




**Kinder und Jugendliche
aus suchtblasteten
Familien**

Werkschau, 9. November 2022

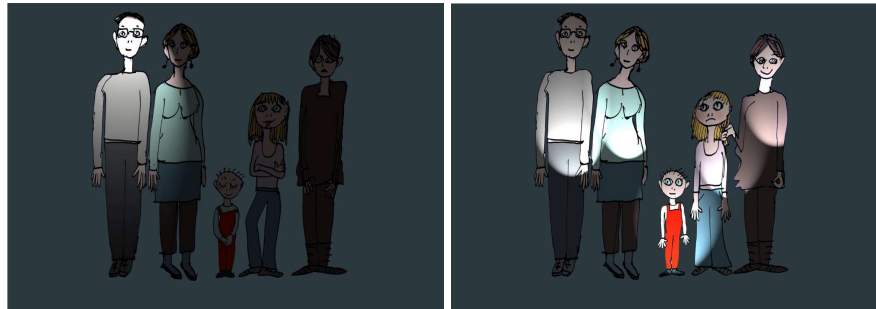
Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Programm

- Begrüssung
- „Sucht ein ungebetener Gast“
- PAUSE
- Rolle der Schulsozialarbeit
- Ausblick

Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Sucht betrifft die ganze Familie



Quelle: www.liliancaprez.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Zahlen

Es wird geschätzt, dass in der Schweiz rund 100`000 Kinder in einer Familie leben, in der ein oder beide Elternteile Alkohol oder eine andere Substanz auf problematische oder abhängige Weise konsumieren.

Quelle: Hümbelin, Läser, Kessler, 2020: Kinder aus Familien mit risikoreichem Substanzkonsum

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Film – «Sucht ein ungebetener Gast»



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Quelle: Goodplan, 2019

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Belastungen für Kinder



Quelle: www.belastetefamilien.ch/medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Belastungen für Jugendliche



Quelle: www.belastetefamilien.ch/medien

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Auswirkungen von Sucht auf das Elternsein

- Der Konsum von psychoaktiven Substanzen kann sich auf die Ausübung der Elternaufgaben auswirken.
- Durch den Konsum können die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, der Wirklichkeitsbezug, die Gefühle, sowie die Präsenz beeinträchtigt werden.



Grundsätze in der Suchtberatung

- akzeptierende Haltung
- Eindeutigkeit und Klarheit
- Entlastung und Begleitung
- Systemische Beratung und Therapie
- Entlastung von Schuldgefühlen durch Einnahme der Mehrgenerationenperspektive
- kleine Schritte
- es braucht Zeit
- Rückschläge und Abbrüche gehören dazu



Suchtberatung und Suchttherapie von Eltern

- Sucht und Elternschaft kommen einem doppelten Tabu gleich.
- Eltern brauchen einen geschützten Rahmen, der es zulässt, über das Suchtproblem zu sprechen.
- Die Elternschaft berührt grundlegende Werte des Individuums. Um dieses Thema anzusprechen, braucht es Empathie, Respekt und Wertneutralität.

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Suchtberatung und Suchttherapie von Eltern

fokussiert

- Verhaltensänderung bezüglich Konsum und Sucht
- Verhaltensänderung bezüglich Elternsein

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Verhaltensänderung bezüglich Sucht

- Eingeständnis und Anerkennung des Suchtproblems
- positive und negative Auswirkungen der Sucht wahrnehmen
- wahrnehmen und benennen der Ambivalenz
- Gefühle wahrnehmen und benennen
- Gefühle aushalten und regulieren
- Konsum reduzieren oder stoppen
- Toleranzfenster erweitern
- Strategien im Umgang mit Belastungen und Risikosituationen

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Verhaltensänderung bezüglich Elternsein

