

Informationen für Kinder/ Jugendliche:

Kennst Du das auch ...

- wenn es Dir schlecht geht, darfst Du das nicht zeigen?
- wenn Du von der Schule kommst, weißt Du nicht, was Dich zu Hause erwartet?
- Du schämst Dich vor deinen Freunden und kannst sie nicht mit nach Hause einladen?
- Du fühlst Dich schuldig, weil Deine Eltern trinken, Drogen oder Tabletten nehmen?
- Du hast Angst, dass du selber süchtig wirst?
- Du denkst, Du stehst alleine da und fühlst Dich einsam?

Deshalb haben wir hier einige Botschaften an Dich:

- Wenn du deine Gefühle mitteilst, heißt das nicht, dass du deiner Familie in den Rücken fällst. Wenn du mit Jemanden sprichst, kann es dir helfen, dass du dich nicht mehr so alleine fühlst.
- Mach Dinge, die dir Spaß machen, egal ob Sportverein, Treffen mit Freunden oder in der Schule. So kannst du mal Probleme daheim vergessen, Kraft sammeln und neue Dinge erleben.
- Weil deine Eltern oder ein Elternteil suchtkrank sind/ ist, heißt das nicht, dass du später auch suchtkrank werden musst!
- Du hast keine Kontrolle über die Sucht deiner Eltern, du hast sie nicht verursacht und kannst sie nicht stoppen.
- Wenn du weitere Informationen, Hilfe oder Unterstützung möchtest, wende dich an uns:

Du kannst gerne alleine oder mit einer Vertrauensperson zu einem Gespräch vorbei kommen. Wir können uns aber auch woanders treffen. Wir bieten regelmäßige wöchentliche Treffen mit anderen Kindern und Jugendlichen, deren Eltern auch suchtkrank sind. Hier kannst du andere Kinder oder Jugendliche kennenlernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder machen wie du gerade.

Denk dran:

Sucht ist eine Krankheit

- **Du kannst sie nicht heilen**
- **Du hast sie nicht verursacht**
- **Du kannst sie nicht kontrollieren**
- **Du kannst für dich selber sorgen,**
- **Indem du über Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen du vertraust**
- **Du kannst gesunde Entscheidungen treffen – für dich**
- **Du bist ein wertvoller Mensch und kannst Dich selber lieb haben**

(Quelle: NACOA)

Weitere Informationen und
hilfreiche Links:

<http://www.kidkit.de>

<http://www.traudich.nacoa.de>

