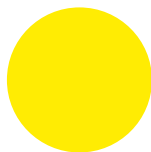


# MIA, MATS UND MORITZ ...



... und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt



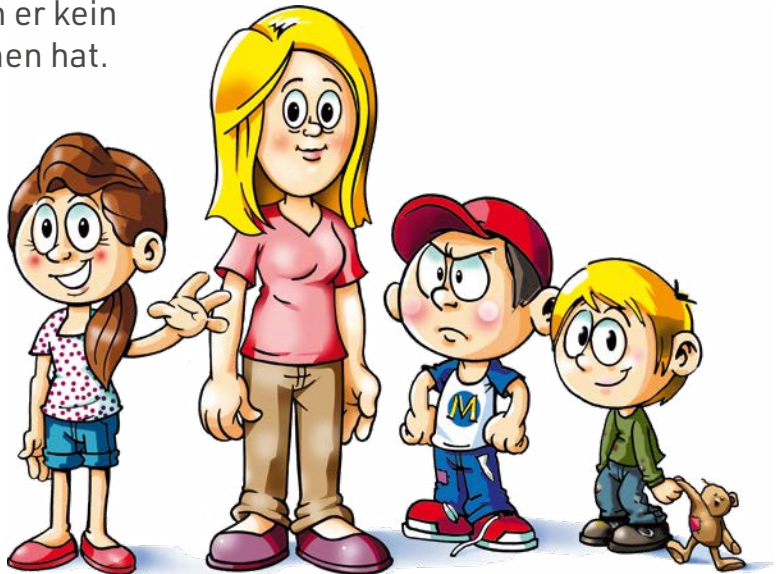
# MIA, MATS UND MORITZ ...

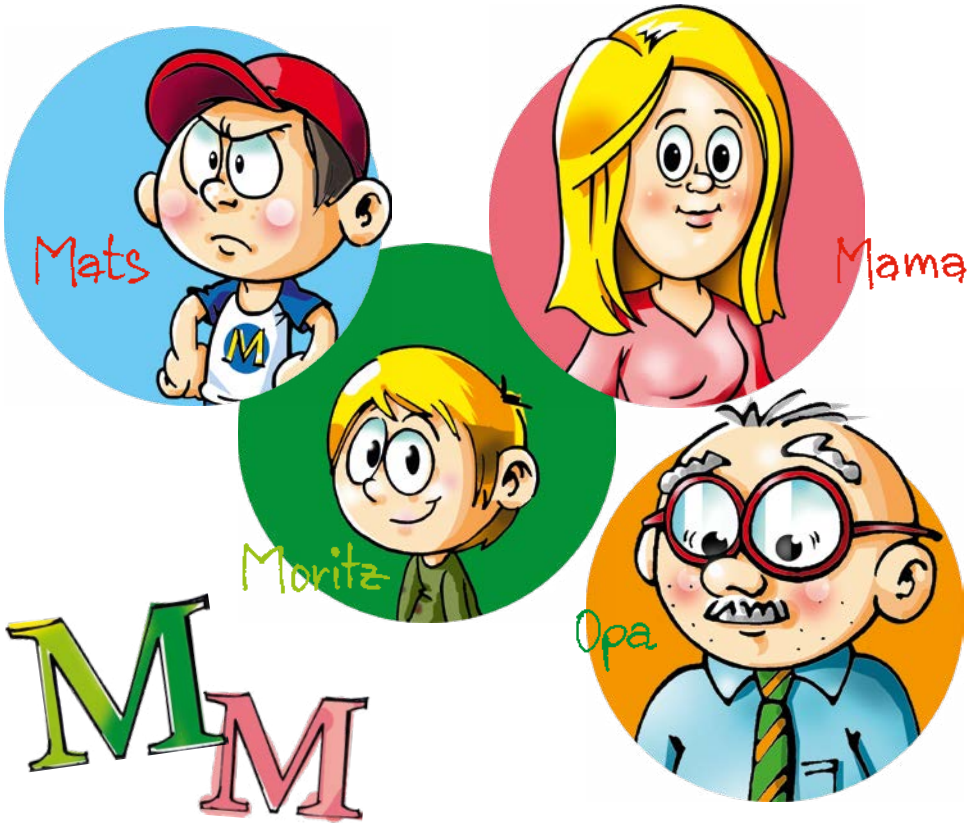


... und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt



Hallo! Ich bin Mia, und das da sind meine Geschwister. Alle unsere Vornamen fangen mit einem ,M'an. Mia, Mats und Moritz. ,M' ist Mamas Lieblingsbuchstabe. In Mamas Namen sind auch zwei ,M's: MaMa. Mit Nachnamen heißen wir Siebold. Da ist kein ,M' drin. Schade, findet Mama. Bei Papa ist auch kein ,M' drin. Aber Papa ist auch meistens nicht da. Papa arbeitet nämlich in einer anderen Stadt. Dafür kommt Opa manchmal vorbei. Opa ist voll nett, auch wenn er kein ,M'im Namen hat.

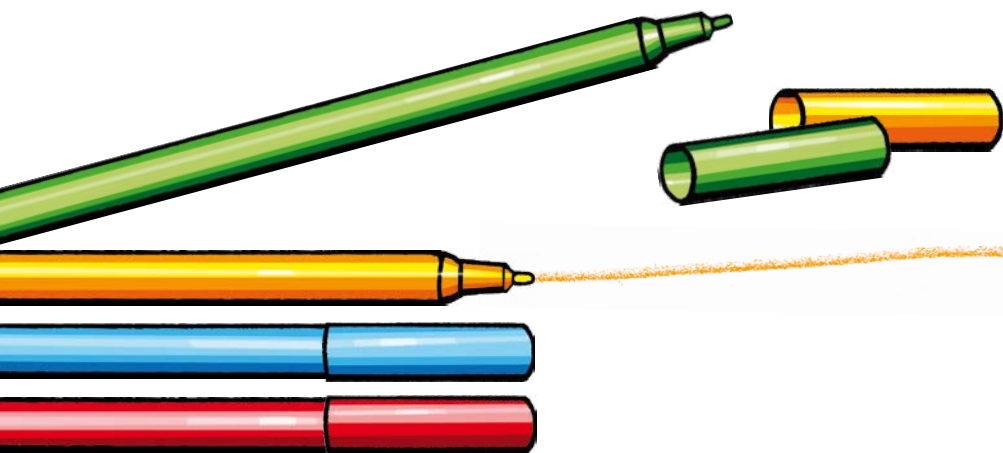




Der mit der roten Cap ist mein Bruder Mats. Mats ist sieben und geht in die erste Klasse. Da lernt er Rechnen und Schreiben und was man alles so lernt. Ich gehe in die vierte Klasse und kann schon alles, was Mats noch lernen muss. Seit der Vierten darf ich sogar mit Kugelschreiber schreiben. Früher durfte ich das nicht, weil man Kugelschreiber nicht wegkillern kann. Mats muss noch mit Füller schreiben, weil er eben noch nicht so gut schreiben kann. Das mit dem Kugelschreiber passt gut, weil Mats den Füller von mir bekommen hat. Eigentlich sollte Mama ihm einen neuen kaufen. Alle anderen Mamas aus der 1b haben nämlich einen neuen gekauft. Aber so was vergisst sie manchmal.

# M

Da rechts steht unser kleiner Bruder Moritz. Moritz kann noch nicht lesen und auch nicht schreiben, und deshalb ist ihm das mit den ‚M’s auch ein bisschen egal. Moritz malt nur mit Filzern. Buntstifte findet er „plöt“, sagt er. „Blöd“, sage ich, weil ich nicht will, dass er Dinge falsch ausspricht. Moritz spricht viele Dinge falsch aus. „Pleistift und Puntstift und Pilderpuch“, sagt er. „Bleistift, Buntstift und Bilderbuch“, verbessere ich.



Mama war auch schon mal bei einer Frau, die mit Moritz sprechen üben sollte, aber dann hatte Mama einen „Rückfall“, wie Opa sagt. Ein Rückfall bedeutet nicht, dass Mama auf den Rücken fällt. Das wäre nicht so schlimm. Ein Rückfall bedeutet, dass Mama jetzt wieder Sachen macht, die sie eigentlich nie, nie mehr tun wollte. Denn wenn sie die tut, dann ist alles immer weniger schön. Dann ist Mama nicht mehr nett und

vergisst alles. Dann kocht sie kein Mittag mehr, macht keine Schulbrote, vergisst, die Wäsche zu machen, und manchmal vergisst sie sogar Geburtstage. Und Termine mit der Sprechfrau vergisst sie dann auch.



Deshalb übt jetzt keiner mehr mit Moritz. Außer mir. Ich bin nämlich seine große Schwester und passe ein bisschen auf ihn auf. Ich will nicht, dass die anderen Jungs ihn in der Schule auslachen, wenn er in die erste Klasse kommt. Deshalb verbessere ich ihn und mache die Übungen mit ihm, die die Sprechfrau ihm aufgibt. Manchmal wünsche ich mir, dass Mama mich in den Arm nimmt und sagt, dass ich das mit Moritz ganz toll mache und dass es ihr besser geht und sie wieder mit Moritz übt. Ich könnte dann wieder mehr spielen und mit Lisa aus der 4c ins Schwimmbad fahren. Aber das geht im Moment nicht. Im Moment geht es Mama nicht so gut und dann muss ich eben die Dinge machen, die Mama sonst macht.







Heute sind alle ganz aufgeregt, denn Moritz kommt heute in die Kita. Die ist direkt neben dem Hort, in den Mats und ich nach der Schule gehen. Ich bin auch ein bisschen neidisch auf Moritz, denn in der Kita haben sie die besseren Spielsachen. Das weiß ich noch, weil ich früher in derselben Kita war. Außerdem ist dort auch Frau König. Frau König war meine Erzieherin, als ich noch in der Kita war. Am Anfang wusste ich nicht, ob ich sie mag oder nicht. Das weiß man ja nicht, wenn man Menschen noch nicht gut kennt. Aber Frau König muss man einfach mögen!



Frau König

Frau König hat braune Haare und blaue Augen und hat immer schöne Kleider an und außerdem ist sie die beste Vorleserin der Welt! Manchmal, wenn Mama wieder vergessen hatte, mir ein Pausenbrot einzupacken, hat Frau König mir heimlich eines von ihren gegeben. Die anderen Kinder haben das gar nicht mitbekommen, so heimlich hat sie das gemacht. Das war sehr nett von Frau König, weil ich nicht wollte, dass die anderen Kinder schlecht über meine Mama reden.

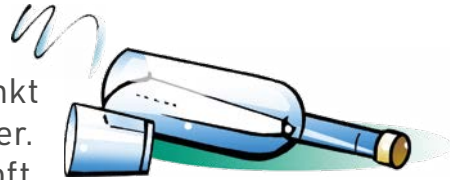
Meine Mama ist nämlich eigentlich die tollste Mama der Welt! Wenn es Mama gut geht, geht sie mit uns ins Kino und wir dürfen so viel Popcorn essen, bis wir fast platzen. Und sie kann die leckersten Nudeln kochen und die besten Geburtstagsfeiern machen. Mit einem tollen Kuchen und Luftballons und super Geschenken!



So ist Mama. Eigentlich. Nur manchmal ist sie anders. Dann ist sie krank. Alkoholkrank. Das heißt, dass sie manchmal gar nicht anders kann, als Alkohol zu trinken. Und wenn sie Alkohol trinkt, dann ist sie ganz anders.



Seit ihrem  
Rückfall trinkt  
Mama wieder.  
Sie schreit oft



und wir versuchen, alles richtig zu machen. Aber manchmal wissen wir nicht, was richtig und was falsch ist. Sollen wir uns selber essen machen oder sind wir dann zu laut und machen zu viel Dreck? Sollen wir drinnen spielen? Aber dann sind wir vielleicht auch wieder zu laut. Oder sollen wir draußen spielen? Dann

weiß Mama nicht, wo wir sind, und macht sich Sorgen. Sollen wir sie wecken, wenn sie einen wichtigen Termin hat, oder lieber schlafen lassen? Das ist alles nicht so einfach und meistens bekommen wir so oder so Ärger.

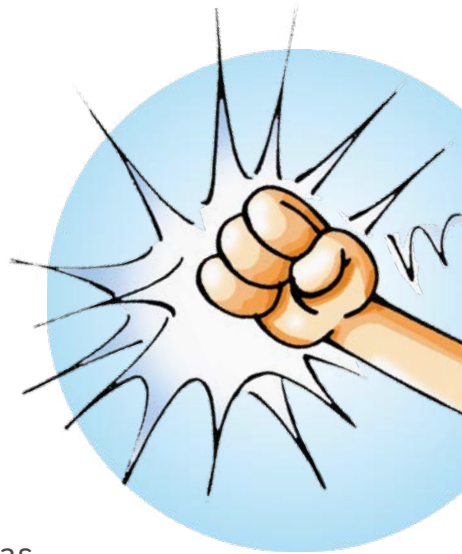
Heute würde ich Mama lieber schlafen lassen. Es stehen nämlich viele Flaschen im Wohnzimmer und dann kommt Mama am nächsten Tag meistens nicht aus dem Bett. Aber Mats ist wütend.

Er will, dass sie aufsteht, und tritt mit seinem Fuß gegen die Tür.

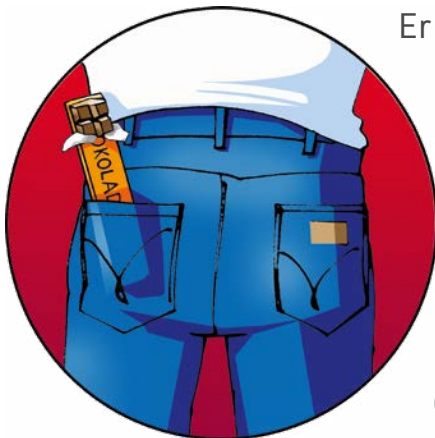
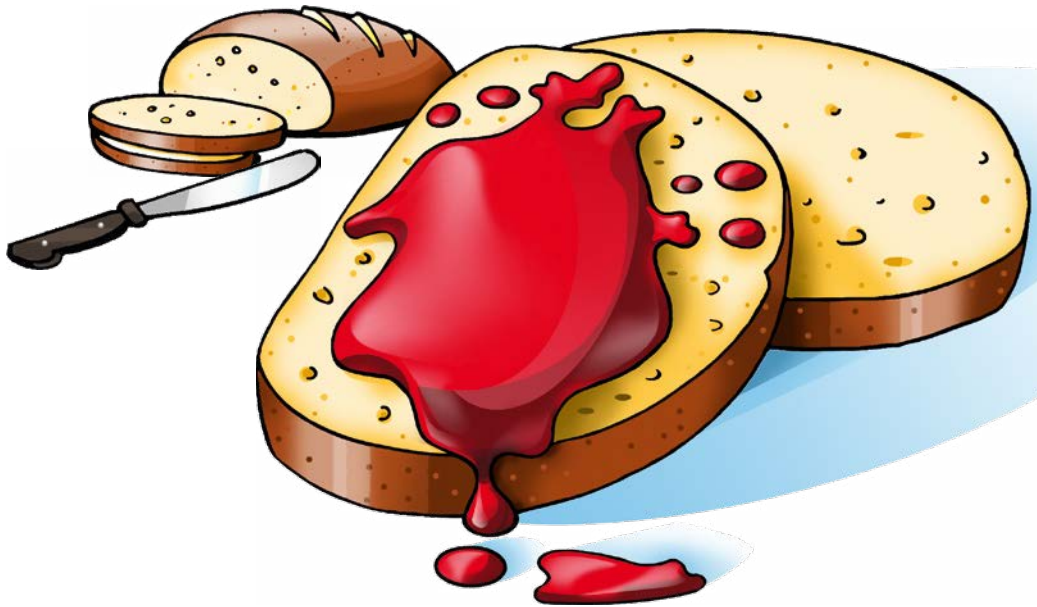




„Psst“, sage ich und versuche, ihn wegzuziehen. Aber Mats ist wirklich sehr wütend und ballert nochmal mit der Faust an die Tür. Ich kann Mats gut verstehen. Ich bin auch wütend, weil Mama nicht aufsteht und wir alles alleine machen müssen. Ich würde auch gerne auf die Tür einballern. Aber das bringt nichts, denn dann ist sie schlecht gelaunt und schimpft vielleicht, und dafür haben wir keine Zeit.



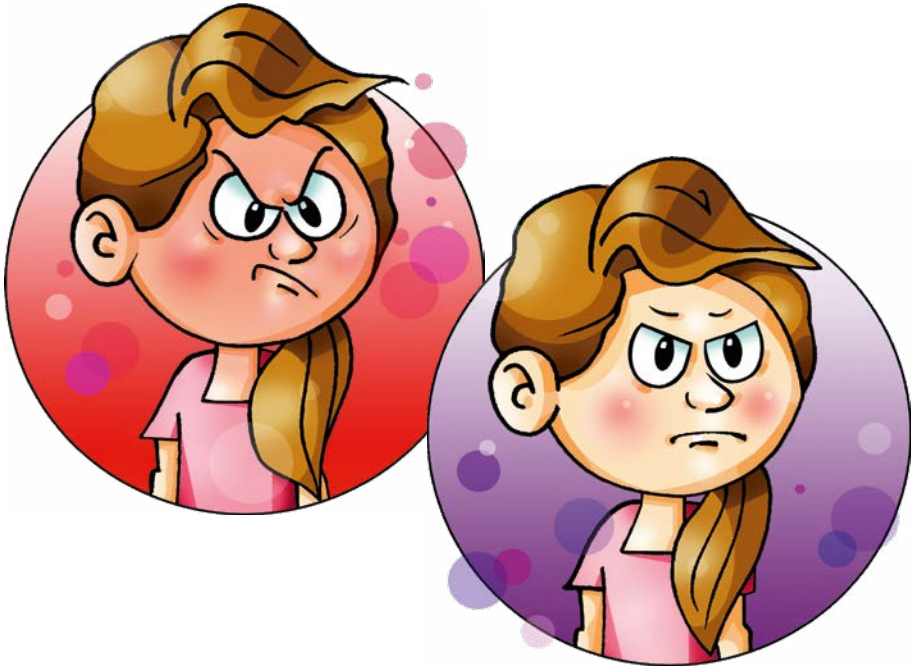
Wir müssen noch die Brote für Moritz schmieren und dann auch schon los. Moritz bekommt meine Brotdose mit zwei Scheiben Brot drin. Aufschnitt haben wir nicht mehr, deshalb hab ich einfach Ketchup drauf gemacht. Und einen Schokoriegel rein getan, den Mats mir gegeben hat. Vielleicht ist der geklaut. Das macht Mats leider manchmal.



Er kauft und verschenkt die Sachen dann. Nie behält er sie für sich. Einmal wurde er auch schon erwischt und dann hat Mama ihn richtig doll ausgeschimpft und gesagt, dass die Leute vom Jugendamt kommen und uns mitnehmen, wenn er das nochmal macht.

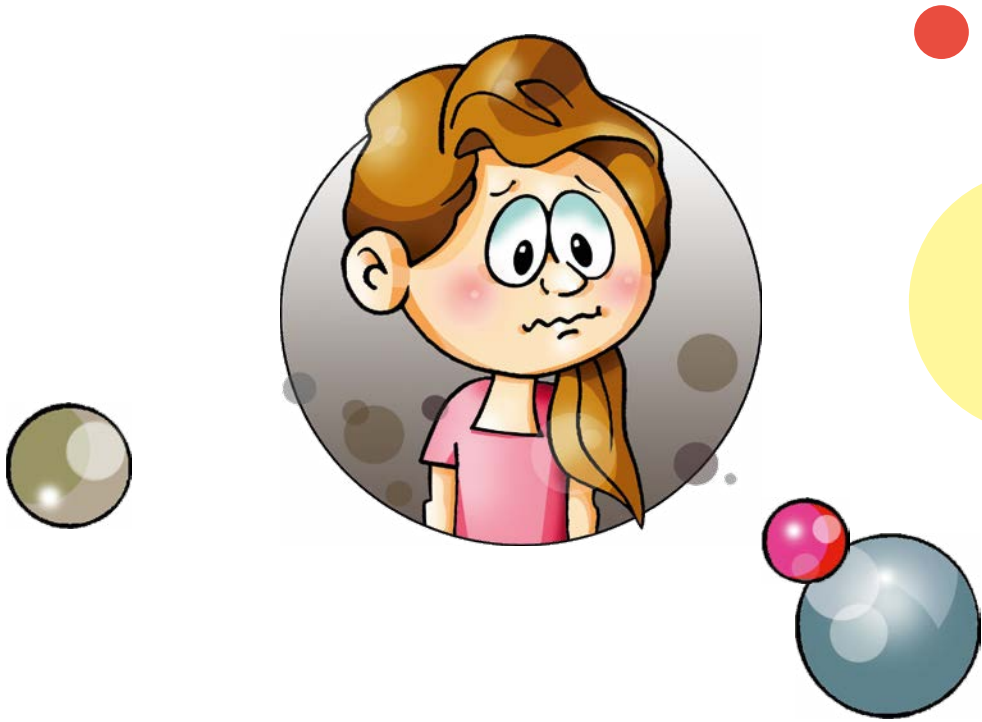


Davor hatten wir früher immer ein bisschen Angst: dass das Jugendamt kommt und uns mitnimmt, wenn rauskommt, dass Mama wieder trinkt. Irgendwann war dann trotzdem eine Frau vom Jugendamt bei uns, obwohl wir nichts gesagt hatten. Die war gar nicht so schlimm. Und mitnehmen wollte sie uns auch nicht. Aber ich habe ihr trotzdem nichts erzählt von Mama. „Das geht sie auch gar nichts an“, habe ich gedacht. Das geht niemanden etwas an! Außer vielleicht Frau König.

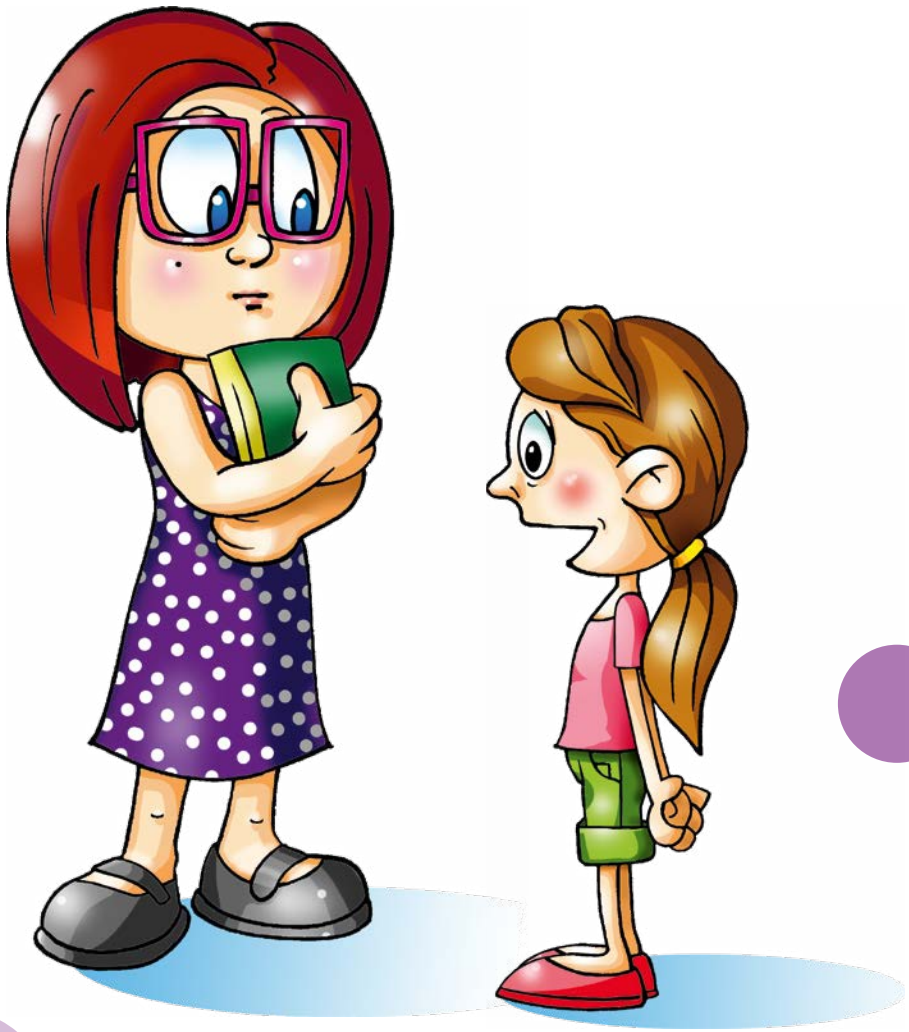


Es war einen Tag nach meinem Geburtstag und Mama hatte ihn vergessen. Alle hatten ihn vergessen, Mama, Mats, Moritz – keiner hatte dran gedacht. Da war ich sauer und wütend und traurig, und eine andere Mama hab ich mir gewünscht. Am nächsten Tag hat Frau König mich dann gefragt, ob alles in Ordnung ist. „Nein“, habe ich gesagt und dann habe ich angefangen zu weinen, weil ich so traurig und wütend war und voller blöder Gefühle, dass ich das nicht mehr aufhalten konnte.





Ich wollte gar nicht weinen. Ich bin ja keine Heulsuse. Und sagen, dass Mama meinen Geburtstag vergessen hatte, wollte ich auch nicht. So was machen nämlich nur schlechte Mütter und ich wollte nicht, dass Frau König denkt, dass Mama eine schlechte Mama ist. Und ich wollte auch nicht, dass Frau König mit Mama redet oder mit dem Jugendamt. Deshalb wollte ich nicht weinen, und erzählen wollte ich schon gar nichts. Aber Frau König war so nett und ich war so traurig. Da hab ich ein bisschen was erzählt.



Frau König hat dann gesagt, dass sie das alles schon geahnt hätte. Ahnen heißt, dass man Sachen glaubt, aber nicht ganz sicher ist, ob sie stimmen. Na ja, und Frau König hat eben geahnt, dass zu Hause etwas nicht stimmt. Dass ich immer so müde bin, hat sie gesagt, weil ich zu Hause so viel machen muss, und dass ich nicht richtig spielen kann wie die anderen Kinder. Nachdem ich es erzählt hatte, hab ich mich ganz schlecht gefühlt.

Richtig Bauchschmerzen hatte ich, weil ich doch jetzt Mamas Geheimnis verraten hatte. Aber Frau König hat mich in den Arm genommen und gesagt, dass das gut war, dass ich ihr alles erzählt habe, und dass man mutig sein muss, um so was zu sagen. Mutig kam ich mir nicht vor. Eher wie eine Verräterin. Frau König hat dann gesagt, dass sie schon eine Idee hat, wie man Mama helfen könnte.



Seitdem kommt die Frau vom Jugendamt häufiger vorbei und hilft Mama im Haushalt. Die Frau sagt, dass ich jetzt wieder spielen soll und nicht so viele Mama-Aufgaben übernehmen soll. Ich finde das ganz schön, dann kann ich wieder mit Lisa ins Schwimmbad gehen und mit Mats und Moritz spielen. Außerdem geht Mama jetzt donnerstags auch zu einer Sprechfrau. Das ist nicht so eine wie die von Mats, denn Mama kann ja schon sprechen. Nein, Mamas Sprechfrau redet mit Mama, damit es ihr wieder besser geht. Über Rückfälle und so. Nachmittags gehen wir oft zu Opa.





Bei Opa dürfen wir immer ganz viele Süßigkeiten essen und ich muss nicht auf Mats und Moritz aufpassen, sondern kann den ganzen Tag spielen. Manchmal rede ich auch mit Opa. Ich darf dann sogar sagen, dass ich Mama manchmal gar nicht so gerne mag. Dass ich manchmal sogar richtig wütend bin. Opa kann das verstehen. Er sagt, dass Mama zwei Seiten hat. Eine mit und eine ohne Alkohol. Ihm ist die ohne auch viel lieber. Und dass das auch ganz ok ist, sie manchmal doof zu finden. Obwohl ich ja weiß, dass ich Mama eigentlich lieb hab.



Heute ist wieder so ein Tag, an dem ich Mama ein bisschen nicht so lieb hab. Weil doch eben der erste Kita-Tag von Moritz ist und Mama nicht aufsteht.



Aber Mats und ich haben an alles gedacht und gehen mit Moritz los. Ich habe ihm noch schnell ein bisschen Gel in die Haare gemacht. „Das macht man so, wenn besondere Tage sind“, habe ich gesagt und Moritz fand sich auch cool mit dem Gel. Und den guten Pullover habe ich ihm angezogen. Nun müssen wir uns aber auch beeilen, wir wollen ja nicht zu spät kommen.



Mats hat noch seine Jeans mit den zwei Löchern an. „Zieh die andere ohne Löcher an“, sage ich. „Nö!“, sagt Mats, „ich mag die und was du oder die anderen sagen, ist mir völlig egal!“. Das glaube ich ihm nicht. Ich glaube eher, dass er denkt, dass die Hose mit den Löchern cooler ist als die mit der Blume. Aber das sage ich nicht. Das wäre gemein und außerdem haben wir auch keine Zeit mehr. Wir müssen los.



Zur Kita muss man nur zwei Mal abbiegen. Einmal beim Bäcker Hohmann, da muss man rechts daneben rein in die Kieselstraße, und dann bei dem Schwimmbad nochmal rechts in den Eschenweg und da ist dann die Kita mit den ganzen tollen Spielsachen.

In der Kieselstraße treffen wir auf André und Sven. Die sind immer richtig gemein. Dieses Mal auch. „Opfer!“, sagen sie zu uns und „Säuferkinder“. Da wird Mats dann ganz wütend und sehr laut. Er schimpft und will am liebsten auf sie los.



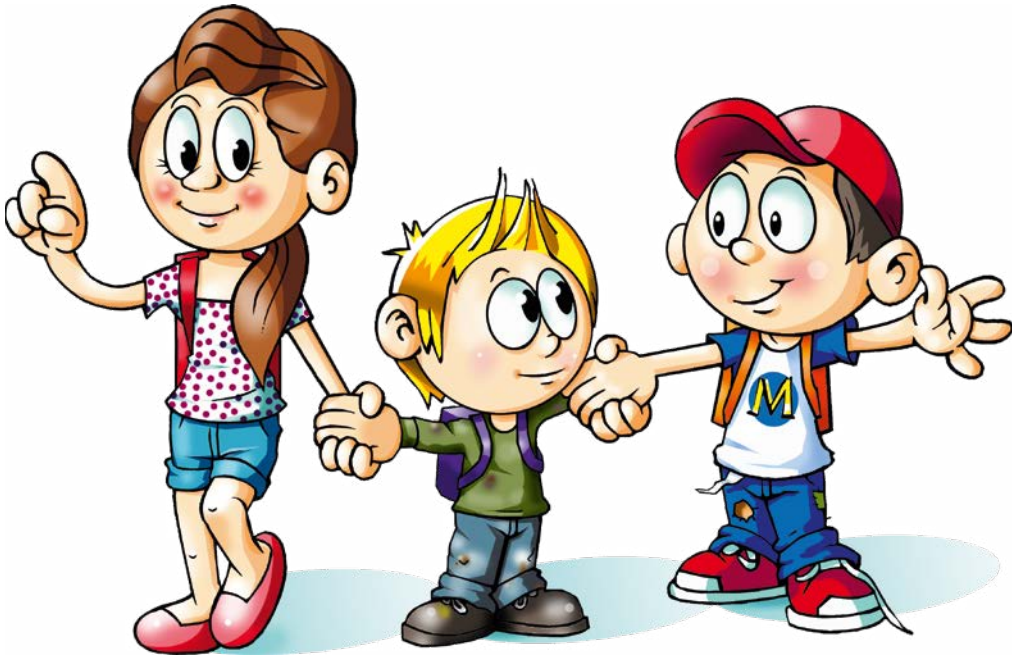
Moritz ist still. Das ist er eigentlich immer. Nie sagt er etwas, wenn ihm etwas nicht gefällt oder wenn er etwas nicht machen will. Sein Zimmer ist meistens aufgeräumt und den Tisch deckt er auch immer mit ab. Er redet wenig. Aber wenn, dann kommen da ganz tolle Geschichten raus. Moritz ist der beste Geschichtenausdenker! Und immer, wenn mir langweilig ist, gehe ich zu ihm und frage ihn, ob er mir nicht noch eine seiner tollen Geschichten erzählen kann oder sich ein Spiel für uns ausdenkt. Das kann er nämlich auch super.

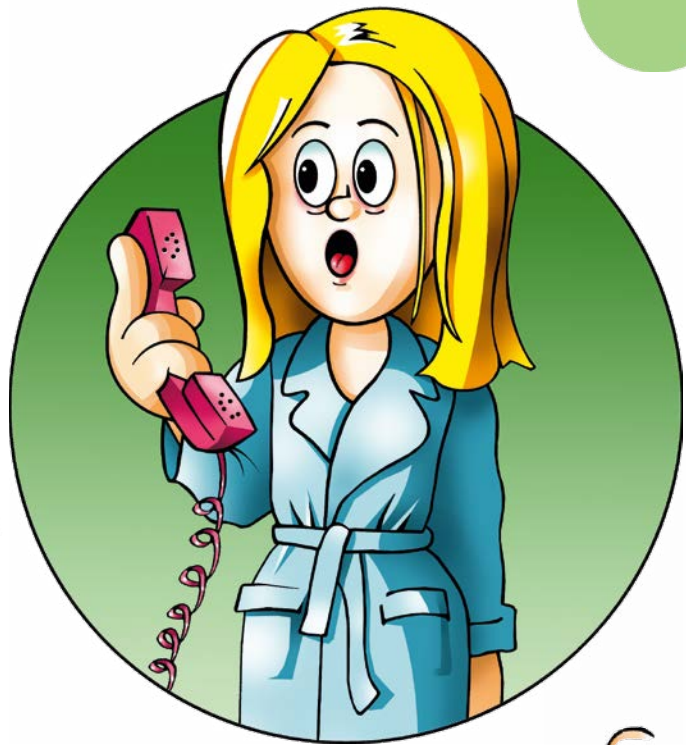




Aber zurückergern, wenn ihn jemand beschimpft, das kann Moritz gar nicht. Das kann nur Mats. Der schimpft so doll und wedelt mit den Fäusten in der Luft, dass André und Sven Reißaus nehmen. Mensch, bin ich froh, dass er dabei ist, denn so was kann nur Mats!

Moritz hat jetzt ein bisschen Angst. Das merke ich, weil er meine Hand ganz fest kneift. Ich drücke seine Hand und sage, dass er keine Angst zu haben braucht, dass wir gleich in der Kita sind und dass Frau König da bestimmt schon auf uns wartet und dass da tolle Spielsachen sind. Doch das hilft alles nicht. Die Augen von Moritz füllen sich mit Tränen und er möchte am liebsten wieder nach Hause. „Nichts da“, sagt Mats, „du gehst da jetzt hin. Und wenn André und Sven dir nochmal blöd kommen, dann kriegen die eine geballert! Und nun komm!“ Mats nimmt die andere Hand von Moritz und wir gehen um die letzte Ecke beim Schwimmbad. An der Kita steht schon Frau König und winkt uns zu.





Und noch jemand steht da, den wir kennen: Opa! Er breitet die Arme aus und wir rennen auf ihn zu. Opa sagt, dass Mama ihn gerade angerufen hat und ihm erzählt hat, dass es ihr heute nicht gut geht. Und dass sie es nicht geschafft hat, Moritz heute in die Kita zu bringen.



„Na, und da wollte ich doch dabei sein, wenn mein kleiner Moritz in die Kita kommt!“, sagt Opa. Ich finde es schön, dass Opa da ist, und am liebsten würde ich ihm alles erzählen: dass Mama heute wieder blöd ist und dass sie einen Rückfall hatte und dass wir jetzt wieder alles alleine machen müssen und ich dann zu wenig Zeit für die Hausaufgaben habe. Dass Moritz nur ein Ketchup-Brot hat und Mats manchmal klaut.

Aber das lasse ich. Heute ist Moritz' großer Tag und ich will ihn nicht traurig machen. Und außerdem weiß Opa das auch alles. Er fragt mich auch bestimmt danach, wenn wir Mittwoch wieder bei ihm sind. Und dann kann ich ihm alles erzählen. Das macht meine Gefühle im Bauch ein bisschen leichter.





