

Präventionstext

Schweigen oder erklären? Wenn Krankheit die Familie betrifft

Kleine Kinder werden zuweilen in komplexe Gespräche einbezogen: von der Kleiderwahl bis zum passenden Vornamen für das Geschwister. Dabei denke ich an Kinder unter vier Jahren – wo bereits die falsche Pastaform zu überwältigenden Gefühlen führen kann.

Umso überraschender ist es, dass bei schweren Themen des Lebens kaum mit kleinen Kindern gesprochen wird. Über den Trennungstreit der Grosseltern, die depressive Verstimmung des Vaters oder die Suchterkrankung der Mutter wird häufig geschwiegen.

In diesen fordernden Situationen hält sich der Irrglaube – womöglich auch ein Wunsch –, dass die Kleinen noch wenig mitbekommen. Nicht selten wird das Schweigen über dies und jenes über lange Zeit fortgesetzt. Ein Blick in die Forschung sowie in Erfahrungsberichte macht deutlich: Kinder brauchen Worte, Reaktionen auf ihre irritierten Blicke, ihre Beobachtungen und Fragen – von Anfang an.

Gespräche über eine Krankheit werden als Psychoedukation bezeichnet. Kinder dabei,

- die Situation, die Krankheit und das Verhalten anderer besser zu verstehen
- fremde und eigene Gefühle zu benennen
- keine Schuld bei sich zu suchen
- ins Vertrauen und in Beziehung mit anderen Personen zu kommen und zu bleiben

Fehlen diese Gespräche, begleiten Kinder oft über lange Zeit ihres Lebens das Gefühl, verantwortlich für belastende Umstände zu sein. Und wenn den Erwachsenen die Worte schlichtweg fehlen? Dann sprechen Sie über die Sprachlosigkeit und die vielen offenen Fragen – von Kindern und Erwachsenen.

Eine gute Botschaft zum Schluss: Kinder können einen individuellen Umgang mit belastenden Situationen finden, sofern Erwachsene sie in ihrer Situation wahrnehmen und mit ihnen im Gespräch und in Beziehung bleiben. Suchen Sie gemeinsam nach Worten für Sucht, Depression und Trennung, genauso wie für die Wut, die aufkommt, wenn Penne statt Spaghetti auf dem Teller landen.

Sie möchten über Sucht sprechen und wissen nicht, wo Sie beginnen sollen? Seit Juni 2026 ist unsere Themenseite «Sucht und Familie» online. Dort finden Sie Angebote für Familien, Angehörige und Fachpersonen rund um suchtbetroffene Familien mit kleinen Kindern – von

Beratungsstellen und Forschungsberichten bis hin zu konkreten Spiel- und Bilderbuchempfehlungen. Unterstützung findet sich – bleiben Sie dran.

Link: www.akzent-luzern.ch/suchtundfamilie



ÜBER AKZENT

Im Auftrag des Kantons Luzern und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.

www.akzent-luzern.ch/praevention

BILD UND LEGENDE



Mit kleinen Kindern reden - über fast alles. Bildquelle: [Helena Jankovičová Kováčová](#) Pexel.com

AUTORIN UND KONTAKT

Ursula Gassmann, Ressort Frühe Kindheit

Telefon 041 515 02 17

Ursula.gassmann@akzent-luzern.ch

Akzent Prävention und Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern