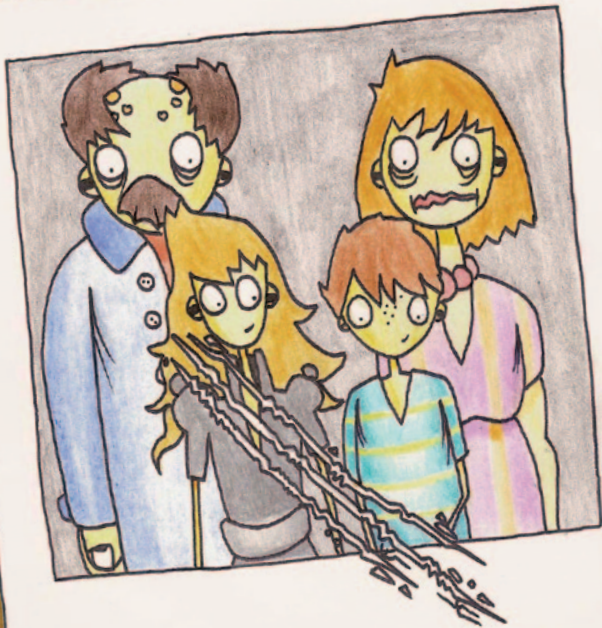


Trinkt jemand in deiner Familie  
zu viel Alkohol oder nimmt Drogen?

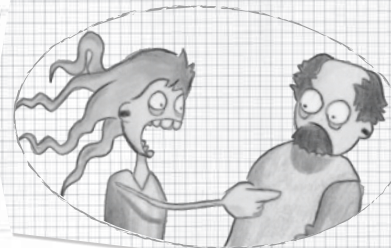


**TRAU  
DICH!**

Hol dir Hilfe! [www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de)

Hallo!

Machst du dir Sorgen, weil deine Mutter oder dein Vater zu viel trinkt oder Drogen nimmt? Dass du dir Gedanken machst, ist total normal: Gedanken über ihre Gesundheit und Sicherheit. Gedanken darüber, was mit dir passieren könnte. Gedanken darüber, dass du dich manchmal für deine Eltern schämst, dass sie dich ohne Grund kritisieren, dass sie Versprechen nicht einhalten, dass sie betrunken Auto fahren ... und Gedanken über die vielen anderen Sachen, die unberechenbar sind und dich verwirren. Du kannst das Trinken oder den Drogenkonsum deiner Eltern nicht stoppen, aber du kannst etwas unternehmen, damit es **dir** besser geht.



Du bist nicht allein!

Jedes sechste Kind in Deutschland lebt in einer Familie, in der eine Person Alkohol missbraucht oder unter Alkoholismus leidet. Andere Kinder sind von der Drogenabhängigkeit eines Familienmitgliedes betroffen. Es wird geschätzt, dass mehr als 2,6 Millionen Kinder in ihrem Zuhause mit den Suchtproblemen eines oder beider Elternteile zu tun haben.



# TRAU DICH!

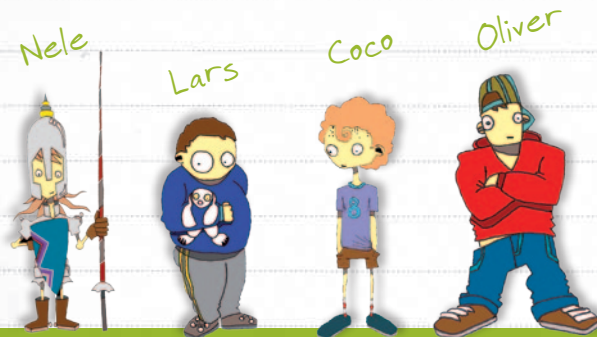


⊗ Es ist wichtig, dass du dir Erwachsene suchst, denen du vertraust und die dir helfen können. Sprich mit einem Erwachsenen: vielleicht mit einer Lehrerin oder einem Lehrer, mit dem Schulsozialarbeiter, mit den Eltern deiner Freunde, mit deinem Arzt, deinen Großeltern, Onkel, Tante oder Nachbarn. Sprich mit Menschen, die dir zuhören und die dich unterstützen, mit dem Problem zu Hause klarzukommen.

⊗ Trau dich! Such dir eine Gruppe, die dich unterstützt. Bei Alateen oder den Jugendgruppen der Sucht-Selbsthilfverbände kannst du andere junge Leute treffen, die zu Hause die gleichen Probleme haben wie du. Um so eine Gruppe zu finden, geh im Internet auf die Website [www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de). Dort kannst du herausfinden, ob es in deiner Nähe eine solche Gruppe oder andere Angebote gibt.

Das sind Nele, Lars, Coco und Oliver. Ihre Eltern sind suchtkrank. Auf der Website [www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de) kannst du miterleben, wie es in ihrem Leben zugeht und was ihnen hilft, mit der Sucht ihrer Eltern besser klar zu kommen. Trau dich und klick mal rein!

Klick rein:  
[www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de)



⊗ Trau dich! Mach mit bei Gruppenaktivitäten in deiner Schule oder Nachbarschaft. So kommst du mit anderen Leuten zusammen, mit denen du Spaß haben, deine Fähigkeiten und Stärken erproben und neue Sachen lernen kannst.

⊗ Trau Dich! Selbst wenn die suchtkranke Person keine Hilfe annimmt, kannst du trotzdem die Hilfe bekommen, die du brauchst, um dich besser zu fühlen und ein sicheres und schönes Leben zu haben.

⊗ Trau dich! Wenn du mit einer Vertrauensperson über das sprichst, was dir Sorgen macht, heißt das nicht, dass du gemein zu deinen Eltern bist. Achte darauf, dass deine Vertrauensperson ein Mensch ist, bei dem du dich sicher fühlst. Reden hilft. Du wirst merken, dass es dir bald besser gehen wird.

Es ist nicht deine Schuld!

Alkohol- oder Drogensucht ist eine Krankheit. Wenn ein Familienmitglied eine Suchterkrankung hat, sind alle Familienmitglieder davon betroffen.

Es ist nicht deine Schuld. Es ist eine Krankheit. Du hast sie nicht verursacht und kannst sie auch nicht stoppen. Du selbst brauchst und verdienst Hilfe.

Du bist nicht allein. Viele andere Jugendliche sind in derselben Situation, und du kannst lernen, damit umzugehen.

Junge Leute mit alkohol- oder drogensüchtigen Eltern haben ein bis zu sechsmal höheres Risiko, abhängig zu werden, wenn sie sich entscheiden, Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen.

Du kannst nicht abhängig werden, wenn du nicht trinkst und keine Drogen nimmst.



Denk an diese  
sieben Dinge:

Sucht ist eine Krankheit.

1. Du hast sie nicht verursacht.
2. Du kannst sie nicht heilen.
3. Du kannst sie nicht kontrollieren.
4. Du kannst für dich selber sorgen,  
5. indem du über deine Gefühle mit  
Erwachsenen sprichst, denen du  
vertraust.
6. Du kannst gesunde Entscheidungen  
treffen für dich.
7. Du kannst dich selber achten  
und lieben.



# WO GIBT ES HILFE?

Viele Jugendliche leben wie du mit Verwirrung und Chaos, die durch Alkoholismus und Drogensucht in Familien angeordnet werden. Du verdienst Hilfe. Hol sie dir!

- Auf [www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de) findest du jede Menge Infos für Jugendliche, deren Eltern trinken oder Drogen nehmen: Was ist Sucht? Was kannst du tun? Wo gibt es Hilfe? Hier findest du Antworten. Und coole Comics gibt es auch.
- „Hilfe, meine Eltern trinken!“: Die bundesweite kostenfreie Notrufnummer 0800-280 280 1 ist täglich zwischen 17 und 23 Uhr für dich geschaltet – an Wochenenden auch rund um die Uhr. In diesen Zeiten ist immer jemand am Telefon, der dir zuhört und dir weiterhilft.
- Bei Alateen triffst du andere Jugendliche aus alkoholkranken Familien und kannst mit ihnen zusammen lernen, mit dem Problem anders umzugehen. Es gibt in Deutschland ca. 40 solcher Gruppen. Infos unter [www.alateen.de](http://www.alateen.de)
- Auf [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de) kannst du per E-Mail Kontakt mit einem Beraterteam aufnehmen und bekommst zusätzliche Infos.
- Juvente, der Jugendverband der Guttempler, bietet Freizeitaktivitäten und hilft Jugendlichen, ein Leben frei von Suchtmitteln zu leben. Infos unter [www.juvente.de](http://www.juvente.de)

Dieses Faltblatt wurde gefördert von der BARMER GEK und der Kurt Graulich Stiftung.

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten



„Trau dich!“ ist ein Online-Angebot von NACOA Deutschland, Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

 **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND