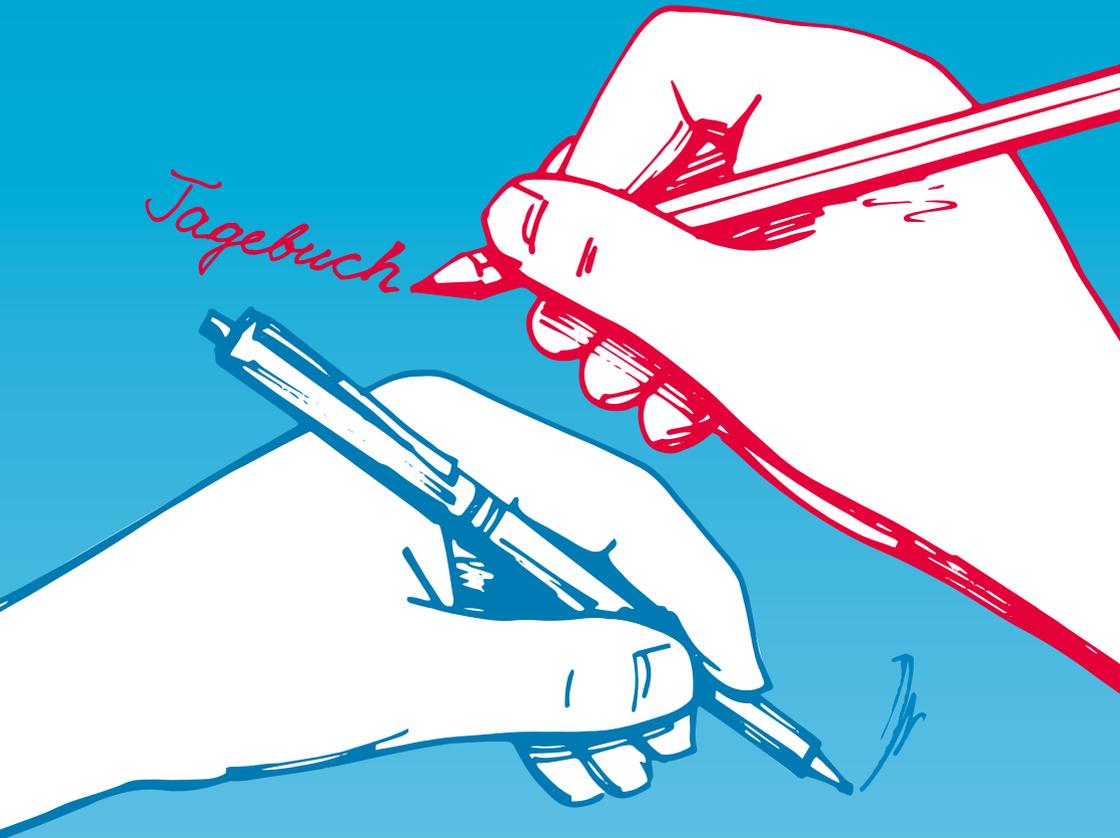
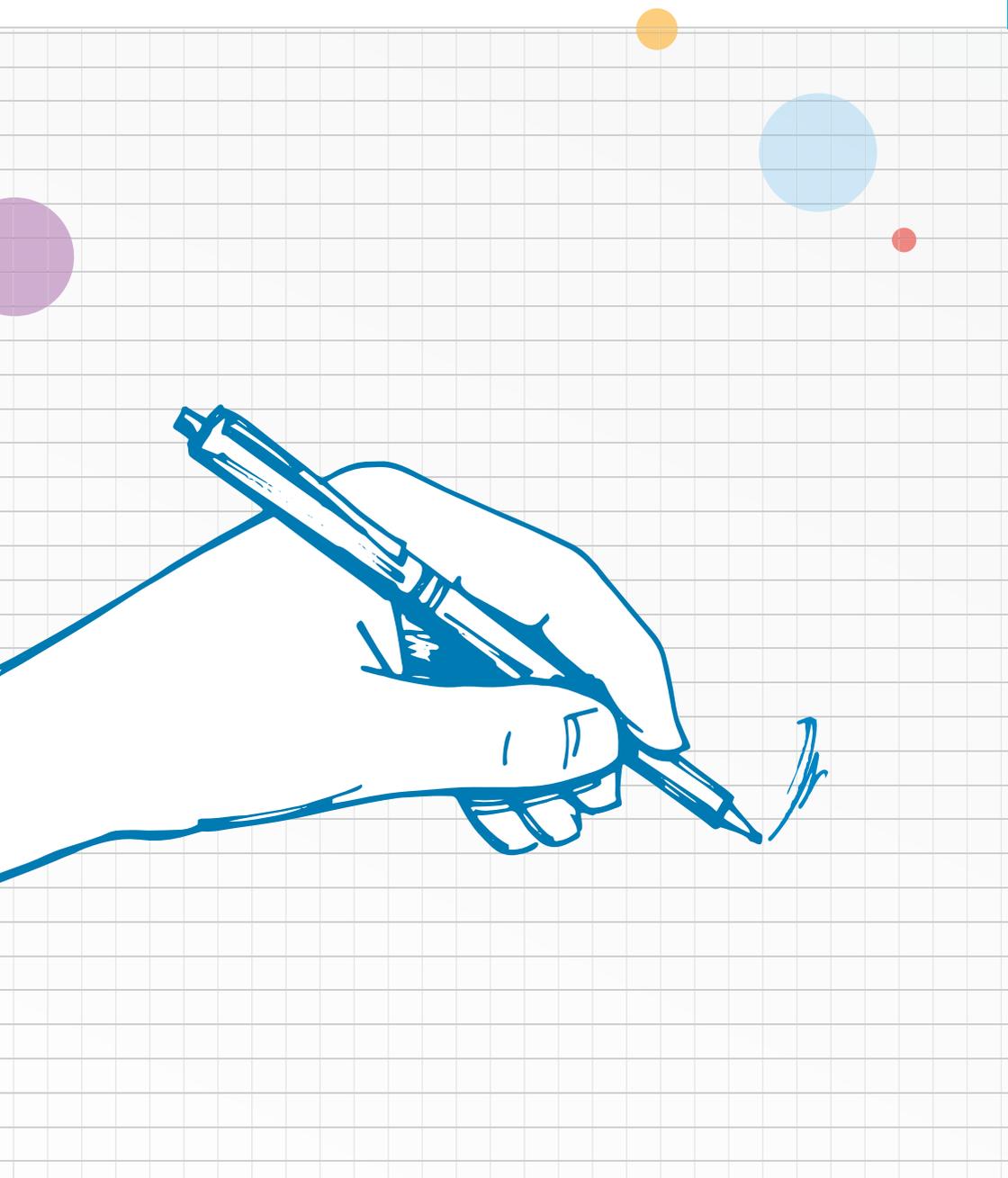
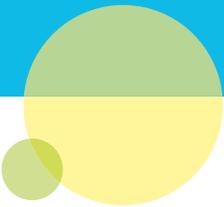


# LUIS UND ALINA

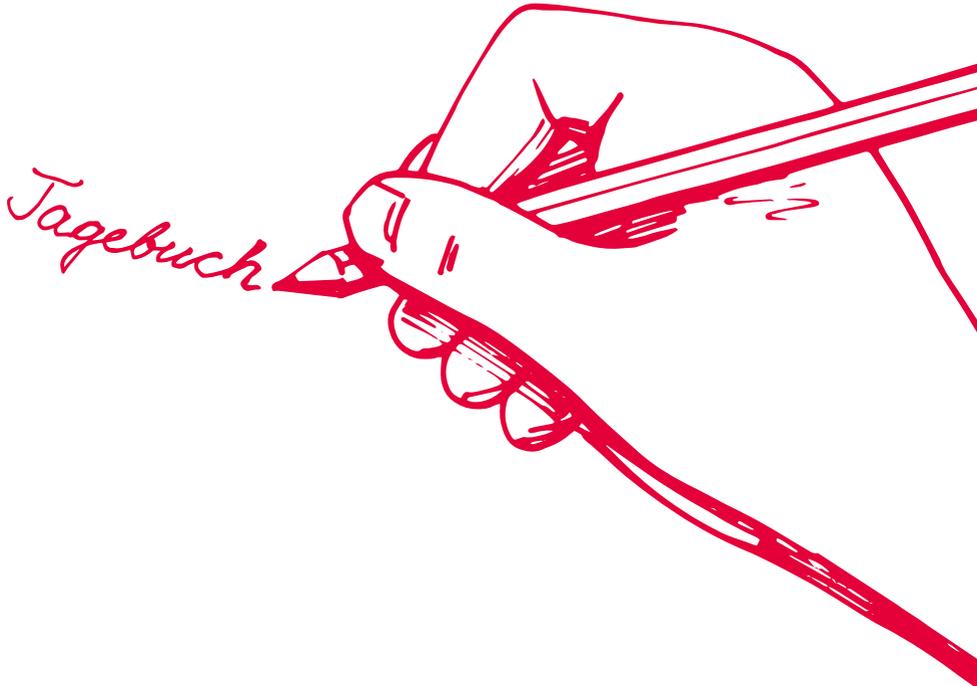


Wenn die Eltern trinken





# LUIS UND ALINA



*Tagebuch*

Wenn die Eltern trinken

Tagebuch:

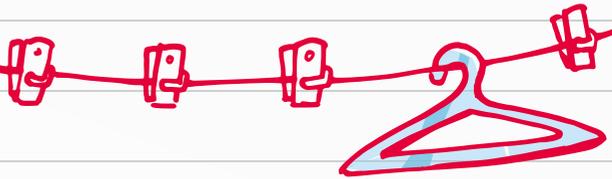
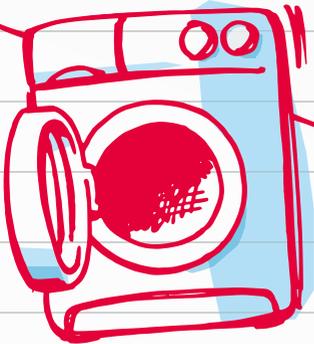
Alina



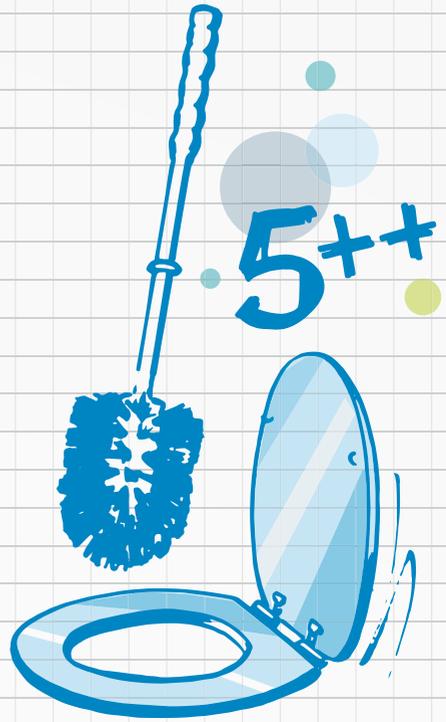
Montag



Tag der Kategorie „normal“: Schule normal (alle blöd außer Mia).  
Nachmittags zu Hause Essen gekocht und Wäsche gewaschen.  
Wie immer: kein Dankeschön. Dann Babysitten bei Meyers und  
abends Training.  
Keine besonderen Vorkommnisse.



Tagebuch:  
*Luis*



*Montag*

Momentan sind meine Tage wie Klobrillen: Ich mach viel durch. Erste Stunde: war frei. Okay, nicht für alle, aber ich hab mir freigenommen, weil ich gestern meinen besoffenen Vater in allen Kneipen hier suchen musste, damit er dem Wirt mit unserem Geld nicht noch den neuen Wintergarten finanziert. Mein Vater ist da großzügig mit den Wirten der Umgebung. 2. Stunde: Vokabeltest wiederbekommen: fünf PLUS. Fünf plus, fünf plus, was ist das überhaupt für eine Note, fünf plus?! Fünf plus heißt: „Durchgefallen! Aber unter allen, die durchgefallen sind, bist du ganz vorne.“ Bescheuert. Aber egal. Danach noch zwei komplett nutzlose Stunden Physik und Sport. Dann zu Hause nichts zu essen, weil Papa noch im Bett lag und Mama bei der Arbeit war. Schwesterherz Alina war nicht da und dann bin ich raus. War auch keiner da. Ich sag's ja: Griff ins Klo der Tag.

## Dienstag

Nix passiert, außer dass Mama und ich abgemacht haben, dass wir morgen zusammen für mich einkaufen gehen (endlich – meine Klamotten sind alle so last year. Als ob ich nicht so schon uncool genug wär). Egal, morgen geht's los! Geilo!





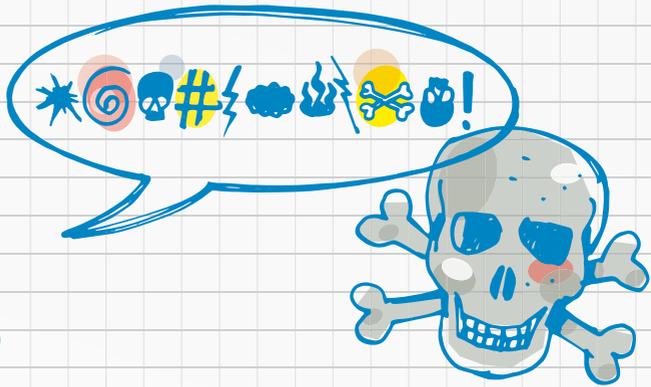


## Mittwoch

Pustekuchen, „heute geht's los“. Als ich nach Hause kam und Mama auf der Couch gesehen hab, wie sie da völlig fertig saß, wusste ich, dass ich Shopping vergessen kann. „Aber nächste Woche, Schatz, ich versprech's.“ Kann ich langsam nicht mehr hören „ich versprech's“! Kann ich ja alles verstehen, dass Mama sich um Papa sorgt. Mach ich ja auch. Aber wir machen das jetzt schon so lang mit. Das wird nicht besser, egal wie doll wir uns abmühen. Da kann sie auch mal einen Tag, einen einzigen beschissenen Tag, mit mir einkaufen gehen!!! Ich würde auch alleine gehen, aber man kommt aus diesem blöden Kaff ja nicht raus! Kann gar nicht abwarten, bis ich endlich meinen Führerschein hab. Nur noch 216 Tage bis zu meinem 15. Geburtstag und damit der Lizenz zum Führen eines motorisierten Untersatzes mit sagenhaften 25 km/h!! Freiheit, ich komme!!

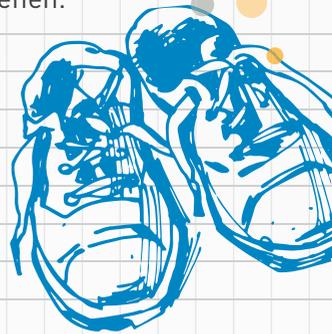
Abends war noch Handballtraining. Arme Elli, die hat heute ordentlich harte Bälle von mir aufs Tor bekommen. Aber irgendwohin musste die Wut ja und unser Trainer Timo war ganz zufrieden mit mir.



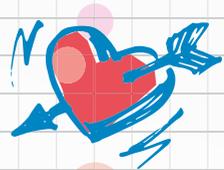


## Mittwoch

Megagut: Sami hat mich auf seinen Geburtstag eingeladen. Sarah ist auch eingeladen. Das könnte was geben. Sarah ist das coolste Mädchen der Schule. Finden leider sehr viele andere auch. Sami zum Beispiel. Und den finden sie nun mal deutlich cooler als mich. Hat fünf Paar Sneakers zu Hause. Eins geiler als das andere. Wegen Papas Großzügigkeit mit den Wirten hab ich leider nur die alten Ökoschuhe von Ökovetter Maurice. Ich versuche schon immer diese würdelose Schuhaufragerei etwas erträglicher zu machen, indem ich so tue, als würd ich da drüberstehen. Aber mal ehrlich: Maurices Schuhe gehen gar nicht.



Egal, der Geburtstag steht an und Sarah hat mich schon gefragt, ob ich auch komme. Das werde ich mal als positives Zeichen Richtung Knutschen.



# Donnerstag

Wenn alle Schulfächer Filmfiguren wären, wäre Mathe der Darth Vader: ein unberechenbarer Psycho! Am Anfang jeden neuen Themas denkt man sich: Ist doch harmlos, check ich, alles tippitoppi. Und dann guckt man einmal auf sein Handy und die Tafel sieht so aus:



$$x_{1,2} = -\left(\frac{p}{2}\right) \pm \sqrt{\left(\frac{p}{2}\right)^2 - q}$$

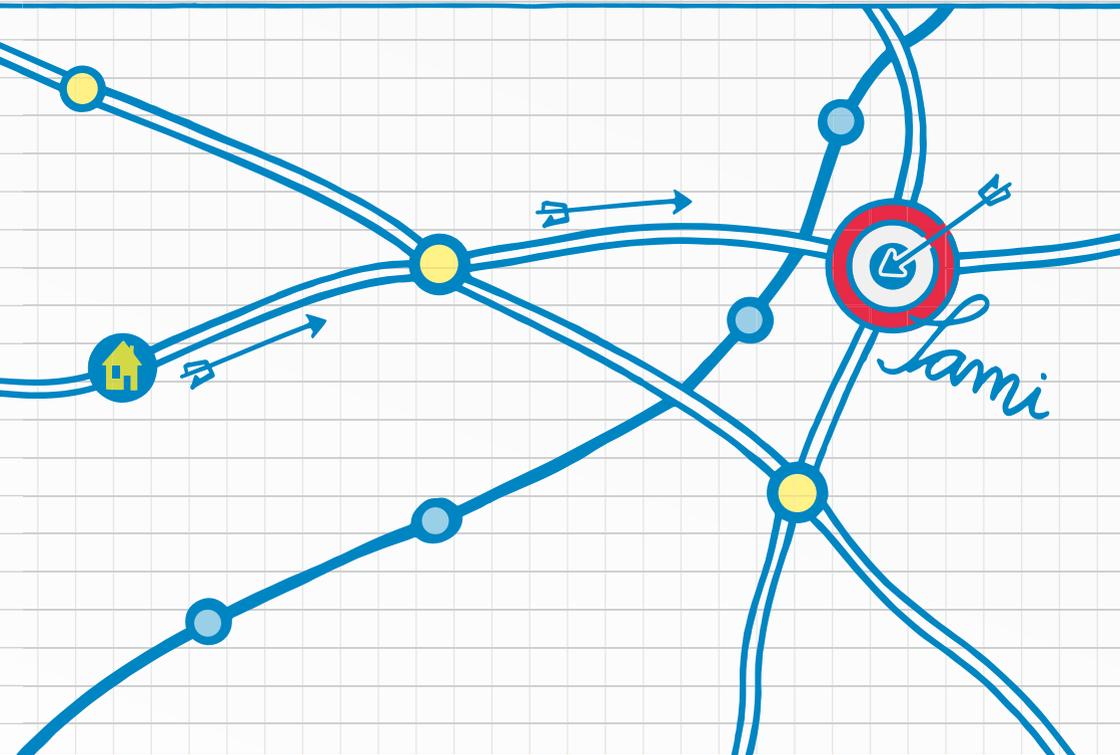
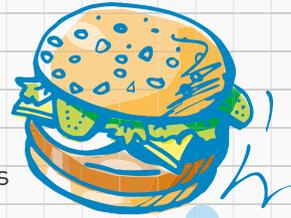


Eigentlich bräuchte ich Nachhilfe, um meinen Schnitt zu halten. Eine 5 in Mathe kann ich nicht ausgleichen. Vielleicht kann ich Mia mal fragen. Die ist gut in Mathe. Und sie würde nichts kosten. Denn Geld haben wir nicht, Geld investiert Papa lieber in einen Leberschaden als in meine Zukunft. Hm, aber ob ich mich traue, Mia zu fragen? Will ihr nicht zur Last fallen. Mann, eigentlich sollten sich Eltern um sowas kümmern. Aber das würde zu nichts führen. Dann kann ich mein Abi gleich vergessen. Kann ja schließlich nicht nur in Sport Abi machen. Obwohl das mega geil wäre. Dann hätte ich nur noch Stunden bei Frau Frahm und ich wäre auch noch supergut, ohne lernen zu müssen. Einfach weil ich's kann! Wie wär das schön ...