Frau König fragt gar nicht nach Mama, sondern sagt nur, dass sie sich freut, dass Moritz jetzt in ihrer Gruppe ist und dass Mats und ich zwei ganz tolle große Geschwister sind, weil wir mit Moritz in die Kita gekommen sind. Da bin ich aber stolz. So was sagt Mama nur, wenn es ihr gut geht. Ich gucke Moritz an und entdecke einen Kakaofleck auf seinem Pullover. „Oh nein, wie peinlich!“, denke ich. Frau König sieht den Fleck auch. Sie hat einen Button mit Moritz' Namen in der Hand und steckt ihn direkt auf den Kakaofleck. Jetzt ist er fast nicht mehr zu sehen. Frau König zwinkert mir zu und ich muss ein bisschen lächeln.



Dann holt sie noch zwei weitere Buttons aus ihrer Tasche. Einen mit einem Pferd – ich liiiiiebe Pferde – und einen mit dem Lieblingssuperhelden von Mats. „Weil ihr doch heute Superheldengeschwister seid“, sagt sie. Mensch, was sind wir stolz! Sie steckt uns die Buttons an und fragt Moritz, was er als Erstes machen möchte.



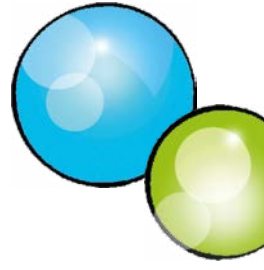
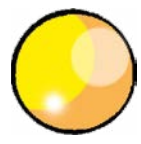


Moritz sagt erst einmal nichts. Das ist typisch, weil Moritz ja häufig nichts sagt. Frau König macht das nichts aus. Sie nimmt die Hand von Moritz aus meiner und sagt, dass sie ganz viele neue Spiele haben und auch eine Kuschelecke, in der man ganz wunderbar sitzen und sich Bücher ansehen kann, und dass sie Moritz das jetzt alles zeigen wird. Moritz guckt noch einmal über seine Schulter. Ich sehe, dass er ein bisschen Angst hat. Aber ich sehe auch, dass er stolz ist. Jetzt ist er auch ein Kita-Kind! Ich winke ihm zu und Mats macht einen ‚Daumen hoch‘. Moritz und Frau König sind jetzt in der Kita.





Opa fährt uns mit seinem Auto in die Schule. Wir sind schon zu spät und Pausenbrote haben wir auch nicht. Aber egal, heute ist ja auch Moritz' großer Tag.





Wenn Mia, Mats oder Moritz Hilfe und Unterstützung suchen oder wenn sie mit jemandem sprechen wollen, können sie bei einem Beratungstelefon anrufen oder sich im Internet informieren:



**Kinder- und Jugendtelefon  
Nummer gegen Kummer e. V.**

Telefon 0800 1110333

(kostenfreie Servicenummer)

Sprechzeiten: Montag – Samstag von 14.00 – 20.00 Uhr

Hier kann erzählt werden, was passiert ist, und dann wird gemeinsam überlegt, wer und was helfen könnte.

**SUCHt & WENDEPUNKT e.V.**

Telefon 0800 280 280 1

(kostenfreie Servicenummer)

Sprechzeiten: Montag – Freitag von 09.00 – 13.00 Uhr

Hier wird zugehört, werden Tipps gegeben, wird getröstet und über Suchtkrankheiten informiert.

**NACOA Deutschland**

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien

[www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

**Kinder alkoholkranker Eltern**

Internetseiten der Sucht Schweiz

[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) oder [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)



Wenn **Mama** Hilfe und Unterstützung sucht, kann sie sich vertraulich an eine Beratungsstelle oder ein Beratungstelefon wenden. Das gilt auch für Papa, wenn er Probleme mit Alkohol hat und Hilfe sucht:



Online-Verzeichnis

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Oder Mama ruft an bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Montag – Donnerstag von 9.00 – 16.00 Uhr

und Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr

**Bundesweite Sucht & Drogen Hotline**

Telefon +49 1806 313031

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Sprechzeiten: Montag – Sonntag von 0.00 – 24.00 Uhr

**Mama** kann sich auch direkt an eine Selbsthilfegruppe wenden. Die Anschriften vermitteln die Selbsthilfeorganisationen:

**Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e. V.**  
Gemeinsames Dienstbüro  
Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin  
Telefon +49 30 62982-0 Hotline +49 30 2062 982-12  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.**  
Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund  
Telefon +49 231 5864132  
[info@bke-suchtselbsthilfe.de](mailto:info@bke-suchtselbsthilfe.de), <https://bke-suchtselbsthilfe.de>

**Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Bundeszentrale**  
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal  
Telefon +49 202 62003-0  
[bkd@blaues-kreuz.de](mailto:bkd@blaues-kreuz.de), [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

**Selbsthilfegruppen des DRK-Kreisverbands Odenwaldkreis e. V.**  
Bahnstraße 43, 64711 Erbach  
Telefon +49 6062 60760  
[selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de](mailto:selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de),  
[www.drk-selbsthilfegruppen.de](http://www.drk-selbsthilfegruppen.de)

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e. V.**  
Luisenplatz 3, 34119 Kassel  
Telefon +49 561 780413  
[mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de),  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)





### Guttempler in Deutschland e. V.

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Telefon +49 40 28407699-0

info@guttempler.de, [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

### Kreuzbund e. V., Bundesgeschäftsstelle

Münsterstraße 25, 59065 Hamm

Telefon +49 2381 67272-0

info@kreuzbund.de, [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

### Selbsthilfe Sucht in der Arbeiterwohlfahrt

### Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO)

Blücherstraße 62/63, 10961 Berlin

Telefon 049 30 26309-0

info@awo.org

[www.awo.org](http://www.awo.org)



Wenn **Opa** oder jemand anderer aus der Familie Hilfe und Unterstützung sucht, weil er Mama helfen will, kann er bei einem Beratungstelefon anrufen. Er kann sich auch wie Mama an eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen wenden.



