

- » 3000 Menschen aus der Selbsthilfe
- » 100 000 Erfahrungen
- » unzählige Tränen
- » 1 gemeinsame Vision
- » 1 Erfahrungsweitergeber

Ein Herzensprojekt von der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW (ARWED) und der Christiane F. Foundation. Eine Sammlung des über 30jährigen Erfahrungsschatzes der Eltern-Selbsthilfe und der Erfahrung ehemals Drogensüchtiger.

Du bist darüber in Sorge, dass Dein Kind Drogen konsumiert? Du bist in Sorge, dass aus dem Konsum Deines Kindes eine Sucht entsteht? Befindest Du Dich bereits mitten im chaotischen Geschehen, das die Suchterkrankung mit sich bringt?

#DuBistNichtAllein

Du bist mit Deiner Scham, Deinen Schuldgefühlen, Deiner Sorge nicht alleine! Wir sind viele!

#Erfahrungsweitergeber

Wir wollen mit der Weitergabe unserer Erfahrung in dieser Broschüre dazu beitragen, dass Du Deine eigene Erfahrung besser einordnen und damit ggf. besser akzeptieren und bewältigen kannst.

#WegdurchdieDrogensucht

Was ist bisher geschehen? Wie geht es weiter? Es gibt vieles, was wir bei der Begleitung unserer Kinder erleben und wie wir handeln, das alle Eltern sehr ähnlich berichten. Das bietet die Möglichkeit für eine Orientierung: Wo stehe ich auf dem Weg meines Kindes durch die Drogensucht?

#ZweiPerspektiven

Was sagen ehemals Betroffene darüber, wie sie ihren Weg durch die Sucht erlebt haben und was sie für ihre Eltern auf ihrem Weg empfunden haben? Hier findest Du, was Eltern und ehemals Betroffene einander gespiegelt haben. Eine Einladung zum Perspektivenwechsel als Chance Brücken zwischen Eltern und Kind auch in schwierigen Zeiten offen zu halten oder später neu zu schlagen.

#Multimedia

Die Broschüre wird begleitet von der Internet-Plattform www.erfahrungsweitergeber.de mit weiteren Informationen, Podcasts und Videos.

Gefördert von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse und der Boesken-Stiftung NRW.

#Erfahrungsweitergeber

#Erfahrungsweitergeber

Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder.

Aus der Perspektive von Eltern und Betroffenen!

Der Weg durch die Drogensucht unserer Kinder.

#Erfahrungsweitergeber



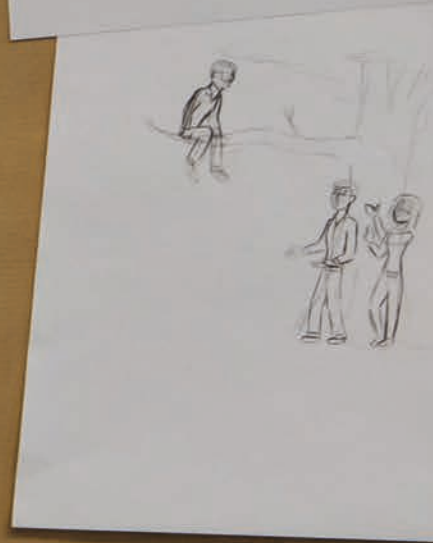
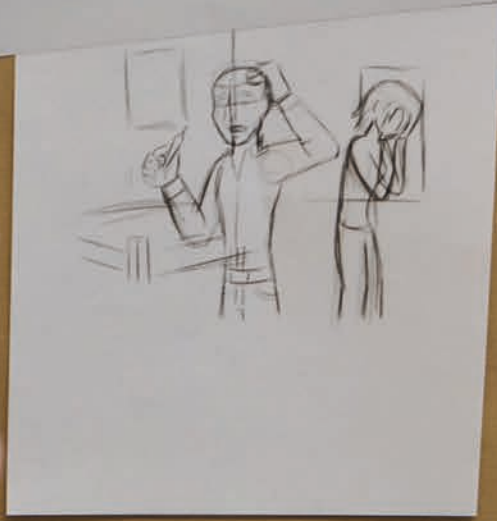
+ Online-Plattform mit ergänzenden Infos, Bild- und Videomaterial



9 783000 734922

Schockzustand

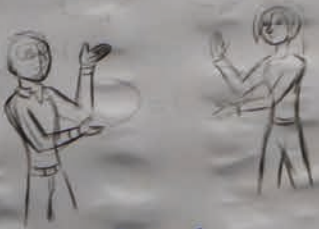
Wir versuchen
zu erreichen



Vom Vertrauen
zum
Misstrauen

Warum => Zuhören

? ? ? ??



In der
Familie!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Wo findest Du was in der Broschüre 5

Eltern-Erlebensweg durch die Drogensucht

Phase 0

Bevor alles beginnt 8

Phase 1

Wir bemerken: Unser Kind konsumiert. 26

Phase 2

Wir realisieren: Es geht um ein ernsthaftes Problem, das nicht von selbst geht. 40

Phase 3

Ständiger Krisenmodus: Unser Leben dreht sich im Schwerpunkt um unser Sorgenkind 58

Phase 4

Balance wiederfinden: Wir nehmen uns selbst in den Blick. 78

Phase 5

Stabilisierung: Wir sind wieder selbst Pilot unseres Lebens – mit allen Höhen und Tiefen. 96

Und jetzt ? Hilfsangebote! 114

Zur unterstützenden Website! 115

Über uns. 116

Impressum 120

Vorwort

- Du bist in Sorge, dass Dein Kind Drogen konsumiert?
- Du bist in Sorge, dass aus dem Konsum Deines Kindes eine Sucht entsteht?
- Du befindest Dich bereits mitten im chaotischen Geschehen, welches die Suchterkrankung Deines Kindes mit sich bringt?

Mit dem Erfahrungsweitergeber möchten wir Dir unsere Erfahrungen als Unterstützung für die schwierigen Situationen und Herausforderungen zur Verfügung zu stellen.