# Donnerstag

Heute geht Samis Geburtstag in die Planungsphase. Wichtigstes Ziel: Sicherung des Hin- und Rücktransports meiner Person. Mama hat zwar gesagt, dass sie fährt, aber wenn Papa wieder drauf ist, ist Mamas Zusicherung so sicher, wie ein Big Mac gesund ist (also nicht besonders). Dass auch keiner in unserem elendigen Kaff wohnt ...

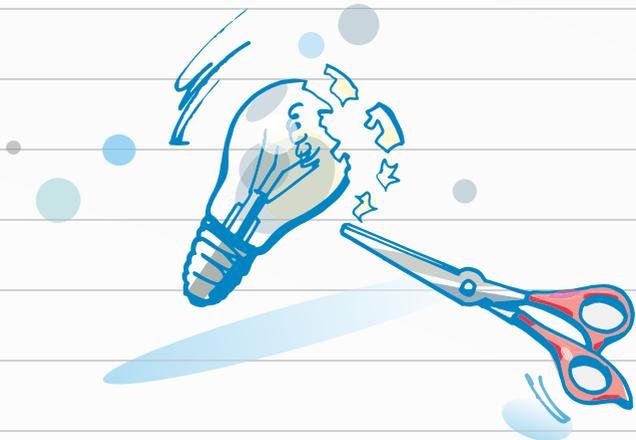


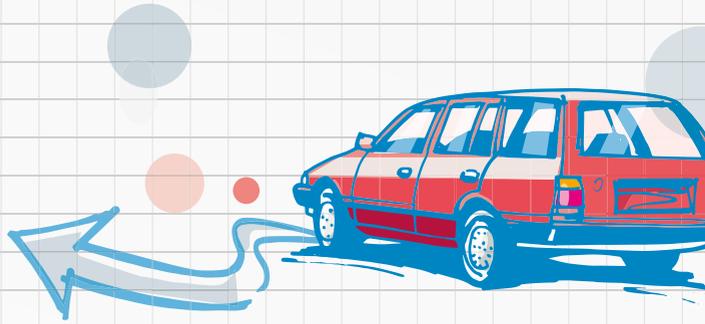


Freitag

Nach der Schule war ich noch mit Lisa Eis essen. Mann, wie ich die vermisse! Jetzt ist sie auf der Realschule und Mia und ich sind allein mit den Idioten auf dem Gymnasium.

Lisa hat jetzt auch sowas wie einen Freund. Einen aus ihrer Klasse. Ich gönns ihr voll, aber ein bisschen neidisch bin ich auch. Egal. Lisa zu sehen, live und in Farbe und nicht nur am Handy, war auf jeden Fall voll schön.



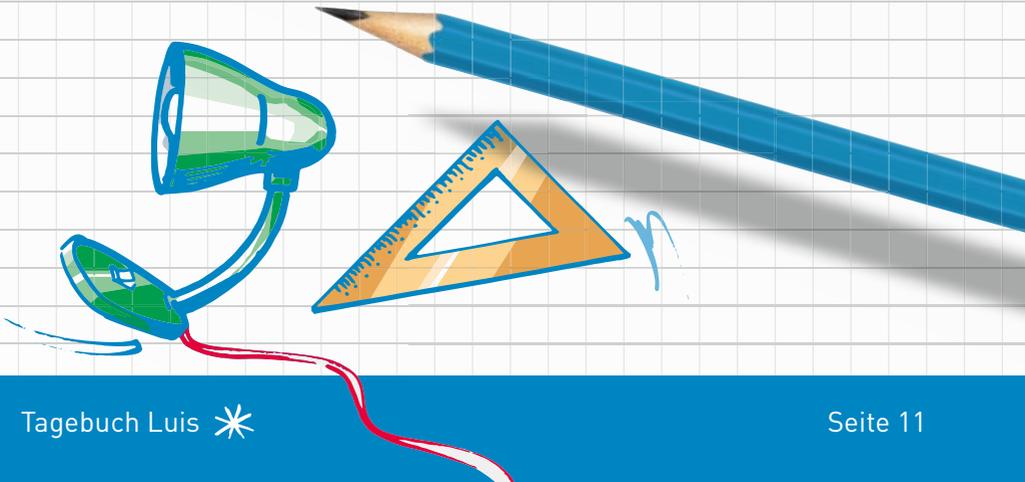


Freitag

Noch immer keine Lösung für das Fahrproblem gefunden.  
Jetzt muss ich mich auf Mama verlassen ...

Samstag

Und ... vorbeeeeeiiiiiiii! Mama will Papa nicht aus den Augen lassen und fährt mich deshalb nicht. Mann, ich bin so sauer, ich hab erstmal meine Schreibtischlampe gegen den Tisch geknallt. Jetzt ist die Birne kaputt. Kann ich eben keine Hausaufgaben mehr machen. Sollen sie mal sehen, was sie davon haben. Jetzt schaff ich die Realschule vielleicht auch nicht. Und alles wegen Papas Sauferei.





Gestern ist nicht viel passiert. Luis ist ein bisschen ausgerastet, weil Mama ihn nun doch nicht zu Sami gefahren hat, aber sonst wars eher ruhig.

Heute hatten wir ein Spiel gegen den SV Neustadt. Ich hab sieben Tore gemacht. Fast wäre keiner da gewesen, um es zu sehen, aber dann kam Maren noch. Manchmal wünschte ich mir heimlich, dass Maren meine Mutter wäre und nicht meine Tante. Und dann schäme ich mich, weil ich doch weiß, dass Mama ihr Bestes tut und auf Papa aufpasst. Und dass sie den zum Spiel mitbringt, will ich nun wirklich nicht. Alter, dann lieber gar keine Zuschauer.



# FUCK OFF

## Montag

Fuck Fuck Fuck!!!! Fuck FUUUUUUUUUUUUUCK!!!

Papa war gestern mit ein paar Bekannten auf Sauftour. Unter anderem mit dem Papa von Johannes. Volker heißt der, glaub ich. Also Volker war ebenfalls blau und fand es dann witzig, meinen ebenfalls betrunkenen Vater zu filmen. Irgendwie ist dann Johannes aus meiner Klasse an das Video gekommen und der hatte nichts Besseres zu tun, als es hochzuladen. Mittlerweile hat es jeder gesehen. Wahrscheinlich lachen sich alle kaputt über meinen kaputten Vater. Finden es komisch, wie er torkelt und lallt und fast hinfällt, sich dann wieder auffängt und mit erhobenem Zeigefinger sagt: „Nein, nein, wir wollen nicht hinfallen. Wenn wir hinfallen wollen würden, würden wir hinfallen.“

Und alle lachen sich kaputt. Haha, ganz schön witzig mein beschissenes Leben.

Babysitten war okay. Babys trinken keinen Schnaps.





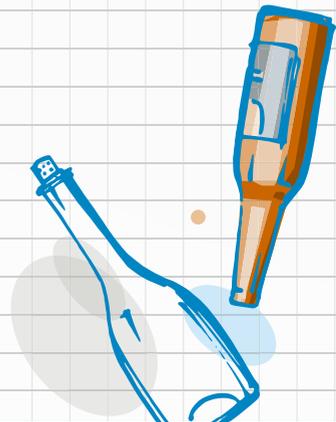
Montag



Ganz großes Kino! Johannes Heinemann aus Alinas Klasse ist irgendwie an ein Video von Papa gekommen, wie er betrunken ist. Und was macht der liebe Heinemann mit dem Video? Natürlich: Er lädt es hoch. So dass es sich alle angucken können. Alina hat's mir gezeigt. Ist schon an ihrer ganzen Schule rumgegangen. Kann also nicht mehr lange dauern, bis es auch bei uns ankommt. Haben uns auf Schadensbegrenzung geeinigt und Mama erstmal nichts erzählt. Die soll sich nicht noch mehr aufregen.

Mann, Scheiße, wenn das eine Ausnahme wäre, wäre das Video vielleicht sogar lustig. Papa torkelt ein bisschen durch die Gegend, fängt sich wieder auf und lallt dann mit erhobenem Zeigefinger. Aber weil es eben keine Ausnahme ist, ist das 'ne ziemliche Kackscheiße!

Wiederum keine Kackscheiße:  
Sarah hat gesagt, sie hätte mich auf der Party vermisst!! Jahaaa, vielleicht wird das noch was mit dem Knutschen!!



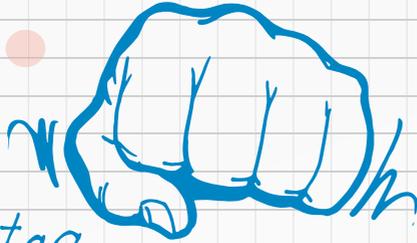


Mann, ich könnte nur heulen. ALLE haben das Video gesehen. Und sie haben nichts Besseres zu tun, als sich darüber lustig zu machen! Denken die, dass es komisch ist, einen Vater zu haben, der mehr besoffen ist als nüchtern? Der das ganze Geld versüft, so dass es am Ende des Monats nur noch Nudeln mit Ketchup gibt? Der nicht mehr arbeitet, weil er lieber besoffen im Bett liegt? Der sich nie um einen kümmert, weil er zu betrunken ist? Dass es witzig ist, wenn man seinen Vater nachts suchen muss, weil man Angst hat, dass er irgendwo im Graben oder auf der Straße liegt? Dass man nicht auf Klassenfahrt fahren will, weil man sich Sorgen macht, wer dann auf den Vater aufpasst?! Denken die, dass es Spaß macht, den Vater von einer Klinik in die andere zu bringen, nur damit er zwei Wochen später wieder anfängt zu trinken?! Nein, das macht alles KEINEN Spaß! Das ist sogar ziemlich fucking beschissen!

Am liebsten würde ich mich irgendwo in ein Loch verkriechen und nie mehr rauskommen. Ich schäme mich so ... Und wütend bin ich auch! Auf Papa, dass er nicht endlich aufhören kann zu saufen! Und auf Mama, dass die nicht besser auf ihn aufpasst! Und auf meine Scheißklasse, dass die alle so ein scheißbeschissen tolles Leben haben, in dem es witzig ist, einen Film vom betrunkenen Vater hochzuladen und ihn dann auch noch nachzumachen. Mia war die Einzige, die sich nicht lustig gemacht hat. Die mich gefragt hat, wie es mir geht. Aber Mia ist ja auch die Einzige, die von Papa weiß.



Zu allem Überfluss ist Luis heute auch noch ausgerastet und hat mit Papa Streit angefangen. Irgendwann kam Mama dazu und hat versucht zu helfen, konnte aber auch nichts machen, also hat sie geweint. Ich hab sie dann getröstet. Dabei würd ich Papa auch mal gern die Meinung sagen. Dass er es für alle nur noch schwerer macht und dass er endlich aufhören soll. Aber wenn es Mama so schlecht geht, dann will ich auch für sie da sein und ihr alles nicht noch schwerer machen. Richtiger Kacktag!



## Dienstag

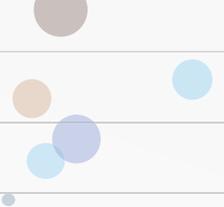
Und der neueste Streifen von Regisseur Heinemann hat es jetzt auch an die Realschule geschafft. Hervorragend. Jetzt laufen alle torkelnd durch die Gegend, fallen fast hin und zitieren Papa – „wenn ich stolpern wollen würde, würde ich stolpern“. Megawitzig. NICHT.

Ich hab mich krass zusammengerissen, um nicht auszurasen, aber Eike hat's zu weit getrieben. Der wusste einfach nicht, wann Schluss ist. Gerne hätte ich ihm eine gepfeffert! Schade nur, dass er einen Kopf größer und gefühlte 100 kg Muskelmasse stärker ist als ich. Musste also zu anderen Formen des Widerstands greifen. Hab ihm die Luft aus den Reifen gelassen und die Fahrradpumpe versteckt. Hoffentlich hat ihm keiner eine geliehen und er musste die vier Kilometer schieben. Oh, wie mich das freuen würde!





Zu Hause war Papa dann schon wieder betrunken und ich bin ausgerastet. Hab ihn gefragt, ob ihm das gefällt, so den ganzen Tag betrunken rumzuliegen. Er meinte, ich solle mal nicht so frech sein und ein bisschen mehr Respekt haben. „Respekt?! Wovor? Davor, dass du uns auch lallend noch beleidigen kannst? Dass du der kreativste Alkoholverstecker bist?!“, hab ich dann geschrien. Was, zugegebenermaßen, nicht der allerbeste Move ist. Ich weiß ja, dass Papa sich schämt und dass er gerne aufhören würde, aber eben nicht kann und dass Sucht eine Krankheit ist und man jemandem mit Asthma auch nicht vorwerfen würde, dass er immer so schlecht Luft bekommt, eben weil es eine Krankheit ist und er nichts dafür kann, aber manchmal ist mir das scheißegal! Manchmal bin ich einfach so wütend auf ihn, so wie heute eben. Er war dann natürlich auch voll aggro und hat rumgebrüllt. Dann kam erst Mama und hat angefangen zu heulen. Danach kam Alina und hat versucht, Mama zu trösten. Fuck.



# Mittwoch

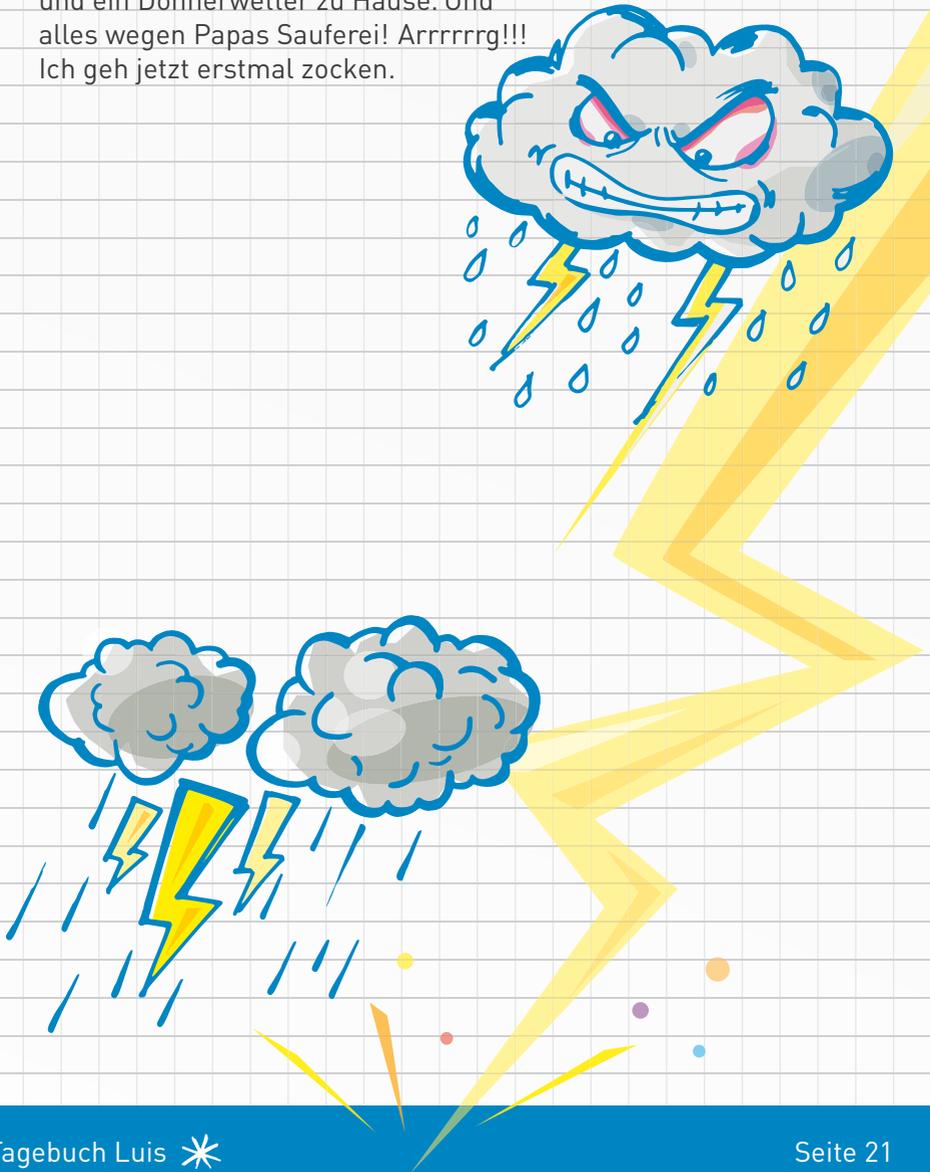
Bin heute nicht in die Schule. Hab Mama gesagt, dass es mir nicht gut geht und ich lieber zu Hause bleiben will. Stimmt ja irgendwie auch. Gut geht's mir ja nun wirklich nicht, wenn sich alle über Papa lustig machen. Ich hab mir auch ein bisschen Sorgen um Papa gemacht. Nach Streitereien zu Hause trinkt er immer mehr, „um wieder runterzukommen“, und am nächsten Tag geht's ihm dann doppelt dreckig.

Erst hab ich überall ein bisschen aufgeräumt und Wäsche gewaschen. Papa hat sich diesmal sogar bedankt. Danach hab ich ihm ein bisschen Gesellschaft geleistet, damit er weiß, dass ich ihn lieb hab und mir Sorgen mache. Das war eigentlich auch echt nett. Papa war ganz ruhig und hat mich nach der Schule und Handball gefragt und wir haben uns voll gut unterhalten. Irgendwann wurde er ganz zappelig und ich wusste schon, dass er jetzt gerne etwas trinken würde. Aber ich habe irgendwie gehofft, dass ihm der Moment zu wichtig ist, als dass er etwas trinkt. War leider nicht so. Er hat mich gefragt, ob ich ihm ein Bier hochholen könnte. Da bin ich dann ausgerastet: „Mann, Papa, ich wasch schon deine Wäsche und guck, dass es hier einigermaßen ordentlich ist, aber dein Scheißbier kannst du dir gefälligst selber holen!“, hab ich gesagt. Jawohl! Und er war auch irgendwie verständnisvoll und hat gesagt, dass ich Recht hab und er auch gerne wieder aufhören würde zu trinken, eine Therapie machen will, aber sich nicht traut, bei seinem Arzt anzurufen. Er hat mich gefragt, ob ich das nicht machen kann. Ich will ja, aber letztes Mal haben die mir so viele Fragen gestellt, die ich nicht beantworten konnte, dass ich eigentlich finde, dass Papa da dieses Mal selbst anrufen muss ...

Lisa hat noch geschrieben. Mittlerweile ist das Video auch auf der Realschule angekommen und sie hat mich gefragt, wie es mir geht. Lisa ist die Einzige, die mich so richtig versteht. Mia ist nett und ich bin voll froh, sie zu haben. Lisas Mama trinkt auch. Als wir uns kennengelernt haben, haben wir schnell gemerkt, dass wir ähnliche Probleme haben. Bei ihr ist die Mutter zwar seit fast neun Monaten trocken, aber Lisa versteht trotzdem, was bei mir zu Hause so abgeht, und das tut gut. Morgen treffen wir uns nochmal. Ein kleiner Lichtblick. Heißt aber auch, dass ich morgen wieder in die Schule muss, sonst lässt Mama mich nachmittags nicht weg. SO viel kümmert sie sich dann doch noch.

# Mittwoch

Ole hat gesehen, wie ich die Luft aus den Reifen rausgelassen hab, und mich verpiffen. Jetzt bekomm ich eine verpasst, durfte nachsitzen und es gab einen Anruf und ein Donnerwetter zu Hause. Und alles wegen Papas Sauferei! Arrrrrrg!!! Ich geh jetzt erstmal zocken.





## Donnerstag

Das Gerede um Papa ist ein bisschen abgeklungen. Liegt aber auch daran, dass Noah Frau Strebel, die schöne Referendarin, im Schwimmbad gesehen hat. Im Bikini. Davon gibt's jetzt natürlich auch Fotos, die rumgehen, und die Jungs sind ganz heiß drauf. Mir egal, Hauptsache, Papa ist nicht mehr so oft Thema.

Ich hatte auch Angst, dass ich gestern viel Stoff verpasst hab (besonders in Mathe). Aber das ging. Ich kam heute wieder ganz gut mit. Was vielleicht auch daran lag, dass ich mir gestern noch das nächste Kapitel im Buch durchgelesen hab.

