

## 6.3 Helfer-Falle-Check

**Wozu?** Aus Liebe, Sorge oder dem Wunsch nach Frieden übernehmen Eltern oft Dinge, die eigentlich ihr Sohn erledigen müsste. Das ist menschlich – macht das Spielen aber bequemer und kostet Sie viel Kraft. In der Suchthilfe heißt dieses Muster **Co-Abhängigkeit**; hier nennen wir es **Helfer-Falle**. Der Check ist **nur für Sie** – ehrlich, ohne Selbstvorwurf.

### 1. Was übernehme ich gerade?

Kreuzen Sie an, wie oft das in den letzten vier Wochen vorkam.

| Ich ...                                                                                           | nie                      | manchmal                 | oft                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| schreibe Entschuldigungen für die Schule, obwohl er eigentlich verschlafen oder durchgespielt hat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| erkläre Lehrkräften, Verwandten oder Freunden, warum er nicht kommt (Ausreden)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bringe Essen oder Getränke ans Zimmer oder an den PC                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bezahle Käufe im Spiel, Schulden oder Schäden, ohne dass er etwas beiträgt                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| wecke ihn mehrmals, rufe hinterher, erinnere an jeden Termin                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| räume sein Zimmer auf, sammle Wäsche ein, erledige seine Aufgaben im Haushalt                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mache Hausaufgaben oder Schulorganisation für ihn                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verzichte auf eigene Pläne, damit es zu Hause keinen Streit gibt                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| verheimliche vor dem anderen Elternteil, wie viel er wirklich spielt                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| nehme angekündigte Konsequenzen zurück, weil ich den Streit nicht aushalte                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| richte meine Stimmung danach, wie es ihm gerade geht                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Kein Test mit Punktwert.** Jedes „oft“ ist ein Hinweis, wo Sie ansetzen können – nicht ein Beweis, dass Sie etwas falsch machen. Fast alle Eltern in Ihrer Lage finden hier mehrere Kreuze.

### 2. Warum ich das tue

Was treibt mich an? (Mehrfachnennung möglich)

- |                                                       |                                                     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Liebe / er soll nicht leiden | <input type="checkbox"/> endlich Ruhe / kein Streit |
| <input type="checkbox"/> Sorge um seine Zukunft       | <input type="checkbox"/> Schuldgefühle              |
| <input type="checkbox"/> Scham vor anderen            | <input type="checkbox"/> anderes: _____             |

### 3. Was gebe ich zurück?

1. Wählen Sie **eine** Sache pro Woche.
2. Kündigen Sie sie ruhig und vorher an.
3. Halten Sie sie eine Woche durch.

| Was ich bisher übernommen habe        | Was ich stattdessen tue (Verantwortung zurück)                            | Ab wann?     | Mein Satz zum Ankündigen                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beispiel:<br>Entschuldigung schreiben | Er spricht selbst mit der Lehrkraft; ich lüge nicht mehr für ihn          | nächster Mo. | „Ich traue dir zu, dass du das selbst klärst. Wenn du willst, überlegen wir zusammen, was du sagst.“ |
| Beispiel: Teller ans Zimmer           | Essen um 18:30 am Tisch – wer nicht kommt, macht sich später selbst etwas |              | „Ab heute gibt es Essen am Tisch. Wir freuen uns, wenn du dabei bist.“                               |

### 4. Natürliche Folgen – wo ist die Grenze?

| Folgen zulassen                                                                                  | Begleiten                                                                                                            | Sofort eingreifen                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| schlechte Note, kaltes Essen, kein Geld mehr für den nächsten Skin, ungewaschenes Lieblingsshirt | Schulpflicht und häufiges Fehlen: nicht für ihn lügen, aber <b>offen mit der Schule sprechen</b> (Teil „Im Notfall“) | Er isst kaum noch, verletzt sich, es gibt Gewalt oder Gedanken an Suizid → Hilfe holen |

**Bei Gefahr gilt kein „Folgen zulassen“.** Notfallplan: Blatt 9.4.

**Notruf 112** · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

### 5. Was ich in der Woche beobachte

| Woche | Was habe ich zurückgegeben? | Wie hat er reagiert? | Wie ging es mir? |
|-------|-----------------------------|----------------------|------------------|
| 1     |                             |                      |                  |
| 2     |                             |                      |                  |

**Auch Sie brauchen Unterstützung:** Suchtberatungsstellen beraten auch Eltern – auch wenn Ihr Sohn (noch) nicht mitkommt (Woche 7, Blatt 11.2).