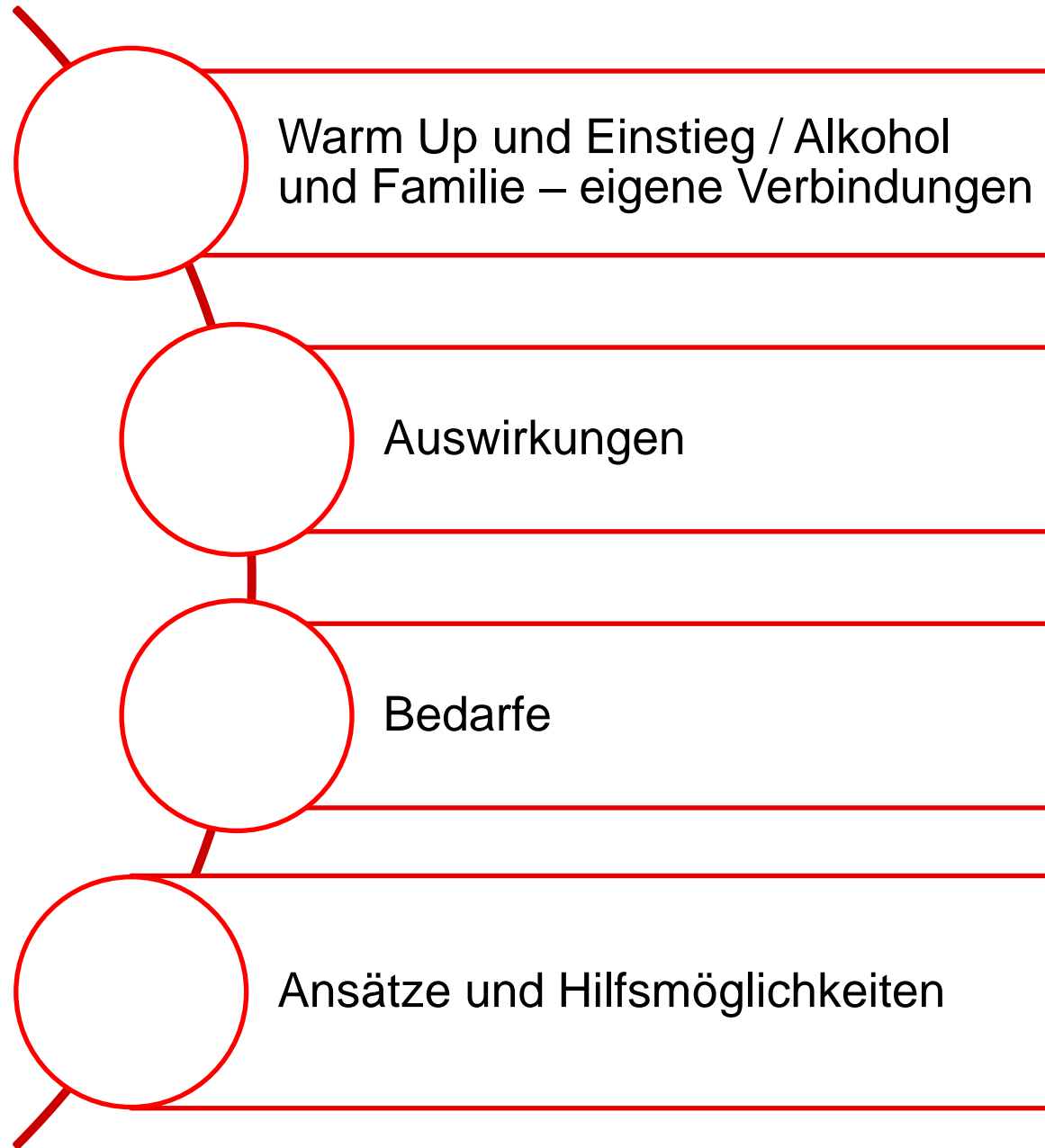




„FAMILIENMITGLIED ALKOHO“

**Was macht Alkoholsucht in der Familie
mit Kindern und Angehörigen?**

**24. Präventionsfrühstück am
Dienstag, 6. Mai 2025**



Caritas

Nah. | Am Nächsten



Zu Beginn einige Zahlen

Laut Schätzungen von Expert*innen sind **rund zehn Prozent aller Kinder und Jugendlichen bis zum Alter von 18 Jahren** in Österreich mit der Alkoholabhängigkeit eines oder beider Elternteile konfrontiert. Darüber hinaus gilt **etwa für die Hälfte aller Minderjährigen in Österreich**, dass deren Eltern sowie andere Familienmitglieder oder relevante Bezugspersonen, wie zum Beispiel Pflegeeltern, Großeltern, ältere Geschwister, andere Verwandte, einen **problematischen Alkoholkonsum** aufweisen (Puhm et al., 2008; Uhl et al., 2009), insgesamt seien **ca. 1,1 bis 1,5 Millionen Angehörige** von einer Alkoholabhängigkeit betroffen.

Was bedeutet
es in einer
Familie mit
Suchtbelastung
zu leben?



Für die Partnerin oder den Partner

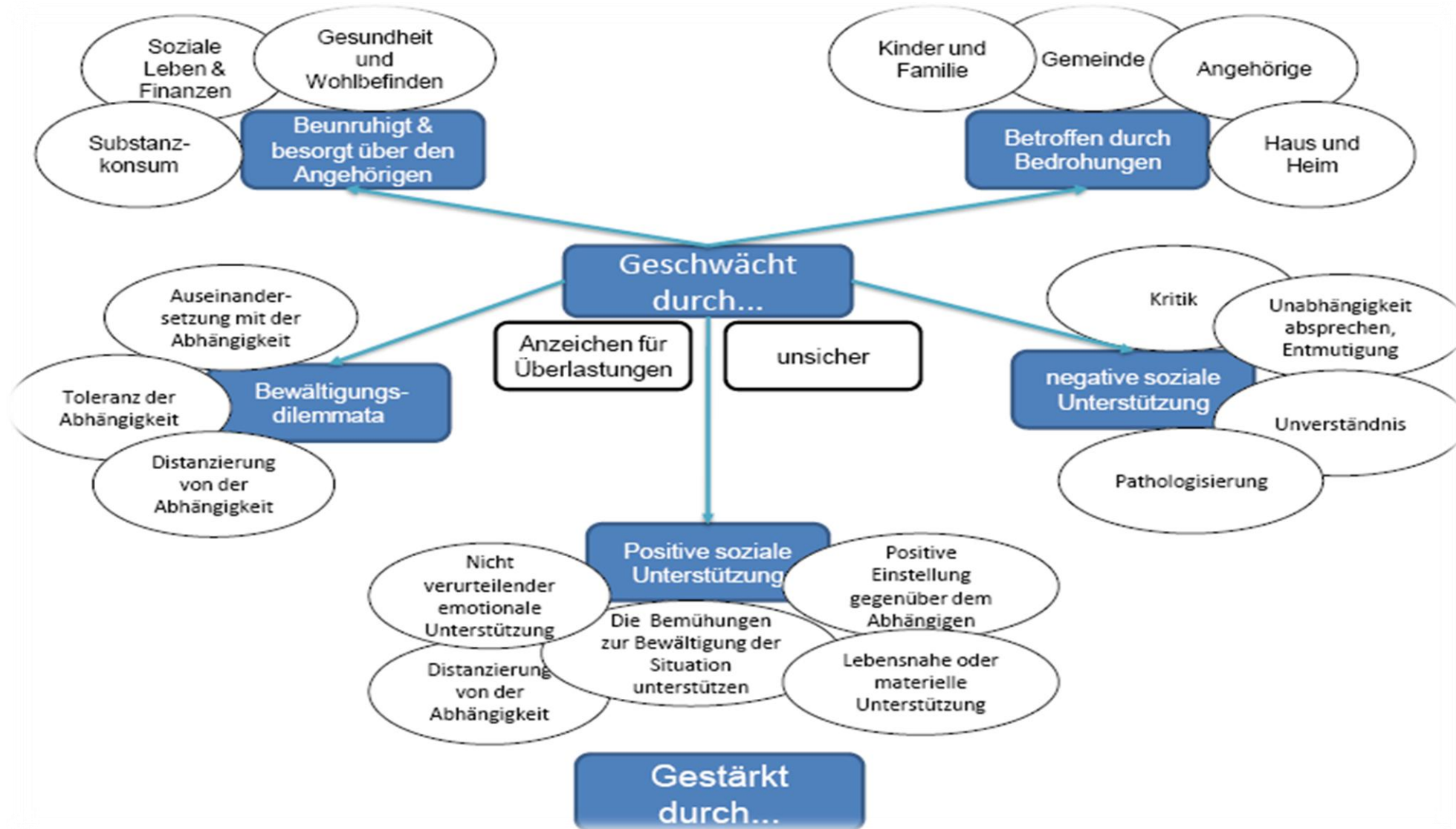
Eine Belastung durch einen trinkenden Familienangehörigen erzeugt oft massiven Stress. Familienangehörige leiden unter diesem Stress, geraten oft in Zwickmühlen und übernehmen Verantwortung, wo der oder die Trinkende sie nicht mehr übernehmen kann.

Die Wahrscheinlichkeit, dass unter dem Druck eine eigene psychische Erkrankung ausbricht ist deutlich erhöht.

Ausführliche Darstellung im Abschlussbericht der BEPAS Studie, 2017 (Belastungen und Perspektiven Angehöriger Suchtkranker):

[171109_Abschlussbericht_BEPAS.pdf](#)

Einfluss des Substanzkonsums



Checkliste für Angehörige – Wie stark bin ich mit betroffen?

- ✓ Übernehme ich häufig Aufgaben, für die früher mein Partner zuständig hat?
- ✓ Mache ich mir mehr Sorgen um unsere finanzielle Situation?
- ✓ Sorge ich mich ständig um die Gesundheit meines Partners?
- ✓ Fühle ich mich häufig hilflos und ohnmächtig gegenüber dem Trinkverhaltendes Partners?
- ✓ Entschuldige ich immer wieder das Verhalten meines Partners (finde Ausreden etc.)?



Checkliste für Angehörige – Wie stark bin ich mit betroffen?

- ✓ Habe ich den Kontakt zu meinen eigenen Bedürfnissen verloren (fast alles dreht sich um das trinken und ich kann meinen eigenen Gefühlen kaum noch trauen)?
- ✓ Leide ich darunter, dass mein Partner verleugnet ein Problem zu haben?
- ✓ Bin ich öfter krank oder nehme selbst mittlerweile mehr Alkohol oder andere Mittel, um mich zu beruhigen?
- ✓ Habe ich den Kontakt zu Freund*innen und eigene Hobbys zunehmend mehr vernachlässigt?



Bindung	Orientierung und Kontrolle
Lustgewinn und Unlustvermeidung	Selbstwerterhöhung

Für die Kinder: Ungünstigen Startbedingungen

- Meist soziodemographische Nachteile, dadurch geringere Bildungschancen
- Gewalt in der Familie, Traumatisierungen, Unberechenbarkeit
- Stigmatisierung (damit verbunden Verheimlichung)
- Trennung, Scheidung, Beziehungsabbrüche
- Transgenerationale Weitergabe unsicherer bis desorganisierte Bindungsstile

Entwicklungsaufgaben in der Kindheit

- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Entwicklung von Vertrauen in die eigene Person und die Welt um uns herum
- Entwicklung sämtlicher Fähigkeiten (motorisch, sprachlich, sozial....), die später im Alltagskontext notwendig sind
- Verstehen und Steuern von Emotionen
- Entwicklung von Sozialkompetenz

Das Verhalten der Kinder aus suchtbelasteten Familiensystemen

➤ Kinder Suchtkranker übernehmen oft bestimmte Rollen (der „Held“, der „Sündenbock“, das „verlorene Kind“ oder das „Maskottchen“)
Je nach Rolle sind die Kinder..

- ✓ Nach außen hin auffällig (aggressiv, delinquent...)
- ✓ nach außen völlig unauffällig und „funktionieren“
- ✓ Zieht sich in sich zurück (dissoziiert)
- ✓ Übernehmen viel und sehr früh Verantwortung für die Familie
- ✓ Extrovertiert und unterhaltsam/lustig

Alle Kinder brauchen Unterstützung und alle Verhaltensweisen sind als Bewältigungsversuche zu verstehen. Rollen können Zuschreibungen und Stigmatisierungen verursachen, daher sollten diese nur als Orientierung dienen.

Für die Kinder: Ungünstigen Startbedingungen, dadurch:

- Störungen in der Emotionsregulation, vermutlich hierdurch vermittelt:
 - Erhöhtes Risiko für die spätere Entwicklung einer psychischen Erkrankungen
 - Erhöhtes Risiko für die spätere Entwicklung einer Suchterkrankung
- Erhöhtes Risiko, einen suchtkranken Partner zu heiraten

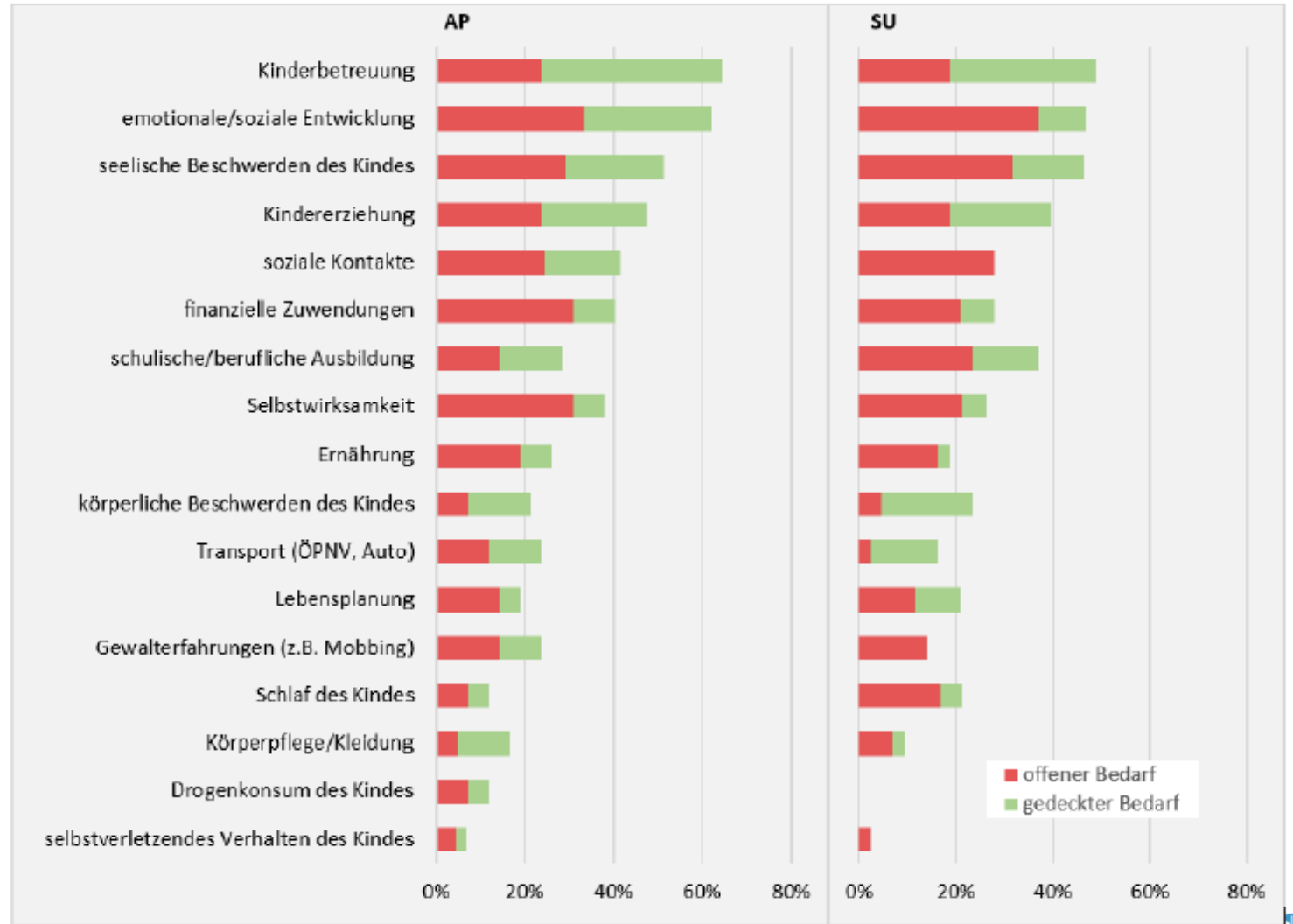
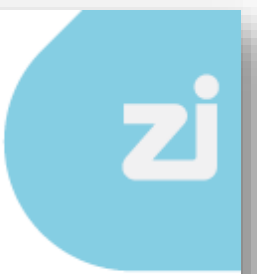


Hier bin ich Sohn Max Mutzke

*„ich merke gleich du bist da,
doch du bist nicht hier“*

*„Mit meiner Wut und meiner
Angst, die nur du mir nehmen
kannst, will ich dich verschon“*

Unterstützungsbedarfe der Kinder

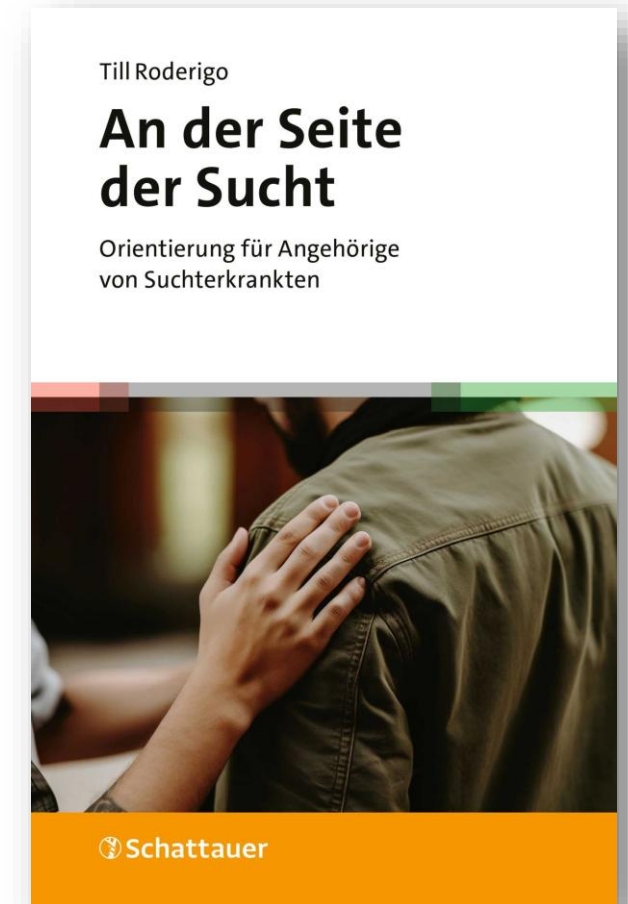
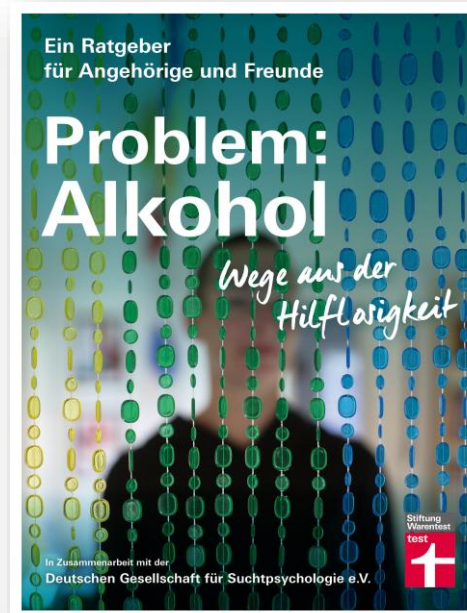


AP=In der Allgemeinpsychiatrie behandelte Eltern; SU=in der Suchtklinik behandelte Eltern.

tern.¶

Hilfen für Angehörige

- Beratung in den Beratungsstellen, Angehörigengruppen
- Spezifisches Coaching nach dem CRAFT-Ansatz
- Selbsthilfe
- Literatur zur Selbsthilfe für Angehörige: “Problem: Alkohol!”



CRAFT – ein „neuer“ Ansatz in der Beratung von Angehörigen

Früher wurde Angehörigen oft geraten, den oder die Trinkende*n „fallen zu lassen“. Er bzw. sie müsse ausreichend „Leidensdruck“ entwickeln. Erst am Tiefpunkt der sei eine Veränderung möglich.

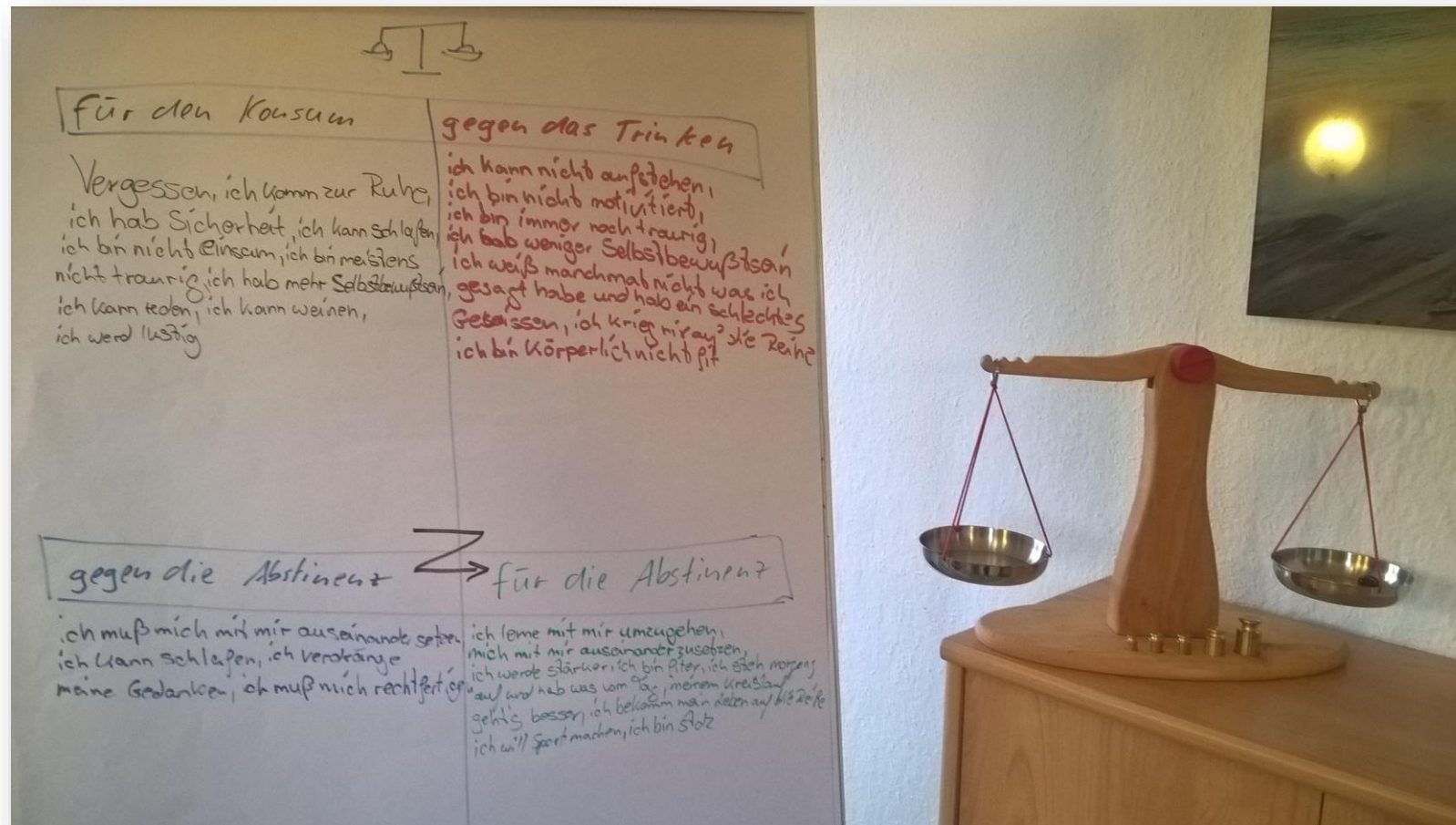
CRAFT – ein „neuer“ Ansatz in der Beratung von Angehörigen?