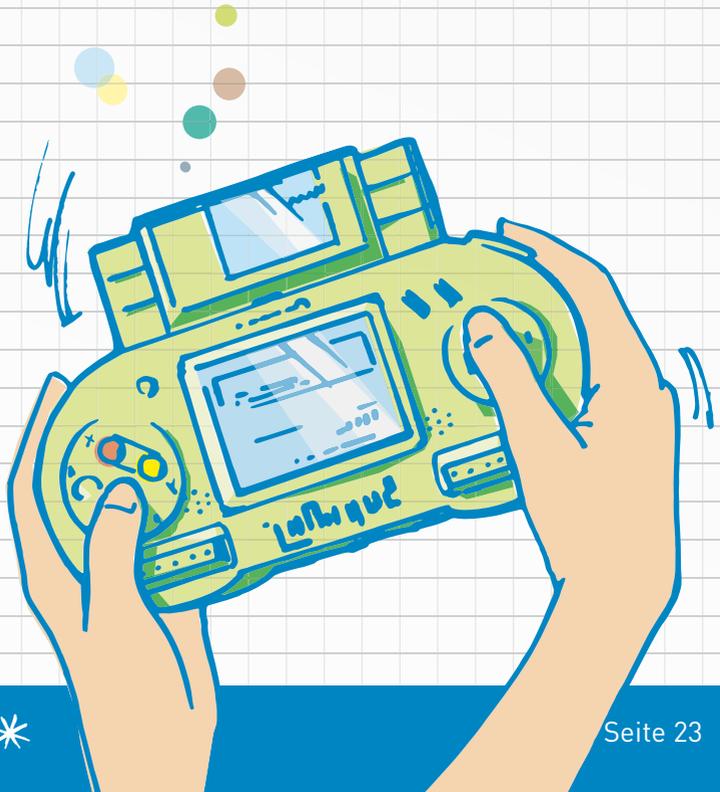
Mit Lisa wars mal wieder voll schön! Das tut so gut, jemanden zu haben, der checkt, was los ist.

Mit Lisas Freund ist auf jeden Fall schon wieder Schluss. Die haben zwar mal geknutscht, aber mehr war da nicht, sagt sie. Oh Mann, wie gern ich mal mit jemandem knutschen würde. Oder lieber doch nicht, vielleicht mach ich ja was falsch? Vielleicht denkt der ja, dass ich das schon können müsste, ich bin ja immerhin schon 14. Keine Ahnung, was ich will. Oder doch. Also, ich will auf jeden Fall mal jemanden kennenlernen, den ich mag und der mich auch mag, und das mit dem Knutschen kann ich mir dann ja noch überlegen. Lisa und ich haben jetzt auf jeden Fall verabredet, dass wir am Wochenende ins Kino gehen. Vielleicht sind da ja irgendwelche netten Typen.

Donnerstag



Heute hab ich mir den ganzen Tag freigenommen. Gestern war Alina auch nicht in der Schule, und da hab ich gedacht, was die kann, kann ich schon lange, und hab Mama gesagt, dass es mir nun auch nicht gut geht und ich besser zu Hause bleibe, um mich auszuschlafen. Hab fast den ganzen Tag gezockt. Das war mal wieder richtig geil! Mama war nicht so erfreut über meine Spielerfolge und meinte: Wer spielen kann, kann auch zur Schule gehen. Muss morgen also wieder hin. Und kann mir dann meine Tracht Prügel von Eike abholen. Na, das wird super ...



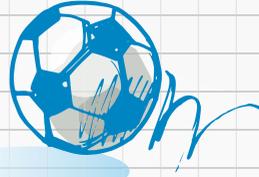
Freitag



Unser Trainer Timo hat angerufen. Hat gefragt, ob ich dieses Wochenende zum Spiel komme. Weil ich ja nicht beim Training war diese Woche. Ich hab abgesagt. Hatte keine Lust, dass sich mein Team auch noch über Papa lustig macht. Reicht in der Schule schon. Timo wollte wissen, wieso und so, aber ich hab abgeblockt. Geht ihn nichts an. Passt irgendwie auch ganz gut, weil Mama bald mal wieder dran wäre mit Fahren, aber außer „ich versprechs dir“ passiert ja nichts.

Ich glaub, Frau Frahm hat das mit meinem Papa und dem Video mitbekommen. Hat mich gefragt, ob alles okay ist und dass ich mich gerne bei ihr melden kann. Aber ich glaub, die kann mir eh nicht helfen. Sie kann ja auch nicht machen, dass Papa aufhört mit dem Trinken. Wenn er für uns nicht aufhört, warum dann für meine Sportlehrerin?

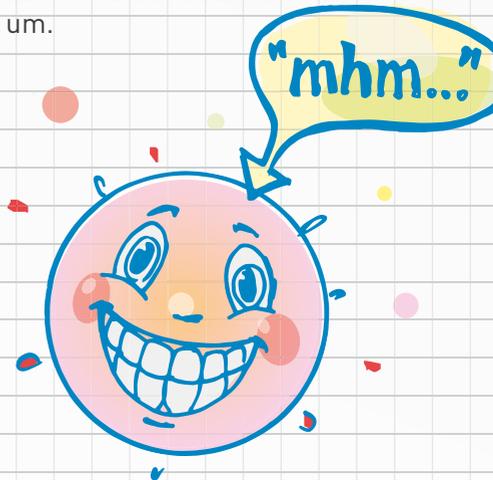
# Freitag



Bin zu spät zur ersten Stunde, damit Eike mich nicht noch vor Schulbeginn abgreifen konnte. Aber das hat nicht viel genutzt. In der Ersten war ich dran.

Meinen Vortrag über Gewaltfreie Kommunikation, den ich mir gestern noch mit Alina überlegt hatte, habe ich gar nicht erst anbringen können. Was wahrscheinlich auch besser so ist. Ich gelte sowieso schon als etwas verweichlicht mit meiner Körpergröße und den Ökoschuhen. Egal, wir haben das geregelt wie echte Männer. Soll heißen: Er hat mir einen draufgegeben und ich hab heimlich auf der Toilette geheult und dann meine Wut beim Fußball im Sportunterricht rausgelassen. Das ging so super, dass ich die letzten zehn Minuten auf der Bank sitzen musste, weil Herr Leifels meinte, ich solle mich erstmal wieder beruhigen, sonst grätsche ich noch alle um.

Sarah hat mich gefragt, ob wir das Referat für Bio zusammen machen wollen. Verarscht die mich? Ich bin nun nicht gerade eine Bioleuchte und besonders beliebt bin ich auch nicht. Also warum sollte sie mich fragen?! Ich hab's erstmal offengehalten und mit einem abgeklärten „Mhm“ geantwortet. Mal sehen, was draus wird.





## Samstag

Geiler Film! Voll lustig! Vielleicht schafft er es in meine persönliche Top 5. Danach waren wir noch ein bisschen in der Stadt bummeln. Haben zwar keine süßen Jungs getroffen, aber dafür hab ich jetzt endlich ein paar neue Klamotten von meinem Riesenbabysittergehalt. Lisa hat gecheckt, wie elend Schule grad für mich ist, und hat versucht, mich abzulenken. Hat eigentlich auch ganz gut geklappt. Aber sie hat auch gesagt, dass ich vielleicht mal mit einem Lehrer drüber reden soll. Mal sehn, ob ich das mache.

## Sonntag

Heute ist nicht so viel passiert. Maren war zu Besuch. Das war nett. Ist mit Luis und mir eine Runde spazieren gewesen. Spazieren ist natürlich irgendwie nicht so cool, und Luis ist ultragelangweilt durch die Pampa gestapft und hat bei jedem zweiten Baum gefragt, wann wir endlich umdrehen können. Fand ich ein bisschen undankbar, aber egal. Danach waren Mama und Maren nochmal alleine draußen. Mama kam ganz verheult wieder rein. Ich hab versucht, sie zu trösten, aber irgendwie hat sie das nicht zugelassen. Jetzt weiß ich nicht so recht. Aber sie hat gesagt, dass sie jetzt wieder mehr auf uns achten will und dass sie wieder eine bessere Mutter sein will. Mal gucken, wie das klappt ...



Sonntag



Ich hab das ganze Wochenende gezoekt.  
War richtig cool! Mama und Alina haben zwar  
manchmal gemeckert, ich soll nicht die ganze  
Zeit spielen, aber was kann ich sonst hier auf  
dem Kaff machen. Kühe schubsen? Eierlaufen,  
Mützen häkeln? Nein danke.

Dieses Kaff bietet Menschen unter 30 genau  
null Möglichkeiten, irgendetwas Cooles zu  
erleben. Es sei denn, man steht auf alles,  
was Leute über 30 gut finden: Spaziergehen,  
gähnend leere Landschaften, Kaffeeklatsch  
mit Frauen ü 60, Schützenverein.

Sonst gibt es hier nix.

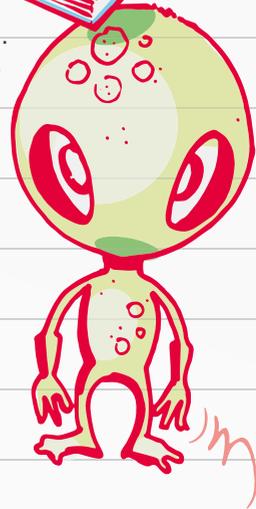
Gaaaaar nix! Laaaaaaaaaaaaangweiiiiiiiiig .....

Ah ja, zu allem Überfluss wird man natürlich ab  
und zu gezwungen, an diesen Ü30-Aktivitäten  
teilzunehmen. So auch diesen Sonntag, als Tante  
Maren vorbeikam und mit uns spazieren ging.  
Maren is okay, aber Spaziergehen nun mal gar  
nicht, Alter.

## Montag

Ich war auch wieder beim Training. Das hat gutgetan. Mama hat mich sogar gefahren. Timo hat auch nochmal nachgefragt, wo ich denn die Woche war, weil ich ja eigentlich sonst immer zum Training komme. Ich hab nichts gesagt. Vielleicht ein andermal.

