

## DU BIST NICHT ALLEIN!

Jedes fünfte Kind in Deutschland lebt in einer Familie, in der eine Person Alkohol missbraucht oder unter Alkoholismus leidet.

Andere Kinder sind von der Drogenabhängigkeit oder Glücksspielsucht eines Familienmitglieds betroffen.

Es wird geschätzt, dass mehr als **2,6 Millionen Kinder** in ihrem Zuhause mit den Suchtproblemen eines oder beider Elternteile zu tun haben.



## ES IST NICHT DEINE SCHULD!

**Alkohol-, Drogen- oder Glücksspielsucht ist eine Krankheit.** Wenn ein Familienmitglied eine Suchterkrankung hat, sind alle Familienmitglieder davon betroffen.

**Es ist nicht deine Schuld.** Du hast die Krankheit nicht verursacht und kannst sie auch nicht stoppen. **Du selbst brauchst und verdienst Hilfe.** Viele andere Jugendliche sind in derselben Situation, und du kannst lernen, damit umzugehen.

Junge Leute mit süchtigen Eltern haben ein bis zu sechsmal höheres Risiko, abhängig zu werden, wenn sie sich entscheiden, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen.

**Du kannst nicht abhängig werden, wenn du nicht trinkst und keine Drogen nimmst.**

## WO GIBT ES HILFE?

Viele Jugendliche leben wie du mit Angst und im Chaos, die durch Alkoholismus und Drogensucht in Familien angerichtet werden. Du verdienst Hilfe. **Hol sie dir!**

- Auf [www.traudir.nacoa.de](http://www.traudir.nacoa.de) findest du jede Menge Infos für Jugendliche, deren Eltern trinken, Drogen nehmen oder spielsüchtig sind: Was ist Sucht? Was kannst du tun? Wo gibt es Hilfe? Hier findest du Antworten. Und coole Comics gibt es auch.
- Auf [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de) geht's zur Online-Beratung speziell für Kinder und Jugendliche – und sogar Erwachsene, deren Eltern suchtkrank sind. Du kannst hier mit Berater\*innen chatten – im Einzel und im Gruppenchat –, mailen oder telefonieren.
- Auch auf [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de) kannst du Kontakt mit einem Beraterteam aufnehmen und bekommst zusätzliche Infos. Auch zu Eltern, die psychisch krank sind und wenn es in Deiner Familie Gewalt gibt, auch sexuelle Gewalt.
- **Hilfe, meine Eltern trinken!:** Die bundesweite kostenfreie **Notrufnummer 0800-280 280 1** ist täglich zwischen 17:00 und 23:00 Uhr für dich erreichbar – an Wochenenden auch rund um die Uhr. In diesen Zeiten ist immer jemand am Telefon, der dir zuhört und dir weiterhilft.
- Bei **Alateen** triffst du andere Jugendliche aus alkoholkranken Familien und kannst mit ihnen zusammen lernen, mit dem Problem anders umzugehen. Infos unter [www.alateen.de](http://www.alateen.de)
- **Juvente**, der Jugendverband der Guttempler, bietet Freizeitaktivitäten und hilft Jugendlichen, ein Leben frei von Suchtmitteln zu leben. Infos unter [www.juvente.de](http://www.juvente.de)

Impressum/Förderhinweis...

**KKH** Kaufmännische Krankenkasse

## TRAU DIR!

Trinkt jemand in deiner Familie zu viel Alkohol oder nimmt Drogen?



OSCAR



NELE



COCO



LEO

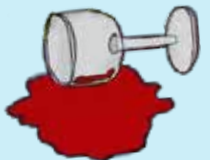
Hol dir Hilfe!  
[www.traudir.nacoa.de](http://www.traudir.nacoa.de)

**NAC** DEUTSCHLAND

## MACHST DU DIR SORGEN, WEIL DEINE MUTTER ODER DEIN VATER ZU VIEL TRINKT, DROGEN NIMMT ODER GELD VERSPIELT?

**Dass du dir Gedanken machst, ist total normal:** Gedanken über ihre Gesundheit und Sicherheit. Gedanken darüber, was mit dir passieren könnte. Gedanken darüber, dass du dich manchmal für deine Eltern schämst, dass sie dich ohne Grund kritisieren, dass sie Versprechen nicht einhalten, dass sie betrunken Auto fahren... und Gedanken über die vielen anderen Sachen, die unberechenbar sind und dich verwirren.

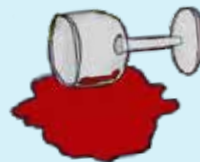
**Du kannst das Trinken oder den Drogenkonsum deiner Eltern nicht stoppen, aber du kannst etwas unternehmen, damit es DIR besser geht.**



**MACHST DU DIR  
SORGEN, WEIL DEINE  
MUTTER ODER DEIN  
VATER ZU VIEL  
TRINKT, DROGEN  
NIMMT ODER GELD  
VERSPIELT?**

**Dass du dir Gedanken machst, ist total normal:** Gedanken über ihre Gesundheit und Sicherheit. Gedanken darüber, was mit dir passieren könnte. Gedanken darüber, dass du dich manchmal für deine Eltern schämst, dass sie dich ohne Grund kritisieren, dass sie Versprechen nicht einhalten, dass sie betrunken Auto fahren... und Gedanken über die vielen anderen Sachen, die unberechenbar sind und dich verwirren.

