

**Informationen
und Ideen
für Kinder**
mit suchtkranken
Eltern

PEPE'S TIPPS



DAS PROJEKT „PEPE-KIDS“

INHALTSVERZEICHNIS



- 3** Hallo! Wie schön, dass Du reinschaust!
- 4** Hallo, ich bin Pepe!
- 5** Worum geht es in diesem Heft?
- 6** Was ist eigentlich Sucht?
- 8** Und wie genau geht es den Menschen, die süchtig sind?
- 9** Was genau passiert, wenn jemand aufhören möchte?
- 10** Wer oder was hilft Leuten beim Aufhören?
- 11** Und wie geht es nach der Entzugsbehandlung weiter?
- 13** WISSENSQUIZ
- 14** Was bedeutet es für mich, wenn mein Elternteil jetzt einen Entzug macht?
- 15** Und was mache ich jetzt?

- 16** Ich habe ganz viele Fragen ...
- 17** Bin ich allein?
- 18** Ich fühle mich ganz anders, ist das auch OK?
- 19** Was kann ich machen, wenn es mir mal nicht so gut geht?
- 20** Wie kann ich meinen inneren Tank wieder auffüllen?
- 22** Was kann mir Mut machen?
- 23** Wer kann mich unterstützen?
- 24** Wo kann ich mich melden, wenn ich Probleme habe?
- 25** Wo kann ich mich melden, wenn ich über die Sucht meiner Eltern sprechen will?
- 26** Wie geht es jetzt weiter?
- 28** Impressum

Hallo! Wie schön, dass Du reinschaust!

In diesem Heft hat unser Maskottchen Pepe Informationen und Tipps für Kinder mit suchtkranken Eltern gesammelt.

Pepe selbst kennt diese Situation sehr gut, er hat auch einen süchtigen Elternteil. Seine Mutter trinkt zu viel Alkohol. Das mag Pepe überhaupt nicht, deshalb hat er manchmal Stress zu Hause.

Vor Kurzem erst war sie in einer Entzugsbehandlung im Krankenhaus. Sie möchte keinen Alkohol mehr trinken. Das war eine ganz neue Situation für Pepe, die er vorher gar nicht kannte.

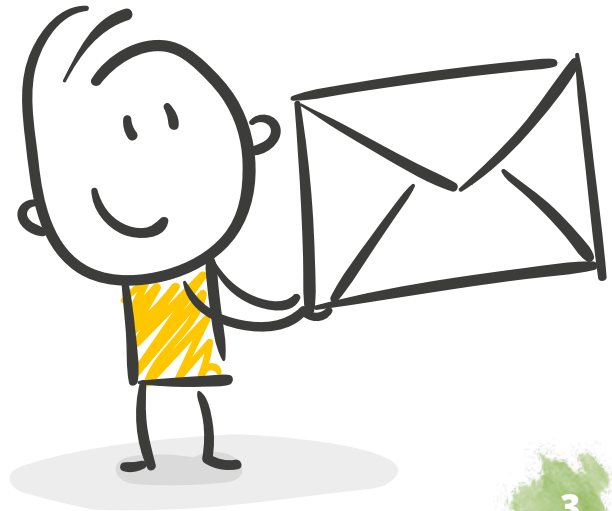
Er hat sich ganz schön viele Fragen gestellt in der Zeit. Die Situation war ungewohnt.

Aber weil er immer so viele gute Ideen hat, um besser mit

schwierigen Situationen umzugehen, hat er ein paar Tipps gesammelt.

Diese findest Du in diesem Heft!

Vielleicht können die Tipps auch für Dich hilfreich sein!



Hallo, ich bin Pepe!

Ich werde Dich durch dieses Büchlein begleiten.
Hier ist mein Steckbrief, damit Du noch etwas mehr
über mich weißt!



Mein Name: Pepe

Ich bin 10 Jahre alt.

In meiner Freizeit mache ich gerne: Fahrrad fahren,
Fußball spielen und Freunde treffen

Besonders mag ich an mir: dass ich immer so gute Ideen habe

Mein persönliches Motto lautet: Lachen ist die beste Medizin

Jetzt bist Du dran!

Vielleicht hast Du ja Lust hier auch ein wenig über Dich einzutragen!

Mein Name/Spitzname:

Ich bin

Jahre alt.

In meiner Freizeit mache ich gerne:

Besonders gern mag ich an mir:

Mein persönliches Motto lautet:

Worum geht es in diesem Heft?

Du weißt ja schon, dass es ein Heft für Kinder mit einem suchtkranken Elternteil ist. Das ist eine besondere und manchmal stressige Situation.

Du stellst Dir bestimmt viele Fragen zu dem Thema, zum Beispiel

- Was ist eigentlich Sucht?
- Wie wird Sucht behandelt?
- Was passiert in einer Entzugsbehandlung?

Oder vielleicht hast Du auch Fragen zu Deiner Situation, wie

- Ist es OK, wie ich mich fühle?
- Bin ich allein?
- Was kann ich machen, wenn es mir mal nicht gut geht?
- Wer kann mir helfen?



Ein paar Antworten auf die wichtigsten Fragen findest Du hier bei **Pepe's Tipps**.

Außerdem gibt es auch einige Felder und Seiten zum selbst ausfüllen.

Bist Du schon gespannt? Los geht's!

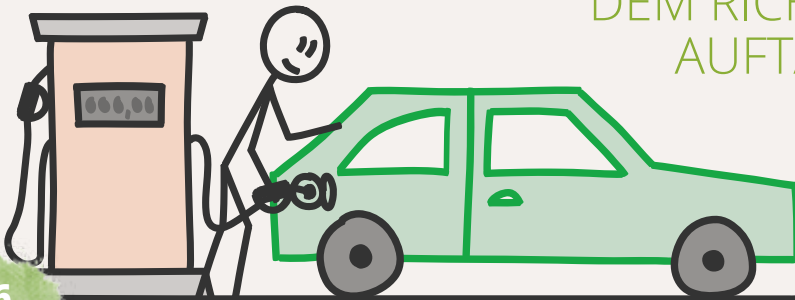
Was ist eigentlich Sucht?

Vielleicht hast Du das Wort Sucht oder süchtig sein schon einmal gehört. Vielleicht ist es auch ganz neu für Dich. Zu Beginn wollen wir einmal kurz erklären, was das eigentlich heißt, süchtig nach Alkohol oder Drogen zu sein.

Man kann sich das Ganze ein wenig vorstellen wie eine Tankstelle. Das klingt vielleicht erstmal komisch, aber wir wollen einmal versuchen, es zu verstehen. Du kennst das sicher, dass ein Auto regelmäßig Treibstoff braucht.

Sonst kann es nicht fahren. Man muss also immer wieder den Tank auffüllen: Beim Auto meistens mit Benzin oder Diesel. Ähnlich geht es uns Menschen. Damit es uns gut geht, müssen wir regelmäßig unseren „see-lischen Tank“ auffüllen. Das machen wir mit Dingen, die uns richtig guttun, z.B. Freunde treffen, Sport, Schlafen, Spielen und anderen Hobbys.

GANZ WICHTIG
IST ES, DASS WIR
DARAUF ACHTEN,
DASS WIR UNS
DANN REGEL-
MÄSSIG MIT
DEM RICHTIGEN
AUFTANKEN.



Und genau da kann es schwierig werden. Wie beim Auto, kann man seinen inneren Tank nämlich auch mit den falschen Sachen befüllen.

Stell Dir mal vor, man füllt Waschmittel oder Bier in den Autotank! ... Selbst wenn das Auto am Anfang noch funktioniert, irgendwann geht es bestimmt kaputt.

Denn das ist nicht der richtige Treibstoff! Vielleicht braucht man irgendwann immer mehr dieses falschen Treibstoffs, damit das Auto überhaupt noch anspringt und man noch vorankommt. Im schlimmsten Fall geht das Auto kaputt und muss repariert werden.

So ähnlich ist das mit Alkohol oder Drogen. Wenn Menschen diese benutzen, um ihren „inneren Tank“ zu füllen, können sie süchtig werden.



Am Anfang geht es ihnen vielleicht noch gut und alles funktioniert – genau wie beim Auto.

Sie merken aber nicht, dass das dem „inneren Tank“ gar nicht gut tut.

Sie werden krank.

Und wie genau geht es den Menschen, die süchtig sind?

