

Der Elch im Wohnzimmer – Themenchats für Jugendliche aus suchtblasteten Familien

Klaus Fieseler

Zusammenfassung

Mehr als 2,5 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen mit einem alkoholabhängigen Elternteil auf. Die Abhängigkeitserkrankung der Eltern wirkt sich auf ihre Entwicklungschancen aus. Als Reaktion auf die Alkoholprobleme in der Familie entwickeln die Kinder verschiedene typische Rollenmuster. Spezielle auf diese Zielgruppe zugeschnittene Hilfsangebote stehen nicht flächendeckend zu Verfügung. Das familiäre Schweigegebot erschwert zudem den Kontakt zu Hilfen. Über das Internet kann ein Kontakt anonym und ortsunabhängig erfolgen. Ein regelmäßiger Gruppenchat in einem Portal der Online-Erziehungsberatung ermöglicht Beratung und gegenseitige Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene aus suchtblasteten Familien. Das Schweigegebot der Familien kann mit der Geschichte vom „Elch im Wohnzimmer“ im Chat bearbeitet werden. Andere für die Gruppe relevante Themen wie beispielsweise Gewaltschutz oder Informationen über Abhängigkeit werden in den Chats behandelt. Die Chats wurden zuerst im Rahmen der Online-Jugendberatung der Bundekonferenz für Erziehungsberatung (BKE) angeboten. Sie werden in Zukunft bei Nacoa-Deutschland, einem Verein, der sich als Interessenvertretung für Kinder aus suchtblasteten Familien versteht, durchgeführt werden.

Schlüsselwörter

Kinder, suchtblastete Familien, Entwicklung, Rollenmuster, Schweigegebot, Elch im Wohnzimmer, professionelle Hilfen, Online-Beratung, Gruppenchat.

Abstract

More than 2.5 million children and adolescents in Germany are living with an alcohol dependant parent. The effects of parental alcohol problems on child development are wide-ranging. Children in families where alcoholism is a problem play different types of roles as a result of adaption to addiction. Specialized professional support for these children is not nationwide provided. In addition the rule of silence in the families impedes asking for support. Access to professional counselling services can be provided anonymously and from any location via the internet. A regularly recurring group chat allows consultation and self help for young people affected by parental drinking. The rule of silence in the families is treated in the group chats by telling the story of the elk in the living room. Other topics important for the group for example protection against violence or information about alcohol dependancy are also treated in the chats. These chats have been taking place on a national internet platform for youth counselling and will be continued by Nacoa Germany (National Association for Children of Alcoholics).

Keywords

Children, alcohol dependant parents, development, types of roles, rule of silence, elk in the living room, professional support, online-counseling, group chat.

Autor

- **Klaus Fieseler, Diplom-Pädagoge und Systemischer Therapeut (SG)**
- Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Waldeck-Frankenberg: Mitarbeit in der Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE)
- Diakonisches Werk Waldeck-Frankenberg: Suchtberatung, Paarberatung und Sexualpädagogik
- Fachkräfteschulungen in Online-Beratung u.a. beim Systemischen Institut Kassel und bei Safe Zone (Schweizerisches eSuchtportal)
- Paarberatung Online
- Nacoa Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.: Mitglied im Vorstand
- **Kontakt:** E-Mail: Klaus.Fieseler@paarberatung-online.de

1. Situation der Kinder aus suchtblasteten Familien

Unter dem Titel „Hilfe, meine Eltern trinken!“ finden seit 2009 regelmäßige Themenchats für Jugendliche statt, deren Eltern ein Alkohol- oder Drogenproblem haben. Die Chats sind Teil des Online-Beratungsangebotes der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE), die über die Seite www.bke-jugendberatung.de eine kostenlose und anonyme Jugendberatung per Mail, Einzelchat, moderiertem Forum oder im Gruppenchat anbietet. An dem Beratungsportal sind etwa 80 Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Deutschland beteiligt.

Experten schätzen die Zahl der von einer Abhängigkeitserkrankung der Eltern betroffenen Kinder und Jugendlichen auf mehr als 2,5 Millionen (Klein, 2003), ungefähr jedes sechste Kind kommt somit aus einer suchtblasteten Familie.

Für die selbst von Abhängigkeit betroffenen Eltern besteht ein ausdifferenziertes Suchthilfesystem mit ambulanten und stationären Angeboten, die wie die Suchtberatungsstellen als freiwillige Leistungen finanziert werden oder in der Akut- und Rehabilitationsbehandlung über die Sozialversicherungen finanziert werden. Für Angehörige gibt es die kostenlosen Angebote in den Beratungsstellen, diese werden aber hauptsächlich von Partnern und kaum von Kindern der Betroffenen in Anspruch genommen. Wenn sich Kinder von Abhängigen an die Beratungsstellen wenden, so handelt es sich meist um erwachsene Kinder Alkoholabhängiger.

In diesen Strukturen spiegelt sich die Auffassung wieder, die Betroffenen selbst hätten die dringendsten Probleme. Vordergründig sind sie Symptomträger, andererseits werden Abhängigkeitserkrankungen immer wieder als Familienkrankheit bezeichnet.

Etwa ein Drittel der Kinder aus suchtblasteten Familien werden später selbst alkohol-, drogen- oder medikamentenabhängig. Sie haben damit gegenüber Kindern aus nichtsüchtigen Familiensystemen ein sechsfach erhöhtes Risiko, später selbst abhängig zu werden, und gelten als größte bekannte Risikogruppe für Suchtmittelabhängigkeit. Ein weiteres Drittel zeigt später Symptome von

psychischen Störungen und etwa ein Drittel bleibt psychisch weitgehend gesund (Jordan, 2010).

Zudem gehen etwa ein Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien als Erwachsene Beziehungen zu abhängigen Partnern ein. Kinder aus suchtbelasteten Familien sind überdurchschnittlich häufig Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt im Elternhaus.

Alkohol- und drogenabhängige Eltern lieben ihre Kinder genau so wie andere Eltern ihre Kinder lieben. Sie richten jedoch einen großen Teil ihrer Gedanken und Energien auf das Leben mit dem Suchtmittel. Das geht auf Kosten der Aufmerksamkeit für die körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse der Kinder. Die Kinder können sich deshalb nicht auf diese Liebe ihrer Eltern verlassen, denn Aufmerksamkeit, Fürsorge und Zuneigung werden durch die Konsummengen, die Verfügbarkeit des Suchtmittels und die Stimmungsschwankungen der Eltern beeinflusst. Kinder erleben hier mitunter sehr rasche Veränderungen und sind in ihrem emotionalen Erleben sozusagen einer Dusche mit unberechenbaren Temperaturschwankungen ausgesetzt. Sie versuchen sich darauf einzustellen und auch kleinste Anzeichen für eine bevorstehende Änderung der emotionalen Temperatur frühzeitig zu erkennen. Das erfordert ständige Alarmbereitschaft. Zudem sind die nichtsüchtigen Elternteile oft damit beschäftigt, das Leben mit einem abhängigen Partner irgendwie zu regeln, Fehler zu vermeiden, die Fassade aufrecht zu erhalten oder einfach die Konsummengen durch ihr eigenes Verhalten irgendwie zu beeinflussen. Sie sind dadurch für die Kinder dann kaum präsent.

2. Verhaltensmuster von Kindern aus suchtbelasteten Familien

Kinder in suchtbelasteten Familien reagieren sehr unterschiedlich auf diese Umgebung. Im Allgemeinen werden vier mögliche Verhaltensmuster beschrieben, mit denen sie dann auch in Schulen, Kindergärten oder im Hilfesystem auffällig werden. Einen Überblick über verschiedene gebräuchliche Charakterisierungen der Interaktionsmuster von Kindern in suchtbelasteten Familien geben Ehrenfried, Heinzelmann, Kähni und Mayer (1999).

Zu den weniger auffälligen Kindern gehören die sogenannten Helden. Sie zeigen gute Schulleistungen, erwünschtes Sozialverhalten, übernehmen zuhause und in der Schule Verantwortung und wirken gegenüber Gleichaltrigen oft ernster und reifer. Sie helfen damit der Familie, die Fassade aufrecht zu erhalten und sich nach außen gut darzustellen. Gleichzeitig werden die Eltern durch so ein verantwortungsvolles Kind entlastet und erkennen diese Leistung an. Aber diese Anerkennung ersetzt nicht die eigentlich notwendige emotionale Zuwendung.

Sogenannte schwarze Schafe reagieren ganz anders auf die Suchtprobleme im Elternhaus. Sie richten durch Schulversagen, Diebstähle, Regelverstöße, Schulverweigerung, Gewalt und andere Formen auffälligen Verhaltens die Aufmerksamkeit auf sich. Gleichzeitig wird damit der Elternteil mit dem Suchtproblem aus dem Mittelpunkt der Wahrnehmung genommen und vor Vorwürfen geschützt. Das Verhalten dieser schwarzen Schafe kann man als Zeichen für große Loyalität gegenüber der Familie interpretieren – sie zahlen

einen hohen Preis für den Schutz der Eltern. Teilweise wird ihnen in den Familien zusätzlich noch eine Mitverantwortung für den Alkoholmissbrauch gegeben nach dem Motto: „Mach deinem Vater nicht so viele Sorgen, dann trinkt er auch nicht so viel!“

Eine andere mögliche Strategie für das Leben in einer suchtblasteten Familie haben die sogenannten Clowns entwickelt. Sie versuchen durch Charme und Humor die Stimmung in der Familie aufzubessern, was ihnen immer wieder gelingt. Sie sind der Sonnenschein der Familie, bringen die anderen gern zum Lachen mit ihren Witzen oder geistreichen Streichen. Allerdings steckt dahinter nicht nur die pure Lebensfreude, sondern eher die Angst vor extremen Stimmungsschwankungen und Aggressionen in der Familie, die mit diesen ablenkenden und beschwichtigenden Verhaltensweisen entschärft werden können. Was so locker wirkt, ist eigentlich harte Beziehungsarbeit.

Die unsichtbaren oder stillen Kinder verhalten sich hingegen sehr unauffällig, verlangen keine Aufmerksamkeit von den Eltern, sind oft sehr selbständig und entlasten damit die Eltern, die genug mit der Abhängigkeit und der Bewältigung der Folgen zu tun haben. Man bemerkt diese Kinder kaum und sie machen keine Schwierigkeiten, auch nicht in der Pubertät. Sie sorgen mit dafür, dass die Fassade nach außen einigermaßen gut aussieht. Viele übernehmen auch Aufgaben der Erwachsenen, beispielsweise in der Haushaltsführung und in der Betreuung jüngerer Geschwister. Allerdings holen viele dieser stillen Kinder die mit der Pubertät einhergehenden Krisen als junge Erwachsene, wenn sie aus dem Elternhaus ausgezogen sind, nach und haben Schwierigkeiten, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. In dieser Phase zeigen sich häufig depressive Verstimmungen, Suchtmittelmissbrauch oder Schwierigkeiten bei der beruflichen Orientierung.

Diese Muster sind idealtypisch beschrieben, es gibt auch Mischformen oder unterschiedliche Rollenverteilungen bei Geschwisterkindern. Allen diesen Kindern ist gemeinsam, dass sie - auf ihre jeweils eigene Art - eine hohe Sozialkompetenz im Umgang mit ihrer Umgebung entwickeln.

Wegen der unscharfen Abgrenzung dieser Gruppen und wegen der begrenzten Möglichkeiten zur Einschätzung in den Themenchats können nur subjektive Aussagen zum Teilnehmerkreis getroffen werden. In den themenspezifischen Chats tauchen hauptsächlich die Helden und die stillen Kinder auf. Vermutlich gehen schwarze Schafe nicht so häufig in Jugendchats. Und falls Clowns kommen, so geben sie sich hier nicht als solche zu erkennen.

3. Hilfsangebote für Kinder aus suchtblasteten Familien

Jugendliche tun sich oft schwer damit, in Beratungsstellen zu gehen und Hilfen in Anspruch zu nehmen. Dieses Phänomen ist von den Erziehungsberatungsstellen bekannt und wird beispielsweise im Jahresbericht 2008 der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE) bezogen auf die Online-Beratung beschrieben (siehe auch Thiery, 2008). Ähnlich sieht es in den Suchtberatungsstellen aus, die zwar Beratung auch für Angehörige anbieten, in der Praxis aber kaum von Kindern oder Jugendlichen aus diesen Familien angefragt werden.

Noch schwerer tun sich Jugendliche aus suchtblasteten Familien mit der Inanspruchnahme von Hilfe wegen der Suchtprobleme der Eltern. Dabei spielen zwei Faktoren eine Rolle, die sich gegenseitig bedingen. Einerseits sind kaum spezielle Hilfsangebote für diese Zielgruppe erreichbar. In größeren Städten gibt es einige Selbsthilfegruppen, häufig Alateen-Gruppen, die sich am Vorbild der Gruppen der Anonymen-Alkoholiker orientieren. Weitere speziell an diese Zielgruppe gerichtete Angebote sind ebenfalls nicht flächendeckend vorhanden, obwohl diese Kinder und Jugendlichen einer hohen psychosozialen Belastung und oftmals auch körperlicher und sexueller Gewalt ausgesetzt sind. Allerdings haben sich in den letzten Jahren einige Projekte im Internet entwickelt. So bietet Nacoa Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus suchtblasteten Familien e.V. im Internet Information und Unterstützung für Kinder, Jugendliche, erwachsene Kinder von Alkoholabhängigen sowie für pädagogische Fachkräfte aus Jugendhilfe und Schule an. Hier handelt es sich um eine im internationalen Vergleich noch kleine Selbsthilfebewegung, in den USA sind sowohl Selbsthilfe als auch Fachöffentlichkeit stärker für die Problematik sensibilisiert [1].

4. Arbeit am innerfamiliären Schweigegebot in Themenchats mit dem Bild des Elchs im Wohnzimmer

Ein weiterer Faktor, der die Kontaktaufnahme zum professionellen Hilfesystem erschwert, liegt in den spezifischen Regeln und ungeschriebenen Gesetzen dieser suchtblasteten Familien. Dort herrscht größtenteils ein massives Schweigegebot bezüglich der Suchtproblematik. Darüber wird in den Familien nicht gesprochen und es wird so getan, als ob alles in Ordnung sei. Die Fassade der Wohlanständigkeit wird aber nicht nur nach außen mit großem Aufwand aufrecht erhalten, sondern auch innerhalb der Familie. Dieses innerfamiliäre Schweigegebot wird sehr deutlich mit dem Bild „Elch im Wohnzimmer“ beschrieben, das in den USA – genauer gesagt in der Selbsthilfebewegung in Alaska – entstand, um die Situation von Kindern mit trinkendem Elternteil anschaulich zu beschreiben. Die Jugendlichen in den Themenchats bezeichnen es als sehr treffend und für Außenstehende wird jenseits von Theorie das Lebensgefühl in einer solchen Familie verdeutlicht:

„Stell dir vor, bei euch stünde ein ausgewachsener Elch im Wohnzimmer. Das Tierchen riecht recht streng, beansprucht eine Menge Platz, und sobald es sich bewegt, geht jede Menge Zeug zu Bruch. Der Elch ist Dauergast bei euch. Stell dir vor, dass es in deiner Familie ein geheimes Abkommen gibt, dass niemand jemals darüber sprechen darf, dass da ein Elch im Wohnzimmer steht. Bei Strafe strengstens verboten! Alle müssen so tun, als wäre der Elch nicht da. Und alle halten sich auch daran. Wenn er auf den Boden schießt ... Husch, husch, wird der Mist beseitigt, ohne Aufsehen zu erregen. Die Familie hat keinen Platz mehr, um gemeinsam zu Abend zu essen, weil der Elch so riesig ist. Jeder quetscht sich in eine Ecke und tut so, als wäre alles in bester Ordnung. Kannst du dir vorstellen, wie sich die Kinder in der Familie nach einer Woche fühlen? Nach zwei Wochen? Nach drei? Wahrscheinlich würden sie ihre Eltern am liebsten laut anschreien: 'Schafft endlich den verdammten Elch raus!' Aber: Es gilt ja die geheime Regel: kein Wort über den Elch!“ [2]

Diese kleine Geschichte löst in den Themenchats immer wieder eine Mischung aus Heiterkeit und entsetzter Selbsterkenntnis aus. Die Teilnehmenden bestätigen, dieses Lebensgefühl zu kennen und tauschen sich darüber aus. Noch spannender wird die Schilderung durch die technischen Eigenheiten des Chats: pro Beitrag können nur etwa 200 Zeichen oder zwei Zeilen übermittelt werden, so dass diese Geschichte sozusagen nur in Häppchen im Chat serviert werden kann und durch die zustimmenden Beiträge der Jugendlichen unterbrochen wird.

Weitet man die Geschichte ein wenig aus, so wird ein weiterer Aspekt in der Dynamik suchtbelasteter Familien klar: für Schwierigkeiten werden oft die Kinder verantwortlich gemacht und sie übernehmen für sich selbst auch diese Sichtweise. Bezogen auf den Elch im Wohnzimmer könnte die Erklärung lauten: „Wenn du sagst, 'hier riecht es nach Elch!' und wenn er dazu noch die Tischdecke gefressen hat, dann wird man dies abstreiten und dich für den schlechten Geruch verantwortlich machen. Man wird dich auffordern, dich gründlicher zu waschen und die Tischdecke, die du angeblich versteckt hast, wieder hinzulegen. Und wenn das alle laut und oft genug sagen, wirst du es irgendwann selbst glauben. Aber du kannst dich noch so gut und regelmäßig waschen, der Geruch bleibt. Und die Tischdecke wirst du auch trotz aller angestrengten Suche nicht finden.“

Nicht nur die Wahrnehmung des suchtkranken Elternteils ist vernebelt, die Wahrnehmung des gesamten Familiensystems ist gewissermaßen alkoholisiert. In der Folge sehen Jugendliche sich selbst und ihre Schwierigkeiten als Ursache für Familienprobleme und sie erleben sich als gestört und unvollkommen.

5. Chancen des Themenchats für Kinder aus suchtbelasteten Familien

Hier bietet sich der Chat als Medium zur Kontaktaufnahme an. Jugendliche können sich im Chat unter dem Schutz der Anonymität dem Thema annähern. Gleichzeitig signalisiert schon der Ankündigungstext [3], dass das Thema aktiv aufgegriffen und nicht – wie so oft – verschwiegen wird. Dadurch fühlen sich Jugendliche angesprochen und sie können erwarten, nicht die einzigen Betroffenen zu sein, deren Eltern durch problematischen Suchtmittelkonsum auffällig sind. Die Teilnehmenden erleben schon durch das Setting, dass sie nicht allein sind und dass sie über das Thema kommunizieren dürfen. Dies ist für die meisten betroffenen Jugendlichen mindestens bei ihrem ersten Themenchat eine ganz neue Erfahrung.

Aus diesem Grund sind die Themenchats „Hilfe – meine Eltern trinken“ ausschließlich für die Jugendlichen konzipiert, deren Eltern Probleme mit Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit haben. „Zaungäste“ ohne solche Eltern sind nicht zugelassen. Diese Regelung wird im Allgemeinen akzeptiert und von den betroffenen Jugendlichen sehr geschätzt. Natürlich kann die Einhaltung einer solchen Regelung nicht genau kontrolliert werden. Alle neu hinzugekommenen Teilnehmenden werden aber nach Alter und Geschlecht gefragt und es folgt die Frage, wer in der Familie das Suchtproblem hat. Bis auf wenige Ausnahmen beantworten die Jugendlichen diese Fragen auch. Einige „wollen nur mal hereinschauen“, sind aber nicht selbst betroffen oder sie bieten ihre Hilfe an. Sie verlassen dann normalerweise nach einem freundlichen Hinweis auf die Chatregeln den Chatraum; nur in seltenen Fällen muss die

Chatmoderation von ihrem „Hausrecht“ Gebrauch machen und die Jugendlichen aus dem Chat ausschließen. Wieder andere wollen sich zu der Frage, wer in der Familie das Suchtproblem hat, nicht äußern, und verweisen auf Hemmungen oder die Schwere der Problematik. Auch diese Jugendlichen werden gebeten den Chat zu verlassen oder die Frage zu beantworten. Die Teilnahme an diesem Chat setzt ein Mindestmaß an Offenheit auch gegenüber den anderen Teilnehmenden voraus. Zum anderen sollten nur Jugendliche teilnehmen, die ein Mindestmaß an emotionaler Stabilität mitbringen und in der Lage sind, sich auch mit einem kurzen Beitrag als Betroffene zu erkennen zu geben. Das ist Voraussetzung für eine offene und gute Atmosphäre in einem Chat, in dem oft schwierige Themen sehr intensiv behandelt werden.

An den Chats nehmen meist schon länger bei der Online-Beratung der BKE registrierte Jugendliche teil. Sie haben ursprünglich wegen anders definierter Beratungsanlässe mit der Online-Beratung Kontakt aufgenommen. Beispielsweise standen in der eigenen Problemzuschreibung als ursprüngliche Beratungsanlässe bei der Inanspruchnahme des Beratungsangebots Suizidgedanken, Schulprobleme, häusliche Gewalt, sexuelle Gewalt, Motivationsprobleme, selbstverletzendes Verhalten, die Suche nach Behandlungsmöglichkeiten und andere Schwierigkeiten im Vordergrund. Das Suchtproblem der Eltern kam hier also erst durch ein gezieltes Angebot zur Sprache und wurde nicht immer in den laufenden Beratungen thematisiert. Es ist davon auszugehen, dass bei anderen Beratungsdiensten für Kinder und Jugendliche ebenfalls die vorhandenen Suchtprobleme in der Familie nicht besprochen werden, weil die Betroffenen es verschweigen.

Für viele Jugendliche ist die Teilnahme an den Themenchats die erste Gelegenheit, die Suchtproblematik ihrer Eltern zu thematisieren. Vorher war dies für die Jugendlichen eher ein Tabuthema, das weder innerhalb der Familie noch außerhalb angesprochen werden durfte. In den Chats mit Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien tauchen immer wieder ähnliche Themen auf. Die Frage nach den Hintergründen stellt sich regelmäßig, man möchte wissen, was die Eltern antreibt, warum sie trinken, welcher Sinn dahinter steckt. Hier erfragen die Jugendlichen auch grundlegende Informationen zu dem Thema Suchtmittelabhängigkeit, zu möglichen Ursachen, Hintergründen und Behandlungsmöglichkeiten.

Viele schämen sich für ihre Eltern, ziehen sich zurück, schränken soziale Kontakte ein und achten darauf, dass keine Gleichaltrigen zu Besuch kommen, da diese dann die Probleme im Elternhaus sehen könnten. Sie erleben es als sehr entlastend, in den Chats mit anderen Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, die unter ähnlichen Bedingungen aufwachsen.

Viele Jugendliche machen sich Gedanken, wie sie durch ihr eigenes Verhalten die Trinkmengen der Eltern beeinflussen können und erleben sich dabei als hilflos und unfähig. Sie stellen zunächst Fragen wie „was muss ich tun, damit er weniger trinkt?“ oder „wie kann ich meine Mutter vom Trinken abhalten?“ Für diese Jugendlichen ist es schwer zu akzeptieren, dass sie selbst keinen Einfluss auf das Trinkverhalten der Eltern haben.

Auch die Frage, woran man Alkoholismus erkenne, taucht immer wieder auf, gerade bei denjenigen, die zum ersten Mal teilnehmen. Die Jugendlichen wollen damit eigene Einschätzungen bestätigt wissen. Diese Erwartung kann nicht immer erfüllt werden: zwar kann in den Chats der Verdacht bei denen, die vermuten, ein Elternteil habe ein massives Suchtproblem, regelmäßig aufgrund genauerer Angaben zu Trinkmengen, -häufigkeiten und -anlässen bestätigt werden. Diese Jugendlichen suchen Bestätigung ihrer Wahrnehmung und setzen der ständigen Verharmlosung oder Tabuisierung im Elternhaus damit etwas entgegen. Andere ahnen zwar, dass etwas nicht stimmen könnte, sonst würden sie nicht an diesen Themenchats teilnehmen. Sie möchten aber zunächst von einem Experten die gängige Familienmeinung, es sei alles doch nicht so schlimm, bestätigt haben. Im Extremfall reagieren sie erst schockiert auf die Rückmeldung, dass beispielsweise der tägliche Konsum von zwei bis drei Flaschen Wein oder Sekt ab dem späten Vormittag auf eine Abhängigkeit hinweise. Der Einwand, die Mutter wirke auch bei diesen Trinkmengen nie betrunken, weist dann auf eine erhöhte Gifffestigkeit oder Alkoholtoleranz hin, die man nur durch langanhaltenden und regelmäßigen Konsum erwerben kann, sowie auf ein überwiegendes Trinkmuster des Spiegeltrinkens und nicht des Rauschtrinkens. An den Themenchats nehmen bisher ausschließlich Jugendliche teil, die von ihren Eltern eine Abhängigkeitsproblematik und nicht nur ein missbräuchliches Konsummuster beschreiben, und die starke Sorgen um ihre Eltern, jüngere Geschwister und – meist zuletzt – um sich selbst haben.

Teilweise bewerten die Jugendlichen die eigenen Schwierigkeiten und Symptome als verstärkend oder ursächlich für die häuslichen Probleme. Wenn überhaupt die Idee besteht, die eigenen schulischen Probleme oder die Stimmungsschwankungen hätten etwas mit dem Trinkverhalten des Vaters oder der Mutter zu tun, dann glauben Jugendliche, dass sie selbst mit ihren Problemen eher die Ursache für das Trinken seien. In manchen Familien wird auf problematische Verhaltensweisen oder Symptome der Kinder fokussiert, und von den Eltern wird teilweise ebenfalls mehr oder weniger subtil die Botschaft transportiert, die Suchtmittelprobleme seien wegen der schwierigen Kinder aufgetreten. Dass umgekehrt ein alkoholisiertes Elternhaus sich auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirken kann, ist für viele ein eher neuer Gedanke, da dies in ihren Herkunftsfamilien nicht in die gängigen Erklärungsmuster passt. Wenn Kinder sich als verantwortlich für diese Probleme sehen und glauben, ihr Verhalten verstärke den Suchtmittelkonsum der Eltern, dann entwickeln sie auch die Überzeugung, sie könnten die Trinkmengen im positiven Sinne beeinflussen. Man müsse nur herausfinden, wie man sich richtig verhält, damit der Vater weniger trinkt oder ganz aufhört. Damit wird die Verantwortung für das Suchtverhalten der Eltern auf die Kinder übertragen. Das kommt den Elternteilen mit Suchtproblem entgegen, da sie dazu neigen, Andere oder äußere Umstände als Ursache für ihren Alkoholkonsum zu sehen. Den Kindern bietet diese Sichtweise immerhin die Illusion, wichtig zu sein und Einfluss auf das Geschehen nehmen zu können. Die Erfahrung zeigt, dass die betroffenen Jugendlichen sich diese Illusion nicht einfach durch ein wenig Information nehmen lassen. Zwar ist die Erkenntnis, nicht für das Verhalten der Eltern verantwortlich zu sein, sehr entlastend. Aber man muss dafür gleichzeitig bereit sein, die eigene Wichtigkeit für das Geschehen und die Idee der

Einflussmöglichkeiten aufzugeben und das führt zunächst zu einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Erschwerend kommt hinzu, wie sehr sich die Eltern hauptsächlich mit sich selbst und ihren Problemen beschäftigen und wie wenig die Kinder sich im Alltag gesehen und gewürdigt fühlen. Dieses Erleben macht es für die Jugendlichen noch schwerer, die Idee aufzugeben, sie könnten Einfluss auf das Verhalten der Eltern nehmen und sie seien wichtig für das Wohlergehen der Eltern und für deren Trinkverhalten.

Jugendliche, deren Eltern getrennt sind oder deren alkoholabhängiger Vater nicht mehr bei der Familie lebt, berichten davon, dass die Mütter wiederholt alkoholabhängige Partner gewählt haben und dass sich auf diese Art Erfahrungen wiederholen.

Immer wieder werden in den Chats häusliche Gewalt und sexuelle Übergriffe durch Erwachsene thematisiert. Auch diese Themen sind in einer ernsthaften, vertrauensvollen Chatatmosphäre besprechbar, viele der Teilnehmenden haben hier Erfahrungen. Die älteren Betroffenen geben den Jüngeren dabei ihre Erfahrungen mit Schutzmöglichkeiten weiter und ermutigen sie, sich Hilfe, besonders auch bei den Jugendämtern, zu holen.

Die meisten betroffenen Jugendlichen in den Chats lehnen für sich Alkoholkonsum ab, da sie das Verhalten der alkoholabhängigen Familienmitglieder meist als abschreckend erleben. Dennoch berichten einige von eigenem missbräuchlichem Konsum, auch wenn das in den Themenchats zunächst eher ein Tabuthema ist und sie sich dafür schämen, das gleiche Fehlverhalten bei der Problembewältigung wie ihre Eltern zu zeigen. Bei manchen kann vermutet werden, dass auf diese Art eine innere Nähe zum alkoholisierten Elternteil möglich wird – man fühlt sich betrunken ähnlich wie der Vater. Junge Erwachsene, die nicht mehr bei ihren Eltern leben, berichten zum Teil von angepasstem und unauffälligem Verlauf der Pubertät, weil zuhause viel Verantwortung für das Funktionieren des Alltags übernommen wurde. Erst nach der Ablösung von der Familie scheinen sie Zeit für die Bewältigung eigener Entwicklungsaufgaben zu haben, erleben Krisen in verschiedenen Lebensbereichen, holen gewissermaßen ein Stück Pubertät nach und versuchen, die damit einhergehenden Schwierigkeiten und Unsicherheiten teilweise auch mit dem Konsum von Suchtmitteln erträglicher zu machen.

Immer wieder werden in den Chats Themen angemeldet, die nach Ansicht der Jugendlichen eigentlich nicht in diesen Chat gehören. Hier hat es sich als sinnvoll erwiesen, die Entscheidung über die Aufnahme eines Themas bei der Moderation zu belassen und dabei grundsätzlich jedes eingebrachte Thema zuzulassen. Es erfolgt also keine Eingrenzung auf suchtspezifische Themen, auch Schulschwierigkeiten und Motivationsprobleme können behandelt werden. Es geht in diesen Themenchats um die Frage, wie Jugendliche aus suchtbelasteten Familien ihren Alltag, ihre Schwierigkeiten, ihr Leben bewältigen können. Dabei tauchen Essstörungen, sexuelle Gewalt und häusliche Gewalt, selbstverletzendes Verhalten oder Suizidgedanken immer wieder als Themen auf und werden von Teilnehmenden mit ähnlichem Erfahrungshintergrund diskutiert. Hier spiegelt

sich das höhere Risiko dieser Gruppe, Opfer von häuslicher Gewalt oder sexuellen Übergriffen in der Familie zu werden sowie massive psychische Störungen zu entwickeln. Deshalb sollte vor diesem Hintergrund in anderen Beratungszusammenhängen mit diesen Themen standardmäßig nach Suchtproblemen im Elternhaus gefragt werden, da Jugendliche diese oft nicht von selbst erwähnen. Hier sind die Fachkräfte gefordert, das Thema zu enttabuisieren und durch die Nachfrage zu signalisieren, dass man hier auch für dieses Tabuthema einen kompetenten Gesprächspartner hat.

Wissenschaftliche Untersuchungen betonen neben der hohen Suchtgefährdung dennoch die Fähigkeit von Kindern aus Suchtfamilien, trotz widriger Umstände ein hohes Maß an Resilienz zu entwickeln.

Hervorzuhebende Resilienzfaktoren bei Kindern aus suchtbelasteten Familien sind der Kontakt zu einer emotional stabilen Bezugsperson, die soziale Unterstützung außerhalb der Familie, das Wissen über die Suchterkrankung in der Familie, räumliches und/oder emotionales Distanzieren von belastenden Familiensituationen, die Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit sowie ein stabiles Kohärenzgefühl. (Jordan, 2010, S. 345)

Zu den möglichen emotional stabilen Bezugspersonen zählen beispielsweise eine liebevolle Großmutter, ein Onkel, Menschen aus der Nachbarschaft, eine Lehrerin oder ein Sporttrainer. In den Chats berichten Jugendliche, wie wichtig und hilfreich solche zuverlässigen Bezugspersonen für ihr Selbstwertgefühl und für ihre Stärke sind. Sie wissen es besonders zu schätzen, wenn ihnen von diesen Bezugspersonen – auch Professionellen wie Lehrern, Erziehern, Fachkräften aus der Beratung oder der Jugendhilfe – Aufmerksamkeit, ein offenes Ohr, ein offenes Herz und Respekt in einer stabilen Beziehung entgegengebracht werden. Teilweise wird dies auch im Chat so erlebt, insbesondere bei den regelmäßig Teilnehmenden. Zudem werden in den Chats die Jugendlichen ermutigt solche Beziehungen aufzubauen oder Bestehende zu pflegen und zu nutzen.

Die regelmäßige Teilnahme an den Chats – weit mehr als zwei Drittel der Teilnehmenden kommen mehrmals oder auch regelmäßig über einen längeren Zeitraum in die Chats – bietet durch den sich entwickelnden Gruppenzusammenhalt und die in diesem Rahmen stattfindende Selbsthilfe auch soziale Unterstützung außerhalb der Familie. In diesem Sinne können und sollen die Chats die Resilienz der teilnehmenden Jugendlichen fördern. Dies geschieht zudem durch die Informationsvermittlung über Abhängigkeitserkrankungen in den Familien, durch die im Chat ermöglichte Unterstützung bei der zeitweisen emotionalen Distanzierung vom belastenden Familiengeschehen sowie durch die Förderung des Selbstwertgefühls in der Gruppe.

Die Themenchats für Jugendliche aus suchtbelasteten Familien waren von Anfang an nur für Betroffene konzipiert. Als „Eintrittskarte“ gilt dabei die Mitteilung, dass ein Elternteil ein Suchtproblem hat. Zwar kommen immer wieder auch nichtbetroffene Jugendliche in diese Chats, teilweise weil sie die Chatankündigung nicht zur Kenntnis genommen haben, teilweise mit dem Wunsch, sich zu informieren oder anderen zu helfen. In der Anfangszeit wurde

auch damit experimentiert, die Entscheidung über die Teilnahme Nichtbetroffener den Teilnehmenden zu überlassen. In der Praxis wagte dann kaum jemand, Nichtbetroffene auszuschließen und man sagte, sie nähmen ja niemandem den Platz im Chat weg und sie könnten vielleicht „helfen“. Andererseits wurde vertraulich über die Flüsterfunktion im Chat oder über kurze Anschreiben an die Moderation dennoch der Wunsch geäußert, unter sich zu bleiben. Auch mehrere Anfragen an die Teilnehmenden in den Chats, ob Ausnahmen von der Regel gewünscht oder eher unerwünscht seien, beantworteten die Jugendlichen sehr eindeutig und sprachen sich gegen Ausnahmen aus. Hier wurde auch an die Moderation deutlich die Erwartung geäußert, diesen Rahmen zu gewährleisten, weil man in diesen Chats unter sich bleiben wollte. Zudem würde durch die Diskussionen über Ausnahmeentscheidungen wertvolle Chatzeit verloren gehen. Eine direkte, offene und klare Ablehnung gegenüber Nichtbetroffenen, wenn diese teilnehmen wollten, war allerdings nicht möglich. Es kann vermutet werden, dass viele der Betroffenen sich schwer tun mit einer klaren Ablehnung von Wünschen anderer, da dies in der Familie nicht gelernt wurde, unerwünscht und nicht üblich war. Eher wachsen sie in einem Familienklima auf, in dem Konflikte nicht offen ausgetragen werden und die eigenen Bedürfnisse immer wieder zurückgestellt wurden. Ähnliche Verhaltensmuster berichten die Jugendlichen auch wiederholt in den Chats: sie haben Schwierigkeiten, eine Bitte zurückzuweisen und ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Es hat sich deshalb bewährt, dass die Moderation auf die Einhaltung der Regeln achtet und darüber auch nur informiert, aber nicht diskutiert. Längere Diskussionen über die Chatregeln mit Nichtbetroffenen werden durch Klarheit und im Zweifel auch durch einen Ausschluss aus dem Chat verhindert. Diesen klaren Rahmen wissen die regelmäßigen Teilnehmenden sehr zu schätzen und sie nehmen inzwischen auch klar Stellung gegenüber den Nichtbetroffenen.

Die Fachkräfte in Chats für Jugendliche übernehmen sowohl eine beratende als auch eine moderierende Rolle. Die Chats mit maximal zwölf Teilnehmenden werden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen verschiedener Altersstufen genutzt. Es gibt dabei regelmäßige, sporadische und zu etwa einem Drittel einmalige Nutzer. Die jüngsten Teilnehmenden sind 13 oder 14 Jahre alt, die Ältesten teilweise bis zu 24 Jahren. Gerade jüngere und neue Teilnehmende profitieren von den Erfahrungen der Älteren und derer, die sich schon intensiver mit der Thematik auseinandergesetzt haben.

6. Resümee und Ausblick

Themenchats für Jugendliche aus suchtbelasteten Familien sind eine geeignete Methode, um die Zielgruppe zu erreichen. Sie bieten den betroffenen Jugendlichen wegen der Anonymität einen niedrighschwelligem Zugang zu professioneller Hilfe. Diese haben dadurch Zugang zu Informationen, können in einem geschützten Rahmen ihre eigenen Themen einbringen und mit anderen betroffenen Jugendlichen im Austausch neue Perspektiven entwickeln. Die moderierten Gruppenchats bieten dabei sowohl professionelle Unterstützung als auch Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene.

Seit 2013 werden die Altersgrenzen in der BKE-Online-Beratung restriktiver als in den Vorjahren und als in den meisten Erziehungs- und Familienberatungsstellen

gehandhabt. Das Angebot richtet sich ausdrücklich nur noch an Jugendliche und junge Volljährige im Alter von 14 bis 21 Jahren [4]. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz sieht zwar vor, in begründeten Fällen Hilfen für junge Volljährige über das 21. Lebensjahr hinaus fortzusetzen. Eine Beratung für junge Volljährige soll diese bei der Verselbständigung unterstützen, bei Teilen dieser Zielgruppe besteht beispielsweise ein Bedarf bei der Begleitung und Unterstützung von Nachreifungsprozessen in der Spätadoleszenz. Diese Möglichkeit wurde im Rahmen der Online-Beratung auch teilweise von jungen Erwachsenen genutzt, die bereits als Jugendliche von dem Angebot profitiert hatten und für sich Beratungsbedarf formulierten. Seit März 2013 können junge Erwachsene nach Vollendung des 21. Lebensjahres das Beratungsangebot nur noch begrenzt nutzen. Ihnen ist es in einer Übergangsfrist bis Ende 2014 möglich, an der Chat- und Forenberatung – hier in einem speziellen Unterforum für die Gruppe der Über-21-Jährigen [5] – teilzunehmen. Nach dieser Übergangsfrist wird diese Altersgruppe von den Angeboten komplett ausgeschlossen.

Für die Gruppe der jungen Erwachsenen aus suchtbelasteten Familien wäre hier eine - wie bis 2012 - weniger restriktiv gehandhabte Regelung der Altersgrenzen aus zwei Gründen wünschenswert gewesen. Zum einen treten bei diesen jungen Erwachsenen – wie oben erwähnt - oft nach einer scheinbar stabilen Entwicklung in der Pubertät Krisen in der Spätadoleszenz auf und in dieser Phase wird beraterische Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Nachreifungsprozessen angefragt. Zum anderen bieten diese jungen Erwachsenen mit ihren eigenen Erfahrungen und Hinweisen zu Hilfsmöglichkeiten eine wertvolle und ernst genommene Unterstützung für die jüngeren Chatteilnehmer und tragen damit zur Selbsthilfequalität der Gruppenchats bei. Um diese Zielgruppe weiter in den Themenchats für jugendliche und junge Erwachsene aus suchtbelasteten Familien einbinden zu können, wird Anfang 2014 ein Wechsel des Chatangebots zu einem anderen Träger - Nacoa Deutschland (www.nacoa.de) - stattfinden. Nacoa Deutschland versteht sich als Interessenvertretung für Kinder (jeden Alters) aus suchtbelasteten Familien und bietet als Träger der Suchthilfe die Möglichkeit, die konzeptionelle Weiterentwicklung der Hilfsangebote für diese Zielgruppe auf deren Belange zu fokussieren.

Perspektivisch erscheint es allerdings sinnvoll für die gesamte Suchthilfe in Deutschland, analog zum Online-Beratungsportal der BKE für die Erziehungsberatung in Deutschland, ein zentrales Online-Beratungsportal für die Suchtberatung zu entwickeln und sich von regionalen oder verbands- und trägerorientierten Modellen der Online-Beratung mit der damit verbundenen Unübersichtlichkeit zu lösen. Damit würden Ressourcen gebündelt und die Suchthilfe in Deutschland könnte unter Beibehaltung der Anbietervielfalt beginnen, gemeinsame Qualitätsstandards der Online-Suchtberatung entwickeln. Gleichzeitig könnte die Suchthilfe ihr Leistungsspektrum vergleichsweise kostengünstig und effektiv erweitern sowie durch die Beratung der „Dunkelziffer“ frühere Interventionen bei Betroffenen und Angehörigen gewährleisten (Fieseler, 2011). Ähnliche Überlegungen führten in der Schweiz zur Entwicklung des nationalen Projekts einer zentralen und gebündelten Online-Suchtberatung als „Pilotprojekt eSuchtportal“ [6].

Anmerkungen

[1] Beispielhaft hier die Aufzählung aus der Broschüre „Hilfe für Kinder in suchtkranken Familien“, herausgegeben von der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen 2010:

<http://www.nacoa.de>: NACOA Deutschland - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien

<http://www.traudich.nacoa.de>: NACOA Projekt „Trau Dich“ - Homepage für betroffene Kinder

<http://www.huckleberry-und-pippilotta.de>: „Huckleberry und Pippilotta“- Verein zur Förderung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern aus suchtblasteten Familien e.V.

<http://www.kidkit.de>: „Kidkit“ - Hilfe für Kinder aus suchtblasteten Familien mit Online-Beratung

<http://www.flaschen-kinder.de>: „Flaschenkinder“ - Initiative des Vereins Flaschenkinder Iserlohn e.V. Informationen rund um das Thema Alkohol von Kids für Kids.

<http://www.maks-freiburg.de>: „Maks Freiburg“ - Modellprojekt zur Arbeit mit Kindern von Suchtkranken

<http://www.koala-online.de>: Koala e.V. - Kinder ohne den schädlichen Einfluss von Alkohol und anderen Drogen e.V.

<http://www.encare.de>: ENCARE (European Network for Children Affected by Risky Environments within the Family) - Europäisches Netzwerk, das gegründet wurde um Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen aus suchtblasteten Familien arbeiten, zu informieren, zu unterstützen und zu vernetzen.

<http://www.eksev.org>: „Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern“ - Gemeinschaft von Männern und Frauen, die folgendes gemeinsam haben: Sie wurden hineingeboren in eine Familie oder Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte - stoffliche oder nichtstoffliche - oder sind dort aufgewachsen.

<http://www.bke-beratung.de>: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: „Hilfe, meine Eltern trinken!“ - Unter diesem Titel finden regelmäßig (zweimal im Monat) offene Chats für Jugendliche statt, deren Eltern oder Angehörige Alkoholprobleme haben. Das Angebot wird professionell moderiert.

[2] <http://www.nacoa.de/index.php/traudich/derelch>

[3] Der Titel des Themenchats lautet: „Hilfe, meine Eltern trinken! Moderierter Themenchat für Jugendliche, deren Eltern Alkoholprobleme haben.“ Beschreibung in der Ankündigung: „Dieser Chat ist für alle Jugendlichen, deren Eltern oder Angehörige Alkohol- oder Drogenprobleme haben. Oft findet sich niemand, mit dem man darüber reden kann. Außenstehende wissen meist nicht, was es bedeutet, sich um den Alkoholkonsum der Eltern zu sorgen oder sich dafür zu schämen. Hier habt ihr die Möglichkeit zum Austausch, zur Information, zum Fragen stellen, zum Diskutieren. Wer einfach erst mal zuhören will, wird nur nach Alter und Geschlecht gefragt und danach, wer in der Familie das Suchtproblem hat. Dieser Themenchat ist AUSSCHLIESSLICH für die betroffenen Jugendlichen offen. Bitte habt Verständnis für diese Begrenzung; sie soll ein Schutz für die Betroffenen sein. Für alle anderen Anliegen stehen euch die offenen Chats zur Verfügung. Allgemeine Informationen zum Thema gibt es auch auf www.traudich.nacoa.de.“

[4] <https://jugend.bke-beratung.de/views/wichtige-infos/nutzungsbedingungen.html>

[5] <https://jugend.bke-beratung.de/forum/317/unterforum-fuer-junge-erwachsene.html>

[6] <http://www.infodrog.ch/index.php/onlineberatung-pilot.html>

Literatur

- Ehrenfried, T., Heinzelmann, C., Kähni, J. & Mayer, R. (2010). *Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus Familien Suchtkranker*. PDF-Version (11-2010) auf Basis der 3. korrigierten Auflage, Balingen 1999. Zugriff am 17.08.2013. Verfügbar unter: [http://www.huckleberry-und-pippilotta.de/Arbeit mit suchtblasteten Familien.pdf](http://www.huckleberry-und-pippilotta.de/Arbeit_mit_suchtblasteten_Familien.pdf)
- Fieseler, K. (2011). Forum: Bist du „on“? – Online-Beratung Jugendlicher. In G. Bartsch & R. Gaßmann (Hrsg.), *Generation Alkopops. Jugendliche zwischen Marketing, Medien und Milieu* (S. 96-109). Freiburg: Lambertus.
- Jordan, S. (2010). Die Förderung von Resilienz und Schutzfaktoren bei Kindern suchtkranker Eltern. *Bundesgesundheitsblatt*, 53(4), 340-346. Zugriff am 31.08.2013. Verfügbar unter <http://edoc.rki.de/oa/articles/reGjL9tROGAxw/PDF/24G0ABaWOBZo.pdf>
- Klein, M. (2003). Kinder suchtkranker Eltern - Fakten, Risiken, Lösungen. In Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (Hrsg.), *Familiengeheimnisse - wenn Eltern suchtkrank sind und die Kinder leiden. Dokumentation der Fachtagung vom 4. und 5. Dezember 2003*.
- Thiery, H. (2008). *Hilfe per Mausclick – Krisenberatung online*. In Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Hrsg.), *Erziehungs- und Familienberatung im Internet, Bericht 2008*.