



## WENN ELTERN SUCHTKRANK SIND... Hilfreiche Materialien

### Kinder- und Jugendbücher

- **Fluffi** (Hanna Grubhofer). *Geschichte über den kuscheligen Fluffi, der sich Sorgen um seinen trinkenden Papa macht und eine erwachsene Vertrauensperson findet. Ab 4 Jahren.*
- **Leon findet seinen Weg** (Cornelia Teske, Klaus Maria Knichel). *Buch mit vielen Bildern und wenig Text über einen Igel, dessen Papa von fauligen Früchten isst. Ab 4 Jahren.*
- **Zwischen zwei Welten** (Katharina Balmes, Janina Klimmeck). *Kinderfachbuch über ein Kind getrennter Eltern, dessen Vater eine Alkoholabhängigkeit entwickelt. Fokus auf der Hilfe für das Kind in einer Beratungsstelle, mit Infotexten und Material zum Ausfüllen. Ab 6 Jahren.*
- **Dani und die Dosenmonster** (Paula Kuitunen). *Ein Kinderfachbuch über Alkoholprobleme mit einer Geschichte und Infotexten. Ab 6 Jahren.*
- **Elena mischt sich ein** (Philipp Frei, Yasmine Sihite). *Geschichte über ein betroffenes Kind, erzählt aus der Perspektive einer Klassenkameradin. Ab 6 Jahren.*
- **Flaschenpost nach irgendwo** (Schirin Homeier, Andreas Schrappe). *Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern. Ab 6 Jahren.*
- **FAS(D) perfekt!** (Reinhold Feldmann, Anke Noppenberger). *Geschichte über ein Kind mit FASD, das in einer Pflegefamilie lebt. Ab 6 Jahren.*
- **Ein FAS(D) perfektes Talent** (Reinhold Feldmann, Anke Noppenberger). *Ein Bilderbuch zur Ressourcenstärkung bei FASD. Ab 6 Jahren.*
- **Und dann war Mama Königin** (Claudia Gliemann). *12 Geschichten von seelischen Belastungen von Eltern (Angststörung, Bipolare Störung, Depression, Essstörung, Schizophrenie, Suchterkrankung, Traumafolgestörung, Zwangsstörung, Flucht, Wohngruppen, Mobbing, Trauer/Trennung). Ab 8 Jahren.*
- **Luis und Alina – Tagebuch**. *Wenn die Eltern trinken (DHS). Heft mit Tagebucheinträgen der beiden Geschwister, die unterschiedlich mit der Alkoholkrankung ihres Vaters umgehen. Ab 10 Jahren.*
- **Die Worte der weißen Königin** (Antonia Michaelis). *Fantasievoller Roman über einen Jungen mit alkoholabhängigem und gewalttätigem Vater. Ab 12 Jahren.*
- **WIR sind die Kinder!** *Ein Kinderfachbuch über vertauschte Eltern-Kind-Rollen (Andrea Hendrich, Kati Rode). Zwei Jugendliche werden vorgestellt, die in ihrer Familie zu viel Verantwortung übernehmen. Mit Fachteil für Jugendliche zum Thema Parentifizierung. Ab 13 Jahren.*

### Bücher für Angehörige / Erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien

- **Vater, Mutter, Sucht**. *Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden (Waltraud Barnowski-Geiser). Infos, Beispiele und Selbsthilfe auch für Jugendliche geeignet*
- **Familienkrankheit Alkoholismus**. *Im Sog der Abhängigkeit (Ursula Lambrou). Beschreibt anschaulich die Dynamiken in alkoholbelasteten Familien*
- **Ich will mein Leben zurück!** (Jens Flassbeck). *Selbsthilfebuch für Angehörige von Suchterkrankten*
- **Problem: Alkohol** (Christine Hutterer). *Ein Ratgeber für Angehörige/Freunde von Menschen mit Alkoholproblemen. Infos zu Krankheit, Therapie und Tipps für ein konfliktfreies Zusammenleben.*
- **22 Bahnen** (Caroline Wahl). *Roman über eine junge Erwachsene, die mit einer alkoholkranken Mutter zusammenlebt und Verantwortung für ihre kleine Schwester übernimmt. Ab ca. 16 Jahren geeignet.*
- **Sag, die blauen Flecke kommen vom Spielen**. *Wie der Alkoholismus meiner Mutter meine Kindheit zerstörte. (Betty Taube). In ihrer Autobiografie erzählt Betty über ihre Kindheit, die Angst vor der alkoholkranken Mutter und ihre Zeit in der stationären Jugendhilfe. Ab ca. 16 Jahren geeignet.*

## Fachbücher

- **Kinder aus alkoholbelasteten Familien: Entwicklungsrisiken und -chancen** (Martin Zobel). *Erkenntnisse aus der Forschung, Standardwerk zum Thema.*
- **Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken. Das „Trampolin“-Programm** (Michael Klein, Diana Moesgen, Sonja Bröning, Rainer Thomasius). *Manual zum Präventionsprogramm für Kindergruppen.*
- **Methodenhandbuch Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien** (Corinna Oswald, Janina Meeß). *Methoden für Einzel- und Gruppensettings, Freizeitaktivitäten und Elternarbeit.*
- **Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen. Lebenslagen – Risiken – Hilfen** (Michael Klein, Diana Moesgen) *Kompaktes Buch zu den Hintergründen, Auswirkungen und Hilfeansätzen.*

## Webseiten für Kinder und Jugendliche

- <https://traudir.nacoa.de/> (Infos)
- <https://beratung-nacoa.beranet.info> (Mail-Beratung, Gruppen- und Einzelchat)
- <https://www.kidkit.de/> (Infos und Chat-Beratung)
- <https://www.hilfenimnetz.de/> (Zugang zu Online-Beratung und Suchtfunktion zu Hilfe in der Nähe)

## Videos

- Serie „DRUCK“ von funk auf youtube, Staffel rund um die 16-Jährige Nora:  
<https://www.youtube.com/watch?v=srKTVfQt8zA>
- Wie ist es, wenn die eigenen Eltern alkoholkrank sind, während man selbst noch ein Kind ist? Nico hat genau das erlebt und erzählt bei "POV", wie es als Kind für ihn war und wie ihm eine Kindergruppe geholfen hat:  
<https://www.ardmediathek.de/video/Y3JpZDovL2JyLmRIL2Jyb2FkY2FzdC9GMjAyNVdPMDA3OTQxQTA>
- Kinder aus suchtbelasteten Familien. Ein Erklärvideo der Caritas:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wMNRdhghLD4>
- „Du bist nicht allein!“ Erklärvideo von Kidkit: <https://www.youtube.com/watch?v=rk7ikN6YrDs>
- Schattenkinder. Ein Erklärvideo von Nacoa: <https://www.youtube.com/watch?v=34HLWwr3MZU>
- Nicht gern Zuhause. Ein Musikvideo vom Kinderschutzbund Trier:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3gDyJtiv7Pc>
- Kaputt. Ein Musikvideo von „Wir sind Helden“: <https://www.youtube.com/watch?v=vmIJUaonHJw>
- La mère à boire – the fortunate son. Ein Kurzfilm von Claude Brie:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jk36uBaYC6Q>
- Good girl. Ein Kurzfilm von Labizi: <https://www.youtube.com/watch?v=mf0KXUYOjDM>

## Podcasts

- Verena König über Trauma mit verschiedenen Themen/Schwerpunkten, z.B.:  
<https://www.verenakoenig.de/blog/81-trauma-und-sucht/>
- Nathalie Stüben über Alkoholsucht mit verschiedenen Themen und Gästen: <https://oamn.jetzt/podcast/>
- John und Hagen reden über ihre eigene Suchterkrankung, teilweise mit Gästen, z.B. der Tochter einer suchtkranken Mutter: <https://www.ardsounds.de/episode/urn:ard:episode:34661fe75d5a8e23/> (ab ca. Minute 30)

## KONTAKT

Koppel 55  
20099 Hamburg

040 / 244 241 880  
0800 / 280 280 1 (kostenlos)

info@kalle-beratungsstelle.de  
www.kalle-beratungsstelle.de