

## Ratgeber

## SUCHT ▶



Christian Solèr  
ist Psychologe  
und langjähriger  
Suchtberater

**«Wie rede ich mit  
meinem Kind über  
mein Suchtproblem?»**

**Frage:** «Ich habe Angst, mit meinem Kind über meine Abstürze mit Alkohol zu reden. Wie soll ich das machen?»

**Antwort:** Ihre Angst ist sehr verständlich. Sie haben vermutlich Scham- und Versagensgefühle und keine Ahnung, wie Sie das anstellen sollen. Sie fühlen sich vielleicht allein. Viele Eltern möchten ihr Kind nicht belasten und denken fälschlicherweise, dass das Kind nichts merkt.

**Darüber reden ist ein wichtiger  
Schutzfaktor für die Kinder**

Dabei weiss man: Die Kinder leiden vor allem darum, weil sie allein gelassen werden mit ihrer Angst und Bedrohung. Sie fühlen sich schuldig. Geheimnisse sind viel schwieriger zu ertragen als die Wahrheit, weil das Vertrauen in sich selbst und die anderen verloren geht. Die zwei wichtigsten Schutzfaktoren für Kinder von suchtkranken Eltern sind daher: eine verlässliche erwachsene Bezugsperson sowie «Darüber reden».

**«Du trägst keine Schuld  
an meiner Krankheit»**

Vor allem der Einstieg ins Gespräch fällt schwer. Es hilft, wenn Sie die Gefühle über das eigene Verhalten ausdrücken, zum Beispiel: «Manchmal trinke ich Alkohol, und das führt dazu, dass ich Dinge tue oder sage, die ich eigentlich nicht will. Das macht mich traurig und tut mir leid». Fragen Sie dann das Kind, wie es die Situation wahrnimmt und empfindet. Nehmen Sie die Aussagen und Gefühle Ihres Kindes an – auch wenn sie unerwartet und schwierig sind. Sehr entlastend für das Kind ist der Vergleich der Alkoholsucht mit einer Krankheit und die Botschaft, dass das Kind keine Schuld daran trägt.

**«Ich liebe dich und möchte  
für dich da sein»**

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie eine altersgerechte Sprache finden. Die Worte, dass Sie das Kind lieben und für das Kind da sein möchten, passen immer. Einem Schulkind kann man zudem versichern, dass man alles gegen die Krankheit macht, was zurzeit möglich ist. Sie können ihm auch anbieten, dass es mit einer anderen Vertrauensperson darüber reden darf. Die Suchtberatung ags bietet Kinder- und Jugendgruppen an, in denen betroffene Kinder gestärkt werden.

**Unterstützung durch die  
Suchtberatung ags**

Sie können sich bei uns kostenlos beraten lassen, wie Sie das ganz konkret mit Ihrem Kind angehen wollen. Sie haben auch die Möglichkeit, das Gespräch mit Ihrem Kind bei uns zu führen. Dabei könnte gemeinsam besprochen werden, wie sich das Kind in einer Problemsituation verhalten und an wen es sich wenden kann.

**ags-Beratungsstelle  
in Ihrer Region:**

Suchtberatung ags, Rheinfelden  
Hermann Keller-Strasse 9  
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

[rheinfelden@suchtberatung-ags.ch](mailto:rheinfelden@suchtberatung-ags.ch)

**Haben Sie Fragen?**

**Schreiben Sie uns.**