

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

Sucht betrifft nicht nur die Person, die konsumiert. Auch Menschen im Umfeld spüren die Folgen – oft mit Sorgen, Unsicherheit und Streit. Dieses Info-Blatt soll helfen, besser mit der Situation umzugehen – und dabei auf sich selbst zu achten.

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

Hilfesystem für Familien von suchterkrankten Jugendlichen – wie Unterstützung gelingt

Referentinnen: Anne Arnold-Winkenbach, Nele Jürgens
von der Drogenberatungsstelle Rose Oldenburg

Sie sind nicht allein

Wenn ein Kind oder Jugendlicher suchtgefährdet ist, geraten Familien oft an ihre Grenzen. Gefühle wie Sorge, Hilflosigkeit, Schuld oder Überforderung sind dabei ganz normal. Wichtig ist: Eltern tragen keine Schuld an der Situation – und sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Ein zentraler Schritt, um mit der belastenden Situation besser umgehen zu können, ist Information. Wissen schützt vor Ohnmacht. Wenn Eltern erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt – etwa Beratungsstellen, Gruppenangebote oder weiterführende Hilfen – kann das entlastend wirken. Es hilft, die eigene Verantwortung realistisch einzuordnen und zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen.

Information ermöglicht Abgrenzung: Eltern dürfen verstehen, dass sie ihr Kind nicht „retten“ oder alles kontrollieren können. Sie können Angebote aufzeigen, begleiten und ermutigen – die Entscheidung, Hilfe anzunehmen, liegt jedoch beim Kind oder Jugendlichen selbst. Zu wissen, dass es Möglichkeiten gibt und dass Unterstützung verfügbar ist, kann das Gefühl von Hilflosigkeit deutlich reduzieren.

Eltern dürfen darauf vertrauen, dass sie ihr Bestes geben. Sich Hilfe zu holen, Fragen zu stellen und sich zu informieren ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung und Fürsorge – für das eigene Kind und für sich selbst.

Das Suchthilfesystem in Niedersachsen – eine Orientierung für Eltern

Wenn ein Kind oder Jugendlicher Anzeichen von problematischem Konsum oder suchtähnlichem Verhalten zeigt, fühlen sich Eltern oft unsicher: Wer ist zuständig? Wo bekommen wir Hilfe? Und was passiert dann?

Das Suchthilfesystem in Niedersachsen soll Familien unterstützen, nicht bewerten. Es bietet Hilfe in unterschiedlichen Stufen – passend zur jeweiligen Situation.

Wichtig zu wissen: Beratung ist in der Regel kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Eltern können sich auch dann beraten lassen, wenn ihr Kind (noch) keine Hilfe annehmen möchte.

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

Erste Schritte: Suchtberatungsstellen vor Ort

In Niedersachsen gibt es in allen Regionen kommunale oder freie Suchtberatungsstellen.

Dort können Eltern:

- offen über ihre Sorgen sprechen
- Informationen zu Suchtmitteln und Verhaltenssüchten erhalten
- die Situation gemeinsam einordnen
- Unterstützung für sich selbst bekommen
- sich über weitere Hilfen beraten lassen
- Ein erstes Gespräch verpflichtet zu nichts.
- Es geht nicht darum, sofort Lösungen zu finden, sondern Orientierung und Entlastung zu schaffen.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Je nach Alter und Situation gibt es in Niedersachsen spezielle Hilfen für junge Menschen, zum Beispiel:

- Einzelberatung für Kinder und Jugendliche
- Gruppenangebote (z. B. FRED-Programm)
- Vermittlung in Rehabilitation

Diese Angebote helfen jungen Menschen, ihr Verhalten besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Stress, Gefühlen oder Gruppendruck zu entwickeln.

Oft ist die Teilnahme freiwillig – Motivation entsteht manchmal erst im Laufe der Zeit.

Das Suchthilfesystem richtet sich nicht nur an die Betroffenen, sondern auch ausdrücklich an Angehörige. Eltern haben das Recht auf Unterstützung.

Unterstützung für Eltern und Familien

Mögliche Angebote sind:

- Elterngespräche
- Angehörigen- oder Elterngruppen
- Familiengespräche

Diese helfen Eltern dabei, ihre Rolle besser zu verstehen, Grenzen zu setzen, Schuldgefühle abzubauen und wieder mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

Manchmal zeigt sich, dass Gespräche und Beratung allein nicht ausreichen, um ein Kind oder einen Jugendlichen ausreichend zu stabilisieren. Bei einer ausgeprägteren Suchterkrankung oder hoher Belastung können dann weitere Schritte sinnvoll sein, die gezielt auf die gesundheitlichen und seelischen Bedürfnisse eingehen.

Entgiftung – den Körper stabilisieren

Die **Entgiftung** ist oft der erste Schritt bei einer Suchterkrankung. Sie findet meist in einer Klinik statt und dauert nur eine begrenzte Zeit.

Dabei wird:

- das Suchtmittel sicher abgesetzt
- der Körper medizinisch überwacht
- das Kind oder der Jugendliche körperlich stabilisiert

Die Entgiftung ist wichtig für die Gesundheit, löst aber die eigentlichen Ursachen der Sucht noch nicht.

Kostenträger: Krankenkasse,

Zugang: per Einweisung durch Hausarzt oder Psychiater

In der Region: Fachklinik Bokholt

Entwöhnung – neue Wege lernen

Die **Entwöhnung** ist der nächste Schritt und dauert deutlich länger. Sie kann ambulant oder in einer Einrichtung stattfinden.

Hier geht es darum:

- ohne Suchtmittel zu leben
- Gründe für den Konsum zu verstehen
- neue Strategien im Umgang mit Stress und Problemen zu lernen
- Rückfällen vorzubeugen

Bei Kindern und Jugendlichen werden Eltern häufig mit einbezogen.

Kostenträger: Krankenkasse oder Rentenversicherung (Kinderrehabilitation)

Zugang: Per Antrag gemeinsam mit Suchtberatungsstelle

In der Region: Dietrich Bonhoeffer Klinik, Teen Spirit Island in Hannover, UKE Hamburg

Entgiftung und Entwöhnung gehören zusammen, erfüllen aber unterschiedliche Aufgaben. Eltern müssen diesen Weg nicht allein planen – Beratungsstellen unterstützen bei der Orientierung und Antragstellung.

Welche Hilfeform sinnvoll ist, wird gemeinsam mit Fachstellen besprochen. Eltern müssen solche Entscheidungen nicht allein treffen.

Vermittlung in eine Therapie – Schritt für Schritt



1. Beratungsgespräch

Sie sprechen mit uns über Ihre aktuelle Situation, Ihre Ziele und mögliche Therapieformen.



2. Klärung der Voraussetzungen

Ist eine Entgiftung notwendig? Möchten Sie ambulant oder stationär starten? Wir besprechen gemeinsam, was Sie brauchen.



3. Auswahl der Einrichtung

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einer passenden Therapieeinrichtung.



4. Antragstellung

Wir helfen beim Ausfüllen der Anträge für die Kostenübernahme (z. B. durch Krankenkasse oder Rentenversicherung).



5. Warten auf Bewilligung & Platz

Während der Wartezeit bleiben wir auf Wunsch in Kontakt und begleiten Sie weiter.



6. Start der Therapie

Sobald alles bewilligt ist, beginnt Ihre Therapie – und wir bleiben auf Wunsch auch danach ansprechbar.

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

**Weitere mögliche Hilfsangebote außerhalb des Suchthilfesystems
Jugendliche und Eltern stehen verschiedene Unterstützungsangebote zur Verfügung:**

Jugendhilfe:

- Beratung (z. B. durch ASD oder Familienberatungsstellen)
- Familienhilfen
- Unterstützung im Alltag
- ... dementsprechend Hilfen wie Erziehungsbeistandschaft oder Sozialpädagogische Familienhilfe oder Unterbringung in geeigneter Wohnform (z.B. Wohngruppe Nordhafen)

Schule:

- Schulsozialarbeit, Beratungslehrkräfte

Medizinische Unterstützung:

- Behandelnde Hausarzt_innen/Kinderarzt_innen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Selbsthilfegruppen:

- Angehörigengruppe/ Elternkreise (z. B. Landesverband der Elternkreise Drogenabhängiger und -gefährdeter Niedersachsen e.V.; Angehörigengruppe in der Rose Oldenburg)
- Suchtselbsthilfegruppen für Betroffene. (Wenden Sie sich hierfür gern an ihre Kommune bzw. die Selbsthilfekontaktstellen der Region, in Oldenburg beispielweise die Bekos)

Besondere Risiken im Jugendalter

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind aufgrund des Reifeprozesses des Gehirns bis zu einem Lebensalter von 25 Jahren besonders anfällig für psychische, physische und soziale Auswirkungen eines langfristigen, aber auch eines kurzfristigen Konsums.
- Substanzkonsum stört die wichtige Bewältigung der alterstypischen Entwicklungsaufgaben

Wenn das eigene Kind süchtig ist: Was Familien wissen müssen

Auf die Haltung kommt es an:

Begegnen Sie Ihrem Kind auf Augenhöhe und signalisieren Sie Offenheit. Versuchen Sie, den Rechthabereflex zu unterdrücken und zuzuhören, statt zu belehren. Verstehen Sie Abhängigkeit als Erkrankung und verzichten Sie auf Schuldzuweisungen gegenüber Ihrem Kind oder anderen Angehörigen.

Stärken Sie Vertrauen als Basis der Beziehung und achten Sie gleichzeitig die Autonomie Ihres Kindes. Unterstützung ist möglichst – Entscheidungen und Veränderung können jedoch nicht erzwungen werden. (Vgl. DHS, Suchtprobleme in der Familie, S. 56)

„KLAR“e Haltung:

Konsequent – Weisen Sie auf Veränderungen hin. Halten Sie Absprachen ein und fordern dies auch ein.

Loslassen – Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Geben Sie Verantwortung zurück. Sichern Sie Unterstützung zu, aber nicht, indem Sie Aufgaben abnehmen.

Abgrenzen – Achten Sie auf sich selbst. Sie können Betroffene nicht zwingen.

Reden – Reden Sie mit Betroffenen und nutzen Sie selbst Beratungsangebote.

Quelle: https://www.kinder-staerken-sachsen.de/files/2021/05/Broschuere_Alles-total-geheim.pdf

Survio Befragung

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns ein Feedback geben könnten und gerne auch Anregungen für die weitere Vortragsreihe.

<https://www.surveio.com/survey/d/T0R4Q4W4A7A2W7O4J>

Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder unter <https://paritaetische-suchthilfe-nds.de/digitalesangehoerigenseminar/>