Und: Luis hat mich heute um Hilfe bei einem Referat gebeten, über Borkenkäfer. Luis hat mich noch NIE um Hilfe bei den Hausaufgaben gebeten. Ich muss ihn eigentlich immer nerven, damit er überhaupt was für die Schule macht. Keine Ahnung, was da in ihn gefahren ist oder ob er vielleicht heimlich von Aliens ausgetauscht wurde.



## Dienstag

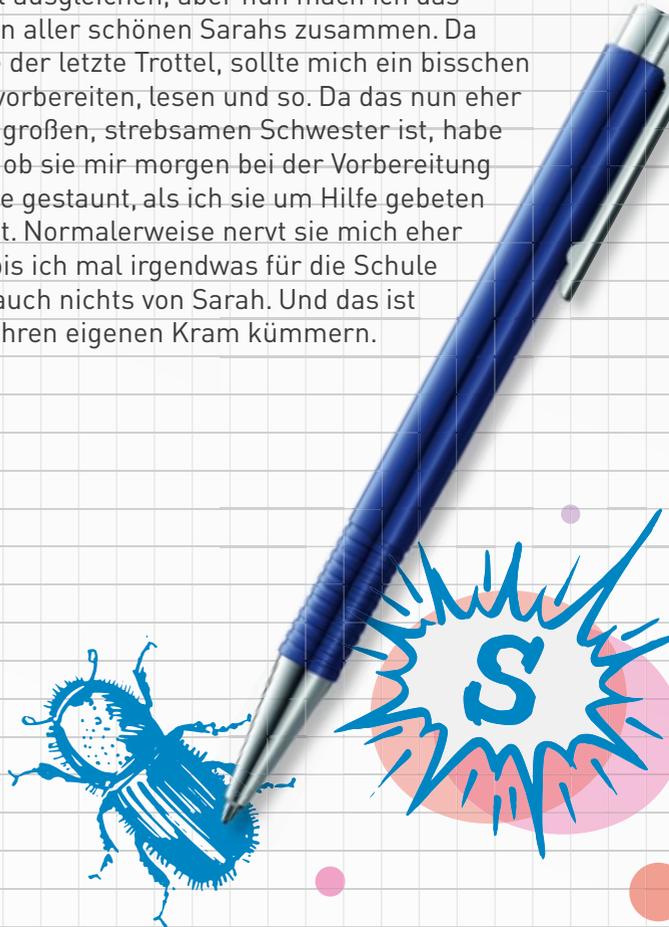
Heute hat Frau Frahm mich nochmal angesprochen, ob alles okay ist, und da hab ich ihr dann von dem Video und Papa erzählt. Sie hat versprochen, es nicht weiterzuerzählen, aber ich hab doch irgendwie Angst, dass es morgen alle wissen.

War irgendwie komisch, ihr das zu erzählen. Einerseits erleichternd, weil jetzt jemand Erwachsenen Bescheid weiß. Andererseits hat es sich angefühlt, als würde ich Papa in die Pfanne hauen. Ihn irgendwie schlechtmachen. Frau Frahm hat ganz gut reagiert. Hat irgendwie gar nicht so viel dazu gesagt. Was soll sie auch sagen? Dass jetzt alles anders wird? Na ja, mal schauen, was jetzt passiert.

# Montag

Sarah meint es tatsächlich ernst mit dem Referat. Haben heute mal die Themen aufgeteilt, Donnerstag besprechen wir uns dann nochmal. Wir halten über ... Trommelwirbel bitte ... den BORKENKÄFER!

Wäre mir normalerweise ziemlich egal. Is' ja nur Bio und zur Not kann ich Bio auch mit Sport ausgleichen, aber nun mach ich das Referat ja mit der schönsten aller schönen Sarahs zusammen. Da darf ich nicht aussehen wie der letzte Trottel, sollte mich ein bisschen ins Zeug legen. Irgendwas vorbereiten, lesen und so. Da das nun eher der Bereich meiner lieben, großen, strebsamen Schwester ist, habe ich Alina nun auch gefragt, ob sie mir morgen bei der Vorbereitung helfen kann. Mensch, hat die gestaunt, als ich sie um Hilfe gebeten hab. Kennt sie so auch nicht. Normalerweise nervt sie mich eher und stresst so lange rum, bis ich mal irgendwas für die Schule mache. Tjahaa, die weiß ja auch nichts von Sarah. Und das ist gut so. Soll sich lieber um ihren eigenen Kram kümmern.



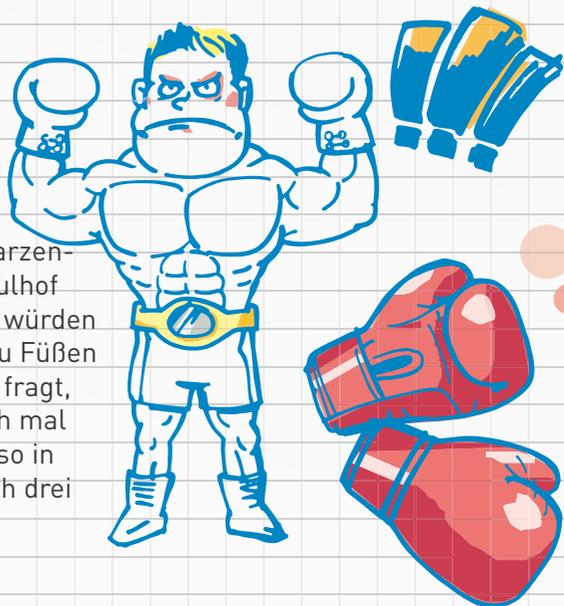
## Dienstag

Hatte heute nach der Schule einen Termin bei Frau Stürmer, der schönen Psychologin. Hätte ihn fast vergessen, wenn Alina mich nicht dran erinnert hätte, aber die hat ja immer alles im Blick, was Mama und Papa so vergessen. Alina war früher auch mal da, wegen Depressionen oder so. Ich muss da jetzt hin, weil Mama findet, dass ich zu viel Computer spiele und aggressiv bin, wenn ich Sachen machen soll und keine Lust hab. Na ja, und wegen Schuleschwänzen. Wobei ich ja finde, dass Ersteres eine ganz normale Reaktion ist. Wer lässt sich schon gerne zu Dingen zwingen, auf die er keine Lust hat. Und das Schuleschwänzen ist auch schon besser geworden. Ist nämlich gar nicht so nett. Mama schmeißt mich so oder so mindestens zur zweiten Stunde aus dem Haus. Und ob ich jetzt in der Schule rumhänge oder in der Stadt aufpassen muss, dass mich keine Polizisten einkassieren, ist doch wohl egal.

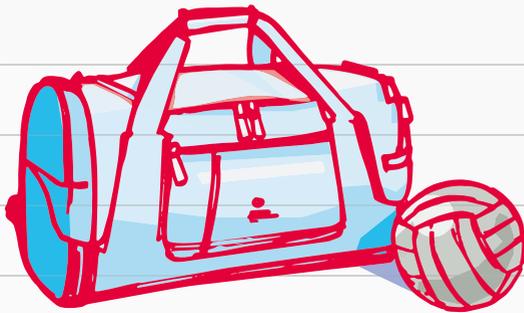


Auf jeden Fall war ich heute wieder bei Frau Stürmer und wir haben ein bisschen über die letzte Woche gesprochen und darüber, ob ich auch was anderes machen wollen würde als Computer spielen. Und irgendwie hatte ich dann voll Lust zu boxen. Dann könnte ich mir echte Muckis antrainieren und könnte Eike auch mal eine verpassen. Das wäre geil! Frau Stürmer meinte, sie würde mal mit Mama sprechen über das Boxen. Hat sie dann auch, als Mama mich abgeholt hat. Mama meinte, sie würde mal gucken, was sich so ergibt. Klingt nicht gerade vielversprechend. Aber mal sehen.

Ich seh mich schon schwarzen-  
eggermäßig auf dem Schulhof  
rumlaufen. Alle Mädchen würden  
mir und meinen Muckis zu Füßen  
liegen, und wer ganz nett fragt,  
der darf sie vielleicht auch mal  
anfassen. Ja, ich glaube, so in  
etwa wird's aussehen nach drei  
Wochen Training.



Abends hab ich dann noch ein bisschen mit Alina das Referat besprochen. „Borkenkäfer gehören zu den Rüsselkäfern (was auch immer das sein soll). Sie wohnen in und ernähren sich von Hölzern. In großen Ansammlungen können sie große Schäden anrichten ...“ Schnaaa-arch ... Egal, Hauptsache Sarah! Die arme Alina, die traut dem Braten nicht. Guckt mich die ganze Zeit so komisch an, so als ob sie sich nicht sicher ist, ob ich es wirklich ernst meine mit dem Borkenkäfer. Tu ich nicht. Also zumindest nicht direkt. Aber DAS bleibt mein Geheimnis. Soll sie doch denken, ich sei unter die Streber geraten.



## Mittwoch

Um ehrlich zu sein, bin ich heute mit Bauchschmerzen in die Schule. Hätte ja doch sein können, dass Frau Frahm sich verplappert hat. Hat sie aber nicht. Oder zumindest hat sich niemand etwas anmerken lassen. Weder die Lehrer noch jemand in der Klasse.

Später dann wieder Training. Hier weiß immer noch keiner Bescheid. Keiner hat das Video gesehen. Voll gut. Emma hat mich mitgenommen zum Training, war zwar ein kleiner Umweg für sie, aber Mama konnte nicht, und dann hab ich sie angerufen und gefragt, ob ihre Mama mich abholen kann. Ich hab vorne an der Straße auf sie gewartet, weil ich nicht wollte, dass sie bei uns klingelt und reinkommt.

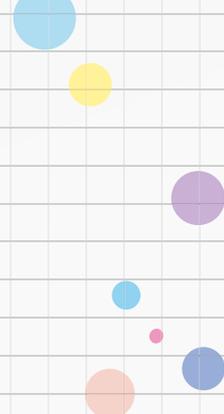
Tante Maren hat mich später abgeholt und dann haben wir (Mama, Tante Maren, Luis und ich) uns unterhalten, wie es zu Hause weitergehen soll. Papa kam nur einmal vorbei und hat „ein Buch“ gesucht. Jaja, ich weiß, dass er eigentlich was ganz anderes sucht. Luis und ich haben die Flaschen früher versteckt, damit er sie nicht findet. Aber mittlerweile haben wir auch gecheckt, dass das nichts bringt.



Darüber haben wir uns auch noch unterhalten: wie es weitergehen soll, auch wenn Papa weiter trinkt. Mama hat gesagt, dass es wichtig ist, dass wir unser Leben nicht zu doll von Papas Krankheit beeinflussen lassen. Sie würde jetzt wieder versuchen, uns mehr zu fahren, damit ich zum Handball kann und Luis zum Boxen (jaha, damit fängt er nämlich an, mein kleiner, schwächtiger Brudi). Maren kann auch mal einspringen, wenn Mama nicht kann.

Außerdem sollen wir uns nicht mehr so sehr um Papa sorgen und so. Also dass es z. B. nicht meine Aufgabe ist, für ihn beim Arzt anzurufen. Sowas soll er lieber selber machen. Das verstehe ich ja, aber was, wenn er es dann doch nicht macht? Da ist es doch besser, wenn ich das mache. Oder? Mama meint, ich soll nicht so viel Verantwortung übernehmen. Und dass ich es ihr sagen soll, wenn was ist. Hmm ... ich weiß nicht, ob ich das kann. Sie hat ja auch viel zu tun ... Mal sehen.





## Mittwoch

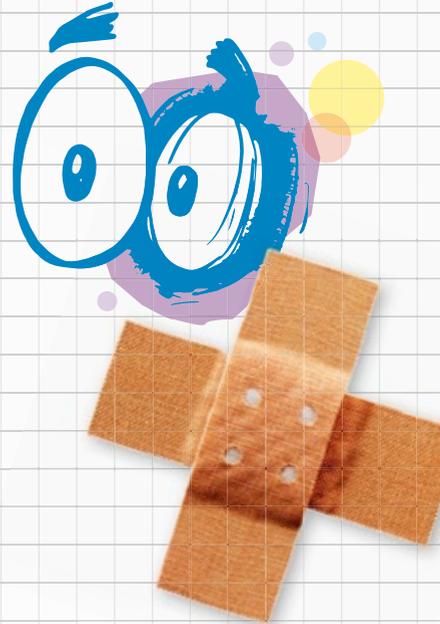
Max hat ein paar Jungs eingeladen zum Übernachten. Sami und ich sind dabei. Das wird bestimmt cool. Also sofern ich hinkann. Mal sehen.

Sarah hat mich heute gefragt, ob sie zu uns kommen kann, um das Referat zu besprechen. Aber das hab ich ganz schnell abgedreht. Geht einfach nicht mit Papa und so. Bei ihr treffen geht leider auch nicht, weil Mama mich nicht abholen kann. Na ja, besprechen wir uns eben in der Schule.

Oh ja, und dann war Tante Maren heute Abend noch bei uns. Und Mama und Maren haben mit Alina und mir gesprochen. Über Papa und die ganze Trinkerei. Sie haben gesagt, dass sie schon mit Papa gesprochen haben und dass er jetzt wieder in die Klinik soll. Papa hätte wohl auch ja gesagt, aber da schwankt er immer. So wie er geschwankt ist, als er während des Gesprächs durchs Wohnzimmer lief. Na ja, mal gucken, was da passiert.

Egal, Tante Maren und Mama meinten auf jeden Fall, dass wir uns mal überlegen könnten, was wir gerne ändern möchten. Mama hat zum Beispiel gesagt, dass ich ja boxen gehen möchte und dass sie schon mal geguckt hat, ob es etwas in der Nähe von Alinas Handballverein gibt, so dass sie nicht doppelt fahren müsste. Und es gibt tatsächlich was!! Mittwochs trainieren die Anfänger. Da könnte sie Alina und mich dann immer hinbringen und abholen. Freitags trainieren sie nochmal und Maren hat gesagt, dass sie mich dann abholen kann. Ja megageil!! Dicke Muckis für Luis!! Und ein blaues Auge für Eike! Geil!

Und weil Mama so im Machermodus war, hab ich gleich mal nach Wochenendausgang mit Fahrer gefragt. Und sie hat tatsächlich ja gesagt: Sie fährt mich Samstag hin und holt mich Sonntag vor Alinas Handballspiel ab. Egal wie es Papa geht. Hat sie zumindest gesagt.



# Donnerstag



Mia, Lisa und ich haben uns am Samstag verabredet. Einfach mal wieder quatschen und Mädchenkram machen. Mama fährt mich zu Mia und dann kann ich da sogar übernachten. Sonntag holt sie mich wieder ab und bringt mich zum Spiel. Voll gut!

Und Luis hat morgen sein Referat. Der ist richtig aufgeregt. Irgendwie süß, dass ihm das plötzlich so wichtig ist. Sonst ist ihm ja alles egal. Ich drück ihm auf jeden Fall die Daumen.





## Donnerstag

Hab mich nach der Schule mit Sarah wegen dem Referat besprochen. Wir sollen ja morgen halten. Ich glaub, sie war ganz beeindruckt von meinem blitzgescheiten Verstand und meinem grundlegenden Wissen über den Scolytinae (so heißt der Käfer auf Lateinisch. Das klingt schlaue. Und schlaue lieben die Mädels ;-)). Ich muss sagen, dass ich ein bisschen nervös bin vor morgen. Alina hat gesagt, ich soll mir mein Publikum, bestehend aus 24 Mitschülern und Herrn Schäfers, dem Biolehrer, in Unterwäsche vorstellen. Das würde mich entspannen, sagt sie. Aber seit der Klassenfahrt weiß ich, wie Herr Schäfers in Badehose aussieht, und das ist ein Bild, das mich nun wirklich nicht entspannt. Also habe ich an einem anderen entspannenden Bild gearbeitet, und dabei ist Folgendes herausgekommen:

Als Alina in der vierten Klasse war und ich in der zweiten, da hat sie mich zu Haus mal so lange geärgert, dass ich richtig wütend wurde. Ich hab da gerade Joghurt gegessen und ihr den einfach über den Kopf gegossen. Für drei lange Sekunden wusste Alina gar nicht, wie ihr geschieht, und der Joghurt ist langsam an ihrem Gesicht heruntergelaufen. Sowas von geil! So stell ich mir die Klasse vor: mit Joghurtbechern auf dem Kopf, aus denen langsam, gaaaaanz laaaangsam Joghurt ausläuft. Das - entspannt mich schon sehr viel mehr.



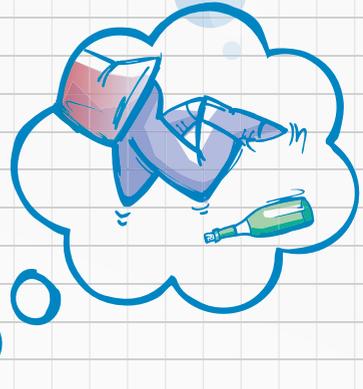
Freitag



Luis' Referat ist wohl ganz gut gelaufen. Ich hab heute Mia wegen der Mathenachhilfe gefragt und sie fand überhaupt nicht schlimm. Meint, dass sie ja vielleicht auch noch was lernt, wenn sie es mir erklärt. Ja super, zwei Fliegen mit einer Klappe!



Freitag



Referat ging tatsächlich ganz gut. Zwei Leute sind zwar eingeschlafen, aber das war bei dem Thema ja auch zu erwarten. Da finde ich zwei eigentlich noch einen ganz guten Schnitt.

Danach hat Sarah mich nochmal auf das Video angesprochen. Und ich hatte schon fast gedacht, dass es jetzt wieder alle mehr oder weniger vergessen hätten. Sarah wollte wissen, ob sowas häufiger vorkommt. Ich hab gesagt, dass sie das nichts angeht. Da war sie erstmal ruhig, meinte dann aber, dass ihr Onkel Alkoholiker sei und sie deshalb gefragt hat, weil sie eben weiß, wie schwierig das sein kann. Aber was weiß sie schon? Wenn es der Onkel ist, ist es eben der Onkel. Das ist nicht dein Papa. Du wohnst nicht mit ihm zusammen. Musst ihn nicht in Kneipen suchen. Er gibt auch nicht Geld aus, das eigentlich für neue Turnschuhe gedacht wäre. Ich weiß, dass Sarah nur nett sein wollte, sie war ja auch die Einzige, die sich nicht über Papa lustig gemacht hat und gefragt hat, wie es mir damit geht, aber ich habe ihr trotzdem nicht mehr erzählt. Vielleicht mache ich das noch. Mal sehen ...

# Yes!

# POW!!!

## Sonntag

Supergeiles Wochenende!!! Samstag war voll schön!! Lisa, Mia und ich haben voll viel gelacht und weil es so warm war, haben wir mitten in der Stadt die Füße in den Brunnen gehalten. Ich hab mich erst nicht getraut und ich glaub, Lisa war das Ganze auch ein bisschen verrückt, aber Mia hat sich einfach hingesetzt, Schuhe ausgezogen und hat die Beine baumeln lassen. „Meine Eltern bezahlen schließlich Steuern, dass dieser Brunnen hier läuft“, hat sie gesagt und uns angegrinst. Na ja, und dann konnten Lisa und ich nicht widerstehen und haben unsere Schuhe auch ausgezogen. Zwei Omis haben uns ein bisschen komisch angeguckt, aber dann haben uns das sogar noch zwei süße Jungs nachgemacht und wir haben mit denen gesprochen. Aufregend!!

Spiel war auch super! Ich hab sechs Tore gemacht und drei vorbereitet. Am Ende stand's dann 22:21 für uns! YES!

Papas Tasche für die Klinik ist gepackt. Mal abwarten, ob er morgen geht. Meine Daumen sind gedrückt ...





## Sonntag

Übernachtung war voll cool! Haben den ganzen Abend PlayStation gespielt und dann durften wir uns Pizza bestellen! Hat richtig Bock gemacht! Ich musste zwar auch oft an Papa denken und daran, ob er morgen wirklich in die Klinik geht, aber manchmal hab ich's auch komplett vergessen können, und das war geil!

Papas Sachen sind auf jeden Fall gepackt.  
Mal schauen, was passiert ...





## Diese Hilfen gibt es



Wenn du Hilfe und Unterstützung suchst, weil deine Eltern Probleme mit Alkohol oder Drogen haben, kannst du dich beraten lassen: telefonisch, online oder persönlich, zum Beispiel bei einer Beratungsstelle an deinem Wohnort oder bei einer Selbsthilfegruppe.

### Hier können Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern anrufen

#### Notruf-Telefon für Kinder suchtkranker Eltern

Tel. 0800 2802801 (kostenfrei)

Montag–Freitag 10–15 Uhr

Bundesweites Angebot des Hamburger Vereins Wendepunkt:

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

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

#### Kinder- und Jugendtelefon

Tel. 116 111

(kostenfrei)

Montag–Samstag 14–20 Uhr

Hier kann alles erzählt werden, was einen bedrückt. Im Gespräch wird dann gemeinsam überlegt, wer oder was helfen könnte.



## Beratung im Internet für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern

Die Interessenvertretung für Kinder aus suchtbelasteten Familien, NACOA, berät per Mail und bietet Einzel- und Gruppenchats:

<https://beratung-nacoa.beranet.info>

Die Drogenhilfe Köln bietet mit dem Kölner Verein KOALA e. V. (Kinder ohne den schädlichen Einfluss von Alkohol und anderen Drogen e. V.) Beratung für Kinder und Jugendliche (10–18 Jahre) online per Mail und im Chat an unter [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de).

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung unterhält für Jugendliche den offenen, moderierten Chat „Hilfe, meine Eltern trinken!“ sowie Einzel- und weitere Gruppenchats und E-Mail-Beratung:

<https://jugend.bke-beratung.de/~run/views/chat/themenchat.html>

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutzzentren e. V. berät Kinder und Jugendliche per Mail und in Online-Chats unter [www.youngavenue.de](http://www.youngavenue.de).

Die unabhängige Stiftung „Sucht Schweiz“ stellt Kindern zwischen 8 und 12 Jahren sowie Jugendlichen zwischen 13 und 20 Jahren mit alkoholkranken Eltern auf jeweils speziellen Internetseiten Informationen zur Verfügung:

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

## Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern

Die zentrale Interessenvertretung für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien ist NACOA Deutschland. Über die Homepage findest du Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen: [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

Die Guttempler, eine politisch und weltanschaulich unabhängige internationale Selbsthilfe-Organisation, bieten bundesweit Kindergruppen für 6- bis 12-Jährige sowie Freizeiten im In- und Ausland: [www.kinder-im-mittelpunkt.de](http://www.kinder-im-mittelpunkt.de). Einige Ortsgruppen haben auch Jugendgruppen, etwa in Kiel: [www.guddytreff.de](http://www.guddytreff.de)

Die Anonymen Alkoholiker bieten jugendlichen Angehörigen von Alkoholkranken die Selbsthilfegruppen Alateen (Al-Anon teenagergroup): [www.alateen.de](http://www.alateen.de). Außerdem hat Al-Anon Familiengruppen: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

## Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche

Das Jugendamt ist der zentrale Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche. Die Mitarbeitenden beraten, auch zu Auswegen aus Notsituationen. Adressen kommunaler Jugendämter gibt es über Landratsämter, Kommunalverwaltungen und Landesjugendämter oder hier: [www.bagljae.de](http://www.bagljae.de)

Die Orts- und Kreisverbände des Deutschen Kinderschutzbundes helfen Kindern und Jugendlichen, auch bei Vernachlässigung und Gewalt. Örtliche Adressen unter: [www.dksb.de](http://www.dksb.de)

Kontaktadressen für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien hat die Stiftung Deutsche Kinder-Suchthilfe zusammengestellt: [www.kindersuchthilfe.de](http://www.kindersuchthilfe.de)

Weitere Hilfemöglichkeiten für Kinder suchtkranker Eltern sind im Internet zu finden unter: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

## Persönliche Beratung

Beratung können alle annehmen: Abhängige, Suchtgefährdete, Kinder Suchtkranker und andere Angehörige. In Deutschland gibt es rund 1.400 Beratungsstellen. Die Beratung ist kostenlos. Ein erster Termin kann telefonisch vereinbart werden. Im Telefonbuch sind die Beratungsstellen zum Beispiel unter Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige zu finden.

Im Internet können Beratungsstellen nach Ort, Fragestellung, Zielgruppe (Abhängiger, Angehöriger oder Interessierter) und Sprache abgefragt werden auf:

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



Spezielle Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern sind auf der Homepage [www.eltern-sucht.de](http://www.eltern-sucht.de) des Gesamtverbandes für Suchthilfe (GVS) zu finden.

Sie sind nach Bundesländern sortiert:

[www.eltern-sucht.de/betroffen/kinder-jugendliche/beratung-hilfen](http://www.eltern-sucht.de/betroffen/kinder-jugendliche/beratung-hilfen)

## Hier können Erwachsene mit Alkoholproblemen anrufen

### Bundesweite Sucht und Drogen Hotline

Tel. 01806 313031

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz.)

Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

täglich 0–24 Uhr

### BZgA-Info-Telefon

Tel. 0221 892031

Montag–Donnerstag 10–22 Uhr,

Freitag–Sonntag 10–18 Uhr

### Telefonseelsorge

Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

täglich 0–24 Uhr

Die Telefonseelsorge bietet neben Gesprächen am Telefon auch einen Austausch per E-Mail und Chat an: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Hier können erwachsene Angehörige Suchtkranker anrufen

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

Tel. +49 6062 60776

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Freitag, Samstag, Sonntag  
und gesetzliche Feiertage 8–22 Uhr

### Al-Anon Familiengruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern  
Hofweg 58, 22085 Hamburg

Tel. +49 40 226389700

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Montag und Donnerstag 15–17 Uhr,  
Dienstag 15–19 Uhr, Freitag 9–12 Uhr  
zdb@al-anon.de, [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

## Hier können Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörige erfragt werden

### Anonyme Alkoholiker (AA), Interessengemeinschaft e. V.

Waldweg 6, 84177 Gottfrieding-Unterweilnbach

Tel. +49 8731 32573-0

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

info@bke-suchtselbsthilfe.de, [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

### Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Bundeszentrale

Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal

Tel. +49 202 62003-0

bkd@blaues-kreuz.de, [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

### Deutsches Rotes Kreuz – Suchtselbsthilfegruppen

Am Treppenweg 8, 64711 Erbach

Tel. +49 6062 60760

selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de, [www.drk-selbsthilfegruppen.de](http://www.drk-selbsthilfegruppen.de)

### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e. V.

Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel

Tel. +49 561 780413

mail@freundeskreise-sucht.de, [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

### Guttempler in Deutschland e. V.

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Tel. +49 40 28407699-0

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

### Kreuzbund e. V., Bundesgeschäftsstelle

Münsterstraße 25, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 67 72-0

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

Tel. +49 30 26309-0

suchthilfe@awo.org, [www.awo.org](http://www.awo.org)

### Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Sprechzeiten: Montag–Donnerstag 9–16 Uhr

und Freitag 9–13 Uhr

## 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:

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:

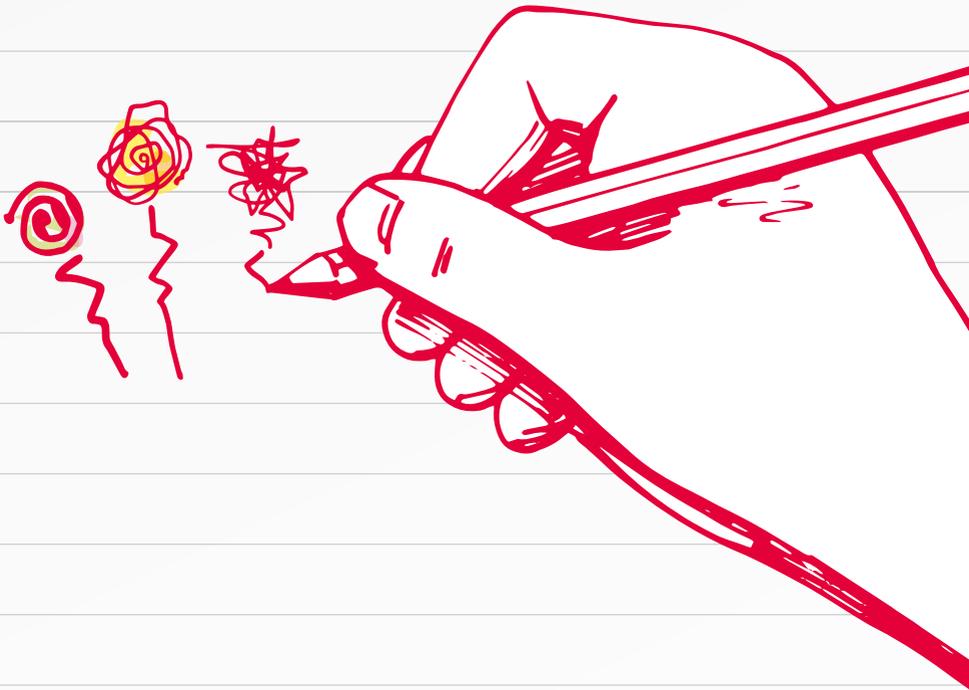
Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

### Auflage:

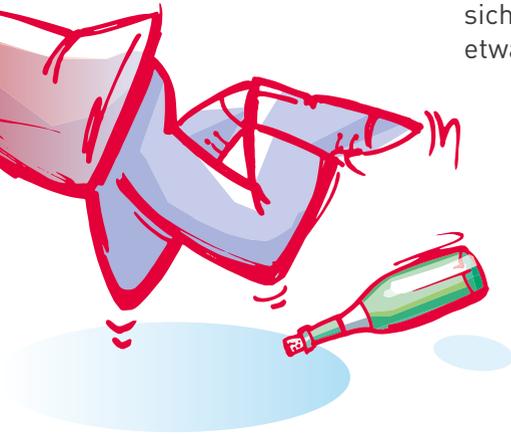
4. Auflage, Juni 2022  
4.5.07.22

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.

Bestellnummer 33224502



Luis' und Alinas Vater trinkt. Das bestimmt den Familienalltag. Davon berichten Luis und Alina in ihren Tagebüchern. Immer müssen sie Rücksicht nehmen. Auf den Vater. Auf die Mutter, die gern mehr machen möchte, als sie kann. Versprechungen werden nicht eingehalten. Sie können sich nie sicher sein. Meist kommt etwas dazwischen ...



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

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



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