



INFORMATIONSBLATT

Kinder in suchtbelasteten Familien

INFORMATIONSBLATT *Kinder in suchtbelasteten Familien*

Die positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wie beispielsweise das Erlernen von sozial-emotionalen Kompetenzen oder die Entfaltung der Persönlichkeit, geschieht insbesondere in der Familie und basiert auf wertschätzenden Beziehungen und individueller, altersgemäßer Förderung. In Familien mit Suchtproblemen ist solch ein förderliches Erziehungsklima häufig nicht gegeben. Demgegenüber bestimmt die Abhängigkeitserkrankung das tägliche Leben aller Beteiligten. Die familiäre Atmosphäre ist häufig gekennzeichnet von Anspannung und Unberechenbarkeit. Gegebenenfalls ist die Suchterkrankung eines oder beider Elternteile Hintergrund für eine Gefährdung des Kindeswohls.

Zahlen und Fakten

- In Deutschland leben ca. 3 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zumindest vorübergehend bei suchtbelasteten Eltern. In den meisten Fällen handelt es sich um Alkoholabhängigkeit oder einen missbräuchlichen Konsum von Alkohol (ca. 2,65 Millionen). Etwa 40.000–60.000 Kinder wachsen mit Eltern auf, die illegale Substanzen konsumieren.¹
- Schätzungen zufolge wachsen etwa 480.000–640.000 Kinder mit Eltern auf, die an einer Störung im Zusammenhang mit Glücksspielen leiden, 600.000–800.000 im Zusammenhang mit Computerspielen und 200.000–270.000 mit Eltern mit einer Pornographienutzungsstörung.²
- Ungefähr zwei Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien werden selbst abhängig und/oder entwickeln eine andere psychische Störung oder psychosoziale Anpassungsprobleme.³
- Kinder alkoholabhängiger Eltern zeigen ein höheres Risiko, selbst alkoholabhängig zu werden als Kinder in Familien ohne suchterkrankte Person.⁴
- Schätzungen zufolge kamen in Deutschland im Jahr 2014 etwa 1,77% der lebend geborenen Kinder in Folge von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft mit einer fetalen Alkoholspektrumsstörung (FASD) auf die Welt.⁵
- Kinder aus suchtbelasteten Familien machen mit geringerer Wahrscheinlichkeit das Abitur und sind häufiger zu Beginn des Erwerbslebens arbeitslos.⁶

1 Vgl. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2020): Jahresbericht. Berlin. S. 34 ff.

2 Vgl. Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin (Hrsg.) (2024): Arbeitshilfe zur Unterstützung von Kindern aus verhaltenssuchtbelasteten Familien. Berlin, S. 4.

3 Vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hrsg.) (2025): Kinder suchtkranker Eltern. Berlin. S. 1

4 Vgl. NACOA (2026): Infos. Fakten/ allgemeine Informationen. Zahlen. Online verfügbar unter: www.nacoa.de/infos/fakten/zahlen.

5 Vgl. Kraus, L. et al. (2019): Quantifying harms to others due to alcohol consumption in Germany: a register-based study. In: BMC medicine, 17. Jg., Nr. 1. S. 59 ff.

6 Vgl. NACOA (2026): Infos. Fakten/ allgemeine Informationen. Zahlen. Online verfügbar unter: www.nacoa.de/infos/fakten/zahlen.

Die familiäre Atmosphäre

In einer suchtbelasteten Familie stehen oft die Abhängigen und ihr Konsum im Mittelpunkt. Kinder suchterkrankter Elternteile* werden oft früh mit Streit, Auseinandersetzungen und plötzlichen Stimmungswechseln konfrontiert, was zu großer Verunsicherung führen kann.⁷

In manchen Familien bleibt die Sucht nach außen hin ein Geheimnis. Da Sucht nach wie vor stigmatisiert ist, fällt es sowohl betroffenen Eltern als auch den Kindern oft schwer, die Suchtproblematik zu offenbaren und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zum Teil sind die Unterstützungsnetzwerke für Kinder in suchtbelasteten Familien noch mangelhaft ausgebaut, obwohl ein enormes entwicklungspsychologisches Risiko für die Kinder besteht.

Süchtige Eltern kommen ihren Versorgungs- und Erziehungsaufgaben meist nicht ausreichend nach. Die Vernachlässigung kann sogar zu Verwahrlosung führen, da sich die Kinder im Extremfall völlig selbst überlassen sind.

Die Bedürfnisse der Kinder werden in diesem Kontext wenig berücksichtigt. Demgegenüber lernen sie frühzeitig, Aufgaben der Eltern zu übernehmen, immer in dem Bemühen, die Familiensituation damit zu stabilisieren, was für die Kinder eine permanente Überforderung bedeutet. Viele Kinder suchen zudem die Schuld für die instabilen familiären Verhältnisse bei sich, was tiefsitzende Schuld- und Schamgefühle zur Folge haben kann.⁸

Mögliche Signale und Reaktionen der Kinder

Je nachdem, wie sich die familiäre Situation gestaltet, ob ...

- beispielsweise eines oder beide Elternteile abhängig sind,
- weitere Belastungsfaktoren, wie z. B. körperliche und/oder sexualisierte Gewalt, psychische Erkrankungen, finanzielle Probleme, Kriminalität, mangelhafte Wohnverhältnisse, Heimunterbringung, hinzukommen,
- es neben den Eltern stabile, nicht-süchtige erwachsene Bezugspersonen gibt,

unterscheidet sich die Situation der Kinder und damit auch die Auswirkungen auf deren Entwicklung.

* Mit Eltern meinen wir alle Erziehenden und erziehungsberechtigten Personen.

7 Vgl. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.) (2013): Suchtprobleme in der Familie. Köln. S. 42 f.

8 Vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hrsg.) (2025): Kinder aus suchtbelasteten Familien. Berlin. S. 2.



KINDER BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

BILD: FOTOLIA/AMBROZINIO

Mögliche Signale für eine belastende Situation zu Hause könnten z. B. sein, dass Kinder ...

- sozial isoliert sind und wenig Kontakt zu anderen Kindern haben
- müde und unausgeschlafen sind
- häufig auch über einen längeren Zeitraum in der Schule oder in der Kita fehlen
- Spuren von Vernachlässigung oder Gewalt aufweisen
- sich sehr distanziert oder auch distanzlos verhalten
- sehr angespannt sind und/oder unter Druck stehen
- unruhig und schreckhaft wirken
- völlig unzufrieden und unausgeglichen erscheinen
- nach der Schule nicht nach Hause gehen wollen
- oft zu viel Geld dabei haben oder gar kein Geld besitzen

Auch Verhaltensänderungen (wie Sprachauffälligkeiten, Leistungsabfall, unerwartetes Wiedereinnässen etc.) sind mögliche Anzeichen für familiäre Probleme. Demgegenüber können sich die Kinder aber auch vollkommen unauffällig oder sogar überangepasst verhalten, wie „kleine Erwachsene“. Häufig übernehmen diese Kinder Verantwortung für die Familie, sie kümmern sich um kleinere Geschwister und um häusliche Belange, weil die Eltern dies versäumen. Diese sogenannten „Familienheld*innen“ entsprechen einem von vier typischen Rollenmustern, die Kinder in dysfunktionalen Familien häufig einnehmen, um im System Familie einen festen Platz zu haben, der letztlich Stabilität verleiht. Daneben wird unterschieden zwischen dem „Sündenbock“, dem „verlorenen oder auch stillen Kind“ sowie dem „Maskottchen/Clown“.⁹

Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder und ihre Spätfolgen

Ein typischer Mechanismus, um mit der Unberechenbarkeit der süchtigen Eltern umzugehen, ist das Entwickeln einer ausgeprägten Beobachtungsgabe, die es ermöglicht, Stimmungsschwankungen frühzeitig wahrzunehmen. So hilfreich diese Orientierung am Gegenüber als Überlebensstrategie ist, so sehr ist sie andererseits Last, denn sie beinhaltet das Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse und Gefühle, worunter betroffene Kinder auch im Erwachsenenalter häufig noch leiden. Darüber hinaus lehrt die Unzuverlässigkeit der Eltern die Kinder, anderen Menschen zu misstrauen und die eigenen Wahrnehmungen in Frage zu stellen, was das Führen von Beziehungen erschweren kann. Weitere mögliche Folgen, wie z. B. ein früher Einstieg in problematischen Substanzkonsum, wurden im Kapitel „Zahlen und Fakten“ bereits benannt.

9 Vgl. Wegscheider, S. (1988): Es gibt doch eine Chance. Hoffnung und Heilung für die Alkoholiker-Familie. Wildberg.

Alkohol in der Schwangerschaft – Auswirkungen auf das werdende Kind

Der Konsum von psychoaktiv wirkenden Substanzen während der Schwangerschaft kann schwerwiegende und z. T. bleibende Schäden beim sich entwickelnden Fötus verursachen. Dies trifft im besonderen Maße auf das Zellgift Alkohol zu, weshalb Schwangere grundsätzlich auf den Genuss von Alkohol verzichten sollten. Es gibt keinen sicheren Grenzwert. Alkohol schädigt die Entwicklung des werdenden Kindes während der gesamten Schwangerschaft – von Beginn an.

Die Folgen reichen von partiellen Entwicklungsstörungen bis zu komplexen Behinderungen, die unter dem Sammelbegriff Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD) zusammengefasst werden. Das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) bezeichnet eine alle Entwicklungsbereiche umfassende Behinderung, die mit Wachstumsstörungen, Fehlbildungen und Störungen des zentralen Nervensystems einhergeht. Neben typischen körperlichen Anzeichen (z. B. verringerter Kopfumfang, Wachstumsminde rung) können auch Verhaltensstörungen und intellektuelle Beeinträchtigungen die Folge sein.¹⁰ Da auch Hyperaktivität und eine herabgesetzte Aufmerksamkeitsfähigkeit Teil der Symptomatik sein können und beide Störungsbilder oft auch gleichzeitig vorliegen, ist die diagnostische Einordnung erschwert. Umso wichtiger sind Wissen, eine saubere Diagnostik und die Vermittlung in entsprechende Anlaufstellen.¹¹

Prävention und frühe Intervention

Eine von der Fachstelle für Suchtprävention in Auftrag gegebene repräsentative Bevölkerungsbefragung¹² hat ergeben, dass knapp die Hälfte der Bevölkerung nicht weiß, dass Alkoholkonsum in der Schwangerschaft zu lebenslangen schweren Behinderungen beim Kind führen kann. Ähnlich alarmierende Ergebnisse ergab eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2017. Hier gaben 22% der Befragten an, der Annahme zu sein, dass Alkoholkonsum während der Schwangerschaft schlimmstenfalls zu Entwicklungsverzögerungen beim Kind führen könnte.¹³ Diese Ergebnisse belegen den Aufklärungsbedarf. Daneben ist ein Bündel von Maßnahmen notwendig, um Kinder in Suchtfamilien adäquat zu unterstützen und somit das gesunde Aufwachsen zu fördern.

10 Vgl. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2017): Die Fetale Alkoholspektrumstörung. Berlin. S. 4 ff.

11 Vgl. Hen-Herbst, L. et al. (2025): Overlap Between the Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). In: Lernen und Lernstörungen. 14. Jg. 14, Nr. 4. S. 213 ff.

12 Vgl. TNS Infratest Politikforschung (2014): Alkohol und Schwangerschaft. Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung. KW 35/2014. Berlin.

13 Vgl. Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH (Hrsg.) (2017): Alkoholkonsum und Schwangerschaft. Berlin. S. 5.

INFORMATIONSBLATT *Kinder in suchtbelasteten Familien*

Dazu gehören:

- Information, Aufklärung und Enttabuisierung des Themas durch öffentlichkeitswirksame Kampagnen sowie in der konkreten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.
- Stärkung der Erziehungskompetenz betroffener Eltern.
- Sensibilisierung und Fortbildung von Pädagog*innen in relevanten Arbeitsfeldern, z. B. Kita, Schule, Jugend- und Familienhilfe, um möglichst frühzeitiges Erkennen und die Initiierung angemessener Unterstützung zu fördern.
- verbindliche, konstruktive Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteur*innen und Hilfesystemen.

Was brauchen die Kinder?

Kinder brauchen Liebe und Geborgenheit, Halt und Wärme, Unterstützung und Hilfe, seelische Sicherheit, Anerkennung und Bestätigung, Verständnis und Verlässlichkeit, Freiheiten und Grenzen. Kinder müssen in ihren persönlichen und sozialen Lebenskompetenzen gestärkt und in ihren individuellen Potenzialen und Ressourcen gefördert werden. Je stärker die Schutzfaktoren ausgeprägt sind, desto geringer ist das Risiko einer möglichen Sucht- oder anderen psychischen Erkrankung.

Zu den schützenden Faktoren zählen unter anderem:

- Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie die Fähigkeit, sich anderen gegenüber abzugrenzen.
- Das Erlernen von Beziehungs- und Konfliktfähigkeit.
- Die Entwicklung von Frustrationstoleranz.
- Das Entdecken von eigenen Interessen.

Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen darüber hinaus kindgerechte Informationen und Aufklärung darüber, dass sie weder die Schuldigen an der Familiensituation sind, noch diesen Zustand allein bewältigen müssen. Auch erleichtert es die Kinder, wenn sie lernen, die Sucht ihrer Eltern als eine Krankheit zu begreifen und deren Verhalten nicht als Indiz für mangelnde Liebe den Kindern gegenüber zu interpretieren. Verlässliche, erwachsene, nicht süchtige Bezugspersonen können hier Orientierung und Stabilität vermitteln. Letztlich helfen den Kindern eine Entlastung von familiären Aufgaben sowie Aufmerksamkeit für ihre Nöte, Sorgen und Bedürfnisse.

Weiterführende Informationen und Hilfsangebote

Sowohl für betroffene Kinder als auch für Fachkräfte gibt es zahlreiche Materialien, angefangen von Kinder-Bilderbüchern bis hin zu Handlungsleitfäden für unterschiedliche Berufsgruppen. Ein Großteil davon kann in der Berliner Fachstelle für Suchtprävention eingesehen werden.

Angebote der Fachstelle für Suchtprävention:

- Das *Berliner Forum „Kinder aus suchtbelasteten Familien“* fördert den interdisziplinären Austausch unter den Fachkräften www.berlin-suchtpraevention.de/netzwerke
- Die Webseite www.suchtzuhause.de beantwortet sowohl Jugendlichen als auch Erwachsenen in einfühlsamen Beiträgen Fragen zum Umgang mit der belastenden Situation.
- Das *Projekt Weitblick* unterstützt Familien mit problematischem Substanzkonsum und schult Fachkräfte. Die zielgruppenspezifischen Angebote sind auf www.berlin-suchtpraevention.de/themen/elternundfamilie genauer erklärt.
- Aktuelle Weiterbildungsangebote zum Thema sind im Veranstaltungskalender auf www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen aufgeführt.
- Interaktive Methoden für die Arbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien finden Sie im Bestellportal unter: www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/lehrrmaterial/
- Die *Berliner Präventionspraxis* bietet kostenfreie Beratungsangebote für betroffene Kinder und Jugendliche, Erziehende und Fachkräfte an: www.berlin-praeventionspraxis.de

Weitere Anlaufstellen:

Nacoo Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. bündelt umfangreiche Informationen, Materialien, Adressen und Links: www.nacoo.de

Unter www.hilfenimnetz.de finden betroffene Jugendliche neben vielen Infos eine digitale Beratung und die Vermittlung in weiterführende regionale Hilfsangebote. Bei der *SEKIS Berlin* können Betroffene Selbsthilfegruppen finden: www.sekis-berlin.de

FASD Deutschland e. V. bietet zu Fetalen Alkoholspektrumstörungen auf www.fasd-deutschland.de umfangreiche Materialien, Beratungs- und Hilfsangebote.

IMPRESSUM

8., überarbeitete Auflage | Mai 2026

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29 35 26 15 | E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

V.i.S.d.P.: Anke Timm, Geschäftsführerin der
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Redaktion: Anke Schmidt, Maria Usbeck
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Gestaltung: Martina Jacob

Bilder Titel: Fotolia/MP_P; Shutterstock/tommaso79; Fotolia/N. Schwarz

Gefördert durch:

