

# Ich finde meinen Weg

Informationen  
für Jugendliche und  
junge Erwachsene  
mit einem suchtkranken  
Familienmitglied





**Du bist jung!** Erwachsene sagen oft, dir läge die Welt zu Füßen. Doch ist das so? Manchmal fühlt es sich vielleicht gar nicht danach an ...

Viele machen es: Sich nach außen so geben, als wäre alles einfach. Oder als würden einem Streit, schlechte Noten und so was nichts ausmachen. Du weißt ganz besonders gut, was es heißt, nach außen eine schöne Fassade wahren zu müssen.

Doch insgeheim, abends im Bett vor dem Einschlafen, grübeln wahrscheinlich auch deine Freundinnen und Freunde über ihre Sorgen. Über den Stress mit ihren Eltern, die Zukunft und wie alles werden soll.

Fast alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen suchen irgendwann nach Antworten auf Fragen rund um ihr Leben: Welche Ausbildung oder welches Studium passt zu mir? Wie will ich wohnen? Was mache ich, wenn mir Alkohol oder andere Drogen angeboten werden? Was fühle ich eigentlich – und: sind meine Gefühle normal?





Manchen jungen Menschen fällt es leicht, Antworten zu finden. Andere tun sich damit schwerer. Vielleicht ist es für dich besonders schwierig. Warum?

In Familien, in denen ein Eltern- oder Geschwisterteil eine Suchterkrankung hat, z. B. zu viel Alkohol trinkt, gelten meist besondere Regeln. Wie eine Art Code, den niemand außer euch versteht.

**Mehr Verantwortung übernehmen, als dir lieb ist.**

Vielleicht schämst du dich für deine Familie. Vielleicht stand das Kümmern um andere immer im Fokus – und nicht, dass sich jemand um dich gekümmert hat. Vielleicht gibt es Gewalt. Vielleicht fühlst du dich allein gelassen. Vielleicht ...?

Wer einen Suchtkranken in der Familie hat, hat oft gelernt, nicht mehr zu fühlen. Dabei sind Gefühle deine Wegweiser. Egal ob du fröhlich, traurig, verletzt, erleichtert, ängstlich oder wütend bist – alle Gefühle sind in Ordnung und dürfen gefühlt und gezeigt werden.

Deine Gefühle gehören zu dir – und zu deinem Weg.

**Du darfst DEINEN  
Weg gehen!  
Das ist okay!**



Eine Suchterkrankung in der Familie führt häufig zu Schwierigkeiten, mit denen du in deinem Leben umgehen musst.

Vielleicht machst du viele Sachen für andere, aber wenig für dich selbst. Vielleicht hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du nicht tust, was andere von dir erwarten. Aber dann denkst du vielleicht: „Was wird dann aus meiner Schwester oder meinem Bruder? Und meinen Eltern? Ich kann sie doch nicht im Stich lassen!“

# Was will ich?

Was wünsche ich mir? Wa

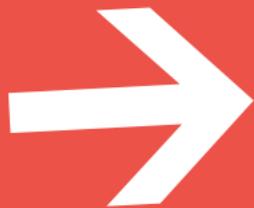
Was steht mir z

Wer ma

# Was ka

Was mu

Welcher Weg ist  
der richtige für mich?





Vielleicht WILLST du dich auch kümmern, willst für deine Familie da sein? Aber gleichzeitig macht es dich wütend und vielleicht wirst du sogar trotzdem schlecht behandelt.

Vielleicht überspielst du deine Wut oder andere unangenehme Gefühle manchmal mit coolen und witzigen Sprüchen oder einer „ist mir doch egal“-Stimmung. Für eine kurze Zeit kann das helfen. Doch manchmal fühlst du dich richtig verloren.

Wer bin ich?  
Was darf ich?  
Was sagst du?  
Sag mich?  
Wann ich?  
Was ich?

Es ist total normal, dass du dir solche Fragen stellst!  
Es ist auch total normal, dass du in vielen Dingen unsicher bist. Und es ist genauso normal, wenn du eigenständiger sein möchtest.



## Ich und mein Zuhause

Vielleicht fragst du dich, was ein eigenes Zuhause ausmacht. Ist es ein Ort? Oder eher ein Gefühl? Vielleicht sehnst du dich danach, dir ein eigenes Leben aufzubauen – unabhängig von deiner Familie.

## Ich und die Liebe

Vielleicht ist da jemand, den du besonders gerne magst. Bei dem du dich aufgehoben und wertvoll fühlst. Jemand, dem du wichtig bist. Mit dem du zusammen bist oder es gerne wärst.

## Ich und der Alkohol

Einfach mal Spaß haben, dazugehören, sich ausprobieren. Vielleicht sind das für dich Gründe, um Alkohol zu trinken. Oder es nervt dich, dass bei Partys immer Alkohol im Spiel sein muss. Nein zu sagen ist total normal!

## Ich und mein Beruf

Bist du auf der Suche nach einem passenden Beruf, einer interessanten Ausbildung oder einem geeigneten Studienfach für dich? Etwas, das dich interessiert, das du schaffen kannst, das dir Spaß macht? Vielleicht findest du das Richtige für dich, indem du dich beraten lässt oder andere nach ihren Erfahrungen fragst.



## Ich und ich

Deine Stärken und deine Schwächen, das, worum du andere beneidest und das, worum sie dich beneiden – wer du in deinem Kern bist. Das herauszufinden ist nicht leicht. Es erfordert, sich selbst zu spüren, sich selbst zu mögen, sich selbst zu vertrauen. Doch all das fällt schwer, wenn es in der Familie eine Suchterkrankung gibt.



Scanne den QR-Code,  
um direkt zu Videos speziell  
für dich zu gelangen.

Klar: Gefühle wahrnehmen, Entscheidungen treffen, seinen Weg suchen und finden – das kann ganz schön anstrengend sein. Aber du bist nicht allein. Es ist keine Schwäche, sich helfen zu lassen. **Es ist eine Stärke!**

Andere haben es mit Unterstützung von außen geschafft, ihren Weg zu finden.

Hab´ keine Angst, um Hilfe zu bitten!

- Scanne den QR-Code, um direkt zu Videos speziell für dich zu gelangen.
- Hilfen für Kinder, Jugendliche und erwachsene Kinder aus Suchtfamilien: <https://nacoa.de/>
- Hilfe bei Problemeltern: <https://www.kidkit.de/>
- Selbsthilfe für Jugendliche: <https://al-anon.de/fuer-neue/familienkrankheit/alateen-fuer-jugendliche/>
- Sprich mit deinem Kinder- und Jugendarzt, bzw. deiner -ärztin oder deinem Hausarzt, bzw. deiner Hausärztin
- Suchtberatungsstellen helfen dir, ohne dass deine Eltern davon erfahren müssen: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

# Impressum

## Herausgeber



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de

## Redaktion

Christine Kreider, Christina Rummel,  
Petra von der Linde

## Konzeption und Text

Dr. Christine Hutterer | Medizinjournalismus, München

## Gestaltung

Volt Communication GmbH, Münster

## Illustrationen

Nicole Riegert, Leipzig

## Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

## Auflage

1.XX.XX.21

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln (order@bzga.de), wostenfrei abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. Bestellnummer **33230001**



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

Gefördert von der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit