NEBENAN · HEFT 4

Wenn es zuhause schwer ist

Sieben Kinder, ein Haus, ein Sommer. Beim Schulturnier fehlt Linas Papa. Ein Heft über Sorgen, die man von außen nicht sieht – und über Menschen, Orte und Dinge, die guttun.



Klasse 5/6 · Perspektiven wechseln · Was Kindern guttut · Hilfe holen

Martin Schäpe · 2026

LEHRKRAFT-KOMPASS

Worum es in diesem Heft geht

Manche Kinder tragen Sorgen in die Schule, die niemand sieht: ein Elternteil ist krank oder trinkt zu viel, die Eltern streiten, das Geld ist knapp. Das Heft spricht darüber – über erfundene Kinder, nie über die Kinder Ihrer Klasse. Im Mittelpunkt steht, was hilft.

Ziele

- Gefühle und Gedanken von Figuren in schwierigen Lagen beschreiben (Perspektivübernahme)
- Menschen, Orte und Dinge benennen, die Kindern guttun (Schutzfaktoren)
- schöne und schwere Geheimnisse unterscheiden: Hilfe holen ist kein Verrat
- wissen: Kinder sind nicht schuld und müssen Probleme Erwachsener nicht lösen
- Hilfsangebote kennen: vertraute Erwachsene, Schulsozialarbeit, Nummer gegen Kummer, KidKit
- Regeln für einen „sicheren Ort“ Klasse aushandeln
- Sucht als Krankheit, Resilienz und „vertraulich“ an Beispielen erklären

Fächer und Bezüge

- **Ethik / Praktische Philosophie, Gesellschaftslehre:** Verantwortung, Freundschaft, Hilfe
- **Religion:** Füreinander da sein, Schuld und Entlastung
- **Deutsch:** Texte erschließen, Gesprächsregeln
- **Klassenleitung, Gesundheitsförderung, Suchtprävention**

Bitte mit dem Lehrplan Ihres Bundeslandes abgleichen.

Bevor Sie anfangen

Informieren Sie Schulsozialarbeit oder Beratungslehrkraft und verschicken Sie den Elternbrief (S. 23). Überlegen Sie vorher, ob ein Kind Ihrer Klasse in einer ähnlichen Lage ist (S. 4). Legen Sie die Stunden nicht direkt vor ein Wochenende, damit Sie danach ansprechbar sind – und nicht in die letzten zwei Wochen vor den Sommerferien, auch wenn die Geschichte im Juni spielt. Linas Seiten lesen Sie selbst vor.

Vorschlag: sieben Stunden

STD.	WAS DIE KINDER TUN	SEITEN
1	Das Haus im Juni, Regel und Pausen-Zeichen, Perspektiv-Treppe, Turniermorgen um 9 Uhr	S. 5–7
2	Linas Fenster (Sie lesen vor), Tante Sabine: Was eine verlässliche Erwachsene tut	S. 8–9
3	Finn: Was ein Freund kann – und was nicht; Elterncafé gesagt/gedacht	S. 10–11
4	Sommerfest: Sorgen sind verschieden schwer; Was guttut	S. 12–13
5	Geheimnis oder Hilfe holen? Hilfe-Landkarte	S. 14–15
6	Wörter, die helfen, Klassenregeln „Unser sicherer Ort“	S. 16–17
7	Spiegel-Seite und Rückblick in Ruhe, Hilfe-Hinweise noch einmal zeigen	S. 18–19

Nur drei Stunden? Haus, Regel und Linas Fenster mit Sabine · Finn, Geheimnis oder Hilfe, Hilfe-Landkarte · Klassenregeln und Spiegel-Seite. **Dazu:** Leitfaden S. 20, Kinderschutz S. 21.

HINTERGRUND

Viele Kinder, wenig Worte

Wie viele Kinder betroffen sind – geschätzt, nicht gezählt

- Fachleute schätzen, dass in Deutschland **rund zwei bis drei Millionen Kinder** mit einem suchtkranken Elternteil aufwachsen – je nach Definition. Zählt man riskanten Alkoholkonsum mit, sind es bis zu 6,6 Millionen.
- Mit einem **psychisch erkrankten Elternteil** leben nach Schätzungen etwa **drei bis vier Millionen Kinder**, wenn man auch leichtere und vorübergehende Erkrankungen im Lauf eines Jahres mitzählt. Die Gruppen überschneiden sich (Sucht ist eine psychische Erkrankung) und dürfen nicht addiert werden.
- Sucht wird oft zum **Familiengeheimnis**. Betroffene Eltern haben häufig Arbeit und Familie; von außen fällt lange nichts auf. Bei diesen Größenordnungen ist es wahrscheinlich, dass auch an Ihrer Schule Kinder betroffen sind – meist unbemerkt.

Risiko ist keine Vorhersage

Kinder suchtkranker Eltern haben im Durchschnitt ein erhöhtes Risiko für eigene Sucht- und andere psychische Erkrankungen; Eine Studie nennt ein rund 2,4-fach höheres Risiko für eine eigene substanzbezogene Störung. Das ist ein Gruppenwert, keine Prognose für ein Kind. Die oft zitierte „Drittelregel“ ist eine Faustregel aus Vortragsfolien ohne angegebene Primärstudie. Viele Kinder entwickeln sich gesund. Wie belastet ein Kind ist, hängt weniger von der Diagnose ab als von Dauer und Schwere der Erkrankung und davon, wie viele weitere Belastungen (Streit, Trennung, Geldsorgen, Isolation) zusammenkommen.

Was schützt

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern entsteht im Zusammenspiel von Kind und Umwelt. Die Kauai-Studie begleitete 698 Kinder des Jahrgangs 1955 über 40 Jahre: Etwa ein Drittel wuchs mit hohem Risiko auf, und rund ein Drittel dieser Gruppe entwickelte sich trotzdem gut. In der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie hatten resiliente Jugendliche öfter eine feste Bezugsperson außerhalb der Familie und bessere Beziehungen in der Schule. Schule kann ein Schutzfaktor sein: klare, verlässliche Regeln, ein wertschätzendes Klima, gute Kontakte zu Gleichaltrigen, Erwachsene, die freundlich hinsehen. Schutzfaktoren erhöhen Wahrscheinlichkeiten – sie garantieren nichts.

Sucht als Krankheit

Alkoholabhängigkeit ist als Krankheit klassifiziert (in Deutschland ICD-10-GM F10.2: u. a. starker Drang, verminderte Kontrolle, Weitertrinken trotz schädlicher Folgen). Wer viel trinkt, ist nicht automatisch abhängig. „Krankheit“ heißt nicht „niemand ist verantwortlich“: Für Hilfe und Behandlung sind Erwachsene zuständig, nicht das Kind.

Rollenmodelle – nur mit Vorsicht

Fachbücher beschreiben Anpassungsmuster von Kindern in Suchtfamilien (nach S. Wegscheider etwa „Heldenkind“, „Sündenbock“, „stilles Kind“, „Clown“) und unausgesprochene Regeln wie „nicht reden, nicht vertrauen, nicht fühlen“ (C. Black). Das sind Modelle aus der therapeutischen Praxis; Messversuche lieferten widersprüchliche Ergebnisse. Ordnen Sie keinem Kind eine Rolle zu – auch Lina nicht.

Lina ist eine erfundene Figur. Ihr Vater trinkt an freien Tagen und bei Feiern mehr; Fachliteratur beschreibt, dass Familienfeste für Kinder suchtkranker Eltern oft besonders schwer sind. In Klasse 3/4 wird nichts benannt („Papa geht es heute nicht gut“), in Klasse 5/6 behutsam. Quellen S. 26.

GESPRÄCHSFÜHRUNG

Über Lina sprechen – nicht über die Kinder im Raum

Die wichtigsten Regeln

Führen Sie die Regel ein (S. 5): *Wir sprechen über die Kinder aus dem Haus. Über dein eigenes Zuhause musst du nichts erzählen.* Vereinbaren Sie ein Pausen-Zeichen: Wer eine Pause braucht, darf kurz in die Leseecke, ohne etwas zu erklären. Fragen Sie nie „Wer kennt das?“. Lesen Sie Linas Seiten selbst vor und zeigen Sie den Hilfe-Kasten ausdrücklich.

