

Sucht ein ungebetener Gast

Vernetzung Bern Südwest

Programm

- Begrüssung
- Einführung
- „Sucht ein ungebetener Gast“
- PAUSE
- Eltern und Sucht
- Gleichgewicht trotz Sucht
- Abschluss
- Offener Raum

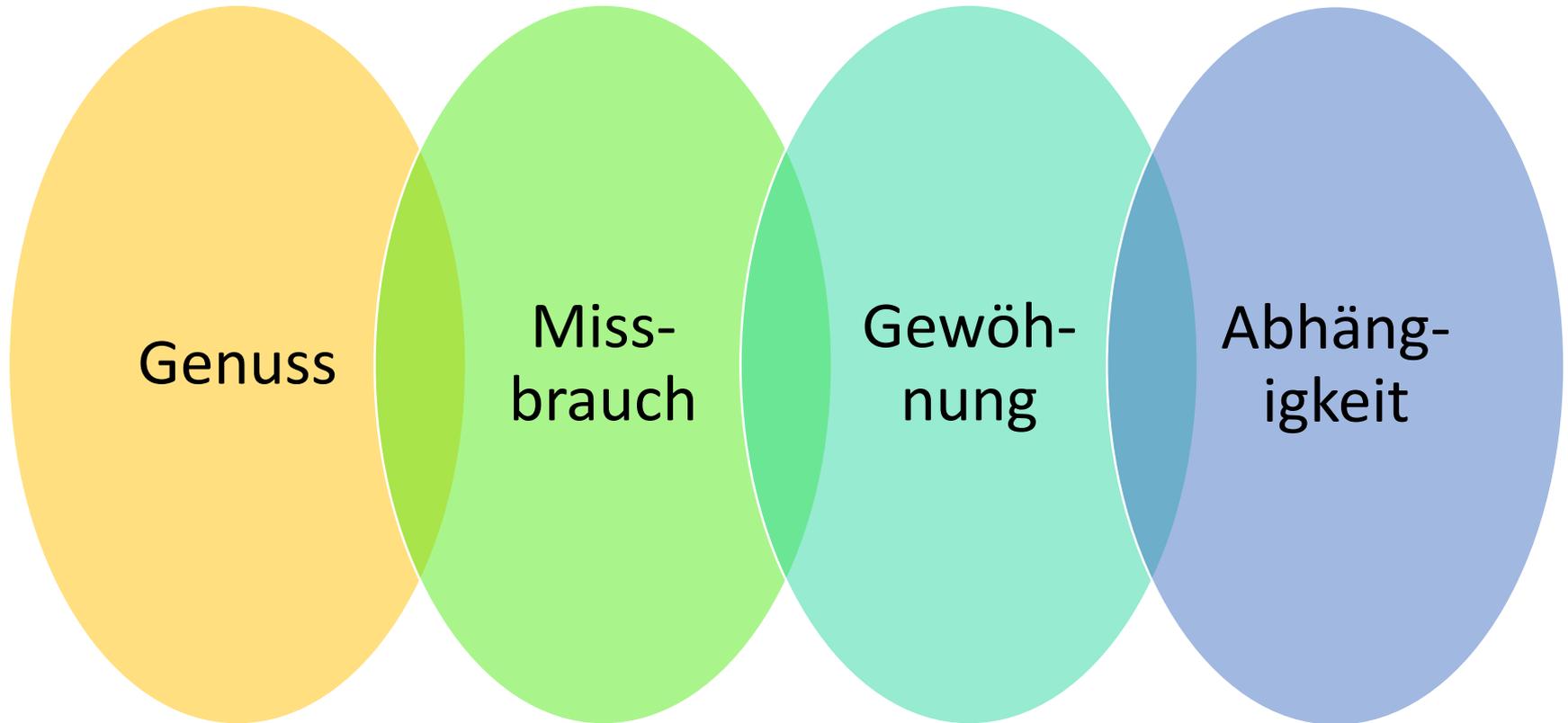


Was ist Sucht?

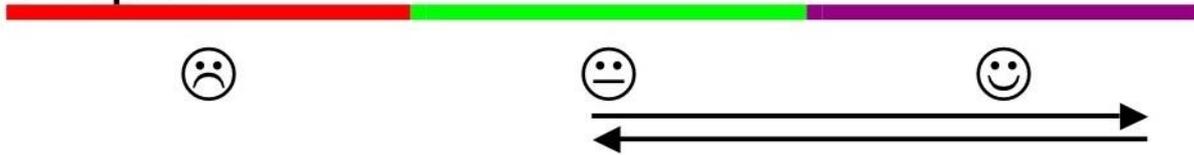
- Eine unheilbare Krankheit?
- Ein bewusst gewählter Lebensstil?
- Ein Kampf zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit?
- Ein pubertärer Restposten?



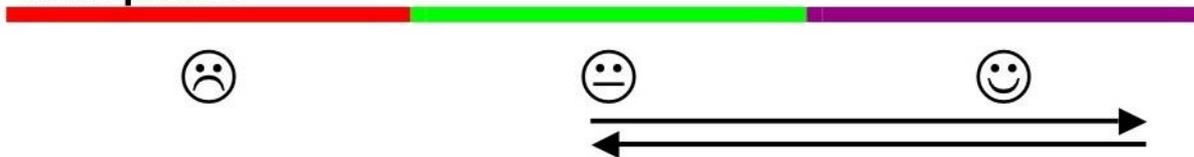
Entwicklung einer Abhängigkeit



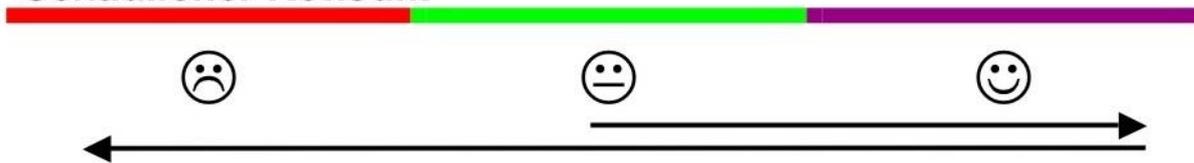
Lernphase



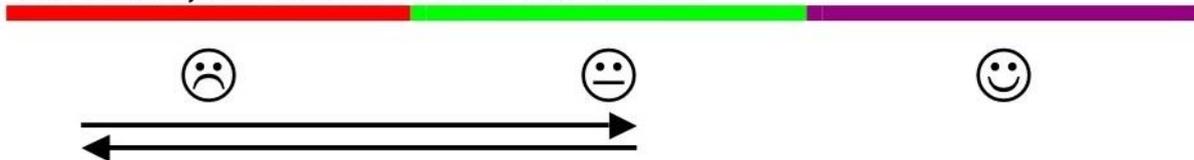
Suchphase



Schädlicher Konsum



Konsum, um sich normal zu fühlen



Kriterien einer Abhängigkeit

- **Starkes Verlangen** oder Zwang, zu konsumieren
- **Verminderte Kontrolle** über den Konsum
- **Entzugssymptome** bei Reduktion oder Absetzen
- **Toleranzentwicklung**
- **Einengung auf den Konsum** (Vernachlässigung anderer Lebensbereiche)
- Konsum trotz eindeutig **schädlicher Folgen**



Sucht betrifft die ganze Familie



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.

Transmission:

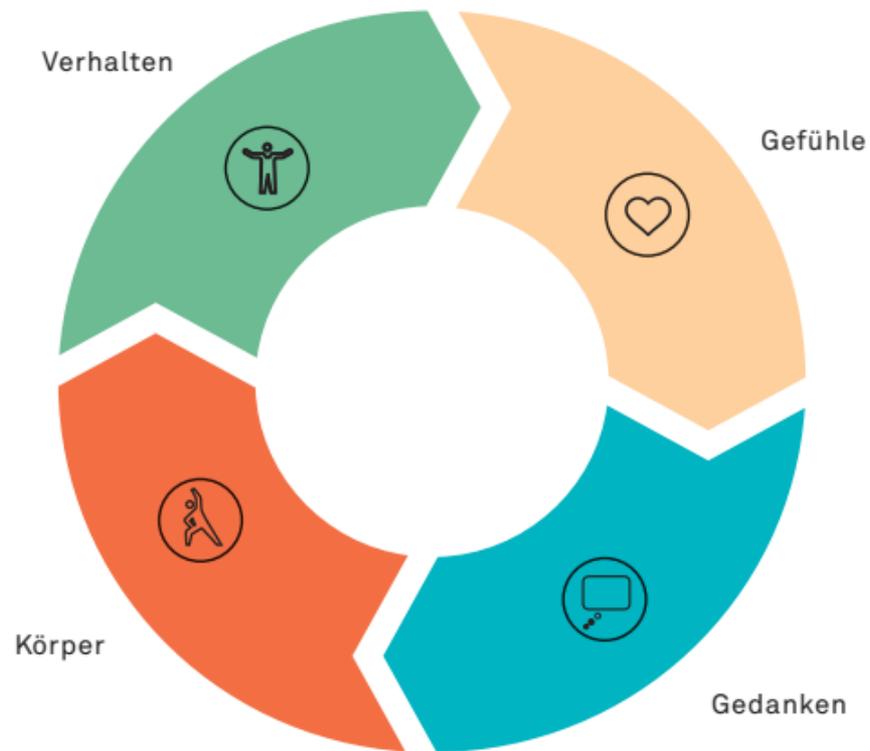
30% bei Alkoholabhängigkeit

45% bei Drogenabhängigkeit



Film – «Sucht ein ungebetener Gast»





Pause



Belastungen für Kinder



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.



Suchtberatung und Suchttherapie von Eltern

fokussiert

- Verhaltensänderung bezüglich Konsum und Sucht
- Verhaltensänderung bezüglich Elternsein



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



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



Gruppenaustausch

Wo sehe ich meine Rolle
in der Unterstützung von
Kind und Familien?



Gleichgewicht trotz Suchtproblem

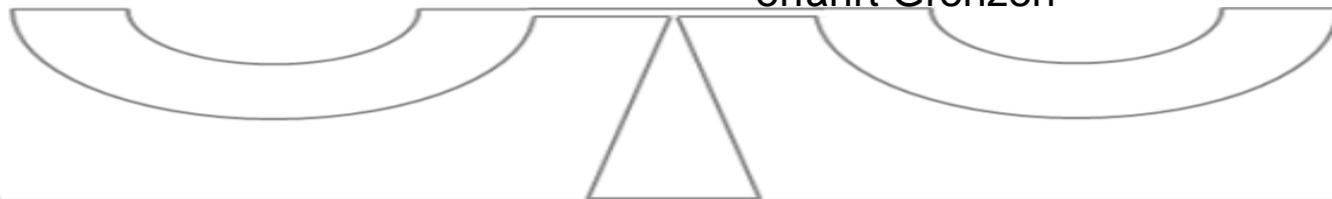


Sorgen und Angst
Isolation
Verantwortung
Unsicherheit
Scham



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



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



Bezugsperson sein



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



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)



Weiterführende Websites

www.bernergesundheits.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



Kontakt

Berner Gesundheit
Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Martina Buchli
Gesundheitsförderung und Prävention
031 370 70 80

Sarah Mollet
Beratung und Therapie
031 370 70 70

