

MEIN  
WATER  
TRINKEN

meine  
MUTTER  
trinker





Vertrauliches Personen

Freunde, Beratungsstellen

350.000 ÖsterreicherInnen sind alkoholabhängig, viele davon sind Mütter oder Väter. Die Angehörigen dieser Alkoholkranken leiden mit. Wenn dein Vater oder deine Mutter Probleme mit Alkohol hat, findest du hier einige Informationen.

## Alkoholismus

Alkoholismus ist eine Krankheit. Es gibt viele mögliche Ursachen dafür, wenn jemand einmal alkoholabhängig ist. bestimmt der Alkohol einen großen Teil seines Lebens. Ein Alkoholiker muss trinken, auch wenn er weiß, dass es für ihn schädlich ist; ein Alkoholsüchtiger ist krank und nicht willensschwach oder bösartig.

## Alkoholikerfamilien

Wenn ein Familienmitglied alkoholkrank ist, werden auch die anderen darunter: Sie müssen Aufgaben des Alkoholikers übernehmen, wenn dieser betrunken ist. Sie müssen widersprüchliche Gefühlsäußerungen und Verabredungen miterleben. Unter Alkoholeinfluss kommt es oft zu Streit oder auch Gewalt, wenn die Familienmitglieder die Krankheit nicht eingehalten. Oft versuchen die Gäste eine, gehen nicht gemeinsam aus und erinnern Notfügen, wenn jemand anruft.

Sie haben zusätzliche Schwierigkeiten:

Kinder haben Gefühle für den alkoholkranken Elternteil schwanken häufig zwischen den Fronten“ oder werden gewungen, Partei zu ergreifen. Beim Streit zwischen den Eltern geraten sie „zwischen die Fronten“.

## Hinweise für Kinder alkoholkranker Eltern

- Du bist nicht allein:

Auch wenn du dir vielleicht oft so vorkommst: Es gibt viele andere Kinder und Jugendliche, deren Vater oder Mutter alkoholkrank ist.

- Du bist nicht „Schuld“:

Was auch immer die Ursachen sind: Was auch immer verantwortlich dafür ist: Wahrrscheinlich nützt nichts, um der Alkoholkrankheit zu entkommen. Alkoholismus braucht eine professionelle Behandlung.

- Alkoholismus muss behandelt werden:

Von ihrer Sicht loszukommen ist wichtig, auch, wenn du dir genügend Gutes tut. Pflege deine Mutter heilen,

- Schau auf dich selbst:

wie jede andere Krankheit auch, eine professionelle Behandlung.

- Achte darauf, dass du dir einfach für dich:

Deine Situation ist nicht einfach für dich: Du bist du und nicht nur Freundschaften, gehe - such' dir jemanden, dem du vertraust, Lehrerin, Jugendberatungen, ...).

## Zusammenfassung

Alkoholismus ist eine Krankheit, die auch das Leben von Familienmitgliedern massiv beeinflusst. Hol dir Unterstützung und denk dran: der dir weiterhelfen kann (Jugendeiterin, Lehrerin, Jugendberatungen, ...). Deine Situation ist nicht einfach für dich: mit dem du über deine Sorgen reden kannst. Wende dich an einen Erwachsenen, der dir weiterhelfen kann (Jugendeiterin, Lehrerin, Jugendberatungen, ...). Mach' was aus deinem Leben.



## Weitere Infos

VIVID - Fachstelle für Suchtprävention  
Zimmerplatzgasse 13/1, A-8010 Graz  
T 0316/82-33 00 E info@vivid.at

Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichsgasse 7, A-8010 Graz

T 0316/32 60 44 E drogenberatung@stmk.gv.at

b.a.s. - Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, A-8020 Graz

T 0316/82 11 99 E office@bas.at

www.vivid.at

www.drogenberatung-steiermark.at

www.suchtfragen.at