Dafür haben wir zum einen den über 30jährigen Erfahrungsschatz der Eltern-Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen gesammelt, die sich im Verband ARWED zusammengeschlossen haben: Eltern, deren Kinder Drogen konsumiert haben bzw. eine Drogensucht entwickelt haben. Weiterhin haben wir in die Broschüre eingebracht, was Jugendliche uns zu ihren Erfahrungen erzählt haben. Zudem haben die ehemals Drogensüchtigen der Christiane F. Foundation ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Reflektion ihres Wegs durch die Sucht zu diesem Erfahrungsweitergeber beigetragen. Die Mitglieder der Christiane F. Foundation sind Süchtige mit Selbsterfahrung von leichtem Konsum bis hin zu schweren Psychosen. Heute sind unter ihnen ausgebildete Fachexperten und alle engagieren sich in der Suchtprävention und Intervention.

Wir alle erzählen hier von unseren Erfahrungen. Das einander Erzählen ist das, was in unseren Elternkreisen am meisten als hilfreich und entlastend empfunden wird. Durch die Erzählungen der anderen Eltern wird einem bewusst: „Das, was ich erlebe, erleben alle anderen auch!“ Es hilft die Erkenntnis: „Ich bin mit meiner Scham, meiner Schuld, meiner Sorge nicht alleine.“ „Das geht anderen Eltern auch so.“ Es gehört zur Suchterkrankung unserer Kinder dazu, dass wir als Eltern das Gefühl haben, etwas falsch gemacht zu haben oder uns vorwerfen, wir hätten uns noch nicht genug bemüht darum „die Lösung“ für unser Kind zu finden.

Das, was wir Eltern und Betroffene erleben, hat eine gewisse Systematik, ein Muster. Das unseres Erachtens erkennbare Muster, haben wir in dem Erfahrungsweitergeber herausgearbeitet. Wir hoffen, dass es betroffenen Eltern hilft, die eigene Situation besser einordnen zu können. Es soll eine Reflektion darüber ermöglichen, wo ich als Eltern stehe, was bisher geschehen ist und was weiter geschehen könnte. So wie zu jeder Krankheit bestimmte Symptome und ein typischer Verlauf gehören. Weiterhin findest Du in diesem Erfahrungsweitergeber, was Eltern und Betroffene auf ihrem Weg als hilfreich empfunden haben.

Die ergänzende Idee, auch das Erleben der Betroffenen-Seite in diesen Erfahrungsweitergeber mit aufzunehmen und dem Elternerleben gegenüber zu stellen, kam, als Mathias Wald von der Christiane F. Foundation, zu einem Vortrag von dem Elternverband ARWED in Nordrhein-Westfalen eingeladen wurde. Die Fragen von uns Eltern an ihn waren:

- Was sagen ehemals Betroffene darüber, was sie für ihre Eltern auf ihrem Weg durch die Sucht empfunden haben?
- Machen sie den Eltern Vorwürfe?
- Hätten die Eltern etwas anders machen können?

Es stellte sich heraus, dass sich unser Erleben als Eltern und unsere Interpretationen der Situation erheblich vom Erleben der Kinder auf ihrem Weg unterscheidet! Darüber sind wir daraufhin für die Erstellung dieses Erfahrungsweitergebers intensiv miteinander in den Austausch gegangen. Wir sind überzeugt, dass der Blick auf die Perspektive des jeweils anderen, ein tieferes Verständnis füreinander bringt. Er hilft Brücken zueinander auch in schwierigen Zeiten offen zu halten oder später neu zu schlagen. Wir selbst haben es im Redaktionsteam erlebt, dass, in dem wir, Eltern und Betroffene, uns offen und auf Augenhöhe ausgesprochen haben, Wunden unserer eignen Eltern-Kind-Beziehung heilen konnten.

Der Erfahrungsweitergeber wird durch eine Onlineplattform begleitet, auf der ergänzendes Material in Form von Texten, Videos und Podcasts zur Verfügung gestellt wird. Sie ist ein Angebot zur Veranschaulichung und Vertiefung.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den vom Autorenteam verfassten Texte auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Die gewählte Form bezieht sich somit immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Die gesammelten Aussagen der Eltern und der Betroffenen werden unverändert wieder gegeben.

Im Namen aller Autoren, die an diesem Erfahrungsweitergeber mitgewirkt haben, wünschen wir Dir eine interessante und aufschlussreiche Lektüre und hoffen, dass etwas für Dich dabei ist, das Dich unterstützt und stärkt.

Euer Redaktionsteam

PHASE 0

Bevor alles beginnt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
So erleben wir die Phase 0	12
So handeln wir in der Phase 0	16
Rückblick und was wir uns in der Phase 0 gewünscht hätten	20
Was uns beim Blick aufeinander aufgefallen ist	22
Inspirationen und Strategien, die uns in der Phase 0 geholfen haben	24

Einleitung

Bevor alles beginnt.

Eltern

In der Phase, bevor alles beginnt, hatten wir von Drogen gehört oder/und sie teilweise in der eigenen Jugend selbst ausprobiert (meist Cannabis). Wir hatten mindestens Respekt davor, vielleicht sogar Angst, dass unser Kind „an Drogen kommt“. Aber, dass unsere Kinder das Schicksal erleiden, drogensüchtig zu werden, erschien uns doch unwahrscheinlich. Auch wir hatten das Vorurteil, dass es eher denen passiert, in deren Familie irgendetwas nicht stimmt.

In unsere Elternkreise kommen auch Eltern, deren Kinder bereits früh Störungen, z.B. ADHS oder Borderline, zeigten. Aber das ist nicht die Regel. Und der Umkehrschluss, dass Kinder mit Auffälligkeiten eher eine Drogensucht entwickeln, entspricht nicht unserer Erfahrung. Auch führte nicht jeder Konsum der Kinder, der die Eltern beunruhigt einen unserer Kreise aufsuchen ließ, in eine Sucht. Aus unserer Erfahrung fällt die Sucht hin, wo sie hinfällt. Nicht vorhersagbar.

Zu uns kommen Eltern bzw. Erziehende in allen möglichen Familienkonstellationen – von der klassischen Kernfamilie Vater, Mutter, Kinder bis hin zu Patchworkfamilien.

Die Eltern, die in unsere Gruppen kommen, berichten meist, dass sie in dieser Phase einen ganz normalen Alltag hatten. Mit allen Freuden, Sorgen und Gedanken.

Häufig sind unsere Kinder in der Pubertät, wenn sie mit dem Drogenkonsum beginnen. Wir erleben Stimmungsschwankungen und unsortierte Gefühle bei unseren Kindern. Sie probieren sich zunehmend außerhalb unserer Kontrolle aus. Sie hinterfragen unsere Regeln und wehren sich gegen sie. Sie sind zunehmend weniger gewillt, sich in das allgemeine Programm der Familie einzuordnen. Das macht die Normalität in der Familie in dieser Phase schon ohne möglichen Drogenkonsum schwer.

Kinder

Wo stehe ich in der Familie, in meinem Freundeskreis und letztendlich in dieser Welt? Wo geht mein Weg lang, wo führt er mich hin? Wenn ich mich vergleiche, sehe ich viele Defizite in und an mir: Ich bin zu hässlich, zu dick, zu dünn und nicht schlau genug. Ich zweifle an mir. Irgendwie motiviert mich nichts und ich finde Schule total blöd. Ich muss Dinge lernen, die nicht zu meiner Lebenswelt passen.

Ja, ich habe Bedürfnisse und Gefühle, aber die passen nicht zu meinen Gedanken. Ich fühle mich nicht stark und sicher genug. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich mein Leben lebe, sondern dass ich nur die Erwartungen in meinem Umfeld erfülle.

Es gibt zwar viele Möglichkeiten, was ich alles werden kann und ich sehe auch, was so manch anderer erreicht hat. Aber kann ich das auch? Ich habe das Gefühl funktionieren zu müssen und nicht mehr die Leichtigkeit des Kindseins spüren und leben zu dürfen. Ich fühle mich überfordert und wünschte, ich hätte mehr Führung in meinem Leben. Vielleicht auch ein bisschen mehr Struktur und Ordnung. Außerdem ist mir noch gar nicht klar, welche Werte mir wirklich wichtig sind.

Wer bin ich eigentlich? Ein glückliches Kind mit ganz normalen Selbstzweifeln oder ein unglückliches Kind, das keine Ahnung hat, wo es im Leben steht und wozu es hier ist, auf dieser Welt?

Erziehung

- Ich habe als Mutter die erziehende Rolle, der Vater ist kaum involviert...

- Wir fühlen uns unsicher in der Erziehung: wie finden wir das richtige Maß zwischen Kontrolle und Begleitung?
- Der Streit über die Erziehung mit meinem Partner zermüht mich.
- Wir fühlen uns sicher in der Erziehung.
- Mein Mann und ich ziehen am gleichen Strang.
- Ich bin stolz auf meinen Mann und mich. Wir machen das richtig gut mit der Erziehung.



Bild von der Zukunft

- Unser Kind wird einen guten Abschluss haben.
- Unser Traum ist es, eine heile Familie zu haben.
- Es ist irgendwie ein Traum von einer heilen Welt.
- Wir wünschen uns, dass unser Kind einen guten Partner findet und glücklich wird.
- Am Ende der Straße liegt mein Haus am See. Ich hab 20 Kinder, meine Frau ist schön. Alle kommen vorbei, ich brauch nie rauszugehen (Text: Peter Fox).

- Unser Kind wird sein Leben selbstständig meistern...

Freunde/Beziehung



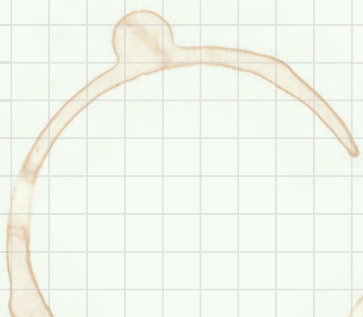
- Habe ich gute und richtige Freunde?
- Meine Freunde verstehen mich und mit ihnen habe ich immer Spaß.
- Bei meinen Freunden bekomme ich wenigstens Anerkennung.
- Ich bin immer für meine Freunde da und die für mich.
- Irgendwie bin ich anders und gehöre nicht zu denen.
- Die wissen, wer ich wirklich bin.
- Von meinen Freunden fühle ich mich verstanden.

- Ich kann immer alles haben.
- Ich bin zu schwach.
- Was macht für mich Sinn?
- Ich will dazu gehören.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich suche Anerkennung.
- Ich frage mich immer: Wer bin ich?
- Ich möchte mehr Selbstbewusstsein und Stärke.
- Ich bin nicht perfekt und sehr oft bekomme ich meine Defizite aufgezeigt.

Persönlichkeit

Freizeit

- Ich will abschillen! Ich habe kein Bock auf Diskussionen.
- Ich will den Kopf ausschalten.
- Ich bin risikobereit.
- Ich will Spaß.
- No risk, no fun.
- Alter, was geht?!
- Ich mag so vieles selber machen.
- Hier bestimme, ich was läuft.





Erziehung

- Wir überbehüten unser Kind nicht, es soll lernen, eigenverantwortlich zu handeln...

- Wir geben unserem Kind eine starke, unterstützende Begleitung.
- Wir setzen als Vater und Mutter Impulse für seine Entwicklung.
- Wir wollten zum Thema Konsum Vorbild sein und sind maßvoll und bewusst mit Konsummitteln umgegangen.
- Wir beobachten unser Kind, um abschätzen zu können, ob es unsere Hilfe braucht oder ob wir korrigierend eingreifen müssen.
- Ich habe meinen Mann gebeten, jetzt in der Pubertät präsenter für unseren Sohn zu sein.
- Wir unterstützen, dass sich unser Kind ausprobieren kann.
- Ich habe bei meinem geschiedenen Partner eingefordert, dass er jetzt mehr Präsenz in der Erziehung zeigt.



Partnerschaft

- Mein Partner und ich organisieren immer mal wieder ein Wochenende, an dem wir alleine unterwegs sind...

- Wir haben gemeinsam um den richtigen Weg in der Erziehung gerungen.

Beziehungen

- Ich treffe mich viel mit Gleichgesinnten und wir denken uns viel Scheiß aus.
- Ich surfe in Social Media und verbringe viel Zeit auf Youtube.
- Ich möchte dazugehören.

Spontanes

- Ich handele einfach und denke nicht so viel dabei.
- Ich handle ungestüm.
- Ich handle, ohne zu hinterfragen.

Energie los werden

~~Regeln~~

- Ich trainiere viel meinen Lieblingssport.
- Ich mache verrückte Sachen, um meine Energie los zu werden!

Vorgegebene Grenzen
los werden

- Ich mag keine Regeln und ich werde sie erst mal versuchen zu brechen.
- Ich übernehme keine Verantwortung, mit 16 Jahren.
- Ich weiß, ich müsste irgendwas tun, lasse es aber schleifen.





**Wer einen Regenbogen haben will,
der muss den Regen akzeptieren.**

Dolly Parton



PHASE 1

Wir bemerken: Unser Kind konsumiert.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	28
So erleben wir die Phase 1	30
So handeln wir in der Phase 1	32
Rückblick und was wir uns in der Phase 1 gewünscht hätten	34
Was uns beim Blick aufeinander aufgefallen ist	36
Inspirationen und Strategien, die uns in der Phase 1 geholfen haben	38

Einleitung

Wir bemerken: Unser Kind konsumiert.

Eltern

Wir stellen erschrocken fest, dass unser Kind Drogen konsumiert, z. B. erleben wir es berauscht oder wir finden Drogen in seinem Zimmer. Häufig haben unsere Kinder zum Zeitpunkt dieser Feststellung schon länger bzw. häufiger konsumiert, wir wussten nur nichts davon.

Unsere Kinder waren meist zwischen 14 und 15 Jahre alt, als wir zum ersten Mal ihren Drogenkonsum bemerkt haben. Die Frage, wie wir darauf reagieren, bringt manchmal schon den ersten Streit in unsere elterliche Beziehung, weil der eine Partner eher moderat bis ignorierend darauf reagieren möchte, der andere aber eher sehr stark den Anfängen wehren und das Kind sofort Konsequenzen spüren lassen will. Während der eine die Meinung vertritt, dass Drogenkonsum in dem Alter eben vorkommen, hat der andere Angst, dass es ab jetzt zu verhindern gilt, dass das Kind nicht als Junkie unter der Brücke endet.

Meist reagieren wir gegenüber dem Kind so, dass wir zunächst möglichst ruhig das Gespräch mit unserem Kind über den Konsum und seine Ursachen führen. Gemeinsam überlegen wir mit unserem Kind, wie evtl. erkannte Probleme abgestellt werden können. Wir wissen, unsere Aufgabe ist nun, dieses Thema zu begleiten, ähnlich wie man mit anderen Themen in der Pubertät umgehen muss. Eine häufig gewählte Strategie ist, dass wir mit stärkerer Grenzsetzung gegenüber unserem Kind reagieren: Ausgangsbeschränkungen, Rückmeldepflicht, Entzug der finanziellen Unterstützung beim Führerschein und ähnliches mehr. Im weiteren beginnt aber oft ein unschönes Wechselspiel zwischen Kontrolle der gesetzten Grenzen seitens der Eltern und der heimlichen bis offenen Grenzüberschreitung der Grenzen seitens des Kindes. Das Thema Misstrauen zieht in unsere Eltern-Kind-Beziehung ein.

Kinder

Für uns Betroffene haben in dieser Phase unsere eigenen Gefühle, Ideen und Pläne Vorrang. Wir probieren Dinge aus, um uns selbst kennenzulernen, unsere Gefühle zu leben und zu stillen. Dafür überschreiten wir Grenzen, gehen ins Risiko. Dazu gehört auch der Drogenkonsum. Diese Veränderung vollzieht sich weitgehend unterhalb des Radars der Eltern.

Fragt man uns Betroffene nach den Erinnerungen an die Zeit, erzählen wir, dass wir die Beziehung zu unseren Eltern gar nicht so richtig auf dem Schirm gehabt haben. In dieser Sturm- und Drangzeit mochten wir nicht durch unsere Eltern bevormundet werden und empfanden ihre Einmischungen zwar als nachvollziehbar aber insgesamt eher lästig. Um „unser Ding“ machen zu können, haben wir unsere Eltern nicht mehr in alles eingeweiht. Unser Einstiegsalter war sehr oft schon 12-13 Jahre.

Wir wollen einerseits kooperieren und andererseits wollen wir uns auch ausprobieren mit der ständigen Suche nach Integrität und Selbstwirksamkeit.

Was uns Eltern beim Blick aufeinander aufgefallen ist.

Eltern

Eltern

- Wir meinen, wir kennen unsere Kinder. Die von den Betroffenen geschilderten Gefühle in der Phase waren uns aber eher „neu“...



Gemeinsam

- Wir gehen immer vom Kopf aus und appellieren an die Vernunft. Wir haben keinen gemeinsamen „Code“ mehr mit unserem Kind.



