicht schon geholfen.»  
Tanja Russo, Tochter einer Alkoholikerin

nung kommen. «Die Kinder dürfen niemandem zeigen, was wirklich in ihnen vorgeht», sagt Renate Gasser. «Sie verdrängen ihre Gefühle und lernen nicht, der eigenen Wahrnehmung zu trauen.» Das beeinflusst die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls.

Auch in der Familie Russo wurde das Alkoholproblem der Mutter totgeschwiegen. «Wenn mein Vater wenigstens einmal zu mir gesagt hätte, ich bin für euch da, das hätte mir vielleicht schon geholfen», sagt die Tochter. «Doch ich bin sicher, er wollte nur das Beste für uns, er wusste es einfach nicht besser.»

## Der Familie zur Seite stehen

Oft kam es vor, dass sie ihren kleinen Bruder morgens wecken und zur Schule bringen musste, weil die Mutter ihren Rausch ausschliel. Als ältere Schwester fühlte sich Tanja für ihren Bruder verantwortlich und machte sich grosse Sorgen, als sie merkte, dass er anfang zu kiffen.

Die Rolle der Tochter, die sich um alles kümmert, fiel ihr nicht zufällig zu. Die amerikanische Familientherapeutin Sharon Wegscheider hat vier Rollen identifiziert, die Kinder aus solchen Familie unbewusst einnehmen. Sie dienen ihnen als Überlebensstrategie:

Der «Held» ist meist das älteste Kind. Er übernimmt viel Verantwortung, kümmert sich um jüngere Geschwister, schmeisst den Haushalt und glänzt mit guten Leistungen in der Schule oder im Sport. Dadurch wird die Familie gegen aussen aufgewertet. Der «Sündenbock» hingegen verhält sich aggressiv, raucht, kiffte oder schwänzt die Schule. Er zieht negative Aufmerksamkeit auf sich und lenkt so von den Problemen der Familie ab. Das «verlorene Kind» wiederum verhält sich unauffällig. Es flieht in seine eigene Welt und macht sich unsichtbar. Der «Clown» ist meist das jüngste Kind. Um

die angespannte Familiensituation aufzulösen, versucht er lustig zu sein.

Die schwierigen Familienverhältnisse machen es solchen Kindern schwer, sich gesund zu entwickeln. Sie haben laut Studien ein sechsfach erhöhtes Risiko, als Erwachsene selber süchtig zu werden. Auch werden sie häufiger psychisch krank, leiden an Angststörungen oder Depressionen. «Umso wichtiger ist es, den Kindern frühzeitig Unterstützung von aussen anzubieten», sagt Irene Abderhalden, Leiterin der Präventionsabteilung von Sucht Info Schweiz.

Leider ist es schwierig, Kinder aus solchen Familien überhaupt zu erreichen. Die Scham der Eltern verhindert, dass sie für sich und ihre Kinder Hilfe holen. «Es ist schwierig, sich einzugestehen, dass man ein Alkoholproblem hat, und noch schwieriger, dass man damit auch den Kindern schadet», sagt Irene Abderhalden. «Auch die Angehörigen wollen der Wahrheit oft nicht ins Gesicht blicken.» Oft würden viele Jahre vergehen, bevor sich jemand bei einer Suchtberatungsstelle meldet. Dort wird dann versucht, der ganzen Familie zur Seite zu stehen. Bislang gibt es aber erst in acht Kantonen kostenlose Angebote, die sich speziell an Kinder von suchtkranken Eltern richten.

## Stabile Beziehungen aufbauen

Renate Gasser von der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA) betreut Kinder in Einzeltherapien oder in Gruppen. «Sie erhalten von mir kindgerechte Informationen über Sucht und Alkohol und erfahren, dass sie keine Schuld an den Problemen ihrer Eltern tragen», erklärt die Psychotherapeutin. «Ich versuche eine stabile Beziehung zu den Kindern aufzubauen, höre ihnen zu, ermutige sie, spiele und lache mit ihnen.» Das befähigt die Kleinen, die schwierigen Umstände besser zu meistern. In der Gruppe begegnen sich



«Früher wusste ich nicht, wo ich hingehöre.»

Kinder mit ähnlichen Erlebnissen. «Sie fühlen sich nicht mehr allein und lernen, ihren Gefühlen wieder zu trauen.»

Mit solchen Angeboten erreichen die Fachleute aber eben nur einen Bruchteil der Kinder – ein Grossteil der Eltern sucht nie fachliche Hilfe auf. Darum hat «Sucht Info Schweiz» die Internet-Plattform «Mama/Papa trinkt» ins Leben gerufen. «Die Kinder können dort Erfahrungen austauschen und Fragen an ein Expertenteam richten», sagt Irene Abderhalden.

## Frieden finden mit der Vergangenheit

Nicht alle Kinder werden durch die schwierigen Verhältnisse gleich stark geschädigt.

Die Forschung zeigt, dass ein Drittel die schwierigen Umstände weitgehend unbeschadet übersteht. Oft sind es diejenigen, die soziale Unterstützung durch Verwandte, Nachbarn, Erzieher oder Lehrer, später auch durch Gleichaltrige erfahren.

Tanja Russo gehört zu diesem Drittel. Sie hatte zum Glück gute Freunde, bei denen sie in ihrer Jugend Unterschlupf fand. Um ihrem Zuhause zu entkommen, stürzte sie sich auch schon früh in Liebesbeziehungen. «Trotzdem fühlte ich mich oft alleine.»

Auch wenn sie sich heute ein Stück weit ihrer Jugend beraubt fühlt, hat sie inzwischen Frieden mit ihrer Vergangenheit ►►

## Anlaufstellen für Kinder aus alkoholbelasteten Familien

### www.zfa.ch

Die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA) berät Menschen mit risikoreichem Alkohol- und Medikamentenkonsum sowie deren Angehörige. Telefonische Beratung 043 444 77 00, Mo bis Fr, 8.30 bis 12 Uhr, 13.30 bis 17 Uhr.

### www.infoset.ch

Hier finden Sie weitere kantonale Anlaufstellen.

### www.sucht-info.ch

Die Fachstelle Sucht Info Schweiz informiert über Alkohol und seine Folgen, stellt kostenlose Informations- und Beratungsbroschüren zur Verfügung und bietet telefonische Beratung unter 021 321 29 76 an.

### www.mamatrinkt.ch

### www.papatrinkt.ch

Auf der Plattform von Sucht Info Schweiz finden Kinder und Jugendliche Infos über Alkoholabhängigkeit, Adressen sowie ein Forum zum Erfahrungsaustausch. Es können auch anonym Fragen an Experten gestellt werden.

### www.alcorisk.ch

Die Seite des Blauen Kreuzes bietet eine 24-Stunden-Online-Beratung für Betroffene und Angehörige

### www.kopfhoch.ch

Hier finden Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien eine professionelle Online-Beratung der Organisation IOGT Schweiz

### www.al-anon.ch

AL-Anon ist die Selbsthilfeorganisation der Angehörigen und Freunde der Anonymen Alkoholiker, ihre Hotline-Nummer lautet 0848 848 843

# Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



... können durch Biotinmangel auftreten.

## Biotin-Biomed® forte

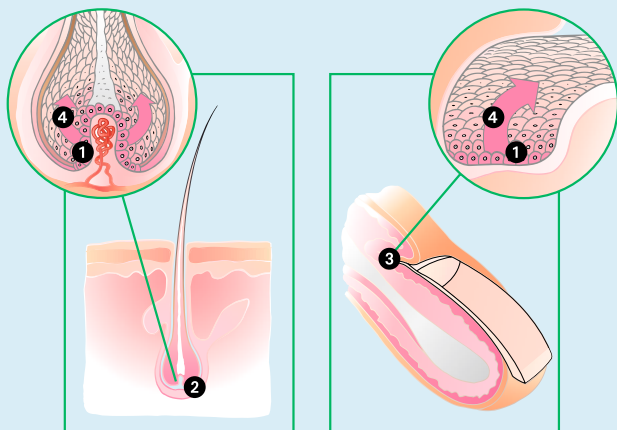
hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

### Die Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ① in der Haar- ② und Nagelmatrix ③ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ④. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

### So wirkt Biotin

Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ② und Nagelmatrixzellen ③, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf  
www.biomed.ch

1 x täglich Biotin

- > vermindert den Haarausfall
- > verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > erhöht die Haar- und Nageldicke



Erhältlich in  
Apotheken und  
Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**BioMed**

## Gesundheit

geschlossen. «Früher wusste ich nicht, wo ich hingehöre. Heute habe ich meinen Platz gefunden.» Sie lebt zusammen mit ihrem Mann und ihrem zweijährigen Sohn in einer ländlichen Idylle. Der Vater starb vor einigen Jahren an Krebs, die Mutter ist immer noch alkoholkrank.

### Lernen, sich abzugrenzen

Nach wie vor ist das Verhältnis zur Mutter schwierig, einige Male war Tanja Russo nahe daran, den Kontakt abzubrechen. «Es gab eine Zeit, in der ich alles gab, meine Mutter zu verstehen und ihr zu helfen. Täglich telefonierte ich mit ihr und spielte Psychologin.» Immer wieder hoffte sie, die Mutter mache einen Entzug, und immer wieder wurde sie eines Besseren belehrt. «Es war ein langer Weg bis zur Erkenntnis, dass ich das Suchtproblem meiner Mutter nicht lösen kann.» Geholfen haben Tanja Russo eine mehrjährige Psychotherapie und die wöchentlichen Treffen der Al-Anon, einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern.

Die Probleme, mit denen erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien kämpfen, ähneln sich oft, sagt der Sozialarbeiter und Psychotherapeut Dan Ernst Mühleemann von der ZFA. «Häufig kümmern sie sich vorrangig um die Bedürfnisse anderer anstatt um ihre eigenen.» Auch im Erwachsenenalter seien die Kinder oft noch sehr auf das alkoholabhängige Elternteil bezogen und hätten Mühe, sich auf eine gesunde Weise abzugrenzen», sagt er. Mit seinen Patienten übt er genau das in der Therapie. «Oft dauert es eine ganze Weile, bis es ihnen gelingt.»

Das weiss Tanja Russo nur zu gut. Sie selbst hatte jahrelang Mühe, sich von ihrer bedürftigen Mutter nicht vereinnahmen zu lassen. Heute gelingt es ihr besser. «Trinkt sie viel, ziehe ich mich zurück, trinkt sie wenig, haben wir mehr Kontakt.» Zudem würden gewisse Regeln gelten: Die Mutter darf zum Beispiel nicht betrunken bei der Tochter anrufen. «Das mache ich nicht, um sie zu bestrafen», sagt Tanja Russo, «sondern um mich zu schützen.» ■

### Wie Sie als Aussenstehende helfen können

Reagieren Sie, wenn Sie vermuten, es geht dem Kind Ihrer Bekannten, Verwandten oder Nachbarn nicht gut: Teilen Sie den Eltern Ihre Beobachtungen mit. Dabei muss nicht zwangsläufig das Alkoholproblem angesprochen werden. Reden Sie auch mit dem Kind, und fragen Sie, wie es ihm geht. Es ist wichtig, dass es Vertrauen zu einem Menschen ausserhalb der Familie gewinnen kann.

Erklären Sie ihm, dass es wichtig ist, das Schweigen zu brechen, damit der ganzen Familie geholfen werden kann. Die Eltern und das Kind mit dem Thema Alkoholabhängigkeit zu konfrontieren ist nicht einfach. Häufig hilft es, sich von einer Fachperson Unterstützung zu holen. Sie können sich auch an die Beratungshotline von «Sucht Info Schweiz» wenden: 021 321 29 76