



Auch Eltern mit Suchterkrankung wollen gute Eltern sein

Wie können wir sie und ihre Kinder unterstützen?

SomPsyNet Mittagsweiterbildung vom 12. Mai 2026

Thomas Müller, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt – Abteilung Sucht

Agenda

- **Ausgangslage und Problemstellung**
- **Empfehlungen und Ansätze zur Hilfestellung**
- **Auswahl von hilfreichen Angeboten**
- **Nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung**
- **Diskussion**

Epidemiologie

- **~ 100'000 betroffene Kinder U15 (CH)**
(Hümbelin, 2020)
- **davon > ~ ¼ Kinder (CH) U15**
(problem. Konsum von illegalen Drogen)
(Hümbelin, 2020)
- **~ 7 – 12 % Kinder U15 (EU)** (elterlicher Alkoholkonsum)
(Hümbelin, 2020)
- **~ 140'000 Young Carers bis 25 Jahre**
(SRK BS, 2021)
- **~ 1 – 2 Kinder pro Schulklasse**
- **27% CH-Bevölkerung 18+ psych. Erkrankung in Familie während Kindheit/Jugend**
(Stand By You Schweiz, 2026)

Warum wissen wir nicht genauer, wer betroffen ist?

- Stigma
- Angst
- Scham
- Geheimnis



Bild:Use.ai

Problemstellung



Was betroffene Kinder erleben...

- angespanntes Familienklima mit inkonsistenten Beziehungen
- Gefühle von Schuld und Scham
- Diskrepanz zwischen Gesehenem und Gesprochenem
- soziale Isolation
- Überforderung und Parentifizierung
- finanzielle Schwierigkeiten / Gewalt / Verwahrlosung

Problemstellung



...und die Folgen davon

- Vielfach erhöhtes Risiko für Sucht / psychische Erkrankung
- Söhne Vater alkoholkrank: 2-fach erhöht – Töchter beide Eltern alkoholkrank: 28-fach erhöht!
- vermehrte Symptome von Angst und Depression
- vermehrt Symptome ADHS / externalisierendem Verhalten
- Keine Differenz bei erreichtem Schulabschluss, jedoch häufiger Unterstützung von Psychologen oder ein Schuljahr wiederholen

(Zobel 2017; Hoff/Klein 2005)

Risikofaktoren für die Entwicklung eigener psych. Störungen

Kindbezogene Faktoren

- geringere physiologische und subjektive Reaktion nach Alkoholkonsum
- erhöhte Stressdämpfung nach Alkoholkonsum
- impulsives Temperament (sensation seeking)
- «Schwieriges» Temperament als Kleinkind / hohes Bindungsbedürfnis
- Konsum in der Peergroup

Umgebungsbezogene Faktoren

- Alkoholeffekte beim abhängigen Elternteil
- Stressoren wie Ehekonflikte, finanzielle Schwierigkeiten
- Modelllernerfekte
- wenig emotionale Bindungen und mangelnde Unterstützung in der Familie
- elterliche Komorbiditäten
- Misshandlung und Vernachlässigung

(Zobel; Kagan; Klein; Petermann)



Bild:Use.ai

Schutzfaktoren gegenüber der Entwicklung eigener psych. Störungen



Bild:Use.ai

Kindbezogene Faktoren

- Entwicklung von Resilienzen vor dysfunktionalen Einflüssen
- Positive Lebenseinstellung + Kommunikationsfähigkeit
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien / Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Fähigkeit zum Aufbau tragfähiger Beziehungen und sozialer Kompetenz
- subjektive Wahrnehmung / Bewertung der Umstände (Challenge-Modell)

Umgebungsbezogene Faktoren

- Familiäre Rituale zur Erhaltung einer Konstanz und Struktur
- Beziehung zu nicht abhängiger Person
- Geringe Exposition des Konsumgeschehens

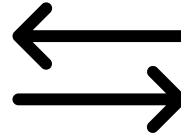
(Zobel; Kagan; Wolin und Wolin; Klein; Petermann)

Zusammenspiel Risiko- und Schutzfaktoren



Transmission der Suchterkrankung ist nicht durch die Erkrankung per se zu erklären, sondern durch ein Zusammenspiel von individuumsbezogenen und umweltbedingten Faktoren.

(Zobel)





Was hilft?

Dem Kind

- Förderung der Lebenskompetenzen
- Zuhören, ansprechbar sein / verlässliche erwachsene Bezugsperson sein
- Wissen über Erkrankung
- Wertschätzung gegenüber den Eltern / Auflösen von Loyalitätskonflikt
- Erwartungs- und bewertungsfreie Räume
- Therapeutische Kindergruppen / Psychotherapie / weiterführende Massnahmen

Was hilft?

Den Eltern

- Entstigmatisierung, Wertschätzung
- Achten und Unterstützen ihrer Elternrolle
- Unterstützung bei Koordination von Angeboten ihrer Kinder
- Inanspruchnahme des Hilfesystems



Was kann ich als Fachperson tun?

- Erkennen!
- Systemischer Ansatz
- Beziehung gestalten, keine moralische Verurteilung
- Elterliche Bemühungen würdigen anstatt Fokus auf Defizite
- Fokus auf Stärkung positiver Faktoren für Kind, weniger auf den Konsum
- Risiko- und Schutzfaktoren identifizieren und verringern/stärken
- Zugang als Schlüssel (Wissen um Angebote, Möglichkeit der Teilnahme)



..und wenn alle «Stricke reissen»?

- Jede Person **kann** der Kinderschutzhilfe Meldung erstatten, wenn die körperliche, psychische oder sexuelle Integrität eines Kindes gefährdet erscheint (Art. 314c Abs. 1 ZGB)
- **Meldepflichtig** sind alle Fachpersonen aus Erziehung, Medizin, Sport, Bildung usw., die beruflich regelmässig Kontakt mit Kindern haben (Art. 314d Abs. 1 Ziff. 1 ZGB), ebenso wer in amtlicher Tätigkeit von einem Fall der Kindwohlgefährdung erfährt (Art. 314d Abs.1 Ziff. 2 ZGB)
- Liegt eine Meldung im Interesse des Kindes, so sind auch Personen meldeberechtigt, die dem **Berufsgeheimnis** nach dem Strafgesetzbuch unterstehen (z.B. Ärzte, Juristen, Psychologen, etc.) (Art. 314c Abs. 2 ZGB)
 - Fak. Meldungen zur Gefährdung von Kindern und Jugendlichen **durch den Konsum von illegalen Substanzen** → [Gefährdungsmeldung Abteilung Sucht](#) (Art. 3c BtmG)



Wer unterstützt?

- Schulsozialarbeit
- Präventionsangebote
- Suchtberatungsstellen
- Angehörigenanlaufstellen
- Kinder- und Jugenddienst
- Familien-, Paar- und Erziehungsberatung
- Elternberatung u.ä.
- Webseiten, Hotlines, online-Angebote...



Angebote für Kinder/Jugendliche

- **Schulsozialarbeit**

 Kanton Basel-Stadt

Themen **Organisation**

Schulsozialarbeit (SSA)

Die Schulsozialarbeit (SSA) berät und unterstützt Kinder und Jugendliche bei sozialen Problemen. Sie steht auch Eltern und Lehr- und Fachpersonen zur Verfügung. An allen Primarschulen und Sekundarschulen in Basel gibt es ein Büro des SSA.

Auf dieser Seite

↓ [Über uns](#)

↓ [Standorte und Mitarbeitende](#)

↓ [Wie arbeitet die Schulsozialarbeit?](#)

↓ [Angebote](#)

↓ [Datenschutz](#)

↓ [Kontakt](#)

Über uns

Die Mitarbeitenden der Schulsozialarbeit bieten eine Anlauf- und Beratungsstelle an jedem Schulstandort an. Sie beraten Kinder, Jugendliche und Eltern direkt und niederschwellig. Vor allem soziale Fragen und Schwierigkeiten stehen im Mittelpunkt.

Die Schulsozialarbeit gehört zur kantonalen Kinder- und Jugendhilfe sowie zum Kinderschutz. Sie ist auch an drei Primarschulen in Riehen und an einer Primarschule in Bettingen vertreten.

Angebote für Kinder/Jugendliche

- **Präventionsangebote** ([Angebotsdatenbank Gesundheitsförderung und Prävention](#))



«Start?Klar!»

Suchtpräventionsworkshop für Jugendliche Sekundarstufe I

Suchtpräventionsworkshop

für alle 6. Klassen der Primarstufe obligatorisch
setzt sich mit der Thematik des Suchtmittelkonsums und der
Verhaltenssüchte auseinander.

Suchtpräventionsworkshop Sekundarstufe I

Doppellektion zu den Themen Alkohol, Cannabis, Onlinesucht u.a.m.

Angebote für Kinder/Jugendliche

- Präventionsangebote



Interaktiver Workshop für Jugendliche zur Alkoholprävention

Spiel im Klassenverband mit Inhalten Auswirkungen des Alkoholkonsums, Jugendschutzgesetze und Gesetze im Strassenverkehr, Vor- und Nachteile einer Party mit beziehungsweise ohne Alkohol, attraktive Alternativen zum Alkoholkonsum, reflektierter Konsum von Alkohol, Tipps für die eigene Party, Verhalten in einer Notfallsituation, Hausaufgabe: Interview mit Eltern zum Thema Alkohol.



Gegen Einsamkeit und für eine gesunde Freizeitgestaltung

Präventionsprojekt für Jugendliche zwischen 12 und 20 zu den Themen Einsamkeit und Freizeit. Ziel ist es, vulnerablen Jugendlichen den sozialen Anschluss zu ermöglichen, indem sie langfristig in vorhandene Freizeitgefässe eingebunden werden.

Angebote für Jugendliche und Erwachsene

- **Suchtberatungsstellen** ([Adressdatenbank Abteilung Sucht](#))



Beratung in 11 Sprachen betreffend Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Verhaltenssüchten sowie psychosozialen Problemen. Kontakt via Telefon, Mail oder Whatsapp.



Information, Beratung, Begleitung, administrative Sachhilfe und Vermittlung für Suchtgefährdete und Suchtmittelabhängige von Jung bis Alt. Beratung bei Online- und Glückspielsucht.



Beratungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene, Angehörige und Arbeitgeber bei Problemen im Zusammenhang mit Suchtmitteln oder Verhaltenssüchten.
Beratung bei Kaufsucht.

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Suchtberatungsstellen



- Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel.
- Klinik für Kinder und Jugendliche



- Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Angehörigenanlaufstellen



Stiftung Rheinleben

Auch für Kinder von psychisch erkrankten Eltern.
altersgerechte Wissensvermittlung über Krankheitsbilder.
Angehörigen-Selbsthilfegruppe.

HELP! For Families

unterstützt Familien bei der Erziehung ihrer Kinder durch
spezialisierte sozialpädagogische Angebote.
Angebote für Kinder mit psychisch belasteten Eltern in Form
von Patenschaften und Begleitangeboten.
aufsuchende Familienarbeit (Sozialpädagogische
Familienbegleitung, Transkulturelle Familienbegleitung) in 30
verschiedenen Sprachen.

HELP!
For Families

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- **KJD und Fabe**



Kinder- und Jugenddienst Basel-Stadt (KJD)

Persönliche Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Eltern in anspruchsvollen Lebenssituationen.

Kinderschutz, Kinder- und Jugendhilfe, Frühe Förderung, KESB-Abklärungen, Anlaufstelle für Netzwerk Kinderschutz, Umsetzung vereinbarte und gesetzliche Massnahmen



Familien- Paar- und Erziehungsberatung (fabe)

Beratungsangebot zu verschiedenen Themen wie z.B. Familien- und Erziehungsprobleme, Paarprobleme, psychische Belastung, Sucht, schwierige Lebenssituationen wie Gewalt oder Erkrankung, Finanzen, rechtliche Fragen und mehr (teilweise Kostenpflichtig).

Angebote für Erwachsene

- **Elternberatung Basel**



Kostenlose Unterstützung in der Aufgabe als Eltern von Babys und Kleinkindern im Alter von 0-5 Jahren.

Die Beraterinnen sind Spezialistinnen für die Entwicklung in der frühen Kindheit und beraten u.a. bei Themen wie der Rollenfindung, der körperlichen, seelischen und geistigen Kindesentwicklung, zu Erziehungsfragen und zum Familienalltag.



Hebammensuche und Informationen über Themen rund um die Schwangerschaft und die Geburt.

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Webseiten, Hotlines, online-Angebote...

Willkommen auf der Webseite papatrinkt.ch / mamatrinkt.ch!



Willkommen!

Sind Sie **Vater** oder **Mutter** und leiden an einer **Abhängigkeit**? (Alkohol, Medikamente, Drogen, Glücksspiel etc.)

Diese Website bietet Ihnen Unterstützung bei Fragen und Überlegungen zu Ihrer Rolle als Elternteil und hilft Ihnen, neue Wege und Perspektiven in Betracht zu ziehen.



mamatrinkt.ch / papatrinkt.ch

Auf dieser Website findest du Informationen zu diesem Thema und kannst dich im Forum mit anderen Kindern oder Jugendlichen austauschen, denen es ähnlich oder genauso geht wie dir.

elternundsucht.ch

Die Website bietet Ihnen Unterstützung bei Fragen und Überlegungen zu Ihrer Rolle als Elternteil und hilft Ihnen, neue Wege und Perspektiven in Betracht zu ziehen..

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Webseiten, Hotlines, online-Angebote...



kinderseele.ch

Kostenlose Beratung von Kindern und Jugendlichen, Betroffenen und Angehörigen sowie Fachpersonen.
telefonisch, per E-Mail oder persönlich.



safeZone.ch

anonyme Onlineberatung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte.

Angebote für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Webseiten, Hotlines, online-Angebote...



143.ch

Die dargebotene Hand bietet Menschen in schwierigen Lebenslagen ein zuhörendes Ohr. Niederschwelliges und immer zugängliches kostenloses Angebot, um Krisensituationen aufzufangen und Kurzschlusshandlungen zu verhindern.

Projuventute.ch

Elternberatung 24/7 - Rasch, unkompliziert und kostenlos beantworten die Fachpersonen Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation

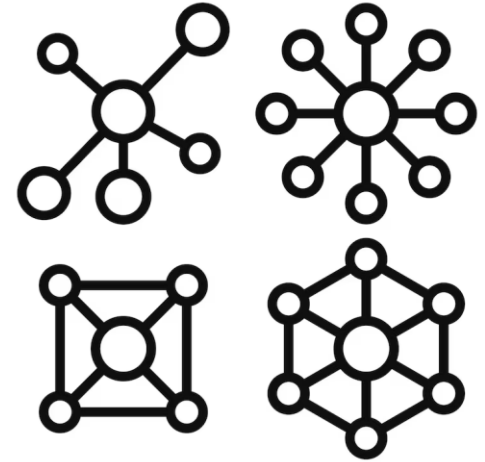
147.ch

147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.



Wie können Strukturen unterstützen?

- «Labeling» von Angeboten
- Vernetzung
- Expertisen und Perspektiven
- Problembewusstsein / Identifikation von Betroffenen
- MultiplikatorInnen
- Ansprechen, Fragen, Angebote machen...



Nationale Aktionswoche

Nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung

- Initiative der National Association for children of Addiction (NACoA) aus den USA
- in CH seit 2019 koordiniert durch Sucht Schweiz
- Teil des Programms PAPA TRINKT, MAMA TRINKT – Nationales Programm für Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung

Ziele

- Aufmerksam machen der bereiten Bevölkerung
- Sensibilisierung von Fachpersonen



Nationale Aktionswoche

MAMA PAPA TRINKT
ERFAHRUNGS-PROGRAMM FÜR KINDER VON ELTERN MIT SUCHTERKRANKUNG





Wer sind diese Kinder? Wie helfen? Infomaterial Aktionswoche Das Programm



Nationale Aktionswoche

FÜR KINDER VON ELTERN MIT SUCHTERKRANKUNG VOM 16. BIS 22. MÄRZ 2026

[Mehr Infos](#)