Wahr ist: Ja, es braucht sehr viel Veränderungsmotivation. Hierfür müssen die negativen Auswirkungen der Sucht für den oder die Betroffene*n deutlich spürbar sein. Wahr ist aber auch: Je früher die Behandlung erfolgt desto besser die Behandlungsergebnisse.

Je mehr Ressourcen noch vorhanden oder wieder erschließbar sind (Arbeit, Familie, Freundschaften, Hobbys), desto besser die Behandlungsergebnisse.

Und Oft kommt die Motivation von den Familienmitgliedern!

Kosten der Sucht erhöhen, den Nutzen der Veränderung verstärken.



Das CRA-Familientraining (CRAFT) – Schritt um Schritt Richtung Veränderung

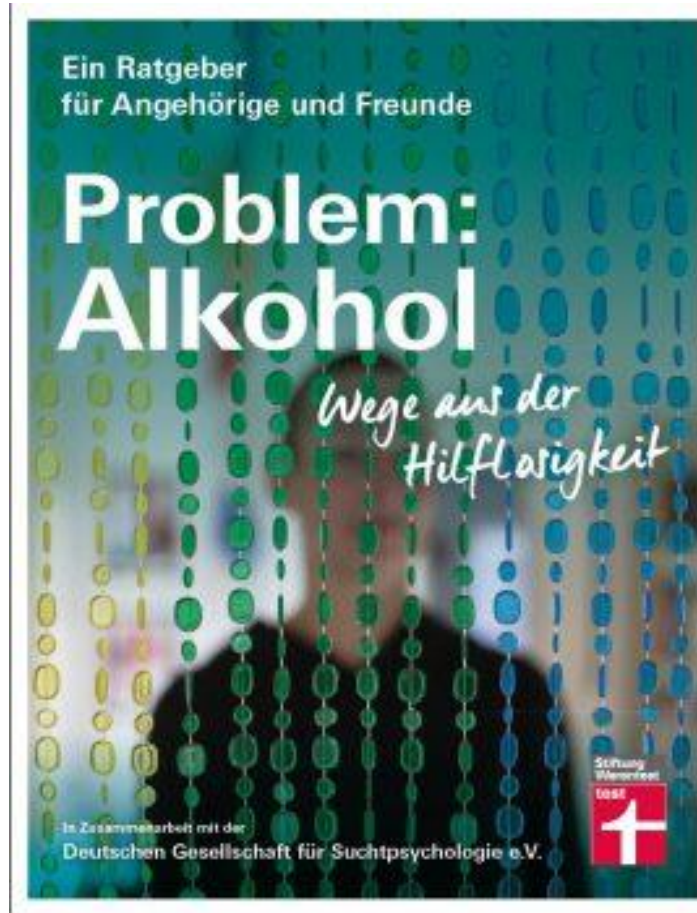
1. Eigene Ressourcen aufbauen, um Kraft für die Veränderung zu haben
2. Gewalttätiges Verhalten erkennen und deeskalieren lernen /
Entwicklung von Notfallplänen
3. Das Trinkverhalten des Partners analysieren und verstehen lernen
4. Eigenes Verhalten, welches sich suchtfördernd auswirkt indem es die Folgen dämpft oder die Sucht direkt ermöglicht, analysieren und wo möglich einstellen, suchtfreies Verhalten fördern

Das CRA-Familientraining (CRAFT) – Schritt um Schritt Richtung Veränderung

5. Positive Kommunikation einüben
6. Zeiten höherer Veränderungsbereitschaft erkennen und schließlich auch nutzen, um den Betroffenen zu einer Suchtberatung einzuladen



Mit therapeutischer Hilfe, oder als Selbsthilfe mit hervorragendem Manual von Christine Hutterer



[Ratgeber Alkoholprobleme - Christine Hutterer \(christine-hutterer.de\)](#)

Familienorientierte
Rehabilitation und Beratung

Die Abstinenz bedeutet eine Veränderung
für ALLE Mitglieder im Familiensystem...



Familienorientierte Rehabilitation

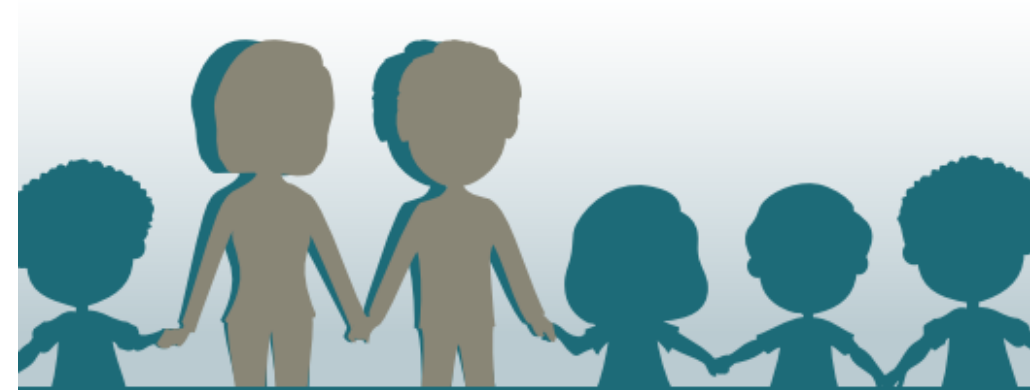
- Einbezug der Angehörigen und Familienmitglieder und Klärung von Wertekonflikten zwischen den Partner*innen, Einüben positiver Kommunikationsstrategien
- Analyse und Bewusstmachung transgenerationaler Muster und Konflikte
- Förderung der Bindungsfähigkeit durch Bearbeitung eigener Traumata und Bindungserfahrung in der Therapie
- Förderung der elterlichen Kompetenz
- Förderung genderspezifischer Themen (Rolle als Vater / Mutter, Sexualität, Gewalt etc.)



Familienorientierung in der Suchtarbeit Links und Arbeitshilfen, bis hin zum fertigen QM-Modul

Ein spannender Artikel von Michael Klein:
[10 Argumente für mehr Familienorientierung in der
Suchthilfe](#)

Hier geht's zum Rahmenkonzept, das wir in einem
Trägerübergreifenden Konzept erarbeitet haben:
[Rahmenkonzept Familienorientierte Suchtarbeit.pdf](#)



FAMILIENORIENTIERTE SUCHTARBEIT
ZUR STÄRKUNG ELTERLICHER KOMPETENZ

RAHMENKONZEPT



Hilfen, speziell für Kinder



- Regional sehr unterschiedlich ausgestaltet –
- Oft Lösungen im Netzwerk, sowie einzelne Gruppenangebote – in den Suchtberatungsstellen kommt die Notwendigkeit der Familienorientierung immer mehr in das Bewusstsein
- Mittlerweile gibt es vielerorts Angebote durch Suchthilfeeinrichtungen oder Jugendhilfeeinrichtungen – eine flächendeckende Implementierung steht noch aus

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Skriptum

[Broschuere Kinder aus suchtbelasteten Familien.pdf](#)
(bundesgesundheitsministerium.de)

[240617_Skriptum_Kinder aus suchtbelasteten Familien_final.pdf](#)

Weiterführende Literatur (online)



Broschüre der Landeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
Rheinland-Pfalz

[2016_BroA5_Kinder_suchtbel_Fam.pdf \(lzg-rlp.de\)](#)

Hilfen für Eltern und Hilfreiche Apps

SHIFT – Ein Elterntraining für drogenabhängige Mütter und Väter von Kindern zwischen 0 und 8 Jahren

Michael Klein
Diana Moesgen
Janina Dyba

Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken

Albert Lenz

Ein Gruppenprogramm zur Prävention von
Kindesmisshandlung und -vernachlässigung



Koopmann • Krisam

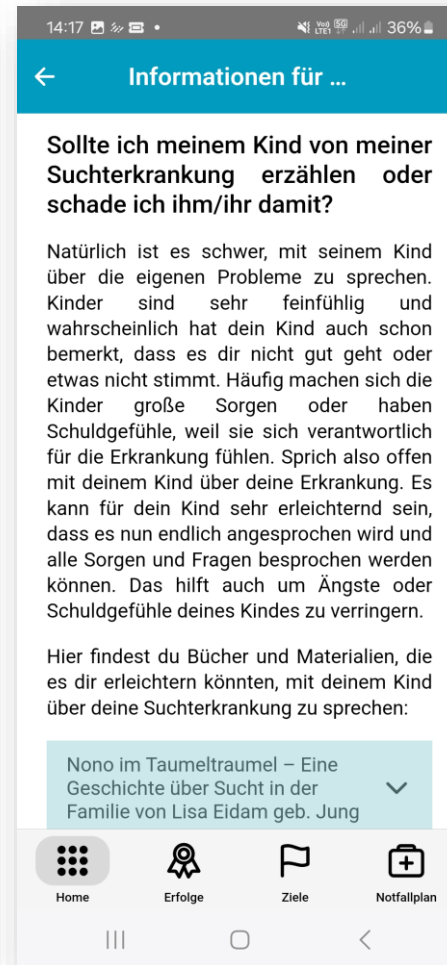
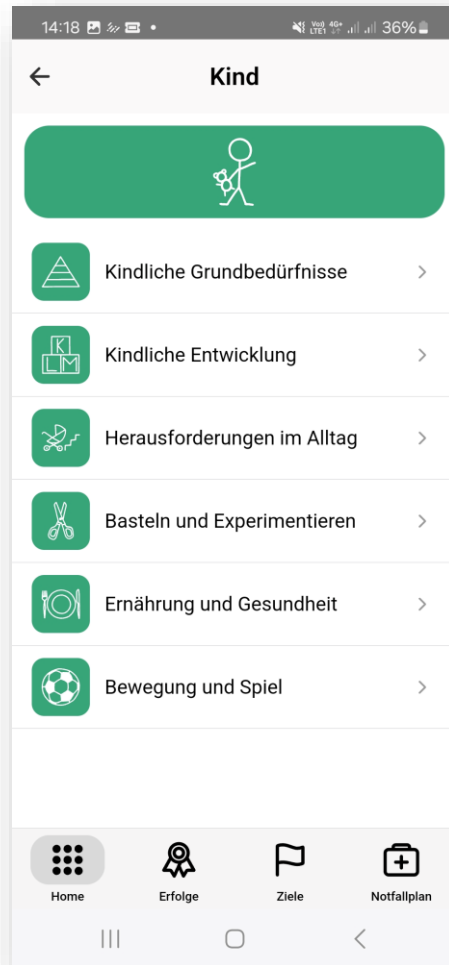
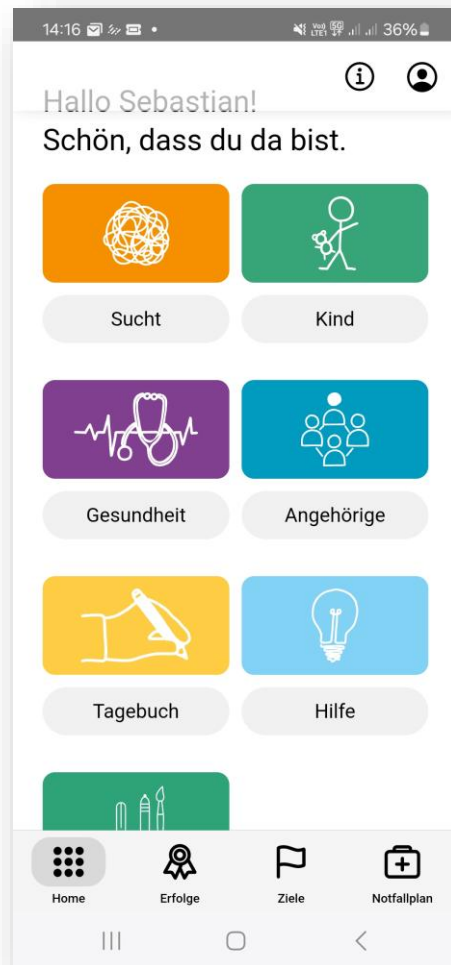
Suchtkranke Eltern

Abstinenz und Erziehungskompetenzen
ressourcenorientiert fördern

Online-Material auf
psychetherapie.tools

BELTZ

Hilfen für Eltern und Hilfreiche Apps



<https://www.elma-app.de/kontakt/#>

Hilfen für Kinder



„Trampolin“ - Modulinhalte

10. Eltern sensibilisieren und stärken (Teil 2)

9. Positives Abschiednehmen

8. Hilfe und Unterstützung einholen

7. Verhaltensstrategien in der Familie erlernen

6. Probleme lösen und Selbstwirksamkeit erhöhen

5. Mit schwierigen Emotionen umgehen

4. Wissen über Sucht und Süchtige vergrößern

3. Über Sucht in der Familie reden

2. Selbstwert/positives Selbstkonzept stärken

1. Vertrauensvolle Gruppenatmosphäre schaffen

10. Eltern sensibilisieren und stärken (Teil 1)

>> 9 + 2 Module á 120 Minuten



Caritas

Nah. | Am Nächsten



Weitere Literatur zur Vertiefung und Empfehlung an Angehörige

- Klein, Michael; Moesgen, Diana (2025): Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.
- Pfeffer, Kathrin; Müller, Sebastian (2025): Familien mit elterlicher Suchtbelastung in der Frühförderung. In: Frühförderung interdisziplinär, 44 Jg. S.3-22. Ernst Reinhardt Verlag.
- Roderigo, Till (2025): An der Seite der Sucht – Orientierung für Angehörige von Suchterkrankten. Schattauer, Stuttgart.

Sebastian Müller

M.Sc. (Suchttherapie), Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Suchttherapeut (KatHO NRW), Therapeut für Psychotraumatologie & Traumatherapie (ZPTN)
Traumapädagoge und Traumazentrierte Fachberatung (DeGPT/DVTP)
Systemischer Therapeut / Familientherapeut (DGSF)
Systemischer Supervisor und Coach i.W. (VFT)
DGQ-Qualitätsbeauftragter und interner Auditor® im Gesundheits- und Sozialwesen (DGQ)
Qualitätsmanagement-Auditor QMA-TÜV (TÜV Süd)

Fachdienstleitung Suchtfachambulanz Traunstein
Lehrbeauftragter, Supervisor und Mitglied der Prüfungskommission am Suchthilfemaster
der KSH München / KatHo Köln

Caritasverband für die Erzdiözese München und Freising e.V.
Suchtfachambulanz Traunstein
Herzog-Wilhelm-Straße 20
83278 Traunstein
Tel: 0861/98877410

e-Mail: supervision-mueller@gmx.de;
sebastian.mueller@caritasmuenchen.org