- Strategien entwickeln, damit das Kind möglichst keinen Konsumsituationen ausgesetzt ist
- Wahrnehmung und Anerkennung der Auswirkungen des Suchtproblems auf die elterlichen Kompetenzen
- sich ins Gefühlsleben des Kindes hineinversetzen, eine andere Perspektive einnehmen
- ermutigen das Schweigen in der Familie zu brechen
- die elterlichen Grenzen, das Wohl des Kindes und eine mögliche Gefährdung thematisieren
- eine Reflexion der Elternrolle hervorrufen
- die elterlichen Kompetenzen würdigen und stärken

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Gleichgewicht trotz Suchtproblem



Sorgen und Angst
Isolation
Verantwortung
Unsicherheit
Scham



Das Kind weiss:
Ich bin nicht schuld
Ich darf über meine Situation sprechen
Ich weiss, was eine Sucht ist

Freizeitgestaltung und Bezugspersonen
ausserhalb der Familie
Kann Spass haben, kreativ sein und
erfährt Grenzen



Quelle: Sucht Schweiz, Gemeinsam stark, 2018

Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Schutzfaktoren

- Tagesstrukturen und Rituale
- klare Regeln und Strukturen
- Verlässlichkeit und Konstanz
- Freizeitaktivitäten
- Kreativität
- Humor
- eine positive Lebenseinstellung
- Wissen über das Suchtproblem
- Beziehungsfähigkeit
- Selbständigkeit und Unabhängigkeit
- → Enge Bezugspersonen ausserhalb der Familie



Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Bezugsperson sein



Quelle: Lenz & Wiegand-Greife, 2016: Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Gruppenaustausch zu Fallbeispielen

Rolle der Schulsozialarbeit

Wo seht ihr die Möglichkeiten und Grenzen zur Stärkung und Begleitung von betroffenen Schülerinnen und Schülern?



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Möglichkeiten und Grenzen

Tabu brechen

Wir sind alle dafür verantwortlich, ein soziales Klima zu schaffen, welches es den Eltern, Angehörigen und betroffenen Kindern ermöglicht, Hilfe zu finden

- Botschaft an betroffene Kinder, Jugendliche, Erwachsene und an Eltern: Traut euch, mit jemandem darüber zu reden und Hilfe zu holen!
- Botschaft an Fachpersonen: Traut euch, mit Eltern und Kindern darüber zu reden

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Weiterführende Websites

www.bernergesundheit.ch

www.suchtschweiz.ch

www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch

www.nahestehende-und-sucht.ch

www.elternundsucht.ch

www.mamatrinkt.ch (8-12 Jahre / 13-20 Jahre)

www.papatrinkt.ch (8-12 Jahre / 13-20 Jahre)

<https://boby.suchtschweiz.ch>

www.belastetefamilien.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Bezugsperson sein

«Wenn Kinder Personen begegnen, die ihnen eine gesicherte Vertrauensgrundlage bieten, sie zur eigenen Initiative ermutigen und ihnen zu Kompetenz verhelfen, dann können sie erfolgreich sein.

Dieser Erfolg gibt ihnen Hoffnung, realistische Hoffnung.

Dies ist ein Geschenk, das jeder von uns zu Hause, im Klassenzimmer, auf dem Spielplatz und in der Nachbarschaft machen kann.»

(Emmy Werner)

Quelle: Margherita Zander (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Ausblick Werkschau

- Datum: Mittwoch, 8. November 2023
- Thema: Vorschläge? Ideen?
- Mitwirkung bei der Planung?

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Informationen

- Dokumentation wird auf der Homepage abgelegt:
www.beges.ch → Gesundheitsförderung und Prävention → Schule → Schulsozialarbeit
- www.beges.ch/lektionen
Lektionseinheiten in neuem Gewand

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention und Gesundheitsförderung
Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheits.ch

Ursina Bill
Fachmitarbeiterin Prävention
031 370 70 50
ursina.bill@beges.ch

Elvira Bühlmann
Fachmitarbeiterin Prävention
031 370 70 43
elvira.buehlmann@beges.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

