

XXVII. Niedersächsische Suchtkonferenz
Traumata und Sucht

Kinder in suchtbelasteten Familien

Jessika Kuehn-Velten
KinderschutzAmbulanz Düsseldorf

Ein Beispiel: Rena

- Rena ist 9 Jahre alt. Sie hat noch drei jüngere Geschwister.
- Ihre Mutter ist alkoholabhängig. Mit dem Vater hat die Mutter viel Streit, auch deshalb.
- Rena wird vernachlässigt; unter Alkoholeinfluss schläft die Mutter viel, aber sie schreit und schlägt auch.
- Die Flasche wird zum zusätzlichen Systemmitglied und ‚zieht bei uns ein‘.
- Wenn sie wieder auszieht, wird alles wieder gut in der Familie – das wünscht sich Rena.

Veränderungen in Renas Familie

- Die Eltern teilen auf Paar- und Elternebene nicht mehr Verantwortung, Rechte / Pflichten, Macht, Freude und Freiräume
- Die Eltern tragen nicht mehr gemeinsam Entscheidungen, Kontrolle und Sorge gegenüber den Kindern
- Die Eltern erfüllen und gewähren nicht mehr gemeinsam Bedürfnisse, Neugier, Schutz und Grenzen für die Kinder
- Die Mutter gefährdet Wohl und Schutz der Kinder; der Vater ist viel abwesend.
- Es gibt ein Familiengeheimnis; Grenzen nach außen werden geschlossen, Grenzen innen werden unklar und durchlässig, Kommunikation ist nicht offen

Systemischer Sinn / Gewinn

- Bannen von Unzufriedenheit
- Familiales Gleichgewicht
- Nivellieren von Unterschieden
- Mittelpunkt der Sorge, Aufmerksamkeit
- Retten von Beziehungen
- Übernahme von Sündenbockfunktion
- Ausgleich von Machtverhältnissen
- Ventil für Wut / Ärger
- Container für Schuld (-zuweisung)
- Suchtmittel als Beziehungspartner
- Suchtmittel zur (nationalen) Identifikation

Was Rena für sich und die Familie tut

- Rena übernimmt Verantwortung für sich und die anderen Familienmitglieder
 - Sie versorgt die jüngeren Geschwister
 - Sie besänftigt die Eltern
 - Sie gießt Flaschen aus
 - Sie ist für sich unauffällig und anspruchslos
 - Sie bewahrt lange Zeit das Familiengeheimnis
 - Sie meidet Außenkontakte
 - Sie übernimmt Gefühle wie Scham
 - Sie wehrt Gefühle wie Wut und andere ab
 - Sie externalisiert die Schuld
 - Sie schützt Mutter und Eltern

Gefühle und Befindlichkeiten in der Abhängigkeit

- Betroffene
 - Scham
 - Ekel
 - Schuldgefühle
 - Versagensgefühle
 - Verlust der Selbstachtung
 - Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
 - Wut, Aggression
 - Kontrollverlust
 - Zerrissenheit
 - Erschütterung des Selbstbilds
- Angehörige
 - Scham
 - Ekel
 - Schuldgefühle
 - Ängste
 - Verachtung
 - Schmerz
 - Hilflosigkeit
 - Wut und Zorn
 - Kontrollbedürfnis
 - Ambivalenz
 - Unverständnis
 - Sorge, Mitgefühl

Typische Lebenserfahrungen von Kindern alkoholkranker Eltern (1)

1. Nicht zu Freunden gehen, um nicht in die Zwangslage zu geraten, diese zu sich nach Hause einladen zu müssen, wo die Eltern sich beschämend verhalten könnten.
2. In der Schule mit den Gedanken zu Hause sein, was dort gerade Schlimmes passiert oder bald passieren wird.
3. Andere Kinder beneiden oder eifersüchtig auf diese sein, wenn sie Spaß und Leichtigkeit mit ihren Eltern erleben.
4. Sich als Kind unter Gleichaltrigen isoliert, abgewertet und einsam fühlen.
5. Sich von den Eltern vernachlässigt, bisweilen als ungewolltes Kind fühlen.