**Du kannst das Trinken oder den Drogenkonsum deiner Eltern nicht stoppen, aber du kannst etwasunternemen, damit es DIR besser geht.**



**DU BIST NICHT  
ALLEIN!**

**Jedes fünfte Kind in Deutschland** lebt in einer Familie, in der eine Person Alkohol missbraucht oder unter Alkoholismus leidet.

Andere Kinder sind von der Drogenabhängigkeit oder Glücksspielsucht eines Familienmitglieds betroffen.

Es wird geschätzt, dass mehr als **2,6 Millionen Kinder** in ihrem Zuhause mit den Suchtproblemen eines oder beider Elternteile zu tun haben.



**ES IST NICHT  
DEINE SCHULD!**

**Alkohol-, Drogen- oder Glücksspielsucht ist eine Krankheit.** Wenn ein Familienmitglied eine Suchterkrankung hat, sind alle Familienmitglieder davon betroffen.

**Es ist nicht deine Schuld.** Du hast die Krankheit nicht verursacht und kannst sie auch nicht stoppen. **Du selbst brauchst und verdienst Hilfe.** Viele andere Jugendliche sind in derselben Situation, und du kannst lernen, damit umzugehen. Junge Leute mit süchtigen Eltern haben ein bis zu sechsmal höheres Risiko, abhängig zu werden, wenn sie sich entscheiden, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen.

**Du kannst nicht abhängig werden, wenn du nicht trinkst und keine Drogen nimmst.**



Das sind **Nele**, **Leo**, **Coco** und **Oscar**. Ihre Eltern sind suchtkrank. Auf der Website [www.traudir.nacoa.de](http://www.traudir.nacoa.de) kannst du miterleben, wie es in ihrem Leben zugeht und was ihnen hilft, mit der Sucht ihrer Eltern besser klar zu kommen. → **Trau dir und klick mal rein!**



**TRAU DIR UND KLICK MAL REIN!**  
[www.traudir.nacoa.de](http://www.traudir.nacoa.de)



## TRAU DIR!

- **Es ist wichtig, dass du dir Erwachsene suchst, denen du vertraust und die dir helfen können.** Sprich mit einem Erwachsenen: vielleicht mit einer Lehrerin oder einem Lehrer, mit dem Schulsozialarbeiter, mit den Eltern deiner Freunde, mit deiner Ärztin, deinen Großeltern, mit Onkel, Tante oder Nachbarn. Sprich mit Menschen, die dir zuhören und die dich unterstützen, mit dem Problem zu Hause klarzukommen.
- **Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle wenden**, z.B. an eine Suchtberatungsstelle oder Erziehungsberatungsstelle oder auch ans Jugendamt, wenn du nicht dein unmittelbares Umfeld einbeziehen möchtest. Du kannst dir dort ohne das Wissen deiner Eltern und auch ohne Notlage, d.h., ohne dass etwas ganz besonders Schlimmes passiert ist, Rat einholen. Wenn etwas ganz besonders Schlimmes passiert ist und/oder du es zu Hause gar nicht mehr aushälst, solltest du dich unbedingt an das Jugendamt oder die Polizei wenden – dich z.B. in einer sogenannten Inobhutnahmestelle unterbringen und von dort aus alles klären. Du hast das Recht darauf, dir Hilfe zu suchen!

→ **Trau dir! Such dir eine Gruppe, die dich unterstützt.** Bei Alateen oder den Jugendgruppen der Sucht-Selbsthilfverbände kannst du andere junge Leute treffen, die zu Hause die gleichen Probleme haben wie du. Um so eine Gruppe zu finden, geh im Internet auf die Website [www.traudir.nacoa.de](http://www.traudir.nacoa.de). Dort kannst du herausfinden, ob es in deiner Nähe eine solche Gruppe oder andere Angebote speziell für Kinder aus suchtbelasteten Familien gibt.

- **Trau dir! Mach mit bei Gruppenaktivitäten in deiner Schule oder Nachbarschaft.** So triffst du andere Leute, mit denen du Spaß haben, deine Fähigkeiten und Stärken erproben und neue Sachen lernen kannst.
- **Trau Dir! Selbst wenn die suchtkranke Person keine Hilfe annimmt, kannst du trotzdem die Hilfe bekommen, die du brauchst**, um dich besser zu fühlen und ein sicheres und schönes Leben zu haben.
- **Trau dir! Wenn du mit einer Vertrauensperson, egal ob aus deinem Umfeld oder aus einer Beratungsstelle oder dem Jugendamt, über das sprichst, was dir Sorgen macht, heißt das nicht, dass du gemein zu deinen Eltern bist. Reden hilft.** Du wirst merken, dass es dir bald besser gehen wird.

## SUCHT IST EINE KRANKHEIT

**Denk an diese sieben Dinge:**

1. Du hast sie nicht verursacht.
2. Du kannst sie nicht heilen.
3. Du kannst sie nicht kontrollieren.
4. Du kannst für dich selber sorgen,
5. indem du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust.
6. Du kannst gesunde Entscheidungen für dich treffen.
7. Du kannst dich selber achten und lieben.