Wenn Menschen Drogen nehmen oder Alkohol trinken, verändern sich ihre Gefühle und ihr Verhalten.

Vielleicht fühlen sie sich anfangs noch ganz OK und haben keine Probleme. Sie gewöhnen sich daran, Drogen oder Alkohol zu nehmen. Mit der Zeit – oft ohne es zu merken – ist das Ganze plötzlich aber umgekehrt: Dann nimmt man Alkohol oder Drogen nicht mehr, um sich gut zu fühlen, sondern um sich **nicht mehr schlecht zu fühlen**. Das ist ein großer Unterschied!

Gleichzeitig brauchen die Leute mit der Zeit **immer mehr davon**, um überhaupt noch etwas von der Wirkung zu merken. **Alkohol oder Drogen werden plötzlich total wichtig** und viele Betroffene machen die Dinge nicht mehr, die sie eigentlich gerne tun.

Im Laufe der Zeit geht es den Personen oft nicht mehr so gut und sie bekommen Probleme, zum Beispiel mit der Gesundheit oder mit Freunden oder Verwandten. Sie **machen aber trotzdem – mit dem Einnehmen von Drogen oder Alkohol – weiter**, weil sie das Gefühl haben, nicht anders zu können. Sie können nicht aufhören. Sie haben dabei meistens vergessen, wo die richtigen Tankstellen für ihren „inneren Tank“ sind.



Was genau passiert, wenn jemand aufhören möchte?

Wenn man zu viel Alkohol oder Drogen nimmt, ist das wie eine Krankheit und man braucht Hilfe, um damit aufzuhören.

Viele süchtige Menschen möchten irgendwann aufhören Alkohol oder Drogen zu sich zu nehmen.

Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein, häufig sind ihnen Familie, Freunde, die Arbeit und die Gesundheit sehr wichtig und sie merken, dass Alkohol oder Drogen viele Probleme verursachen.

Das Aufhören fällt ihnen alleine jedoch häufig schwer.

Deswegen ist es wichtig, dass sie Hilfe bekommen, um wieder gesund zu werden. Genau wie bei Deinem Elternteil im Moment.



Es gibt viele Profis in diesem Bereich, z.B. Ärzte, Psychologen oder Sozialarbeiter. Du kannst Dich darauf verlassen, dass sie ihr Bestes geben, um Deinem Elternteil zu helfen! Sicherlich interessiert Dich, wie das genau abläuft und was das für Dich als Tochter oder Sohn bedeutet.

Wer oder was hilft Leuten beim Aufhören?

Wenn sich ein Betroffener, wie zum Beispiel Deine Mutter oder Dein Vater, helfen lässt, läuft das oft ähnlich ab. Am Anfang ist es erst einmal ganz wichtig, dass die süchtigen Personen aufhören, Drogen oder Alkohol zu nehmen.

Dazu machen sie meistens als erstes eine **Entzugsbehandlung**, die manchmal auch Entgiftung genannt wird. Diese wird in einem Krankenhaus gemacht, denn die Entgiftung bedeutet immer Stress für den Körper und die Person.

Der Körper muss sich erstmal daran gewöhnen, wieder frei von Drogen und Alkohol zu sein. Deshalb sind immer Ärzte da, die sich um das Wohlergehen der Patienten kümmern. Das Ganze dauert oft zwischen einer und zwei Wochen, manchmal aber auch bis zu einem Monat. Das liegt dann nicht daran, dass die Sucht schlimmer ist als bei anderen, sondern die Personen haben dann mehr Zeit, sich zu überlegen, wie es weitergehen soll und wie es gelingen kann, keine Drogen oder Alkohol mehr zu nehmen.

✘ **Genau das macht Dein Elternteil gerade.**

Es kann sein, dass Deine Mutter oder Dein Vater in dieser Zeit etwas gestresst wirkt. Aber keine Sorge, das geht recht schnell vorbei.



Und wie geht es nach der Entzugsbehandlung weiter?

Die Entzugsbehandlung ist eigentlich immer der erste Schritt, um mit dem Konsum von Alkohol oder Drogen aufzuhören.

Wie es danach weitergeht, kann von Person zu Person ganz unterschiedlich sein.