Typische Lebenserfahrungen von Kindern alkoholkranker Eltern (2)

6. Für die Eltern sorgen, sich um sie ängstigen.
7. Sich um Trennungsabsichten oder vollzogene Trennungen der Eltern unablässig Sorgen machen.
8. Als Jugendliche*r die Eltern nicht im Stich lassen wollen (z. B. nicht zur Schule gehen, nicht von zu Hause ausziehen).
9. Die Eltern für ihr Fehlverhalten entschuldigen. Lieber andere Menschen oder sich selbst beschuldigen.
10. Vielfache Trennungen und Versöhnungen der Eltern erleben und sich nicht auf einen stabilen, dauerhaften Zustand verlassen können.
11. Wenn das trinkende Elternteil schließlich mit dem Alkoholmissbrauch aufhört, weiterhin selbst Probleme haben.

Abhängigkeit und Trauma

- Traumatisierung kann auf zwei Ebenen eine Rolle spielen:
 - Renas Mutter könnte traumatisiert sein etwa im Rahmen ihrer Migrations- oder Familiengeschichte
 - Sie könnte die Traumatisierung im Rahmen transgenerationaler Weitergabe an Rena übertragen
 - Das Erleben Renas mit der Mutter könnte mit Vernachlässigung, Misshandlung, Beängstigung, Unvorhersehbarkeit, Bindungsunsicherheit, Realitätsverzerrung selbst wieder Traumaqualität besitzen.

Häusliche Verhältnisse in Suchtfamilien

Darunter leiden die Kinder:

- Wirklichkeitsverzerrung → falsches Selbstbild
- Instabilität
- Emotionale Kälte
- Willkür
- Unklare Grenzen
- Respektlosigkeit
- mangelnde Förderung
- Mangelndes Interesse seitens der Abhängigen

Sucht und Abwehrmechanismen

- **Verdrängung** - wegschieben, nicht wahrnehmen
- **Verleugnung** - abstreiten, verheimlichen
 - von Wirklichkeit
 - von Bedeutung
- **Bagatellisieren** - herunterspielen, es ist nur
- **Rationalisieren** - gute Gründe finden
- **Projektion** - beschuldigen, Vorwürfe
- **Abspalten** - das bin ich nicht
- **WIE WIRKT DAS AUF DIE KINDER?**

Rollenmodelle

Erwachsene

- Verfolger
- Retter
- Rebell
- Passive
- Naive

Kinder

- Held
- Schwarzes Schaf
- Stilles Kind
- Clown

Rollenmodelle – Die kreative Anpassung der Kinder

- Die Kinder sind darauf angewiesen sich zu schützen und den familiären Verhältnissen anzupassen.
- Sie entwickeln die unterschiedlichsten Verhaltensweisen, die ihnen zunächst ein besseres Gefühl mit der Situation geben.
- Es gibt verschiedene Rollenmodelle, die versuchen, typische Verhaltensweisen innerhalb von Suchtfamilien zu kategorisieren.
- Diese Rollen sind keine festen Zuschreibungen!
- Einzelkinder spielen diese Rollen oft nacheinander durch. Geschwister hingegen übernehmen Rollen, die noch „frei“ sind, bzw. wieder frei werden.

Rollenmodell in Anlehnung an Wegscheider

Rolle	Motivation	Symptome	Lohn für den Einzelnen	Lohn für die gesamte Familie	Der Preis
Der Held	Unzulänglichkeit/ Schuldgefühle	Höchstleistungen	(Pos.) Aufmerksamkeit Selbstwert	Selbstachtung	Leistungs- zwang Überlastung
Das Schwarze Schaf	Verletztheit	Kriminalität	(Neg.) Aufmerksamkeit	Ablenkung vom Suchtkranken	Selbstzer- störung Sucht
Das stille Kind	Einsamkeit	Einzelgänger- tum Schüchtern- heit	Flucht Abstand Ruhe	Erleichterung	Außenseiter- tum
Der Clown	Angst	Herumkaspern Hyperaktivität	Aufmerksam- keit	Spaß	Unreife emotionale Störungen

Rollenmodell – „Der Held“

- Die Rolle des Helden wird am stärksten durch die Geschwister-Konstellation bestimmt, Übernahme meist von dem ältesten Kind oder Einzelkindern
- Merkmale:
 - Übernahme von Verantwortung für den Haushalt
 - Versorgung der jüngeren Geschwister und der Eltern
 - umsichtiges und verantwortungsvolles Verhalten: sie geben der Familie Struktur und Ordnung und sorgen für Anlass zu Freude und Stolz
 - Sie erhalten Zuwendung und positive Aufmerksamkeit von Seiten der Umwelt
 - Parentifizierung → Verstrickung im Beziehungsdreieck mit den Eltern: häufiger Missbrauch als Ersatzpartner
 - Erfolgreich in der Schule: Strebbarkeit, gute Schul-Leistungen und ein großes Verantwortungsbewusstsein, häufig z. B. die Klassen- oder Schulsprecher
 - Selbstwert durch Anerkennung und Beliebtheit, die sie erfahren

Rollenmodell – „Das schwarze Schaf“

- Die Rolle des schwarzen Schafes bzw. des Sündenbocks wird häufig von den zweitgeborenen Kindern übernommen
- Merkmale:
 - Besetzung der „negativen“ Rolle zur Ausbalancierung des Gesamtsystems im Gegensatz zum „Helden“
 - „unverantwortliche“ Verhaltensweisen, wie Einnässen, Schulprobleme, frühe Schwangerschaften bis hin zu kriminellen Handlungen wie Gewalttaten und Drogenkonsum
 - Als Jugendliche sind sie oft wegen ihrer coolen Art Anführer von Cliquen.
 - Ablenkung der Aufmerksamkeit auf den suchtkranken Elternteil durch negative Aufmerksamkeit → Entlastung der Familie
 - Das auffällige Verhalten der Sündenböcke führt häufig dazu, dass Hilfe ins das Familiensystem kommt!

Rollenmodell – „Das stille Kind“

- Diese Rolle wird meist von Kindern in der mittleren Geschwisterposition eingenommen, wobei dieses Verhalten stärker durch die Veranlagung festgelegt ist, als andere Rollen
- Merkmale
 - Ihre kindlichen Bedürfnisse nach Nähe und Anerkennung werden nicht erfüllt
 - Anpassung an chaotische Situationen durch Rückzug. Kaum Erwartungen von Seiten der Familie an das stille Kind
 - Sie sind schüchtern, ruhig und gelten als „pflegeleicht“: Passives Verhalten mit Gefahr zur Isolation
 - Vermeidung von Konflikten, Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen
 - Schutz durch Rückzug vor der angespannten familiären Situation und den unkontrollierbaren Reaktionen der Eltern
 - Häufige Flucht in eine Traumwelt : oft einzelgängerische Aktivitäten, wie zum Beispiel Träumen, Lesen und Fernsehen.

Rollenmodell – „Der Clown“

- Die Rollen des Clowns oder des Maskottchens nehmen häufig die letztgeborenen Kinder ein.
- Merkmale:
 - Um ihre Angst zu kompensieren, spielen sie den Clown, verbreiten Spaß und Humor.
 - Von der Familie werden sie nicht ernst genommen, bzw. wohlwollend geschont, und erhalten nur unzureichend Informationen
 - Sie sichern sich ihren Platz in der Familie durch Ablenkungs- und Unterhaltungsmanöver.
 - Mit diesem Verhalten sorgen sie für Erleichterung und Spannungsabfuhr in der Familie, wodurch sie von der unterschwellig depressiven Grundstimmung und familiären Krisen ablenken.
 - Solange sie positive Aufmerksamkeit bekommen, haben sie das Gefühl die Familie unter Kontrolle zu haben, dies gibt ein Gefühl von Sicherheit.

Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen

- Das Aufwachsen in einer alkoholbelasteten Familie hat für die Kinder und Jugendlichen oft erhebliche Konsequenzen:
- Gegenüber Gleichaltrigen
 - schneiden sie oft bei Intelligenztests schlechter ab und sind auch in ihrem sprachlichen Ausdruck weniger weit entwickelt;
 - zeigen sie in der Schule häufiger unangemessenes Verhalten und sind insgesamt weniger leistungsfähig bzw. leistungsbereit;
 - zeigen sie eher hyperaktives Verhalten und Aufmerksamkeitsstörungen;
 - berichten sie häufiger über Ängste und depressive Symptome;
 - sind sie öfter sexuellem Missbrauch ausgesetzt;
 - neigen sie eher zu somatischen und psychosomatischen Symptomen.

Zobel, Martin (2010): Wenn Eltern zu viel trinken.

Entwicklungspsychologische Risiken: Säuglinge, 1.Lebensjahr

- Säuglinge sind für die Entwicklung eines grundlegenden Sicherheitsgefühles auf zuverlässige, kontinuierliche Bindungs-erfahrungen angewiesen
 - Die durch Drogeneinfluss bedingte „nicht Anwesenheit“ stellt für den Säugling eine existentielle Bedrohung dar.
- Zusätzlich kann eine Suchtbelastung störende Auswirkungen auf das intuitive Elternverhalten und die Aufmerksamkeit haben, die das Elternteil dem Säugling entgegenbringen kann.

Entwicklungspsychologische Risiken: Kleinkinder, 1-3 Jahre

- Auch Kleinkinder sind auf zuverlässiges Bindungsverhalten angewiesen. Die säuglingsspezifischen Risiken bestehen in abgemilderter Weise fort.
- Kinder geraten in der Phase der Individuation verstärkt in trotzige Konflikte mit ihren Eltern. Es besteht das Risiko, dass Kinder in der suchtbedingten Ablenkung des Erwachsenen eine Bestrafung erleben und sie sich durch ihr trotziges Verhalten schuldig fühlen an der suchtbedingten Unaufmerksamkeit des Erwachsenen.

Entwicklungspsychologische Risiken: Kindergarten/Vorschule, 3-6 Jahre

- Häufig verstärken sich im Vorschulalter die Konfliktsituationen zwischen Eltern und Kindern weiter.
- Sie bilden häufig Phantasien, in denen sie die Eltern verletzen, zerstören oder wegwünschen.
- Entwickelt in dieser Zeit ein Elternteil eine Suchtbelastung, kann das Kind im Sinne magischen Denkens die Auffassung entwickeln, seine Phantasien seien verursachend für die Veränderungen des suchtbelasteten Elternteiles gewesen.
 - Dies führt zu einer selbstbeschuldigenden Verknüpfung des Kindes mit der elterlichen Suchtbelastung.

Entwicklungspsychologische Risiken: Schulkinder, 6-12 Jahre

- Schulkinder können schon gut verstehen, was eine Suchterkrankung ist und bedeutet.
- Häufig fühlen sie sich ohnmächtig gegenüber der elterlichen Erkrankung. Um dieser Ohnmacht zu begegnen, versuchen sie sich fürsorglich und erheiternd zu verhalten.
- In manchen Fällen kann sich die Bereitschaft der Kinder zur Loyalität bis hin zu einer entwicklungs-hinderlichen parentifizierten Rolle ausprägen.
- Im Falle unklarer Familienkommunikation kann diese in Verbindung mit den erwarteten Wahrnehmungs- und Verstehensmöglichkeiten der Schulkinder zu erheblichen Schulproblemen und Schulverweigerung führen.

Entwicklungspsychologische Risiken: Jugendliche, 13-18 Jahre

- In der Pubertät entwickeln Jugendliche eine eigene Individualität und Identität außerhalb der Familie.
- Die dafür notwendigen und von Jugendlichen angestrebten Aktivitäten außerhalb der Familie können zu einem Konflikt zwischen den jugendlichen Interessen einerseits und der Loyalität gegenüber der durch die Sucht belasteten Familie führen.
- Dieser Autonomie-Abhängigkeitskonflikt kann sich erschwerend auf die Ablösung vom Elternhaus auswirken.

Schutzfaktoren

- Gemeint sind Einflussfaktoren, die einen positiven Effekt auf die Entwicklung der Kinder haben.
- Hilfreich für betroffene Kinder sind u.a.:
 - eine emotional stabile Beziehung zum nichtabhängigen Elternteil
 - die Abwesenheit von weiteren psychischen Störungen bei den Eltern
 - eine angemessene elterliche Aufsicht
 - längere Abstinenzphasen des Abhängigen
 - wenige oder keine weiteren abhängigen Verwandten
 - gute schulische Leistungen des Kindes

Resilienzfaktoren bei Kindern & Jugendlichen

- Kinder können in sehr belastenden Kontexten aufwachsen und dennoch später ein weitgehend »normales«, suchtfreies Leben führen.
- Stöver (2012) beschreibt sieben Resilienzen, die vor den Folgen der krankmachenden Familienumwelt schützen können.
 - **Einsicht:** Wissen über die Krankheit Sucht, Wahrhaben der Erkrankung
 - **Unabhängigkeit:** Gefühlsmäßiges und räumliches Distanzieren zu den Eltern
 - **Beziehungsfähigkeit:** Stabile wechselseitige Bindungen aufbauen, Beziehungen zu Personen außerhalb der Familie, tragfähiges soziales Netzwerk
 - **Initiative:** Ausprobieren neuer Verhaltensweisen bis hin zu zielgerichteten Verhaltensstrategien, statt Hilfslosigkeit
 - **Kreativität:** Nutzen von künstlerischen Ausdrucksformen für innere Konflikte
 - **Humor:** humorvoller Umgang mit der eigenen Situation als Mittel oder als Fähigkeit sich zu distanzieren
 - **Moral:** Entwicklung eines eigenen familienunabhängigen Wertesystems

Kontaktaufnahme zu Kindern suchtbelasteter Eltern

- Wir sprechen ein Tabu an - Vorsicht und Zurückhaltung sind wichtig
- Öffnung braucht Vertrauen und Sicherheit - diese gilt es zu schaffen und prüfen
- Wenn wir zu schnell sind, geht das Kind in den Rückzug - wir riskieren Verleugnung
- Wir machen Angebote, die mit Beziehung - und nicht mit dem Thema Sucht zu tun haben
- Ansprechen heißt Verantwortung - wir klären, ob wir über hinreichend Kraft, Zeit und Ausdauer verfügen
- Unterstützung ist wertvoll - auch wenn sich nichts verändert!

Kinder brauchen... (1)

Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen helfen,

- grundlegende Bedürfnisse nach Essen, Schlafen, Sicherheit, körperliche Unversehrtheit zu befriedigen,
- den normalen Alltag und unvorhergesehene Ereignisse zu bewältigen,
- beständige und liebevolle Beziehungen zu entwickeln,
- eine soziale Orientierung mit Grenzen und Strukturen zu bekommen,
- ein angemessenes Sozialverhalten zu entwickeln,
- alters- und entwicklungsgerechte Erfahrungen zu sammeln,

Kinder brauchen... (2)

- erfolgreich mit intensiven emotionalen Erlebnissen umzugehen,
- Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln,
- eine positive Auffassung über das Leben zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Kinder brauchen die Aussicht auf eine gute Zukunft.
Und sie brauchen Erwachsene, die ihnen HALT geben!

Aus: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (2011)

Hilfreiche Botschaften für Kinder (1)

- Wie alle Kinder hast du Stärken und Fähigkeiten, die dir helfen, wenn du verletzt worden bist.
- Wenn du über Sorgen oder Ängste sprichst, die mit deiner Familie zu tun haben, ist das okay. Du bist deswegen nicht gemein zu deiner Mama oder deinem Papa.
- Auch wenn du dir wegen Deiner Eltern Sorgen machst, ist es in Ordnung, zu spielen und Sachen mitzumachen, die Spaß machen.
- Wenn du mit suchtkranken Eltern zusammen lebst, mag es verwirrend sein, Liebe und Hass gleichzeitig zu fühlen. Aber das ist normal. Jeder hat manchmal verwirrende Gefühle, und andere Kinder von suchtkranken Eltern empfinden gegenüber ihren Eltern genau die gleichen Gefühle.

Hilfreiche Botschaften für Kinder (2)

- Suche dir eine sichere Person, die du anrufen kannst oder zu der du hingehen kannst, wenn es zu Hause Schwierigkeiten gibt.
- Fahr nie mit einem Auto mit, wenn der Fahrer etwas getrunken hat. Das ist nicht sicher.
- Weil ein Elternteil von dir ein Alkoholproblem hat, heißt das längst nicht, dass du eines Tages auch eines haben wirst. Viele Kinder von Suchtkranken werden selber nicht süchtig. Viele entscheiden sich, nicht zu trinken, weil das der sicherste Schutz ist. Andere entscheiden sich, abzuwarten, bis sie erwachsen sind und dann herauszufinden, ob es für sie sicher ist, Alkohol zu trinken.
- Du hast keine Kontrolle über das Trinkproblem deiner Eltern. Du hast es nicht verursacht, und du kannst es nicht stoppen.

Merkmale von Prävention bei Kindern und Jugendlichen

- Für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien sind präventive Maßnahmen notwendig, die
 - früh einsetzen (Frühintervention),
 - das vorhandene Risiko adäquat wahrnehmen und bearbeiten,
 - Umfassend und dauerhaft sind (case management),
 - die ganze Familie einschließen (Familienberatung und /oder Familientherapie),
 - die Motivation zu guter Elternschaft und Suchtbewältigung verknüpfen,
 - Die Resilienzen fördern bzw. entwickeln (Ressourcenorientierung).

***Vielen Dank und
eine gute und gesunde Zeit!***

Jessika Kuehn-Velten