

# Lisa (17): «Ich weiss, was Alkohol anrichten kann»

**Suchtprävention Zürcher Unterland** Das Therapieangebot Tukan der Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen richtet sich an Kinder und Jugendliche mit suchtkranken Eltern. Die 17-jährige Lisa\* hat dort gelernt, mit ihrem alkoholkranken Vater umzugehen.

«Meine frühesten Erinnerungen an meinen Vater sind toll», sagt Lisa. Was sie damals als Kind im Vorschulalter noch nicht wusste: Übermässiger Alkoholkonsum kann den Charakter einer Person stark verändern. So war ihr nicht klar, weshalb aus ihrem unternehmungslustigen, fröhlichen Vater je länger, je mehr ein ruhiger, ständig müder Mann wurde. «Schliesslich hat er an den Wochenenden fast nur noch geschlafen», fährt die heute 17-jährige fort.

Die Jugendliche aus dem Bezirk Bülach sitzt am Sitzungstisch in den Räumlichkeiten der Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach (FABB) in Kloten. Hier besucht sie das Therapieangebot Tukan für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien. Tukan wurde 2014 ins Leben gerufen. Neben der eigentlichen therapeutischen Unterstützung in Einzelgesprächen arbeitet die Kindertherapeutin Marion Schmid mit Eltern, Schulen, Bei-

ständen und Ärzten zusammen. Im Zusammenhang mit der Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien (siehe Infobox) hat sich Lisa bereit erklärt, über ihr Aufwachsen mit einem alkoholkranken Vater zu erzählen. Um sich und ihre Familie zu schützen, möchte sie ihren richtigen Namen nicht nennen.

## Grosse Belastung

Ihr Vater habe in Anwesenheit der Familie nie übermässig Alkohol getrunken, fährt sie fort. Er sei auch nie laut oder aggressiv geworden. Im Gegenteil: Er zog sich nach und nach zurück. Kam tagelang nicht aus dem Schlafzimmer. Lisa sorgte sich um ihn. Doch weder der im Kindergarten gebastelte Fächer noch andere Aufmunterungsversuche vermochten ihn aufzuheitern. Ihre Mutter brachte ihr und ihrem zwei Jahre jüngeren Bruder dann bei, dass ihr Vater alkoholsüchtig, also krank, sei. Und dass niemand ausser er selber sich helfen könne. Diese Bot-



Die Sucht eines einzelnen Familienmitglieds belastet oft die ganze Gemeinschaft. Foto: Manu Friederich

schaft war zentral, denn viele Kinder von alkoholabhängigen Elternteilen leiden unter Schuld- und Schamgefühlen.

Dennoch belastete Lisa die familiäre Situation sehr. Nach der Trennung der Eltern – sie war

damals sieben Jahre alt – nahm sie wahr, wie stark ihr Vater darunter litt. Und noch mehr trank. «Das war schlimm», denkt sie zurück. Immer wieder habe ihr Vater probiert, vom Alkohol loszukommen. Immer wieder ging

er in Entzugskliniken und begann wenig später wieder mit dem Trinken. In dieser Zeit sei er auch unzuverlässig geworden, habe sie immer wieder versetzt und sich einfach nicht mehr gemeldet. Heute sei er jedoch ganz trocken und arbeite wieder. «Er hat sich extrem gebessert und meldet sich regelmässig», so Lisa.

Dass sie einen so guten Kontakt zu ihrem Vater hat und keinen Groll gegen ihn hegt, hat sie auch ihrer Mutter zu verdanken, welche sie und ihren Bruder frühzeitig in die psychologische Beratung schickte. Nach einigen Jahren ohne Therapie meldete ihre Mutter sie dann bei Tukan an. Seit 2018 nutzt Lisa das Angebot regelmässig.

## Den Konsum unter Kontrolle

Sie selber hat erstmals mit 16 Jahren etwas getrunken. «Ich habe mich recht lange ganz von Alkohol ferngehalten, weil ich wusste, was er anrichten kann», sagt Lisa. Sie spüre ihre Grenzen ex-

trem gut und habe noch nie die Kontrolle über sich verloren. Der überlegte und massvolle Alkoholkonsum von Lisa ist nicht selbstverständlich: Kinder von suchtkranken Eltern haben ein viel grösseres Risiko, selber mit Alkohol abzustürzen. «Dies unter anderem deshalb, weil sie die destruktiven Problemlösungsstrategien des alkoholkranken Elternteils kopieren. Trinken ist oft ein Vermeidungsverhalten», weiss Tukan-Psychologin Marion Schmid. «Lisa hat sich bewusst gegen eine Abhängigkeit entschieden», ergänzt sie. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Jugendlichen weiss Lisa, wie eine Sucht beginnt. Sie empfiehlt Kindern und Jugendlichen, welche unter einem süchtigen Elternteil leiden, frühzeitig Hilfe zu holen. «Man darf sich nicht aufessen lassen von den Problemen», mahnt sie.

**Barbara Stotz Würigler**

\* Name der Redaktion bekannt