



Psssst...

MILLIONEN VON KINDERN IN DEUTSCHLAND
HÜTEN EIN FAMILIENGEHEIMNIS.

„Nachts war er oft so betrunken, dass er sich übergab. Dann hat er mich geweckt und ich musste aufwischen. Wenn er in der Nacht Hunger hatte, musste ich kochen, und wenn er keine Zigaretten mehr hatte, musste ich zum Automaten rennen.“

„Ich hätte mich nie an jemanden gewendet, denn ich wollte nicht, dass jemand anderes weiß, was bei mir zu Hause los ist. Das ist Privatsache. Ich würde nie meinen Freunden was erzählen, weil ich Angst habe, dass sie es anderen weiter erzählen. Familie ist sehr persönlich. Ich traue anderen nicht.“

„Ich wünschte, da wäre jemand gewesen, der mir gesagt hätte, dass meine Eltern mich lieben, und der mir gesagt hätte, dass es nicht meine Schuld war. Ich glaubte, alles sei meine Schuld.“

„Eigentlich musste ich mich mein ganzes Leben lang um mich selbst kümmern.“

„Ja, ich habe meine Kindheit übersprungen.“

FAMILIENGEHEIMNISSE MACHEN KINDER KRANK

Sucht ist eines der bestgehüteten Familiengeheimnisse. Meist bekommt die Umwelt es gar nicht mit, weil betroffene Familien das Problem nach außen zu verbergen verstehen. Alkoholismus, Drogenabhängigkeit oder andere Süchte von Eltern machen Kinder krank. Eine Kindheit in der es genug Zeit und Freiräume gibt, um die Welt zu entdecken und eine selbstbewusste Persönlichkeit zu entwickeln, so etwas erleben viele Kinder suchtkranker Eltern nicht. Angst, Trauer, und Aggression beherrschen die Atmosphäre in ihren Familien. Weil die Eltern den Aufgaben des Lebens mit fortschreitender Krankheit immer weniger gewachsen sind, übernehmen die Kinder die Elternrolle. Sie erledigen den Haushalt, kümmern sich um Geschwister und um die emotionalen Bedürfnisse der Eltern. Sie werden „um die Kindheit betrogen“ (Janet G. Woititz). Auch fürchten sie schuld an der Krankheit und dem Unglück ihrer Eltern zu sein.

EINES VON SECHS KINDERN IST BETROFFEN

COAs (Children of Alcoholics/Addicts) sind in jedem Klassenzimmer und in jeder Kindergartengruppe zu finden. 2,65 Millionen Kinder in Deutschland haben alkoholabhängige Eltern. 40- bis 60.000 leben mit drogenkranken Eltern zusammen. Das heißt, dass jedes sechste Kind ein COA ist. Etwa ein Drittel von ihnen erfährt regelmäßig Gewalt. Auch sexueller und emotionaler Missbrauch kommen in Suchtfamilien überdurchschnittlich häufig vor.



EIN DRITTEL DER COAS BLEIBT UNBESCHADET

Als Erwachsene begleiten die Schatten ihrer Kindheit viele COAs und beeinträchtigen ihr Leben. Etwa ein Drittel von ihnen gerät selber in den Sog der Familienkrankheit und entwickelt eine eigene stoffliche Sucht. Ein weiteres Drittel zeigt psychische oder soziale Störungen. Doch es gibt auch jene Kinder, die aus den Widrigkeiten einer Kindheit mit süchtigen Eltern mehr oder weniger unbeschadet hervorgehen. Sie machen ebenfalls ein Drittel aus.



RESILIENZ IST ERLERNBAR

Resilienz ist die Fähigkeit der kindlichen Seele, sich trotz der Belastungen, denen sie in der Suchtfamilie ausgesetzt ist, gesund zu entwickeln. Man kann sich dies ähnlich vorstellen, wie den bekannten Lotuseffekt: An den Blütenblättern des Lotus perlen Schmutz und Wasser ab. Die Resilienzforschung hat gezeigt, dass bei jenem Drittel der Kinder, die sich relativ gesund entwickeln, eine Reihe individueller aber auch umgebungsbezogener Faktoren wirksam sind, die ihnen ermöglichten, diese Widerstandsfähigkeit zu entfalten:

- Eine tragende Beziehung zu einer erwachsenen Vertrauensperson, bei der das Kind Annahme findet, ist die Basis.
- Darauf aufbauend kann ein positives Selbstbild sowie das Verständnis für die eigene Lebenssituation mit suchtkranken Eltern gefördert werden.

Diese und weitere Resilienz fördernde Faktoren können z. B. in Kita oder Schule positiv beeinflusst werden. Resilienzentwicklung ist zu einem guten Teil ein Lernprozess.

WAS IST CEVUR?

cevur ist ein Angebot für Menschen in pädagogischen, sozialen oder Gesundheitsberufen. cevur vermittelt Fachkräften Wissen und eine für die Resilienzförderung bei COAs hilfreiche Haltung.

cevur steht für:

COAs
erkennen
verstehen
unterstützen
Resilienz fördern

Ziel von cevur ist es, insbesondere Kindergärten, Schulen sowie Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe dabei zu unterstützen, die Resilienzförderung bei COAs in ihr Leistungsprofil aufzunehmen.



WAS BEINHÄLTET CEVUR?

cevur
SCHULUNGEN

cevur I ist eine zweistündige Veranstaltung mit den Inhalten:

- Dynamik in Suchtfamilien
- Rollenmuster und Bewältigungsstrategien der Kinder
- Schädigungen bei den Kindern
- Basisinfo: Resilienz
- Basisinfo: Resilienzförderung

cevur II ist eine Tagesveranstaltung mit den Inhalten:

- von cevur I
- Vertiefung: Sucht als Familienkrankheit
- Vertiefung: Resilienz als Lernprozess
- Vertiefung: Resilienz fördernde Faktoren
- Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung von COAs in Kita und Schule (Kernkompetenzen)

cevur III ist eine zweitägige Veranstaltung mit den Inhalten:

- von cevur I und II
- Transgenerationale Weitergabe von Sucht und anderen familiären Belastungen
- Fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD)
- Wenn Fachkräfte selber COAs sind: Wie kann eine Belastung zur Ressource gewandelt werden?

cevur kann von Einrichtungen als Inhouseveranstaltung für ihre Mitarbeiter/innen gebucht werden. Für Einzelteilnehmer/innen wird cevur II als Wochenendveranstaltung in Berlin angeboten.

HENNING MIELKE M.A.



Seit 2003 bilde ich Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen zum Thema Kinder aus Suchtfamilien weiter. Das Thema ist mein Lebensthema, denn ich stamme selber aus einer solchen Familie. Nach Studium und Ausbildung an der Evangelischen Journalistenschule war ich elf Jahre als freier Rundfunkjournalist tätig und habe zahlreiche Beiträge zum Thema Sucht veröffentlicht. 2004 gründete ich in Berlin NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. Aus meinen eigenen Erfahrungen und der Zusammenarbeit mit Praktikern der amerikanischen National Association for Children of Alcoholics (NACoA) habe ich cevur entwickelt.

Mehr Informationen zu cevur, zu den Buchungsbedingungen und zu mir finden Sie auf meiner Website henning-mielke.de

E-Mail: kontakt@henning-mielke.de