



*flaschenkinder*

*Iserlohn e.V.*



Wir überschreiten  
Grenzen  
ohne weit  
zu gehen

## **Was können Kinder tun?**

Du kannst über Deine Gefühle sprechen. Du kannst mit einer sicheren Person reden, vielleicht mit einem guten Freund, vielleicht mit jemandem aus Deiner Familie oder vielleicht mit einer Lehrerin oder mit einem Lehrer. Wenn Du mit jemandem darüber sprichst, wie Du Dich fühlst, heißt das nicht, dass Du gemein zu Deiner Familie bist. Wenn Du mit jemandem über Deine Gefühle sprichst, kann dir das helfen, Dich nicht mehr so alleine zu fühlen.

Du kannst versuchen, in der Schule oder in der Nachbarschaft Dinge zu tun, die Dir Spaß machen. Das kann die Schulband sein, ein Sportverein oder eine Jugendgruppe. Jede Art von Aktivitäten kann Dir helfen, Deine Probleme zu Hause mal für eine Weile zu vergessen. Du kannst von anderen lernen, wie sie mit dem Leben klar kommen.

Du kannst immer daran denken, dass Gefühle von Angst und Einsamkeit normal sind, wenn man mit suchtkranken Eltern zusammen lebt. Es ist einfach sehr verwirrend, einerseits die Suchtkrankheit zu hassen und zur gleichen Zeit Deinen süchtigen Elternteil zu lieben. Viele Leute kennen solch ein gleiches Zeit hassen und lieben. Genauso empfinden viele Kinder gegenüber ihren suchtkranken Eltern.

Du solltest immer daran denken, dass Du Spaß haben darfst, das ist völlig in Ordnung. Kinder aus Suchtfamilien vergessen vor lauter Sorgen, dass sie einfach nur Kind sein dürfen und sollen. Wenn es zu Hause mal wieder besonders schlimm zugeht, ist es sehr, wirklich Freunde zu finden. Lass Dich aber nicht davon abhalten herauszufinden, was Dir Freunde bereitet und bei welcher Gelegenheit Du Dich so richtig wohl fühlst.

Nie sollst Du glauben, dass Du später auch suchtkrank werden musst, weil einer von Deinen Eltern es ist. Die meisten Kinder aus alkoholkranken Familien werden später nicht selber Alkoholiker. Zwar kann Alkoholismus in einer Familie immer mal wieder vorkommen, ( in jeder Familie ) auch wenn die Eltern oder Großeltern Alkohol nie im Übermaß getrunken haben. Du kannst diese tödliche Krankheit nicht bekommen, sofern Du keinen Alkohol und keine Drogen nimmst.

Nie solltest Du den Alkohol Deiner Eltern weg schütten oder mit Wasser verdünnen, weil Du glaubst, dadurch würde es nicht ganz so schlimm werden. Es würde und wird aber auch nichts helfen. Du kannst das Trinken Deiner Angehörigen nicht kontrollieren oder gar beeinflussen. Niemand kann das! Vor allem bist Du nicht das Suchtproblem von Deinem Vater oder von Deiner Mutter. Du kannst diese Sucht nicht stoppen! Es ist die Sache Deiner Eltern sich um eine Behandlung zu kümmern. Du machst nicht alles verkehrt, wie vielleicht oft glaubst.

**DU BIST NICHT SCHULD!**

## Meine Mama

Hallo!

Ich heiße Melina und bin 14 Jahre alt.

Ich wohne zu Hause bei meiner Mutter.

Ich habe noch 2 Geschwister, einen Bruder der ist 9 und eine Schwester die ist 4 Jahre alt. Mein Mutter hat seid einiger Zeit einen neuen Freund und der trinkt immer sehr viel Alkohol, meine Mutter trinkt immer mit.

Meine Mutter hat sich seid dem total verändert, sie nimmt uns kaum noch wahr, sie ist schnell sauer und gereizt. Sie ist eigentlich nur noch mit ihrem Freund und dem gemeinsamen Trinken beschäftigt. Ich muss mich seid dem um meine Geschwister kümmern und um den Haushalt, nebenbei gehe ich noch zur Schule.

Ich verstehe das alles nicht, wieso trinkt meine Mutter auf einmal und kümmert sich nicht mehr um uns. Ich weiß, daß es eine Krankheit ist aber sollte sie nicht wegen uns aufhören? meine Geschwister weinen oft deswegen und fragen mich was los ist, ob unsere Mutter uns nicht mehr lieb hat.

Ich sage dann immer ganz schnell ja, aber sie hat eine schlimme Krankheit, sie ist krank, sehr krank. Doch ich habe so meine Zweifel, daß sie uns lieb hat. Ich kann mit keinem drüber reden, ich schäme mich zu sehr dafür.