- Verbote werden ignoriert und übertreten.
- Lösungsvorschläge werden von unseren Kindern als „Einmischung“ abgetan.
- Kind weicht uns aus (Gesprächsabbruch durch Rückzug ins Zimmer, geht lieber zu Freunden, gibt keine Antwort, ist einsilbig).
- Wir versuchten unser Kind mit Gesprächen zu erreichen, doch das Kind entfernt sich immer mehr und blendet uns Eltern aus.
- Paradox: Aussage „ich will mit meinen Eltern über alles reden können“. Kind will einerseits mit uns alles bereden können, aber gleichzeitig stellt es alles in Frage oder lehnt ab, was wir sagen. Unser Kind rebelliert gegen uns, unsere Regeln, unser Familienleben. Es konzentriert sich auf selbst gesteckte Prioritäten.
- Paradox: wir versuchen jetzt stark erzieherisch einzuwirken. Unsere Kinder haben uns aber gar nicht auf dem Schirm.
- Wir sind als Eltern nicht mehr die primären Lösungspartner, d.h. unsere Lösungs- und Unterstützungsvorschläge werden häufig nicht akzeptiert. Impulse müssen eher von Außen kommen.
- Kind will Anerkennung und ein Selbstwertgefühl erleben: Ich habe versucht ihm Anerkennung und Selbstbewusstsein zu geben, aber die Anerkennung, die von einem Fußballtrainer, Lehrer oder seiner Peergroup kam, wurden als wesentlich höhere und „echtere“ Anerkennung bewertet.
- Das Kind tritt uns so gegenüber, dass wir eher das Gefühl haben, wir sind überhaupt nicht gefragt: Unser Rat und Urteil wird als „Quatsch“, „Ihr habt keine Ahnung“, etc. abgetan. Kind bezieht immer genau die gegenteilige Meinung von uns Eltern.
- Wir leiden unter dem gegenseitigen Vertrauensverlust zwischen uns und unserem Kind: Mit mehr Kontrolle zeigen wir Misstrauen gegenüber unserem Kind. Mit seinem Verheimlichen und Lügen über den Konsum untergräbt unser Kind unser Vertrauen.

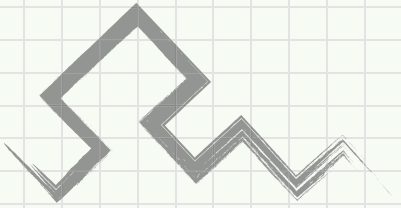
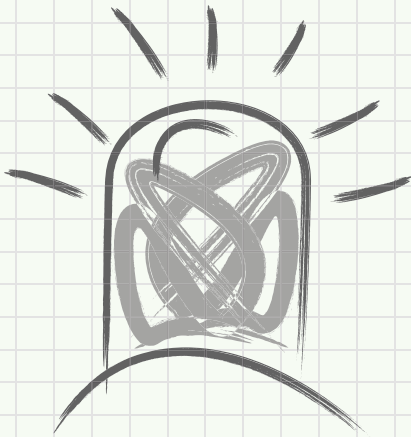
Paradox: Wir versuchen jetzt stark erzieherisch einzuwirken. Unsere Kinder haben uns aber gar nicht auf dem Schirm.



Was uns Kindern beim Blick aufeinander aufgefallen ist.

Kinder

- Ihr seht mich nicht in meiner Autonomie.
- Meine Eltern verhalten sich komisch.
- Die Eltern erwarten einen maximalen Reifegrad.
- Eltern geben ständig Angebote zur Veränderung.
- Die Eltern handeln nur mit dem Kopf und wollen immer vernünftige Entscheidungen. Wir haben die Sprache des Herzens.



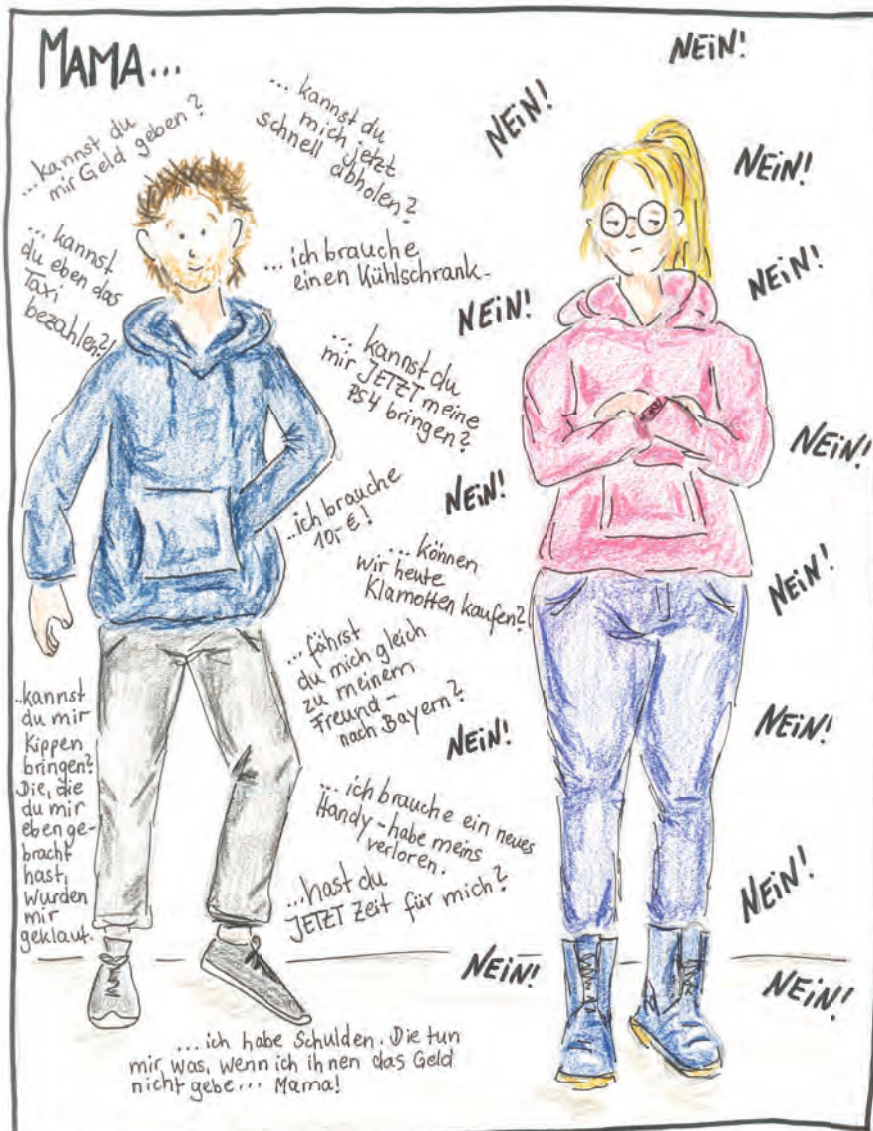
Gemeinsam

- Reifegrad vs. Autonomiebedürfnis: klappt auseinander.
- Die Eltern sind im Schockzustand, Alarmmodus, Horrorszenarien machen sich breit und wir Kinder gehen voll auf die Spaßebene und sind experimentierfreudig. Es entwickeln sich zwei Energien, die aufeinandertreffen und nicht zueinander passen. Eltern entwickeln immer mehr Sorgen, Schwere und Angst! Wir Kinder entwickeln immer mehr Leichtigkeit, ein Freiheitsgefühl und eine Art Losgelöstheit oder Unbeschwertheit.

Beziehungsampel Kinder



Wir suchen Distanz
und Abgrenzung.



HELFEN ist - **NEIN** sagen.
HELFEN ist - ihm seine **VERANTWORTUNG** bewusst machen.
HELFEN ist - ihn "fallen" lassen. **HELFEN IST SO VERDAMMT SCHWER!**



**Es ist leichter zu sagen,
 dass es einem gut geht,
 als zu erklären,
 warum man verzweifelt.**

Autor unbekannt



PHASE 2

Wir realisieren: Es geht um ein ernsthaftes Problem, das nicht von selbst geht.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	42
So erleben wir die Phase 2	44
So handeln wir in der Phase 2	48
Rückblick und was wir uns in der Phase 2 gewünscht hätten	52
Was uns beim Blick aufeinander aufgefallen ist	54
Inspirationen und Strategien, die uns in der Phase 2 geholfen haben	56

Einleitung

Wir realisieren: Es geht um ein ernsthaftes Problem, das nicht von selbst geht.

Eltern

Wir Eltern beobachten, dass unsere Kinder immer regelmäßiger Drogen konsumieren. Sie ziehen sich vermehrt in ihr Zimmer zurück, vernachlässigen ihr Äußeres. Sie „vermüllen“, gehen nicht mehr regelmäßig zur Schule/ zur Arbeit. Auf unsere Versuche, sie irgendwie davon abzubringen, zu konsumieren, reagieren unsere Kinder aggressiv, provozierend und ignorierend.

Wir haben panische Angst um unsere Kinder und um deren Zukunft. Wir versuchen in dieser Phase das Problem meist „familienintern“ zu lassen.

Warum?

1. Drogen sind illegal: Wir wollen unsere Kinder nicht „kriminalisieren“.
2. Wir fürchten, dass unsere Kinder aus der Schule fliegen, den Arbeitsplatz verlieren, etc., wenn bekannt wird, dass sie mit Drogen ein Problem haben.
3. Wir schämen uns: vor uns selbst, gegenüber Freunden, Nachbarn usw., weil wir denken, wir haben als Eltern versagt. Denn: in „guten“ Familien, passiert so etwas nicht.

Kinder

Irgendwie habe ich mich zurückgezogen. Ich suche die Nähe zu meinen Kumpels, die alle Drogen nehmen. Ständige Streitigkeiten in der Familie und auch die Geldknappheit machen mir zu schaffen. Mein Körper verändert sich. Ich habe abgenommen durch den regen Speedkonsum. Irgendwie bin ich als junger Mensch dauernd müde. Vom Kiffen habe ich einen permanenten Husten. Meine Eltern üben stetig Druck aus: „Ich solle doch aufhören, ein ›normales‹ Leben führen!“. Montags falle ich nach einem Partywochenende in ein antriebloses Loch.

Mir passieren echt dumme Sachen: Polizeikontrolle beim Autofahren, Schlägerei und viele Fehltage in der Schule. Fürs Lernen bin ich eh nicht der Typ! Es ist schwer, meinen Eltern oder meinem Umfeld meine Drogenerfahrung zu erklären, zu erklären, dass man so einen Scheiß machen kann. Ohne Drogenerfahrung versteht man das nicht. Eigentlich will ich auch mit niemanden darüber reden! Ich habe mit meinen Eltern häufig Streitereien um absolute Nichtigkeiten. Es nervt!

PHASE 3

Ständiger Krisenmodus: Unser Leben dreht sich im Schwerpunkt um unser Sorgenkind.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	60
So erleben wir die Phase 3	62
So handeln wir in der Phase 3	66
Rückblick und was wir uns in der Phase 3 gewünscht hätten	70
Was uns beim Blick aufeinander aufgefallen ist	72
Inspirationen und Strategien, die uns in der Phase 3 geholfen haben	74

Einleitung

Ständiger Krisenmodus: Unser Leben dreht sich im Schwerpunkt um unser Sorgenkind.

Eltern

Alles läuft aus dem Ruder! Je nach Art der konsumierten Droge und deren Auswirkungen sind unsere Sorgenkinder in ständiger Unruhe, aggressiv und/ oder völlig antriebslos. Eine „normale“ Organisation ihres Alltags gelingt ihnen nicht mehr und sie verelenden: dreckige Zimmer/ Wohnungen, schimmeliges Essen, mangelhafte Körperhygiene usw. Teilweise ziehen sie sich sehr zurück und vereinsamen. Der Alptraum, vor dem wir uns immer gefürchtet haben, ist real geworden und muss täglich bewältigt werden: Unsere Kinder gehen nicht mehr zur Schule oder an ihren Ausbildungsplatz. Amtsgänge klappen nicht und sie fallen deshalb aus allen Sicherungssystemen heraus, Schuldeneintreiber stehen vor unserer Tür, Anrufe von der Polizei, weil unser Kind in Haft gekommen ist usw. Der Beschaffungsdruck ist so groß geworden, dass sie uns bestehlen und zu Hause auch mit Einsatz von Gewalt Geldforderungen stellen, um ihren Konsum finanzieren zu können. Teilweise erleben wir, dass unsere Kinder schwere Psychosen oder Depressionen zusätzlich entwickeln. Das Verhalten unserer Kinder ist bis zur Selbst- oder Fremdgefährdung verändert. Zwangseinweisungen durch uns oder andere sind die Folge. Die Krisensituationen bewältigen wir „pragmatisch“. Ist man im Auge des Sturms, spürt man das Drama nicht. Die Geschehnisse und Bilder holen einen erst später wieder ein.

Unser Kind im Elend zu sehen, ist für uns kaum aushaltbar. Deshalb unterstützen wir unsere Kinder, zumindest punktuell in der größten Not, wenn wir es schaffen und sie es zulassen. Wir klammern uns an jedes bisschen Hoffnung, dass jemand ihnen hilft und sie sich helfen lassen - was aber leider meist nicht der Fall ist.

Die Veränderung unserer Kinder ist jetzt deutlich sichtbar. Es gelingt uns nicht mehr, nach außen darzustellen, bei uns sei alles in Ordnung. Wir gehen zunehmend offen mit der Situation nach außen um. Wir gehen erste Schritte der Abgrenzung gegenüber unseren Kindern: erwägen eine räumliche Trennung, geben ihnen kein Bargeld mehr usw. und beginnen uns um uns selbst zu kümmern, weil wir einfach nicht mehr können.

Kinder

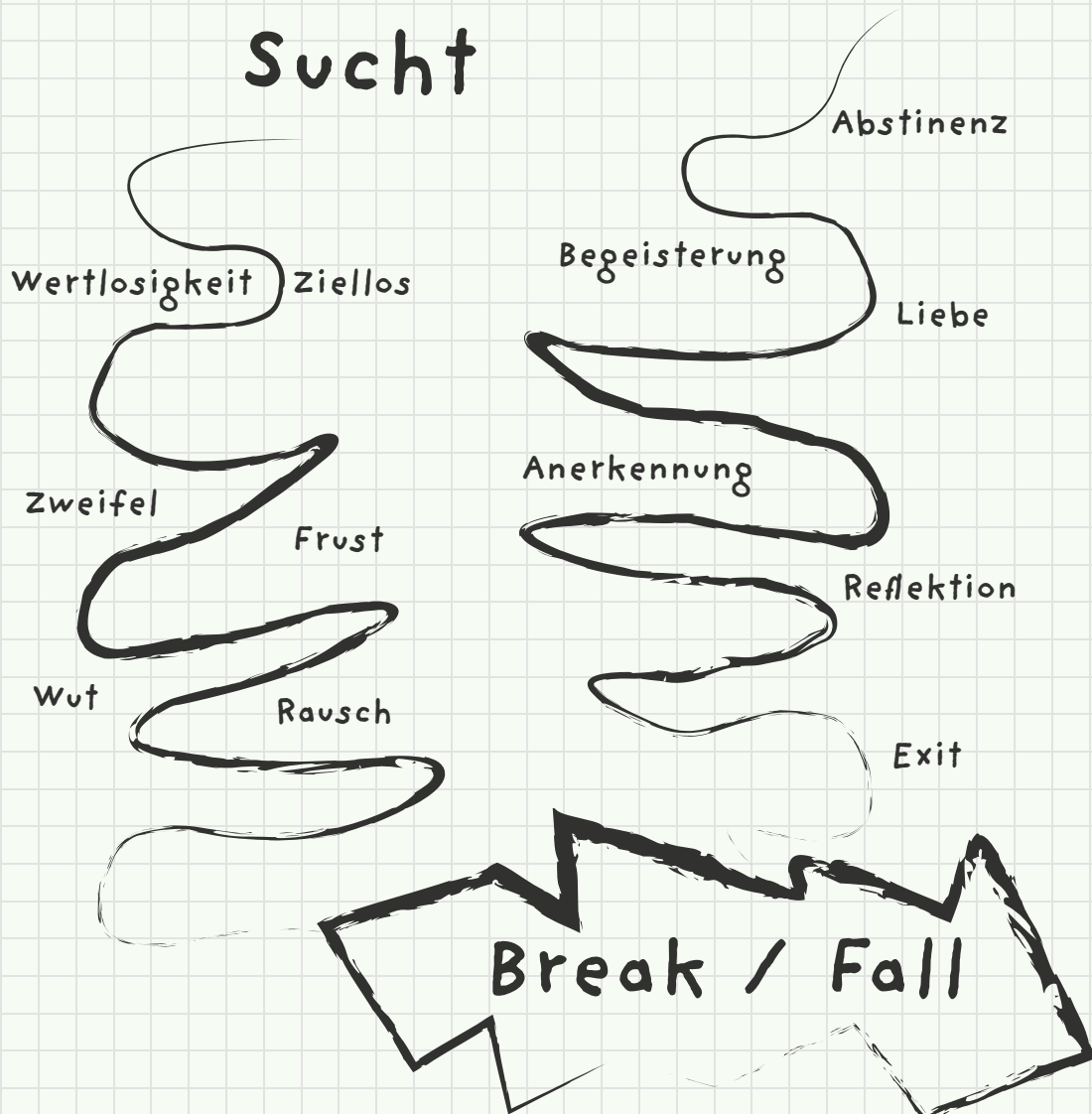
Ich stehe total auf Drogen. Ich bin so experimentierfreudig! „Hey, ich habe etwas LSD zum Ausprobieren.“ Ich habe den geilsten Trip meines Lebens. Ein spirituelles Techno-Wochenende mit der sphärischen Musik, was ein Erleben, das kann nur einer verstehen, der das mal ausprobiert hat. Ich fühle mich so frei und auf Überholspur. Ich bin wer und die Welt dreht sich um mich und mein EGO! Ich habe die abgefahrensten sexuellen Erfahrungen auf Droge. Es gab nichts Vergleichbares, was ich zuvor erlebt hatte. Ich verschmolz mit der Musik und der Gruppe. Love, Peace und Harmonie und keine Sorgen und keine schlechte Energie voller Vorwürfe.

Die Drogen haben einen wichtigen Platz in meinem Leben, sie erfüllen mich mit neuen Erfahrungen und sie beflügeln meinen Geist. Irgendwie passe ich nicht mehr in die Vorstellungen der Gesellschaft. Irgendwie ist es komisch, klar in der Birne zu sein. Ich habe das Gefühl, dass ich keinen Spass mehr haben kann ohne Drogen. Ich funktioniere noch irgendwie in der Schule/ Ausbildung, aber ich hangel mich von Wochenende zu Wochenende. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich keine Drogen nehme oder ausprobiere.

Der Druck wird immer größer Drogen zu beschaffen! Ich brauche Geld! Ich würde für den nächsten Rausch alles geben. Ich vertrauen den Drogen, dass der Abend oder der nächste Tag gut wird. Mir war langweilig, also zockte ich Games und da passte ein Joint recht gut dazu. Meine „Aktionen und Taten“, um an Geld zu kommen werden immer schräger und dümmer. Ich habe aber kein Gefühl für die Menschen, denen ich Schaden zufüge. Ich habe auch keinen Respekt. Ich bin nicht wirklich emphatisch. Ich will von Zuhause weg! Meine Eltern tun Dinge, die mir das Leben noch schwerer machen. Sie verlangen Dinge von mir, die sie selbst nicht vorleben. Zu lügen, zu tricksen, zu betrügen - das ist das, was ich gut kann. Ich habe mich nicht mehr im Griff! Ich bin aggressiv. Sich selbst und andere zu verletzen und abzutauchen, ist an der Tagesordnung. Und vorher vielleicht sogar zu stehlen, im eigenen Haushalt mit und ohne Schuldgefühl und Reue. Ich fühle mich einfach nur erschöpft, verzweifelt, depressiv und hilflos. Ich musste vom Leben wohl Grenzen gesetzt bekommen.

Inspirationen und Strategien die uns Kindern in der Phase 3 geholfen haben.

Die Werte- und Gefühlsspirale veranschaulicht sehr einfach wie die Lebenslust zu Lebensfrust wird und die positive Stimmung zu einer getrübtten Stimmung. Sucht ist ein schleichender Prozess. Je tiefer und länger die Spirale nach unten geht, desto schwieriger und anstrengender ist der Weg daraus. Wir gewöhnen uns nach 30 Tagen an eine Gewohnheit. Diese Gewohnheit zu durchbrechen dauert 60-70 Tage Abstinenz.



Sehr oft muss ein Mensch fallen, um in die Veränderung zu gehen.

Das muss aber nicht zwingend passieren, wenn früh genug ein EXIT passiert.

Inspirationen und Strategien die uns Eltern in der Phase 3 geholfen haben.

Eltern

Inspiration

1

MOVE.

Wir haben über die Selbsthilfe einen Ansatz kennengelernt (MOVE), wie wir mit unserem Kind im Gespräch bleiben können, ohne es unter Druck zu setzen oder dauernd im Konflikt zu sein.



Mehr zur MOVE



Inspiration

2

Gesetzliche Betreuung.

Wird unser Kind 18, enden im Prinzip unsere Unterstützungsmöglichkeiten als Eltern. Wir werden in alles nur noch einbezogen und erhalten Auskunft, wenn unser volljähriges Kind dieses wünscht.

Aber wenn wir den Eindruck haben, unsere Sorgenkinder schaffen es nicht alleine, grundsätzliche Dinge in ihrem Leben zu regeln, z.B. Versäumen von Behördengängen, Schriftwechsel, Schulden, schaffen Körper- und Wohnungspflege nicht, nehmen wichtige Arzttermine nicht wahr – dann kann die Anregung eine gesetzliche Betreuung einzurichten, ein möglicher Weg sein.



Mehr zur gesetzlichen Betreuung



Inspiration

3

Aufsuchende Beratung.

Angebote der aufsuchenden Beratung werden durch Träger in der Kommune oder die Kommune selbst abgedeckt, insofern dies in der jeweiligen Kommune eingerichtet ist.

(Kann-Leistung einer Kommune, keine Verpflichtung in der Kommune Leistung vorzuhalten).



Mehr zur aufsuchenden Beratung



Über uns

ARWED e.V.

Die ARWED – Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e. V. in NRW – ist eine landesweite Interessenvertretung von Eltern und Angehörigen drogenkranker und drogengefährdeter Menschen in Nordrhein-Westfalen. Sie unterstützen Eltern und Angehörige dabei, den Umgang mit den Folgen der Drogenkrankheit erträglicher zu machen. Sie stärken sich im Austausch untereinander und sind Experten in eigener Sache. In der ARWED sind über 50 Elternselbsthilfekreise in NRW zusammengeschlossen.

Christiane F. Foundation

Die Christiane F. Foundation ist ein gemeinnütziger Zusammenschluss von Menschen, die unter einer Sucht gelitten und diese besiegt haben und die ihre Erfahrungen zu Zwecken von Prävention und Aufklärung an andere weitergeben möchten. In der Christiane F. Foundation engagieren sich neben Sucht- und Medienexperten, auch Journalisten und Mediziner für die Entstigmatisierung von Betroffenen und sind aktiv, um einen erkenntnisorientierten Diskursansatz zu fördern.

Die Christiane F. Foundation bietet allen eine Plattform, die in der Debatte etwas beizutragen und die Erkenntnisgewinn wünschen.

Impressum

Herausgeber

ARWED e.V.

Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise
drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW
Gesundheitscampus-Süd 9
44801 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 / 29837932

E-Mail: info@arwed-nrw.de

Web: www.arwed-nrw.de



Redaktionsteam:

Christiane Erbel - ARWED e.V.

Barbara Heider - ARWED e.V.

Mathias Wald - Christiane F. Foundation gGmbH

Anja Woweries - ARWED e.V.

Autoren:

Eltern und Angehörige der ARWED e.V.

Christiane F. Foundation gGmbH



Layout/Satz

MyByte Media, Mathias Wald, Thomas Heimann, Harald Fritz

www.mybyte-media.de

Klimaneutraler Druck – CO₂-Ausgleich durch zertifizierte Klimaschutzprojekte

Bild und Illustrationen

Bilder: Kathrin Schröder

Illustrationen: Thomas Heimann

Fotos: Mathias Wald, MyByte Media

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten

Gefördert von der **AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse**
und der **Boesken-Stiftung NRW**.