Manche Leute gehen einfach wieder nach Hause und versuchen selbst, keinen Alkohol oder Drogen mehr zu nehmen. Die meisten machen danach jedoch mit einer anderen Behandlung weiter. Um zu Hause wohnen bleiben zu können, machen einige anschließend eine sogenannte **ambulante Behandlung oder „Reha“**. Das passiert meistens in einer **Suchtberatungsstelle**.

Hierzu gehen die Personen regelmäßig in die Beratungsstelle und nehmen an Gesprächen mit Therapeuten teil. Mal alleine und mal zusammen mit anderen. Dabei wird über die Sucht gesprochen, z.B. wie sie entstanden ist. Viel wichtiger aber noch ist, wie es weitergehen kann – ohne Drogen und Alkohol. Dabei wohnen die Personen weiterhin zu Hause und gehen vielleicht sogar wieder arbeiten.

Wie lange und wie oft man die Beratungsstelle besucht, ist unterschiedlich. Anfangs meistens mehrere Stunden am Tag, später immer seltener.

In vielen Beratungsstellen kann man sich übrigens auch als Kind oder Verwandter Hilfe und Infos holen, wenn man möchte.

Frag' doch einfach mal bei Deinen Eltern nach!



Häufig ist diese ambulante Therapie zu Hause aber nicht das Passende.

Es kann für viele Menschen auch hilfreich sein, eine Zeit lang in eine Klinik zu gehen. Dann ziehen sie dort für ein paar Wochen oder Monate ein.

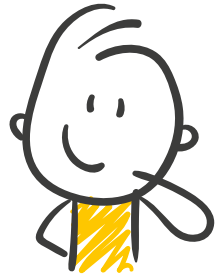
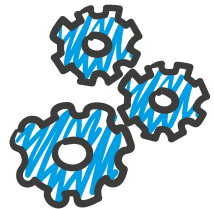
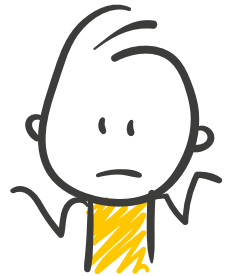
Das ist eine sogenannte stationäre Behandlung / „Reha“.

Dort ist es einfacher, keinen Alkohol und keine Drogen mehr zu nehmen, denn dort kommt man nicht so einfach an Alkohol oder Drogen. Die Leute haben auch mehr Zeit, nachzudenken und sich mit ihren Problemen auseinanderzusetzen. Das ist manchmal ganz wichtig, damit die Personen wieder gesund werden und so ihr Leben langfristig verändern können. Hierbei helfen ihnen z.B. Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und andere Therapeuten.

Wie lange es genau dauert, ist bei jeder Person unterschiedlich. Vielen Leuten hilft eine längere Zeit in der Klinik, um wieder ganz gesund zu werden. Man kann die Leute dort regelmäßig besuchen und auch mit ihnen telefonieren und schreiben. Manche Patienten besuchen danach noch regelmäßig eine Beratungsstelle, wenn Sie wieder zu Hause sind. Wie diese arbeiten, weißt Du ja schon!

Jetzt hast Du ganz schön viele Infos bekommen und vielleicht schon etwas Neues lernen können. Du weißt jetzt ein wenig mehr über das Thema Sucht und wie die Behandlung ablaufen kann.

Wenn Du Lust hast, kannst Du mit folgendem Quiz einmal prüfen, was Du Dir alles merken konntest.



WISSENSQUIZ

RICHTIG ODER FALSCH?

1

Drogen und Alkohol verändern nur das Verhalten, die Gefühle aber nicht.

Richtig

Falsch

2

Wenn man süchtig ist, nimmt man immer die gleiche Menge an Alkohol oder Drogen.

Richtig

Falsch

3

Entzugsbehandlungen nennt man auch Entgiftung.

Richtig

Falsch

4

Viele Menschen brauchen Unterstützung, wenn sie mit Alkohol oder Drogen aufhören wollen.

Richtig

Falsch

5

Der erste Behandlungsschritt ist meistens eine sogenannte „Reha“.

Richtig

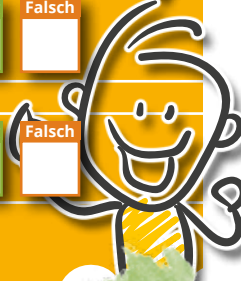
Falsch

6

Entzugsbehandlungen werden meistens im Krankenhaus durchgeführt.

Richtig

Falsch



Was bedeutet es für mich, wenn mein Elternteil jetzt einen Entzug macht?

Wie hast Du Dich gefühlt, als Deine Mutter oder Dein Vater erzählt hat, dass sie oder er eine Entzugsbehandlung machen wird? Womöglich warst Du verwirrt oder besorgt. Vielleicht aber sogar erleichtert?

Es ist nicht immer leicht, mit einem Elternteil zusammenzuleben, das zu viel Alkohol trinkt oder Drogen nimmt. Es gibt öfter Streit, Versprechen werden nicht immer eingehalten und manchmal fühlst Du Dich ganz allein und im Stich gelassen.

Im Entzug versucht Dein Elternteil Wege zu finden, ohne Alkohol oder Drogen klarzukommen. Es ist deshalb nicht nur eine ungewisse und anstrengende Zeit für Eure Familie, sondern gleichzeitig auch eine große Chance!



Und was mache ich jetzt?

Es kann ganz schön schwer sein, wenn Mutter oder Vater ins Krankenhaus gehen. Vielleicht möchtest Du Deinem Elternteil helfen, vielleicht möchtest Du aber auch einfach Deine Ruhe.

Du fragst Dich vielleicht auch, ob Du gerade in der Situation etwas tun kannst, damit es Dir und vielleicht auch Deinen Eltern besser geht. **Die Antwort ist Ja!** Du kannst gut für Dich selbst sorgen – das ist das Allerwichtigste!


7 DINGE, DIE DU NIE VERGESSEN SOLLTEST:

- SUCHT IST EINE KRANKHEIT.
- DU HAST SIE NICHT VERURSACHT.
- DU KANNST SIE NICHT HEILEN.
- DU KANNST SIE NICHT KONTROLLIEREN.
- DU KANNST ABER FÜR DICH SELBER SORGEN, INDEMN DU ÜBER DEINE GEFÜHLE MIT ERWACHSENEN SPRICHEST, DENEN DU VERTRAUEN HAST.
- DU KANNST GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN - FÜR DICH.
- DU KANNST STOLZ AUF DICH SEIN UND DICH SELBER LIEB HABEN.

Ich habe ganz viele Fragen ...

Es kann gut sein, dass Du viele Fragen hast oder Dir oft Sorgen um Deinen Elternteil oder Deine Familie machst.

Wenn der Elternteil dann einen Entzug macht, um in Zukunft auf Alkohol oder Drogen verzichten zu können, kommen oft noch ganz andere Sorgen dazu. Plötzlich ist Dein Elternteil im Krankenhaus und Du kannst Deine Mutter oder Deinen Vater nicht mehr jederzeit sehen. Vielleicht stellst Du Dir ganz viele Fragen:



Kann ich meine Mutter/ meinen Vater dort besuchen?

Wie geht es weiter?

Was macht meine Mutter/ mein Vater dort?

Wenn Du noch mehr Fragen hast, trag sie in die freien Sprechblasen ein!

All Deine Fragen sind berechtigt und Du hast die Möglichkeit, sie Deinen Eltern zu stellen.

Traue Dich!



Bin ich allein?

Du fragst Dich vielleicht auch, ob Du allein bist mit Deiner Situation. Manchmal tut es gut zu wissen: **Nein, Du bist nicht allein!** Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die in einer ähnlichen Situation sind wie Du. Hier sind ihre Erfahrungen:

„Als ich 8 Jahre alt war, hat mein Vater einen Entzug gemacht. Ich habe mir damals nicht so viele Gedanken darüber gemacht.“

„Mein Vater ist gerade im Krankenhaus. Ich mache mir große Sorgen um ihn und vermisse ihn! Leider hat er dort kein Internet, aber zum Glück kann ich ihn besuchen.“

„Als meine Mutter einen Entzug gemacht hat, hatte ich besondere Angst davor, dass sie dort die falschen Leute kennenlernen könnte.“

„Während meine Mutter einen Entzug gemacht hat, hat mein Vater auf mich aufgepasst. Jeden Samstag haben wir sie alle gemeinsam besucht.“

Ich fühle mich ganz anders, ist das auch OK?

Vielleicht bist Du auch erleichtert, dass Deine Mutter oder Dein Vater ins Krankenhaus gegangen ist. Vielleicht bist Du froh, dass es dann gerade mal keinen Stress zu Hause gibt. Vielleicht bist Du auch aufgeregt und es kribbelt in Deinem Bauch. Vielleicht hast Du aber auch zwischendurch Sorgen und einen Kloß im Hals.

Jeder kennt Tage und Momente, wo alles richtig gut läuft. Und dann gibt es Tage, da geht einfach alles schief. Das ist ganz normal!

Alle Gefühle, die Du hast, sind in Ordnung!



Wie geht es Dir denn jetzt gerade?



Du kannst ja einmal schauen, welches der Bilder unten gerade am besten zu Deinen Gefühlen passt!



Was kann ich machen, wenn es mir mal nicht so gut geht?

Es ist nicht immer leicht, mit einem Elternteil zusammenzuleben, das zu viel Alkohol trinkt oder Drogen nimmt. Jetzt ist es besonders wichtig, dass Du gut für sich sorgst!

Vielleicht fragst Du Dich, was genau Du in solchen Situationen machen kannst. Hier sind ein paar Tipps, was man tun kann, wenn man wütend, traurig, gestresst ist oder man sich allein fühlt. Vielleicht passt das Eine oder Andere ja auch für Dich!

1 Sprich mit jemandem, dem Du vertraust

2 Unternimm etwas mit Freunden

3 Such Dir einen ruhigen Rückzugsort (z.B. Dein Zimmer)

4 Tu das, was Dir Freude bereitet/ Dir Spaß macht

5 Sprich über Deine Gefühle



Erinnerst Du Dich an den inneren Tank?

Vielleicht ist es wieder an der Zeit ihn nochmal aufzuladen!



Wie kann ich meinen inneren Tank wieder auffüllen?

Wir haben andere Kinder und Jugendliche in einer ähnlichen Situation wie Du gefragt, was sie tun, um ihren „seelischen Tank“ wieder aufzuladen:



Ich gehe mit meinen Freunden in den Park, um dort zu quatschen und Musik zu hören.

In die freien Sprechblasen kannst Du eintragen, was Du richtig gerne machst um aufzutanken!

Bei einem Spaziergang mit den Hunden von meiner Oma kann ich super abschalten!

Wenn ich Dampf ablassen muss, haue ich auf meinen Boxsack ein!



Ich habe mir eine Vertrauensperson gesucht, zum Beispiel eine Schulsozialarbeiterin. Mit ihr kann ich offen reden.

Was kann mir Mut machen?

Hast Du eigentlich ein persönliches Motto, das Dir hilft und Deine Laune verbessert? Ein Spruch oder Satz, der Dir so richtig Mut macht, wenn es Dir einmal nicht gut geht. Vielleicht ist es ja auch eine Zeile aus Deinem Lieblingslied!

Trag den Satz hier ein:



Wenn Dir gerade nichts einfällt, kein Problem!

Hier haben wir ein paar tolle Ideen für Dich zusammengestellt, vielleicht gefällt Dir eine ganz besonders gut!

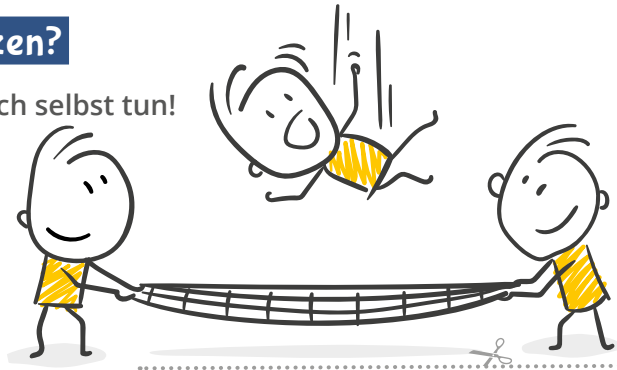
Jeder macht Fehler.

Ich bin nicht allein!
Ich werde geliebt.
Ich bin wichtig!
Ich glaube an mich selbst.
Niemand ist perfekt.
Ich mag mich, so wie ich bin!

Hier auch noch ein Geheimtipp:
Setz Dich ruhig hin und mach die Augen zu. Atme dann drei Mal tief ein und aus. Jedes Mal, wenn Du einatmest sagst Du Dir dazu Deinen Mutmachsatz - Du kannst ihn denken, flüstern oder laut sagen! Vielleicht merkst Du, wie er Dich beruhigt oder Dir neue Energie und neuen Mut bringt.

Wer kann mich unterstützen?

Du siehst, man kann viel für sich selbst tun!
Aber wenn man mal Sorgen hat, braucht jeder ab und zu jemanden, der einen unterstützt. So hat jeder sein eigenes starkes Team – also eigene Helfer.



Denn wenn man mit anderen zusammen ist oder spricht, sind auch Stress und Ärger häufig nicht mehr ganz so schlimm. Überleg doch einmal, wer eigentlich Deine ganz persönlichen Helfer sind.

Wer gehört zu Deinem starken Team?

Vielleicht sind das Freunde oder Verwandte.

Vielleicht aber auch Lehrer, Erzieher oder Trainer, die Du besonders gern hast. Unten findest Du eine kleine Visitenkarte zum Ausschneiden. *Trag doch hier die Nummern Deines starken Teams ein und schneide die Karte aus, damit Du sie immer dabei hast.*

Wir haben ein paar der wichtigsten Kontakte und Nummern auf die Rückseite Deiner Visitenkarte gedruckt.

An wen wende ich mich, wenn ich Sorgen habe oder es Stress gibt?

Mein starkes Team

Name

Tel.-Nr.

Name

Tel.-Nr.

Name

Tel.-Nr.

Wo kann ich mich melden, wenn ich Probleme habe?

Manchmal gibt es natürlich auch Sachen, über die will man vielleicht nicht mit Personen sprechen, die man kennt. Hierfür gibt es zum Glück Profis, die man anrufen kann oder denen man mailen kann.

Die Nummer gegen Kummer ist die Telefonnummer **116 111** (vom Handy und Festnetz). Da kannst Du von Montag bis Samstag in der Zeit von **14 bis 20 Uhr** anrufen und alle möglichen Sorgen besprechen.



Hier kannst Du anrufen, wenn Du Sorgen hast:

Nummer gegen Kummer:
116111

(Mo-Sa von 14 bis 20 Uhr)

Telefonseelsorge:
08001110111

(jeden Tag 24 Stunden lang)

Beratungstelefon von NACOA:
030-35122429

(Di 10- 11 und 20-21 Uhr)



Eine zusätzliche E-Mailberatung, falls Du nicht gerne telefonierst, findest Du unter: **www.nummergegenkummer.de**

Die Telefonseelsorge kannst Du jeden Tag, 24 Stunden lang unter der Nummer **0800/1110111** erreichen, um Deinen Kummer loszuwerden. Unter **www.telefonseelsorge.de** findest Du auch hier Online-Hilfen.

Die Anrufe sind kostenlos.



Wo kann ich mich melden, wenn ich über die Sucht meiner Eltern sprechen will?

Manchmal hast Du vielleicht das Gefühl, dass die anderen nicht verstehen, wie es ist, wenn die Eltern Drogen nehmen oder zu viel Alkohol trinken. Oder Du möchtest noch mehr Informationen zu dem Thema Sucht in der Familie. Da gibt es auch Fragen zu dem, was Du in diesem Heft gelesen hast. Es gibt auch ganz spezielle Helfer, die sich besonders gut mit Situationen wie Deiner auskennen.

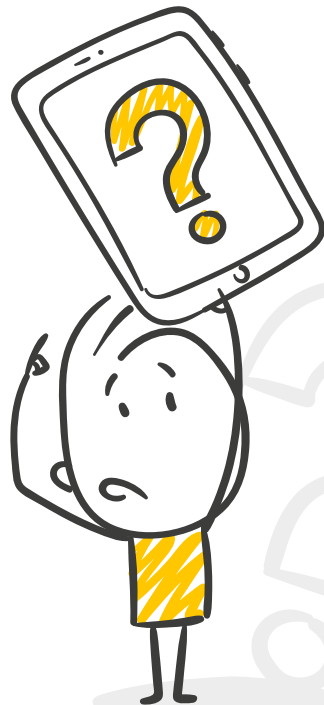
Auf der Internetplattform www.kidkit.de findest Du jede Menge Informationen zum Thema Sucht in der Familie. Da gibt es auch eine E-Mail und Chatberatung.