Außerdem mag meine Mutter es nicht, sie sagt immer es wäre ihre Sache wie viel sie trinkt, das geht niemanden was an. Und sie hätte kein Problem mit den Alkohol, sie würde ja nur wenig trinken und das schadet keinem. Sieht sie nicht, wie es uns schadet? wie sie sich immer weiter von uns entfernt.?

Ich habe Angst vor meiner eigenen Mutter, wenn sie zuviel getrunken hat, weil sie dann so Aggressiv ist. Ihr neuer Freund sagt immer wir wären nur eine Last und sollten froh sein ein Dach über dem Kopf zu haben und was zu essen, wir sollen aufhören unsere Mutter zu nerven.

Das tut weh zu hören, es tut sehr weh. Meine Mutter gibt Ihm auch noch Recht!  
Ich weiß echt nicht mehr weiter.

Lieben Gruß Melina

## Die kleine Hausfrau!

Ich war schon mit elf Jahren eine richtige kleine Hausfrau.

Ich bin im November als älteste von drei Schwestern geboren. Ich habe einen Sohn, Randy und ich hatte schon Probleme mit Drogen. Bevor ich alles aufschrieb habe ich gedacht, locker kein Problem für mich ich habe doch in der Therapie gelernt über mich zu sprechen und doch habe ich zwei Wochen nicht richtig geschlafen musste oft weinen warum ? In der Therapie habe ich an mir gearbeitet aber bis heute habe ich nicht mit meinen Eltern sprechen können.

Meine Mutter war Vater hörig, doch er ging fremd war gewalttätig vergnügungssüchtig und spielsüchtig. Ich selbst kenne ihn kaum, denn ich war noch sehr klein als sich meine Mutter trennte und Roland meinen Stiefvater heiratete. Dieser war genau das Gegenteil. Es wäre alles perfekt gewesen, wenn Roland nicht getrunken hätte, doch für meine Mutter gab es nur noch diesen Mann.

Er war ein ruhiger Mann und was den Alkohol angeht war er keiner von denen, die laut wurden, die schlagen, vor denen man angst haben musste, im Gegenteil man sah ihn selten, hörte ihn noch weniger, für mich war er nicht greifbar. Meine Mutter hielt mich auf Abstand zu ihm. Wie eine Mauer stand sie vor diesem Mann und beschützte ihn, viel zu tun viel Arbeit, er ist müde, lass ihn in Ruhe, das waren oft ihre Worte und so war Roland auf keinem Geburtstag, auf keiner Konfirmation, auf überhaupt keiner Feier.

Immer hieß es Arbeit, Arbeit, ihr wisst ja und ich glaubte meine Mutter. Lernte leise lieb und brav zu sein, ja keinen Stress zu machen damit er seine Ruhe hatte. Ich war eine gute Schülerin, doch ich fühlte mich nicht gut genug für ihn, ich hatte großen Respekt vor dem Mann der so schuftete um die Familie zu ernähren. Damals wusste ich nicht dass es Lüge war.

1975 kam meine erste Schwester und 1977 meine zweite Schwester zur Welt. Für mich war das schwer, denn jetzt hatten meine Eltern überhaupt keine Zeit mehr für mich. Für meine Mutter war es auch schwer so glaubte ich, aber darüber wurde nie geredet, sie war immer müde und das machte mich traurig. Ich nahm ihr die Arbeit ab, ich hütete meine Schwestern, ging einkaufen, wusch Wäsche, machte den Haushalt.

Mit 11 Jahren war ich schon eine kleine Hausfrau, ich war Vorbild für die Kleinen, lernte Verantwortung zu tragen. Für mich war es normal immer für andere da zu sein, mich und meine Bedürfnisse zurückzustellen, ich funktionierte, ich ging selten weg, hatte dann meistens meine Schwestern im Schlepptau. Bei Freundinnen schlafen durfte ich nie, ich akzeptierte alles was mir meine Eltern vorlebten.

Erst mit 15 oder 16 Jahren fing ich an zu zweifeln, da hatte ich schon meine eigenen Drogenprobleme, Lügen haben bis heute mein Leben bestimmt. Es gelingt mir nicht immer aber heute sage ich Nein, nicht mit mir, aber ich mache damit auch viel kaputt, deshalb bin ich lieber allein. Auf jeden Fall will ich mir und meinem Kind die ganze Lügerei und das Versteckspiel ersparen. Ich kann kein Vertrauen aufbauen und habe große Probleme mit Nähe, Liebe und Zuneigung. Echte Liebe habe ich nicht kennen gelernt, bisher bin ich immer auf Männer gestoßen, die Suchtprobleme hatten, oder gewalttätig waren. Ich bin immer noch die 11 jährige kleine Hausfrau.