

## KENNST DU DAS AUCH?

### Silvan

Wenn Silvan (17J.) von der Schule heim kommt und seine Mutter regungslos am Küchentisch sitzt oder weint, weiss er, es ist wieder soweit: Mutter hat getrunken. Er bringt sie ins Bett, kümmert sich um den jüngeren Bruder. Dann zieht er sich ins Zimmer zurück und lenkt sich ab. Er geht nicht mehr aus, weil er Angst hat, Mutter alleine zu lassen. Bei den Hausaufgaben hat er den Kopf nicht bei der Sache. Und doch

mag Silvan nicht darüber reden, denn er schämt sich dafür.

### Andrina

Abends um Acht. Andrina (14J.) und ihre Mutter haben bis jetzt mit dem Essen gewartet. Die Mutter wird unruhig. Es ist wieder soweit – heute kommt Vater wohl erst spät und betrunken heim. Andrina kann nicht einschlafen: die Eltern streiten laut und noch lange. Dann plötzlich diese unheimliche Stille. Am nächsten Tag spricht niemand darüber. Den ganzen Tag ist sie müde und zerstreut. Manchmal hat Andrina gar keine Lust,



heim zu gehen. Es dreht sich immer alles um Vaters Sucht. Und sie? Am liebsten würde sie es jemandem erzählen. Trinken andere Väter auch?

## DU BIST NICHT ALLEIN

Obwohl niemand darüber spricht, sind viele Jugendliche in einer ähnlichen Situation wie Silvan und Andrina.

In der Schweiz wächst etwa in jeder siebten Familie ein Kind mit einem alkoholkranken Elternteil auf.

Eine ungeschriebene Regel sagt, dass man mit niemandem darüber sprechen darf, was zu Hause abgeht. Wenn aber niemand darüber spricht, unternimmt auch niemand etwas, um das Problem anzugehen.

### Du hältst es nicht mehr aus

Geh hinaus.

Ruf jemanden an.

Sprich mit jemandem.

Hol Hilfe bei Nachbarn.

Wenn du etwas für dich tust, ist das kein Verrat an den Eltern.

## WO GIBT'S HILFE?

Du kannst dich beim Blauen Kreuz melden. Wir informieren und helfen weiter. Du kannst alleine kommen oder dich in der Gruppe mit anderen, die zu Hause Ähnliches erleben, austauschen und Lösungen finden.



Blaues Kreuz Graubünden  
Alexanderstrasse 42  
7000 Chur  
contact@blaueskreuz.gr.ch  
www.blaueskreuz.gr.ch

## IM NOTFALL

Speichere die Telefonnummer einer Vertrauensperson für den Notfall ab.

Weitere Nummern:

147 Sorgentelefon

144 Sanität bei Alkoholvergiftung

117 Polizei bei Gewalt

Telefon Blaues Kreuz:

Dienstag bis Freitag

081 252 43 37



## WAS DU WISSEN SOLLTEST

Du darfst mit Freunden und Kolleginnen oder einer Vertrauensperson über die Alkoholsucht deiner Eltern sprechen!

Du bist niemals schuld an der Sucht deiner Eltern!

Du bist nicht für deine Eltern verantwortlich.

Du kannst die Sucht von Vater oder Mutter nicht heilen.

Du kannst Hilfe bei einer Beratungsstelle holen, wenn du nicht weiter weisst.

## ABHÄNGIGKEIT

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Das heisst, jemand kann nicht mehr ohne Alkohol sein, auch wenn er oder sie das gerne möchte. Menschen, die normalerweise freundlich und liebenswürdig sind, sagen und tun im Rausch oft Dinge, die sie sonst nie tun würden. Die Alkoholkrankheit kann mit Hilfe von Ärzten und Fachleuten behandelt



werden. Es ist nicht einfach mit dem Trinken aufzuhören doch es ist möglich.

## MEHR INFOS

[mamatrinkt.ch](http://mamatrinkt.ch)

[papatrinkt.ch](http://papatrinkt.ch)

[jugendinfo.gr.tschau.ch](http://jugendinfo.gr.tschau.ch)

[traudich.nacoa.de](http://traudich.nacoa.de)



STRESS WEIL  
MUTTER ODER  
VATER TRINKT?