



**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**

# Hilfe für Kinder aus alkoholbelasteten Familien

Informationen für Fachkräfte,  
ehrenamtlich Tätige  
und allgemein Interessierte

## > **Wie viele Kinder sind betroffen?**

In Deutschland leben schätzungsweise eine Million Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Familien, in denen mindestens ein Elternteil zeitweise oder dauerhaft von einer Alkoholabhängigkeit betroffen ist. Sie leben in einer emotional unsicheren familiären Situation, die durch geringe Verlässlichkeit und häufige Konflikte, bis hin zu Missbrauch und körperlicher Gewalt, geprägt ist. Diese Belastungen können die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen stark beeinträchtigen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, selbst eine Alkoholabhängigkeit oder eine andere psychische Erkrankung zu entwickeln.

Kinder, die in alkoholbelasteten Familien aufwachsen, müssen mit inneren Konflikten umgehen. Hinter der Auseinandersetzung mit der elterlichen Abhängigkeit treten ihre eigenen Bedürfnisse oft zurück. Sie schwanken zwischen der Loyalität zu ihren Eltern und dem Gefühl, sich jemandem anvertrauen zu wollen. Meist bleiben sie jedoch mit ihren Sorgen allein. Hinzu kommt, dass viele Kinder ihre Situation zuhause als durchaus normal erleben, weil sie es nicht anders kennen. Deswegen ist Hilfe von außen für sie besonders wichtig.



## > Was können Sie tun?

Wenn Sie vermuten oder sicher sind, dass ein Kind in einer Familie mit problematischem Alkoholkonsum lebt, sollten Sie zügig handeln. Lassen Sie nicht zu viel Zeit verstreichen, bis Sie etwas unternehmen. Ihre eigene Unsicherheit oder die Sorge, etwas Falsches zu tun, sollten nicht dazu führen, tatenlos zu bleiben.

### > Ein Gespräch mit einem betroffenen Kind oder Jugendlichen führen

In welcher Beziehung stehen Sie zu dem Kind? Überlegen Sie, wie Sie das Thema ansprechen können. Vermeiden Sie eine direkte Konfrontation oder ein „Verhör“, in dem das Kind seine Eltern bloßstellen soll – es ist wichtiger, dem Kind zu zeigen, dass Sie eine Person sind, dem es sich anvertrauen kann, ohne negative Konsequenzen zu befürchten. Versuchen Sie dem Kind klar zu machen, dass es keine Schuld am Verhalten seiner Eltern trägt und es richtig ist, Hilfe zu suchen.



### ➤ **Ein Gespräch mit den Eltern führen**

Ein Gespräch mit den Eltern ist wichtig und kann dazu beitragen, dass sie sich erstmalig Gedanken über ihren Alkoholkonsum machen und eine Veränderung anstreben. Bleiben Sie sachlich und teilen Sie den Eltern mit, welche Beobachtungen Sie in der letzten Zeit bei ihrem Kind erlebt haben. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Vermutungen. Schaffen Sie eine freundliche und angenehme Atmosphäre und halten Sie am besten Adressen von Hilfsangeboten griffbereit, die Sie den Eltern geben können.

Die BZgA hat in Kooperation mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. Publikationen entwickelt, die Anregungen zur kindgerechten Ansprache sowie Hinweise für das Gespräch mit den Eltern geben. Die Broschüre „Mia, Mats und Moritz“ richtet sich an Bezugspersonen von betroffenen Kindern im Vorschulalter, die Broschüre „Luis und Alina“ an Kinder zwischen zehn und 15 Jahren. Zu beiden Publikationen stehen Begleithefte für Fachkräfte zur Verfügung, die den Einsatz der Broschüren unterstützen. Diese können Sie kostenlos bei der BZgA bestellen (siehe Rückseite dieses Faltblatts).



KINDER  
TATEN

## > **Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche**

Die Webseite von NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie betroffene Kinder. Unter anderem bietet die Webseite einen Leitfaden zur Gesprächsführung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen:

**[www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)**

Das Projekt kidkit bietet betroffenen Kindern und Jugendlichen eine kostenlose Online- und Telefonberatung sowie weitere Informationen: **[www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)**.

Selbsthilfegruppen für Kinder und Jugendliche finden Sie u.a. über den Freundeskreis Suchtkrankenhilfe, **[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)**, sowie über die Selbsthilfegemeinschaft der Al-Anon Familiengruppen, **[www.alateen.de](http://www.alateen.de)**.

Weitere Links zu Hilfsangeboten für Kinder und Jugendliche finden Sie unter **[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)**  
**>Informieren >Für Fachkräfte.**



## > Weitere Informationen

Für Fachkräfte bietet die BZgA-Erwachsenenkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ weiterführende Informationen: **[www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/fachkraefte](http://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/fachkraefte)**.

Die BZgA-Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ informiert Jugendliche zum Thema: **[www.kenn-dein-limit.info/wenn-eltern-trinken.html](http://www.kenn-dein-limit.info/wenn-eltern-trinken.html)**.

Über bedarfsgerechte Hilfen für Eltern mit Kindern bis zum Alter von drei Jahren informiert das bei der BZgA angesiedelte Nationale Zentrum Frühe Hilfen: **[www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)**.

Das **BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung** steht Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung und kann Ihnen weitere Hilfeinrichtungen nennen.

Telefon: **0221 89 20 31** Mo.–Do. 10 bis 22 Uhr  
Fr.–So. 10 bis 18 Uhr

Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

### Impressum:

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock © patpitchaya, PeopleImages, Igor\_kell, Imgorthand

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Bestell-Nr.: 32042007

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
klimaneutral gedruckt

Auflage: 3.20.10.22

