

Arbeitsblatt: Aufwachsen mit alkoholkranken Eltern

Allgemeine Schritte

- 1. Hört euren zugeteilten Abschnitt aufmerksam in der Gruppe an.
- 2. Notiert während des Hörens Zitate oder Textstellen, die euch berühren oder wichtig erscheinen.
- 3. Tauscht euch in eurer Gruppe aus und wählt gemeinsam 1–2 zentrale Zitate aus.
- 4. Stellt diese Zitate ins Padlet (optional mit kurzer Begründung, warum ihr sie ausgewählt habt).
- 5. Im Plenum betrachten wir alle Einträge und sprechen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Abschnitte der Sendung

Abschnitt 1: Kindheit und Scham (00:00–01:35)

Themen: Unterschied zu anderen Familien, Streit und Chaos, erste Erfahrungen mit Alkohol in der Familie, 'Wenn ich ein Wort hätte ... Scham'.

Abschnitt 2: Fassade und Gewalt (01:36–05:54)

Themen: nach außen funktionierende Familie, Gewalt des Vaters, keine Urlaube, Gefühl von Einsamkeit, fehlende Unterstützung.

Abschnitt 3: Verantwortung als Kind (05:55–08:11)

Themen: Rollenvertauschung, Medikamente, Alkohol und Zigaretten für die Mutter besorgen, Angst, Abspaltung von Gefühlen.

Abschnitt 4: Instabile Eltern, finanzielle Not (08:12–09:30)

Themen: Aggressiver Vater, Krankheit der Mutter

Abschnitt 5: Instabile Eltern, finanzielle Not (09:31–11:23)

Armut, ständige Angst vor Wohnungslosigkeit, Kind übernimmt Erwachsenenaufgaben, Stabilität durch Anpassung, Mobbing durch Mitschüler und Lehrer, kein Rückhalt

Abschnitt 6: Instabile Eltern, finanzielle Not (11:24–13:19)

Unstabiles Leben und Gewalt zu Hause ist Normalzustand, Mobbing durch Mitschüler und Lehrer, kein Rückhalt, Kreidenken

Abschnitt 7: Anpassung und Verleugnung (13:20–16:07)

Themen: Hoffnung, dass gute Noten das Trinken stoppen, psychisch abwesender Vater, gesellschaftliches Wegschauen, 'darüber redet man nicht'.

Abschnitt 8: Vertuschen & Scham in der Öffentlichkeit (16:07–17:05)

Themen: Versuche die Situation zu vertuschen, Freunde von der Haustür weglocken, Vater nicht zeigen, Isolation im Jugendalter.



Arbeitsblatt: Aufwachsen mit alkoholkranken Eltern

Abschnitt 7: Erste Hilfe durch Selbsthilfegruppen (17:06–18:53)

Themen: Entlastung in Al-Anon-Gruppen, erstmals offen reden, verstanden werden, Hassgefühle gegenüber Eltern.

Abschnitt 8: Wendepunkte & Heilungswege (18:54–23:00)

Themen: harter Schnitt in der Familie, Trockenwerden, eigene Alkoholprobleme erkennen, Bedeutung von Ehrlichkeit, Weitergabe an die nächste Generation.

