

Leben Sie im Umfeld einer Familie mit suchtkranken Menschen?

Das können Sie tun:

Zeigen Sie Interesse am Kind.

Das Kind soll das Gefühl bekommen, wertvoll und wichtig zu sein.

Respektieren Sie, wenn das Kind nicht sprechen möchte.

Nehmen Sie nur Kontakt zu den Eltern auf, wenn das Kind ausdrücklich zustimmt.

Bestätigen Sie das Kind in seinen Stärken.

Zeigen Sie dem Kind, dass Versprechen eingehalten werden.

Seien Sie verlässlich.

Bieten Sie unbeschwerte Alltagserlebnisse.

Machen Sie die Eltern nicht schlecht.
Kinder lieben ihre Eltern!



Angefangen hat es ganz harmlos. Hier und da mal ein Gläschen zur Entspannung. Irgendwann habe ich den Alkohol gebraucht, um im Alltag zu funktionieren.

Meine Eltern dachten, ich hätte nicht mitbekommen, dass sie sich gestritten haben.
[Jan, 9]

Was sollte ich machen?
Ich habe Entschuldigungen gefunden. Niemand sollte merken, was bei uns los ist.

Immer wenn wir alleine waren, hat Mama geweint und mir alles erzählt, was Papa wieder gemacht hat. Ich wollte das doch gar nicht hören.
[Melanie, 12]

Ich war oft in meinem Zimmer allein.
[Thomas, 6]

Es gibt Hilfe.
anonym und kostenlos

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention*
Kirchenstraße 5
27711 Osterholz-Scharmbeck
04791/80684
www.diakonisches-werk-ohz.de

SOS Beratungsstelle für Kinder, Eltern und Jugendliche
Hinter der Wurth 1
27711 Osterholz-Scharmbeck
04791/963 10

und
Klosterstraße 21
28865 Lilienthal
04298/468 77
www.ich-komm-schon-klar.de

Kreisjugendpflege
Jugendamt
Bremer Straße 35
27711 Osterholz-Scharmbeck
04791/930545

Gesundheitsamt
Sozialpsychiatrischer Dienst
Heimstr. 1-3
27711 Osterholz-Scharmbeck
04791/930143

www.nacoa.de
www.kidkit.de

* Adressen von Selbsthilfegruppen und Informationen zum Inhalt des Flyers gibt es in der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Leben Sie in einer Familie mit einem suchtkranken Menschen?

Sucht ist eine Krankheit.

Es gibt Behandlungsangebote, sowohl für Angehörige als auch für Betroffene.

Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.

Trauen Sie ihren Gefühlen.

Wenden Sie sich an Menschen, die eine Suchterkrankung bewältigt haben, diese finden Sie zum Beispiel in Selbsthilfegruppen*.

Werden Sie für sich und ihre Familie aktiv.

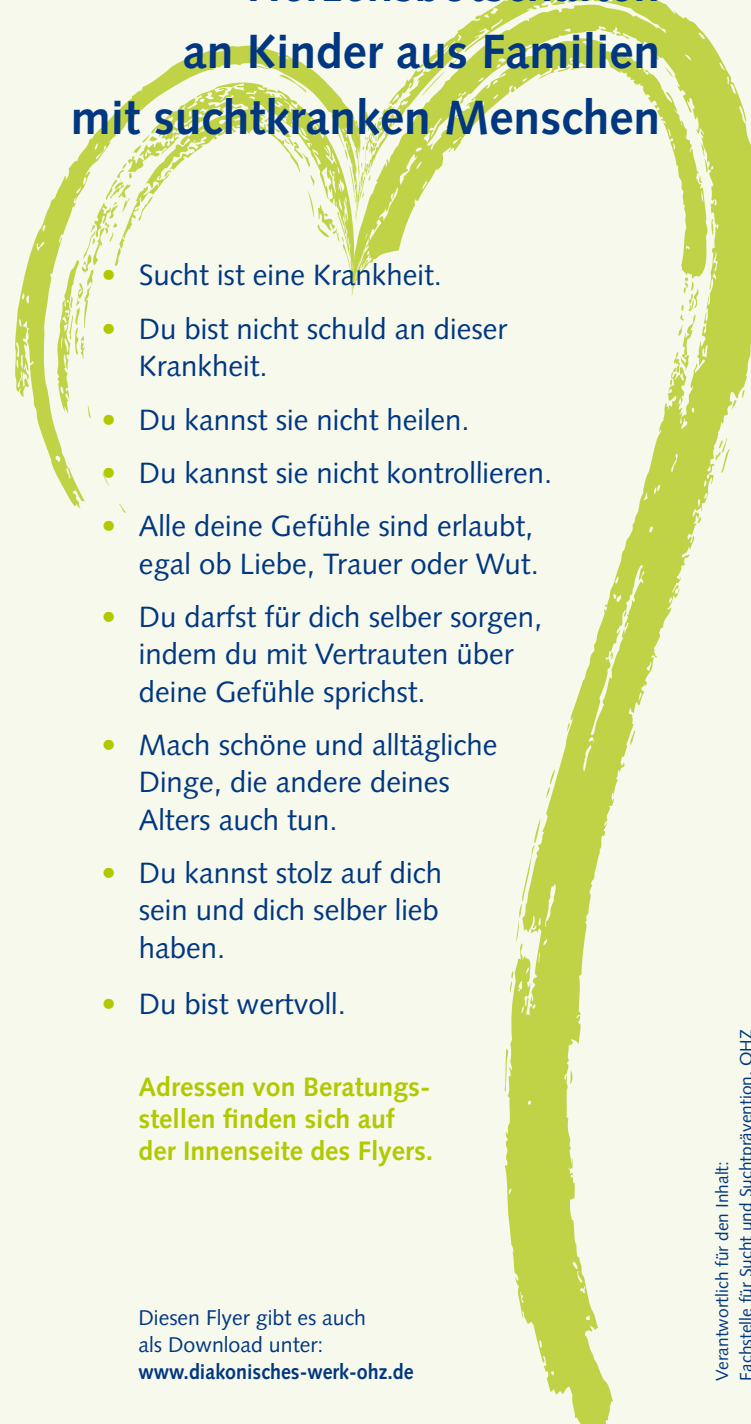


Herzensbotschaften an Kinder aus Familien mit suchtkranken Menschen

- Sucht ist eine Krankheit.
- Du bist nicht schuld an dieser Krankheit.
- Du kannst sie nicht heilen.
- Du kannst sie nicht kontrollieren.
- Alle deine Gefühle sind erlaubt, egal ob Liebe, Trauer oder Wut.
- Du darfst für dich selber sorgen, indem du mit Vertrauten über deine Gefühle sprichst.
- Mach schöne und alltägliche Dinge, die andere deines Alters auch tun.
- Du kannst stolz auf dich sein und dich selber lieb haben.
- Du bist wertvoll.

Adressen von Beratungsstellen finden sich auf der Innenseite des Flyers.

Diesen Flyer gibt es auch als Download unter:
www.diakonisches-werk-ohz.de



Verantwortlich für den Inhalt:
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, OHZ

Wussten Sie,
dass **jedes sechste Kind**
in einer Familie
mit einem
suchtkranken Menschen lebt?



Es gibt Hilfe.