

WIE SAGE ICH ES MEINEM KIND?



Hast du in deinem Leben – vielleicht ist es auch schon ein wenig her – eigene Erfahrungen mit Substanzkonsum und einer Abhängigkeits-erkrankung gemacht? Und hast du Kinder?

Vielleicht hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob und wie du mit deinen Kindern darüber sprechen möchtest.

Und hast Angst davor.

Kinder sind sehr sensibel und spüren schnell Veränderungen. Sie bemerken oft viel mehr als du ahnst. Daher finden wir es wichtig, wenn du dich dem Thema annäherst. In deinem Tempo, auf deine Art und Weise. Mit diesem Handout möchten wir dir Mut machen und hilfreiche Hinweise geben.



<https://landesfachstelle-belladonna.de>



WAS VIELLEICHT IN DIR VORGEHT...

Wir können uns vorstellen, dass es bei dir ganz viele Fragen gibt, aber (noch) keine Antworten. Es kann hilfreich sein, sich zunächst mit folgenden Punkten zu beschäftigen:

- Kann ich mir vorstellen, mit meinem Kind über meine Suchtgeschichte zu sprechen?
- Wovor habe ich Angst? Was befürchte ich, wenn ich mit meinem Kind über meinen Konsum oder meine Substitution spreche?
- Ist es mir möglich zuzulassen, dass mein Kind mit anderen Menschen darüber spricht – bewusst oder unbewusst? Wie wäre das für mich?
- Gibt es Menschen in meinem Umfeld, die mich und mein Kind bei dem Thema unterstützen können? An wen kann ich mich wenden?
- Was wünsche ich mir für mich und mein Kind?

Noch ein paar Anmerkungen für dich, die helfen können, sich dem Thema anzunähern:

- Abhängigkeit ist eine Erkrankung! Keine selbstgewählte Schwäche. Krank sein kennen auch schon kleine Kinder, z.B. Bauchweh oder Schnupfen.
- Wenn dein Kind weiß, dass du eine Suchterkrankung hast, lernt es, dass die Krankheit für deine Stimmung und dein Verhalten verantwortlich ist.
- Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Du weißt von dir selbst, was dir Angst macht. Und du kennst dein Kind am besten: wie sensibel es ist, was ihm Angst macht, was ihm wichtig ist.
- Kinder können in der Regel gut signalisieren, wieviel sie wissen möchten.
- Geheimnisse können Kinder belasten. Sie tragen sie mit sich herum, wissen nicht, wem sie sich anvertrauen können, machen sich Sorgen oder haben Schuldgefühle. Wenn das „Geheimnis gelüftet“ ist, entlastet das dein Kind.
- Vertrauen und Informationen helfen deinem Kind zu verstehen.
- Dein Kind liebt dich.



WAS NOCH WICHTIG IST ...

FÜR GESPRÄCHE MIT DEINEM KIND



- Wähle einen guten Augenblick, mit Ruhe und Zeit, nicht schnell „zwischen durch“.
- Überlege dir vorher, was du nicht erzählen möchtest.
- Biete deinem Kind an, dass ihr öfter über das Thema sprechen könnt.
- Ermutige dein Kind Fragen zu stellen.
- Ermutige dein Kind über seine Gefühle zu sprechen: Alle Gefühle dürfen sein, bei dir und deinem Kind.
- Wähle verständliche und altersgemäße Erklärungen.
- Rede von dir selbst und deinen Erfahrungen, bleib bei dir.
- Sei geduldig. Vielleicht braucht dein Kind Zeit um sich zu öffnen.
- Frage dein Kind, was es gerne macht und ermutige es, auf seine Bedürfnisse zu achten, also z.B. Freund*innen zu besuchen, Sport zu machen, etc.
- Signalisiere deinem Kind regelmäßig, dass du dich dafür interessierst, wie es ihm geht und dass du es ernst nimmst in seinen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Vereinbare mit deinem Kind, wen es anrufen kann, wenn es dir nicht gut geht oder es Hilfe braucht.
- Sag deinem Kind, dass du es liebst.



Es ist völlig normal, wenn du Angst vor einem solchen Gespräch hast. Es braucht viel Mut und es ist nicht einfach, deinem Kind etwas so Persönliches von dir anzuvertrauen. Vertrau auf dich selbst, du wirst merken, wann du dich auf den Weg machen möchtest.



**DU BRAUCHST
UNTERSTÜTZUNG DABEI?
DANN SCHAU HIER, WELCHE
BERATUNGSANGEBOTE ES IN
DEINER NÄHE GIBT!**



**[HTTPS://SUCHTKOOPERATION.
NRW/HILFE-
FINDEN/ADRESSDATENBANK-
NRW](https://suchtkooperation.nrw/hilfe-finden/adressdatenbank-nrw)**

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**HERAUSGEBERIN
LANDESFACHSTELLE FAMILIE, GESCHLECHTERVIELFALT UND SUCHT
BELLA DONNA DER SUCHTKOOPERATION NRW
LANDESFACHSTELLE-BELLADONNA.DE**