	ERFAHRUNGSLEKTION FÜR BERUFSSCHÜLER:INNEN: WENN ELTERN KONSUMIEREN <ul style="list-style-type: none">ANDERES,VERSCHIEDENE, BEINBERNER GESUNDHEIT <p>Weitere Details</p>		„ALKOHOL“ EIN THEATERSTÜCK ZUM THEMA ALKOHOLKRANKHEIT <ul style="list-style-type: none">DONNERSTAG 19.03.2026, FREITAG 20.03.2026, 20:00THEATER IM BURGBACKELLER ST.-OSWALD-GASSE 3, ZUGTHEATER IM BURGBACKELLER <p>Weitere Details</p>
	SENSIBILISIERUNGSPINPOT FÜR FACHKRÄFTE IM KINDERGARTEN <ul style="list-style-type: none">ANDERES, 13:00-17:00VERSCHIEDENE EINRICHTUNGEN, THURGAUVERSCHIEDENE KINDERGÄRTEN IM KANTON THURGAU <p>Weitere Details</p>		FILMVORFÜHRUNGEN „ZOEY“ MIT MODERIRTER NACHBESPRECHUNG EXKLUSIV FÜR SCHULKLASSEN <ul style="list-style-type: none">MONTAG 16.03.2026, DIENSTAG 17.03.2026, DONNERSTAG 19.03.2026, DIVERSEKINO IM BASEL, BASEL-STADTGESUNDHEITSDEPARTEMENT BASEL-STADT - ABTEILUNG SUCHT <p>Weitere Details</p>



www.kinder-eltern-sucht.ch

Aktionen im Kanton Basel-Stadt



MAMA PAPA TRINKT
17.-23. März 2025
NATIONALE AKTIONSWOCHEN FÜR KINDER VON SUCHTKRANKEN ELTERN

Ich würde meinem Papa so gerne helfen, aber ich weiss nicht wie.

In der Schweiz leben ca. 100'000 Kinder mit Eltern, die einen oder mehreren Substanzen haben.

Eine Sucht wirkt sich auf die ganze Familie aus - auch auf die Kinder!

Unabhängig von ihrem Alter benötigen Kinder von suchtkranken Eltern Unterstützung.

Informiere dich hier und jetzt unter <https://kinder-allein-sucht.ch/> über die Aktionswoche Kinder suchtkranker Eltern



Runder Tisch «Kinder von suchtkranken Eltern» vom 21. Juni 2023

Herzlich willkommen!

Regine Steinauer, Leiterin Abteilung Sucht

Abteilung Sucht – Gesundheitsdepartment Basel-Stadt

Kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote im Suchthilfereich in der Region Basel

Suchthilfe
Beratung in 11 Sprachen über die Suchtprobleme oder Suchtsymptome, Anzeichen eines Suchtsyndroms, Prävention, Testen, Mail oder Telefonat.
Tel: 061 261 23 20
Suchthilfe@kantonbasel-stadt.ch

SafeZine.ch
Suchtberatung
Tel: 061 261 23 20
Suchtberatung@safezine.ch

BASELSTADT
Suchtberatung
Tel: 061 261 23 20
Suchtberatung@kantonbasel-stadt.ch

UPK
Suchtberatung
Tel: 061 261 23 20
Suchtberatung@upk.ch

Leitfaden für Mütterinnen zum Ansprechen von Verdacht auf Alkohol- oder Drogenkonsum

6. Drogenkonsum und seine Einwirkungen

7. Selbsthilfegruppen

8. Ansprechpartner des Textes

Ich würde meinem Papa so gerne helfen, aber ich weiss nicht wie.

MAMA PAPA TRINKT
17.-23. MÄRZ 2025
NATIONALE AKTIONSWOCHEN FÜR KINDER VON ELTERN MIT SUCHTKRANKHEITEN
INFO UND BERATUNG BEI DER SCHULSOZIALARBEIT SEINER SCHULE





Was bleibt?

- Es gibt diese Kinder, wir müssen sie nur erkennen.
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben eine Schlüsselposition.
- Betroffene Kinder sind nicht krank - benötigen aber Unterstützung, um es nicht zu werden!
- Schutzfaktoren sollen gefördert, Risikofaktoren reduziert werden.
- Unterstützungsangebote sind vorhanden – müssen aber den Betroffenen bekannt sein.
- Einbezug der Eltern fördern und systemisches Verständnis.
- Entstigmatisierung fördert Zugang zu Hilfesystem.

Diskussion



Bild:Use.ai

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

thomas.mueller2@bs.ch
+41 61 267 89 68