

Ich lebe in meiner  
eigenen Welt.



Das ist ok so. Man kennt mich dort...

**...DAS MAG SCHON SEIN.** Aber wer kennt dich in der realen Welt? Du lässt jeden in Ruhe, damit man dich in Ruhe lässt. Zu Hause tauchst du ab, weil es so am einfachsten ist. Weil du niemandem eine Last sein willst in deiner Familie. Die haben doch alle schon genug um die Ohren. Und so träumst du dich weit weg, damit du nicht spürst, wie einsam du bist. Und damit du nicht spürst, wie traurig es dich macht, dass kein Mensch weiß, wer du wirklich bist. Nicht einmal deine Eltern. Denn die sind wie eingepackt in eine dicke Watteschicht und sehen und hören dich nicht.

## **KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?**

Dann gehörst du höchstwahrscheinlich zu den über zwei Millionen Jugendlichen und Kindern in Deutschland, deren Eltern suchtkrank sind. Alkoholismus, Drogensucht, Medikamentenabhängigkeit und andere Süchte richten in vielen Familien Verwirrung und Chaos an. Wenn du in einer solchen Familie lebst, dann brauchst und verdienst du Hilfe. Hol sie dir!

## **CHATTE MIT UNS!**

Jede Woche kannst du mit anderen Jugendlichen und unseren Beratern chatten oder dich per E-Mail beraten lassen. Wie das funktioniert? Einfach QR-Code scannen oder direkt auf <https://beratung-nacoa.beranet.info> gehen. Du bist nicht allein!



IN MEINER  
FREIZEIT SCHMEIßE  
ICH DEN HAUSHALT

UND KONTROLLIERE  
DIE SCHULAUFGABEN  
MEINES KLEINEN  
BRUDERS...



**... KLAR, DU HAST ALLES AUF DEM RADAR.** Du hast ALLES im Griff. Ohne dich geht zu Hause nichts: Haushalt erledigen, dich um deine Familie kümmern, nebenbei Hausaufgaben machen..., kriegst du alles locker hin. In der Schule sagen sie: Du bist so erwachsen. Du bist so verantwortungsvoll. Die ahnen ja die Wahrheit nicht. Die wissen ja nicht, was für eine Angst du davor hast, dass mal jemand hinter deine Fassade gucken könnte. Dass jemand checkt, wie mies du dich eigentlich fühlst. Und dass dieser jemand eine Peilung haben könnte, was bei dir zu Hause wirklich Sache ist, und was niemand, niemand, niemand jemals erfahren darf.

## **KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?**

Dann gehörst du höchstwahrscheinlich zu den über zwei Millionen Jugendlichen und Kindern in Deutschland, deren Eltern suchtkrank sind. Alkoholismus, Drogensucht, Medikamentenabhängigkeit und andere Süchte richten in vielen Familien Verwirrung und Chaos an. Wenn du in einer solchen Familie lebst, dann brauchst und verdienst du Hilfe. Hol sie dir!

## **CHATTE MIT UNS!**

Jede Woche kannst du mit anderen Jugendlichen und unseren Beratern chatten oder dich per E-Mail beraten lassen. Wie das funktioniert? Einfach QR-Code scannen oder direkt auf <https://beratung-nacoa.beranet.info> gehen. Du bist nicht allein!



**NACO**  
DEUTSCHLAND

Der Gruppenchat und die E-Mailberatung sind ein Online-Angebot von NACO Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V. [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)  
Mit freundlicher Unterstützung der

ist's  
HAUSE

Zu

zum

HEULEN.

Ich lach' mich kaputt...



**...BEI DIR IST IMMER FETTE STIMMUNG.** Was geht? Cooler Spruch, ein paar Faxen und alle rollen sich ab vor Lachen. Voll gaga. Deine Freunde sagen, du bist mega witzig. Deine Lehrer sagen, du bist mega nervig. Du hast immer Quasselwasser getrunken und Benzin im Blut. Zappelphillipp nennen sie dich. Wenn zu Hause mal wieder richtig dicke Luft ist, dann schmatzt dir die Angst in den Gedärmen. Noch bevor du verstanden hast, was eigentlich gerade abgeht, schüttelt es dich und du haust einen Joke nach dem anderen raus. Denn es geht um Leben und Tod. Dann lachen sie alle wieder, und du hast die Situation gerettet. Wie immer.

## KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Dann gehörst du höchstwahrscheinlich zu den über zwei Millionen Jugendlichen und Kindern in Deutschland, deren Eltern suchtkrank sind. Alkoholismus, Drogensucht, Medikamentenabhängigkeit und andere Süchte richten in vielen Familien Verwirrung und Chaos an. Wenn du in einer solchen Familie lebst, dann brauchst und verdienst du Hilfe. Hol sie dir!

## CHATTE MIT UNS!

Jede Woche kannst du mit anderen Jugendlichen und unseren Beratern chatten oder dich per E-Mail beraten lassen. Wie das funktioniert? Einfach QR-Code scannen oder direkt auf <https://beratung-nacoa.beranet.info> gehen. Du bist nicht allein!



**NACO A**  
DEUTSCHLAND

Der Gruppenchat und die E-Mailberatung sind ein Online-Angebot von NACO A Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V. [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)  
Mit freundlicher Unterstützung der

Ich  
hab KEINE MACKEN



Das sind alles bloß  
SPECIAL EFFECTS.

**...BLÖD NUR, DASS DEINE SPECIAL EFFECTS DIR JEDES MAL MAXIMALEN ÄRGER BRINGEN.** Du raffst es selber nicht, warum du ständig Stress mit allen hast. Egal, was du tust; es ist immer falsch. Egal, was zu Hause schief geht; immer gibt man dir die Schuld. Das tut voll weh. Dabei ist dein Herzenswunsch doch einfach nur, dass deine Eltern total stolz auf dich sind. Aber die schnallen das gar nicht. Wenn du in ihre Augen schaut, dann siehst du: Sie sind weg; weit, weit weg.

## **KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?**

Dann gehörst du höchstwahrscheinlich zu den über zwei Millionen Jugendlichen und Kindern in Deutschland, deren Eltern suchtkrank sind. Alkoholismus, Drogensucht, Medikamentenabhängigkeit und andere Süchte richten in vielen Familien Verwirrung und Chaos an. Wenn du in einer solchen Familie lebst, dann brauchst und verdienst du Hilfe. Hol sie dir!

## **CHATTE MIT UNS!**

Jede Woche kannst du mit anderen Jugendlichen und unseren Beratern chatten oder dich per E-Mail beraten lassen. Wie das funktioniert? Einfach QR-Code scannen oder direkt auf <https://beratung-nacoa.beranet.info> gehen. Du bist nicht allein!



Der Gruppenchat und die E-Mailberatung sind ein Online-Angebot von NACO A Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V. [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)  
Mit freundlicher Unterstützung der