Du kannst dort auch spezielle Beratungsstellen in Deiner Nähe finden. Dort kannst Du anrufen oder hingehen, wenn Du mal Hilfe brauchst.

Außerdem gibt es bei NACOA dienstags in der Zeit von **10 - 11** und von **20 - 21 Uhr** eine Telefonberatung für Kinder und Jugendliche, deren Eltern suchtkrank sind.

Die Rufnummer lautet **030-35122429**.

Außerdem gibt es auf der Website weitere Infos und Beratung. Schau mal auf www.nacoa.de.



Wie geht es jetzt weiter?

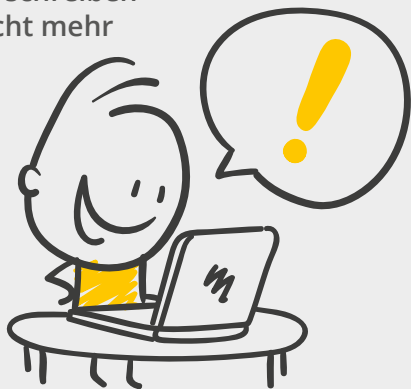
In diesem Heft habe ich viele Themen gesammelt, die hoffentlich auch für Dich wichtig und hilfreich sind. Es gibt aber natürlich immer noch mehr, das ich zum dem Thema schreiben könnte und es gibt noch einige Infos, die nicht mehr in dieses Heft hineingepasst haben.

Falls Du das auch so siehst und weiterlesen möchtest, findest Du weitere Infos und Tipps von Pepe zum Thema Sucht und Entzugsbehandlung auf www.kidkit.de

Dort findest Du neben der Chatberatung, auch Antworten auf folgende Fragen:

- Ist nach dem Entzug alles in Ordnung?
- Hilfe, ein Rückfall - War jetzt alles umsonst?
- Wer kann meinem Elternteil noch helfen?

Außerdem gibt es auf der Website noch vieles mehr zum Thema elterliche Sucht, psychische Erkrankungen und, und, und ...



**Ganz wichtig ist:
Trau Dich, Dir
Unterstützung
zu suchen! Wo Du
diese finden kannst,
weißt Du ja jetzt.**

**Ich hoffe sehr, dass Dir dieses
Heft gefallen hat und Dir
vielleicht ein bisschen
helfen kann.**

**Du weißt jetzt vielleicht
etwas mehr darüber,
was Sucht ist, hast gesehen,
dass Du nicht alleine bist
und Du viel für Dich selbst tun
kannst!**

Ich wünsche Dir und Deiner Familie alles Gute.

Tschüss,
Dein Pepe



Pepe-Kids

ist ein Projekt des Deutschen Instituts
für Sucht- und Präventionsforschung der
katho in Köln

Die AnsprechpartnerInnen Prof. Dr. Michael Klein,
Dr. Janina Dyba und
Dipl.-Psych. Michelle Rohde erreichst Du unter
pepe-kids@katho-nrw.de

Für die Unterstützung bei Druck und Layout
bedanken wir uns beim Verein Drogenhilfe Köln e.V.



2. Auflage

IMPRESSUM

Herausgeber:

Katholische Hochschule
Nordrhein-Westfalen
Prof. Dr. Michael Klein
Deutsches Institut für Sucht- und
Präventionsforschung
Wörthstraße 10, 50668 Köln,
Telefon +49 221 7757-0
disup@katho-nrw.de

Redaktion:

Prof. Dr. Michael Klein
Dr. Janina Dyba
Dipl.-Psych. Michelle Rohde

Grafik

Sergio Di Salvatore
Drogenhilfe Köln e.V.

Bildnachweise:

S. 1, 3-5, 7-14, 16, 18-23, 25-28:
© strichfiguren.de/Fotolia;
S. 6: © WoGi/Fotolia;
S. 10: © Lysenko.A/Fotolia;
S. 17: © childrendrawings/Fotolia

Gefördert durch:



**Gemeinsamer
Bundesausschuss**

Innovationsausschuss