

# Wie spreche ich Eltern und Kinder auf die suchtblastete Familiensituation an?

Workshop Fachtagung „Sucht & Familie“  
18. September 2025

Lic. phil. Alessandra Weber

# Das iks in Kürze



Unabhängige  
**Stiftung**  
zur Förderung der  
psychischen  
Gesundheit  
von Kindern und  
Jugendlichen

**Themen-  
schwerpunkt:**  
Kinder psychisch  
krankter Eltern

**Finanzierung:**  
Vollumfänglich  
durch Drittmittel  
finanziert

**Radius:** Gesamte  
Deutschschweiz

# Das Beratungsangebot

Anonyme E-Beratung

Telefonische Beratung

E-Mail-Beratung

Vor Ort oder aufsuchend

Wir beraten kostenlos

- psychisch belastete Eltern
- ihre Kinder und Partner:innen
- Grosseltern und andere Menschen aus ihrem Umfeld
- Fachpersonen aus Schule, Sozial- und Gesundheitsbereich

hinsichtlich Fragen rund um psychische Belastungen von Eltern

⇒ Damit die Kinder gesund bleiben

# Fakten

# Zahlen und Fakten



Allgemein liegt das **Risiko** über die gesamte Lebensspanne psychisch zu erkranken bei **50%**.



**60%** aller **Kinder mit psychischen Problemen** haben psychisch erkrankte Eltern.



**25%** aller **Kinder** haben psychisch erkrankte Eltern.



**15%** aller **werdenden Mütter** leiden nach der Geburt an einer **postpartalen Depression**.



**66%** aller **Kinder psychisch erkrankter Eltern** erkranken entweder selber ernsthaft oder fühlen sich zeitlebens belastet.



**18%** der **Eltern mit minderjährigen Kindern** sind in der Schweiz psychisch erkrankt (Jahresprävalenz).

# Das muss nicht sein!



Allgemein liegt das **Risiko** über die gesamte Lebensspanne psychisch zu erkranken bei **50%**.



**15%** aller **werdenden Mütter** leiden nach der Geburt an einer **postpartalen Depression**.



**60%** aller **Kinder mit psychischen Problemen** haben psychisch erkrankte Eltern.



**66%** aller **Kinder psychisch erkrankter Eltern** erkranken entweder selber ernsthaft oder fühlen sich zeitlebens belastet.



**25%** aller **Kinder** haben psychisch erkrankte Eltern.



**18%** der **Eltern mit minderjährigen Kindern** sind in der Schweiz psychisch erkrankt (Jahresprävalenz).

# Soziale oder biologische Vererbung?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass gerade bei Menschen, die eine hohe erblich bedingte Verletzlichkeit haben, die Umwelteinflüsse besonders wichtig sind – sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne.



Wir können beeinflussen, ob ein betroffenes Kind psychisch erkrankt.

# Zwei wichtige Schutzfaktoren



Erwachsene Bezugsperson



Darüber reden

# Hürden und Stolpersteine

# Stolpersteine in Gesprächen

- Scham- und Schuldgefühle
- Loyalität der Familie gegenüber
- Situation wird als normal empfunden
- Versagergefühle
- Ohnmacht, Hilflosigkeit, Überforderung
- Elterliche Falschannahmen
- Angst vor Einmischung durch Behörden
- Angst die Familie zu zerstören
- Schwierigkeiten, Gefühle in Worte zu fassen
- Trotz, Aggression



# Warum fällt es Fachpersonen schwer, darüber zu reden?

- allenfalls Sorge, das Vertrauensverhältnis zu strapazieren?
- Sorge, sich in die Privatsphäre einzumischen
- Nicht ausreichend Gesprächszeit/Ressourcen
- Sorge nicht entsprechende Unterstützung bieten zu können
- Sorge über zu wenig Wissen zu verfügen
- Eigene Vorurteile/Prägungen in Bezug auf Suchterkrankungen

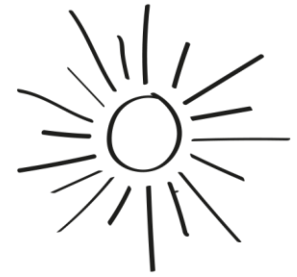
# Wie können Gespräche trotzdem gelingen?

# Mit Eltern und Kindern ins Gespräch kommen

- Ehrliches Interesse am Gegenüber
- Authentisch
- Empathisch auf Belastungen ansprechen
- Einfühlen in die Welt des Gegenübers und Übernahme seiner Perspektive
- Akzeptanz und Wertschätzung als Person
- auf **eigene Wahrnehmung** fokussieren – sachlich eigene Beobachtungen beschreiben
- **Druck rausnehmen durch Psychoedukation**
- Normalisierung
- **Alltagsnahe Themen ansprechen (alltägliche Situationen, Rituale erfragen etc.)**
- auf Widerstände feinfühlig reagieren
- **Ggf. Thema stehen lassen und später erneut ansprechen**
- **Ggf. alternative Gesprächsperson explorieren und zum offenen Gespräch motivieren**

# Wichtiges für Gespräche mit Kindern

- Möglichst nicht hinter dem Rücken der Eltern
- Dazu ermuntern, mit den Eltern – oder einer anderen Bezugsperson in der Familie – über die eigenen Sorgen zu sprechen
- Anbieten, bei einem Gespräch mit den Eltern dabei zu sein
- Nur wenn dem Kind ein Gespräch mit den Eltern unmöglich erscheint: Hinweise auf Informationsseiten und -materialien (Mama/Papa trinkt, kinderseele.ch, Kinder- und Jugendbücher u.ä.) und Hilfsangebote



Danke für Ihre Aufmerksamkeit.