### **Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen des DRK**

Telefon +49 6062 60767

(Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Freitag, Samstag, Sonntag und gesetzliche Feiertage von 8.00 – 22.00 Uhr

### **Bundesweite Sucht & Drogen Hotline**

Telefon +49 1806 313031

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Sprechzeiten: Montag – Sonntag von 0.00 – 24.00 Uhr

### **Al-Anon Familiengruppen**

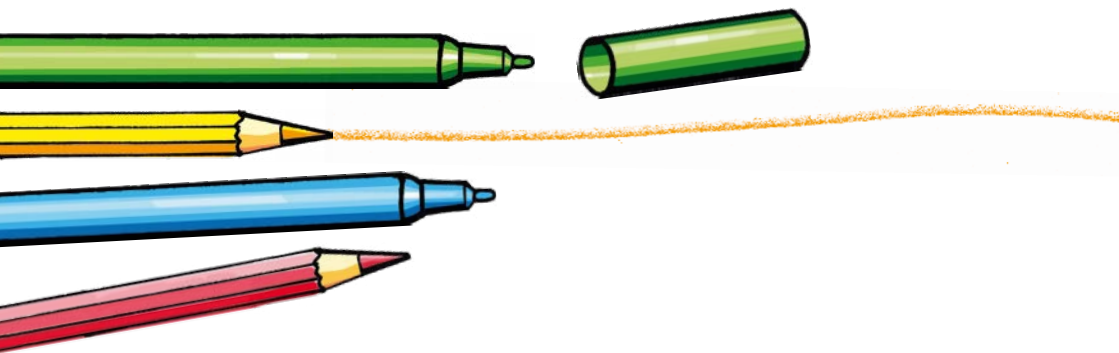
Zentrales Dienstbüro

Hofweg 58, 22085 Hamburg

Telefon +49 40 226389700

(Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Montag/Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr,  
Donnerstag 15.00 – 19.00 Uhr, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr  
zdb@al-anon.de, [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)





Deine Malseite ...



## Impressum:



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de



### Redaktion (2014):

Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete

### Text:

Anna Buttermann, (M.Sc.), Bamberg  
Prof. Dr. Jörg Wolstein, Bamberg

### Illustration / Gestaltung:

Horst Noll / STADTLANDFLUSS,  
Frankfurt am Main

### Druck:

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.  
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

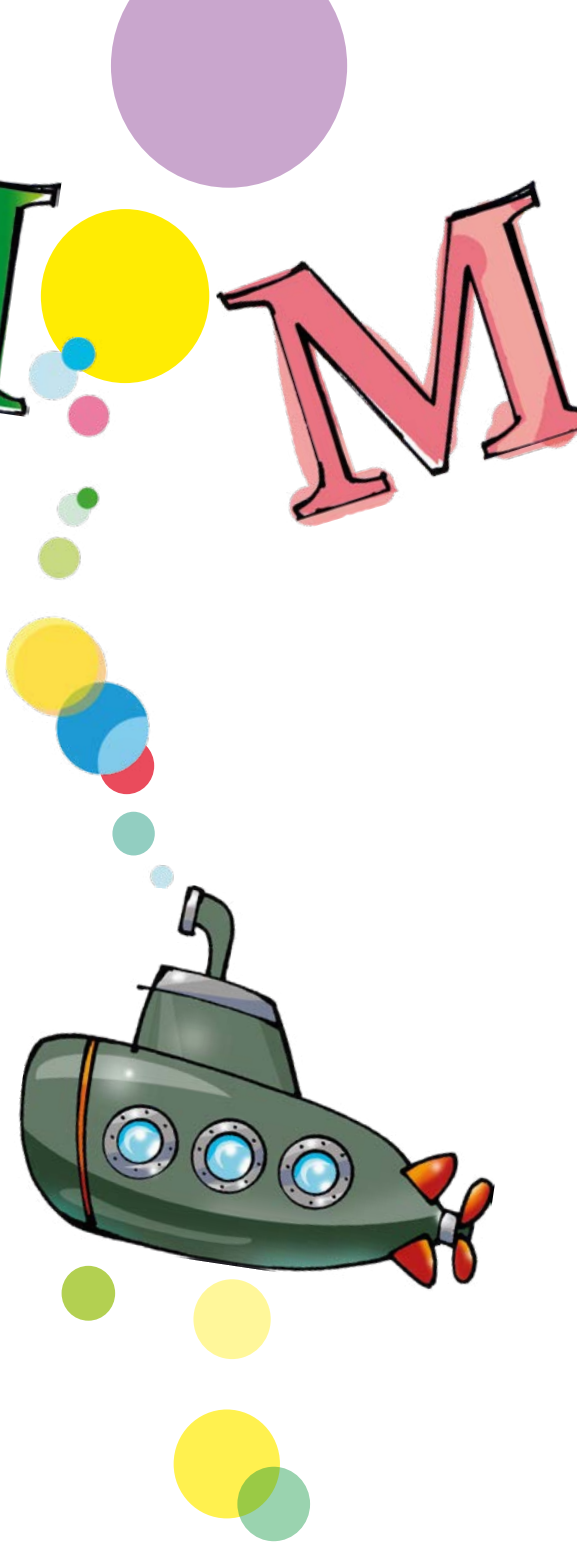
### Auflage:

7.10.07.24

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln (bestellung@bzga.de), kostenfrei abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer 33224500

M M M M M



Die Geschichte „Mia, Mats und Moritz“ erzählt von Alltagsproblemen in einer Familie mit einem suchtkranken Elternteil. Sie erzählt aber auch von den Stärken der Kinder, von ihrem kreativen Umgang mit Schwierigkeiten und davon, dass es nicht immer alleine gehen muss ...

Moritz kommt heute in die Kita. Doch Mama steht nicht auf. Sie hat gestern wieder getrunken und liegt noch im Bett. Nun müssen Mia, Mats und Moritz alles alleine regeln: anziehen, Brote schmieren, Moritz zur Kita bringen und dabei selber nicht zu spät zur Schule kommen. Doch wie schmiert man Brote ohne Aufschnitt? Und wie schafft man es, heil in der Kita anzukommen, wenn man unterwegs auf Sven und André trifft ...



**DHS**  
Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
info@dhs.de | www.dhs.de

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundes-  
zentrale für gesundheitliche  
Aufklärung im Auftrag des  
Bundesministeriums für  
Gesundheit