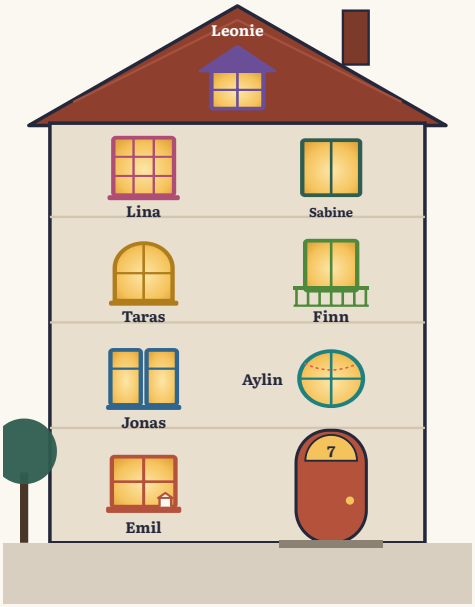
WENN …	… DANN ZUM BEISPIEL
ein Kind von sich erzählt	Freundlich bremsen, bevor Details kommen: „Danke, das ist wichtig. Das möchte ich gleich in Ruhe mit dir allein hören.“ Das Gespräch noch am selben Tag führen (Leitfaden S. 20).
ein Kind still wird oder weint	Pause erlauben, vor der Klasse nicht nachfragen. Später allein ansprechen: „Ich habe gemerkt, dass dir die Stunde nahegegangen ist. Ich bin da.“ Schulsozialarbeit einbeziehen.
ein Kind abwertet („Ihr Papa ist bestimmt ein Säufer.“)	Ruhig stoppen: „Bei uns redet niemand so über Menschen.“ Dann sachlich: „Sucht kann eine Krankheit sein.“ Abfällige Bemerkungen über Eltern treffen betroffene Kinder besonders.
Kinder raten, was Linas Papa „hat“ (vor allem 3/4)	Weder bestätigen noch abwehren: „Das erzählt das Heft nicht. Es gibt Krankheiten, die man nicht sieht. Wichtig ist: Lina ist nicht schuld, und es gibt Hilfe.“
Kinder Lina „retten“ wollen („Sie soll …“)	„Das ist nicht Linas Aufgabe. Kinder können das nicht heilen. Lina darf Erwachsene um Hilfe bitten.“ Den Blick auf Sabine, Herrn Brandt und die Hilfe-Landkarte lenken.
Sie wissen von einem Kind in ähnlicher Lage	Vorher (anonym) mit Schulsozialarbeit oder Beratungsstelle besprechen. Eventuell mit dem Kind allein vorbesprechen, Ausweichaufgaben anbieten. Auf das Heft zu verzichten ist auch eine gute Entscheidung. Das Kind nie zum Beispiel machen.
Szenen gespielt werden	Nur mit Figuren und nur das Elterncafé. Niemand spielt Linas Papa. Lina spricht nur die Lehrkraft (oder ein leerer Stuhl). Gespielt wird die verbesserte Fassung aus der Tür-Frage.
der Sorgen-Briefkasten kommt (S. 17)	Abschließbarer Kasten, fester Leerungstag, nur Sie lesen, nie vor der Klasse; vor den Ferien schließen. Vorher sagen: „Wenn ich mir Sorgen mache, hole ich mir Rat – und sage dir, mit wem ich spreche – wenn es irgend geht, vorher.“ Anonymer Hinweis auf Gefahr: sofort die Kinderschutz-Ansprechperson der Schule einbeziehen und allgemein einladen: „Wer mir geschrieben hat: Ich möchte helfen. Komm zu mir oder zu …“
die Spiegel-Seite kommt (S. 18)	Hefte bis zum Ende der Reihe in der Schule lassen; die Spiegel-Seite kann als loses Blatt ausgeteilt werden. Nicht einsammeln, nicht ansehen.

Haltung

Kinder aus belasteten Familien lehnen angebotene Hilfe oft zunächst ab. Geduld, wiederholte Gesprächsangebote und Normalität helfen mehr als Nachbohren. Stellen Sie sich nicht gegen die Eltern („Dein Papa macht das falsch“) – das verstärkt den Loyalitätskonflikt. Die Botschaft an alle Kinder bleibt dieselbe: Du bist nicht schuld. Du darfst reden. Du darfst Kind sein.

JUNI IM KASTANIENWEG 7

Turnier, Waffeln, Sommerfest



Bald sind Sommerferien. Am Samstag ist das große Fußballturnier der Schule. Die 6b spielt mit. Lina steht im Tor. Auf dem Schulhof gibt es ein Elterncafé mit Waffeln. Zwei Wochen später ist Sommerfest.

Die Sonne scheint auf alle Fenster. Aber nicht hinter jedem Fenster ist es hell.



Krümel fragt sich: Von außen sehe ich nur Sonne. Scheint sie auch drinnen?

Emil
spielt im Sturm, baut mit Oma Gisela alles, was kaputt ist.

Aylin
Klassensprecherin, leitet den Waffelstand.

Jonas
zwei Zuhause, eine Packliste, Lego-Baumeister.

Taras
Schach im Verein, zählt beim Turnier die Tore.

Finn
Abwehr, kocht Nudeln in fünf Sorten.

Lina
Torhüterin, zeichnet Comics.

Leonie
Geige, Bücher, hilft beim Waffelstand.

Tante Sabine
3. Stock rechts, Linas Patentante.

Unsere Regeln

Wir sprechen über die Kinder aus dem Haus. Über dein eigenes Zuhause musst du nichts erzählen. In diesem Heft geht es auch um Sorgen. Wenn du eine Pause brauchst, gib das verabredete Zeichen. Du musst nichts erklären.



Wenn dich etwas bedrückt: Rede mit einem Erwachsenen, dem du vertraust. Oder ruf an – kostenlos, und du musst deinen Namen nicht sagen.

116 111

Nummer gegen Kummer · Mo–Sa 14–20 Uhr · kostenlos · du musst deinen Namen nicht sagen · auch online: nummergegenkummer.de · Im Notfall: 110 oder 112

SO ARBEITEN WIR

Die Perspektiv-Treppe

Wer verstehen will, wie es anderen geht, steigt eine Treppe hinauf. Jede Stufe zeigt ein bisschen mehr.

Eine kleine Geschichte

Training im Fußballverein. Ein Ball fliegt an Lina vorbei ins Tor. Finn ruft: „Macht nichts! Den hält keiner!“ Krümel sitzt oben auf dem Tornetz und schaut zu.

Stufe 1 · Fühlen

Ich frage: Wie fühlt sich jemand? *Lina ärgert sich. Finn will trösten.*

Stufe 2 · Hineindenken

Ich frage: Was denkt jemand – auch über die anderen? *Lina denkt: Finn will nur nett sein. Finn denkt: Lina glaubt, das Team ist sauer auf sie.*

Stufe 3 · Von außen sehen

Ich frage: Wie sieht jemand, der beide kennt, die Lage? *Die Trainerin kennt beide. Sie sieht: Lina ist eine gute Torhüterin, und Finn ist ein guter Freund. Sie übt mit Lina Bälle in die Ecke.*

Merke: Auf Stufe 3 sieht man oft auch, **wer helfen kann**. Die Trainerin kann üben, Finn kann trösten. Jeder hilft auf seine Art. **Bei jeder Aufgabe gilt:** Belege deine Antwort mit einer Textstelle.

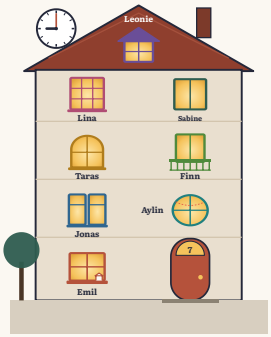
Dieses Zeichen steht an jeder Aufgabe: fühlen · hineindenken · von außen sehen



Krümel: Den hätte ich auch nicht gehalten. Ich bin ja ein Spatz.

GLEICHZEITIG

Samstag, 9 Uhr: Turniermorgen



Um zehn Uhr ist Anpfiff. Lies, was die sieben Kinder genau um 9 Uhr erleben.



Krümel: Sieben Fenster, sieben Morgen. Sind es sieben gleiche?

Emil

Oma Gisela hat meine Fußballschuhe geklebt. Halten bombenfest. Ronja will mit, als Fan.

Aylin

Ich male das Schild für den Waffelstand. Heute bin ich Chefin. Meine Brüder wollen die erste Waffel.

Jonas

Ich bin diese Woche bei Mama. Papa kommt trotzdem zum Turnier, mit Baby Mila. Zwei Fanclubs!

Taras

Ich zähle heute die Tore. Die Tabelle habe ich schon gezeichnet. Babusia kommt mit Sofia.

Finn

Mama hat heute frei und kommt mit! Ben schläft noch. Ich bin seit sieben wach.

Lina

Ich packe meine Torwarthandschuhe ein. Papas Tür ist noch zu. Mama sagt leise: „Lass ihn schlafen. Ich komme nach.“

Leonie

Mama hat heute frei – ein Wunder! Wir rühren Waffelteig. Ich darf den Puderzucker verteilen.

116 111

Wenn dich etwas bedrückt: Rede mit einem Erwachsenen, dem du vertraust. Oder ruf an.

Nummer gegen Kummer · Mo–Sa 14–20 Uhr · kostenlos · du musst deinen Namen nicht sagen · auch online: nummergegenkummer.de · Im Notfall: 110 oder 112

2 Mama sagt leise: „Lass ihn schlafen. Ich komme nach.“ Was denkt Lina in diesem Moment? Was denkt Mama?

3 Beschreibe, wie Finn und wie Lina den Morgen sehen. Was sieht jemand, der beide kennt?