

Schutzfaktoren für Kinder aus suchtbelasteten Familien

Kinder aus suchtbelasteten Familien sind oft besonderen Belastungen ausgesetzt – doch es gibt eine Reihe von Schutzfaktoren, die ihre Resilienz stärken und sie unterstützen sich gut zu entwickeln. Hier sind die wichtigsten:

1. Stabile emotionale Beziehung

Eine verlässliche Bindung zu mindestens einer erwachsenen Bezugsperson – sei es ein Elternteil, Grosseltern oder eine Lehrperson – kann enorm stabilisierend wirken.

2. Strukturierter Tagesablauf

Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten, Gutenachtgeschichten oder feste Zeiten für Schule und Freizeit geben Halt und Orientierung.

3. Kindgerechte Information über die Suchterkrankung

Wenn Kinder verstehen, was in ihrer Familie passiert – altersgerecht erklärt – können sie mit der Situation besser umgehen und Schuldgefühle abbauen.

4. Offener Umgang mit der Erkrankung

Ein transparenter Umgang mit der Suchtproblematik innerhalb der Familie hilft, Tabus zu brechen und Vertrauen zu fördern.

5. Verantwortungsübernahme durch Eltern

Wenn beide Eltern sich aktiv um die Kinder kümmern oder bereit sind, Hilfe anzunehmen, wirkt das stabilisierend.

6. Warmes Erziehungsverhalten mit klaren Regeln

Liebevolle und konsequente Erziehung schafft Sicherheit und fördert den Selbstwert.

7. Soziale Unterstützung ausserhalb der Familie

Freundschaften, Vereinsleben, Schule, Kirche oder Freizeitgruppen bieten emotionale Entlastung und neue Perspektiven.

Quellen:

Klein, Moesgen, Bröning, Thomasius (2013): Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das «Trampolin-Programm». Homeier und Schrappe (2009): Flaschenpost nach irgendwo. Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern.