

Ma Magyarországon körülbelül
400 ezer gyermek él olyan
családban, ahol az egyik, vagy mind
a két szülő alkoholbeteg!

A szomorú statisztikák szerint
közülük minden harmadik maga is
függővé válik.

Mentálhigiénés állapotuk figyelmen
kívül hagyása, tudomásul nem
vétele, rejtettsége, mindezekből
fakadó kezeletlensége hosszútávon
kimondottan negatívan hat a
szenvedélyprobléma megelőzésére,
ill. az egészségfejlesztésre általában is.

Mi jellemzi őket?

Hogyan szólíthatók meg?

Mit érdemes mondani nekik?

Mit lehet tenni értük?

Írásainkkal szeretnénk üzeni nekik,
és mindazoknak, akik tenni tudnak,
és akarnak is értük.



www.kimondhato.hu

Telefon: 1/2011045; 1/3550337

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapest

Felelős kiadó: Morva Emília

Fordítás, szerkesztés, tördelés: Frankó András

A NACOA Deutschland www.nacoa.de kiadványainak felhasználásával

Nyomdai munkák: Folprint Kft. www.folprint.hu



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

A kiadvány
megjelenését
támogatta:



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET



Elfeledett gyermekek

családi titkai



Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

KI TÖRŐDIK AZ ALKOHOLBETEG SZÜLŐK GYERMEKEIVEL?

Jelen jubileumi kiadványunk elsősorban azokhoz szól, akik hivatásszerűen találkoznak az alkohol által érintett családokkal, családtagokkal, elsősorban az alkoholbeteg szülőkkel élő gyermekekkel. Igyekszünk bemutatni helyzetüket, viselkedésüket, kilátásaikat és támogatásuk, segítségük lehetőségeit is.

Az alkoholizmus gyermekeinek önvédelemből született hármass jelszava: Nem érezni! Nem bízni! Nem beszélni!

...attól, hogy nem beszélünk róla még nem oldódnak meg a dolgok...

Valakinek mégis képviselni kell őket! Meg kell szólalni helyettük, értük! Tudnunk kell róla, hogy némán, sokszor és nagyon szenvednek. Túl sokat túrnek. És nem segíthetnek saját magukon. A következő oldalakon megismerhetjük őket saját szavaikon keresztül, valamint a tapasztalat és a segítői szakma alapján.

Az alábbi idézet anonim email-es levelezésünkből való:

„Ma újra NEHÉZ nap van. A nagyon sokadik. Az utóbbi egy évben jutottam el oda, hogy elgondolkodjam, hogyan is segíthetnék édesanyámnak. Eddig csak szégyent éreztem és senkivel nem beszéltem erről, de rájöttem, hogy attól, hogy nem beszélünk róla még nem oldódnak meg a dolgok...”

segits@kimondhato.hu



Nina, 12 éves, mindkét szülője alkoholbeteg

400.000

- Nincsenek hazai felmérések, kutatások az alkoholbeteg szülők gyermekeire vonatkozóan.
- Külföldi adatokkal összehasonlítva Magyarországon legkevesebb 400 ezer gyermek él olyan családban ahol egyik, vagy mindkét szülő alkoholbeteg (ehhez még hozzá kell számolni a pszichoaktív anyagoktól függő családokban élő kb. 8 ezer gyermeket is).
- Az alkoholbeteg szülők gyermekei 24 százalékkal több időt töltenek kórházban és 30 százalékkal hosszabb ideig.
- A szenvedélybeteg szülők gyermekei a legnagyobb rizikócsoport a saját szenvedélybetegség kialakulásában (6-szor nagyobb kockázat!), vagy egyéb pszichés zavarok megjelenésében.
- Az alkoholbeteg családok gyermekeinek több mint egyharmada később maga is szenvedélybeteggé válik. 33-40% (Alkohol, drog, viselkedéses szenvedélybetegségek.).
- Az alkoholbeteg szülők gyermekeinek egyharmada mutat pszichés zavarokat. (Pl.: szorongás, depresszió, személyiségzavarok.)
- A gyermekotthonban elhelyezett fiatalok vér szerinti családjában az országos átlagot meghaladó mértékben – több mint 40%-uk esetében – volt legalább egy nagyivó. Elekes Zs., Paksi B.
- Az alkoholbeteg szülők gyermekei felnőtt korukban is megszenvedik a gyermekkorukban átélt nehézségeket.
- Hiányoznak a számukra szervezett speciális segítő programok.
- Nincs speciális képzés a segítő szakemberek részére.
- Nincs elfogadott stratégia, koncepció az alkoholprobléma kezelésére. (2015)



Márta története

Márta 16 éves,
mindkét szülője
alkoholbeteg

Hogy élted meg az alkoholizmust a családban?

Kisgyerekként természetesnek tartottam, hogy az alkohol a szüleim mindennapi életéhez tartozik. Teljesen normális. Csak később, amikor már bekerültem az otthonba, akkor vettem észre, hogy az alkohol valami rossz a szüleimnek.

Miből vetted észre?

Veszekedtek, egymáshoz vágtak különböző tárgyakat, hangosak voltak és állandóan úgy éreztem én tehetek az egészről, én vagyok a hibás.

Hogy érezted magad?

Magányosnak, nagyon magányosnak. Ültem a szobámban, néztem a tv-t, voltak olyan napok, hogy nem szóltam senkihez egy szót se. Teljesen magamba fordultam, felépítettem magamban egy fantáziavilágot, barátokkal, akik egyáltalán nem voltak jelen. Magamban beszéltem és arról ábrándoztam milyen lesz majd az életem, ha valaki segíteni fog. Mindig arra vártam, hogy valahonnan segítség érkezik. Néha kijött a rendőrség a csendháborítás miatt. Azt reméltem hogy magukkal visznek, ami néha meg is történt. Anyámmal együtt vagy a Nagymamámhoz vittek, vagy egyszer anyaotthonba is kerültünk.

Volt valaki a családban, akivel tudtál ezekről beszélni?

Tulajdonképpen senki. A balhék, és minden ami otthon történt közöttünk maradt. Minden a családban maradt. Semmit nem szabadott kifelé mondani, mert jött a kiabálás: Miért csináltad ezt? Ez kínos a családnak! Amikor a gyermekjólétisek kijöttek, akkor is csendben maradtam, mert a szüleim szigorúan rám parancsoltak, hogy senkinek nem mondhatok semmit.

Tudtad, hogy az alkohol okozza az otthoni problémákat?

Nem tudtam. Túl kicsi voltam még. Számomra az ivás teljesen normális volt.

Előfordult, hogy féltél?

Igen.



Mitől?

Engem soha nem bántottak, csak egymást hergelték és kínozták. Sokszor egész éjszakán át. Néha alig tudtam aludni. Időről időre olyasmit is számon kértek rajtam, amiben egyáltalán nem voltam hibás. Különbösen általában békén hagytak. De miután egymással szinte állandóan veszekedtek, egyre jobban magamba fordultam. Szóval én mindig nagyon csendes voltam. Csak később, amikor bekerültem az otthonba, akkor lettem nyitottabb, akkor kezdtem a gondjaimról beszélni. Ha nem éltem volna otthonban, valószínűleg ma is nagyon félénk lennék, és egyáltalán nem szeretnék beszélni magamról.

Hogy éled meg, hogy a gyermekjólétisek kiemelték a családból?

Ma már egész jól. De az elején elég rossz volt. Elvettek a szüleimtől. A gyermekjólétisek először úgy gondolták hogy majd hazamehetek, de aztán mégsem így történt. Egyik napról a másikra kiragadtak a családból. Az otthonban, minden olyan idegen volt. Nagyon nehéz volt nekem.

Később javult a helyzet?

Igen, egy-két év múlva lazább, szabadabb lettem, és nem foglalkoztam annyit a szüleimmel. Vagyis megpróbáltam minél inkább távol tartani magam tőlük, de ez nagyon nehéz volt. Aztán később elkezdődött egy csoport olyan fiatalok számára, akiknek a szülei isznak. Jártam a csoportba és könnyebb lett. Ott kezdtem beszélgetni az emberekkel. Megtanultam nemet mondani a szüleimnek.

De azért van még kapcsolatod a szüleiddel?

Igen, akkor, ha kedvem van találkozni velük. És ezt teljesen egyedül döntöm el. A szabályok szerint hetente egyszer, esetleg kétszer náluk vagyok.

Hogy érzed magad a szüleiddel? Szereted őket?

Vegyes. Van olyan nap, hogy szeretem őket, máskor pedig egyáltalán nem is akarok tudni róluk. Ez mindig váltakozik. Az ember nem felejt el a gyermekkorát. Ami akkor történt mindig bennem marad.

Mit akarsz ezzel mondani?

Soha nem ütöttek meg, de a veszekedések alatt szavakkal nagyon sokat ártottak. A gyermekkorom nem volt normális. Akinek alkoholbeteg a szülei, annak ezt tudnia kell. Ha elegendő alkohol van bennük, akkor

egész nyugodt a világ. De, ha nincs, akkor egészen másképp viselkednek. Gyerekként észreveszed, ha van bennük alkohol. Persze azt is, amikor éppen szükségük van rá. Az ember ezt csak úgy megérzi.

Mi okoz mostanában nehézséget a szüleiddel kapcsolatban?

Visszatartani magam, nem túl gyakran menni hozzájuk. Talán ez okoz problémát leginkább. Meg, hogy ne engedjem, hogy túlzottan befolyásoljanak amikor azt mondják, hogy „Ha nem jössz, nem is akarunk hallani rólad!” Hogy ezeket tényleg jól oldjam meg, úgy ahogy nekem jó. Nem akarom őket elveszíteni.

Felelősnek érzed magad a szüleid miatt?

Igen, egy kicsit. Ma már ugyan nem isznak, de mégis elég kemény eljönni is otthonról, de visszamenni is hozzájuk.



Hogy állsz te magad az alkohollal?

Hát ez az! 16 éves vagyok. Minden fiatal iszik manapság, én is elkezdtem inni, ha nem is rendszeresen. Attól függ milyen hangulatban vagyok, néha iszom. De arra nagyon kell figyelnem, hogy ne legyek olyan mint a szüleim, hogy ne legyenem alkoholisták. De ez már nagyon stresszes.

Félsz attól, hogy te is alkoholbeteg leszel?

Igen, az anyámnál is így történt. Félek, hogy én is olyan leszek, mint ő.

Veszélyben érzed magad?

Igen, ha tovább iszom, lehet, hogy én is függő leszek, és ugyanúgy fogom kívánni az alkoholt.

Megtapasztald már?

Tudom hol vannak a határim. Tudom mennyit ihatok, és erre büszke is vagyok. A barátaim közül sokan nem tudják hol a határ. Amikor észreveszem, hogy már túl sokat ittak, bevillannak a múlt emlékképei. Csinálják a hülyeségeiket, amitől én egyszerűen agresszív leszek. Legszívesebben megütném őket. Tántorognak, ostobaságokat beszélnek, szörnyen néznek ki.

Hogyan kezeled ilyenkor őket?

Próbálok törődni velük. Nem tudom csak úgy magukra hagyni őket.

Muszáj tennem értük valamit. Bennem van, hogy segítségre van szükségük. Ilyeneket mondok nekik: Semmi baj. Rendbe fogsz jönni. Gyere a friss levegőre, egyél valamit, igyál valami normálisat. Többet nem tehetek.

Mostanában terápiás segítséget keresel. Miért?

Kész vagyok lelkileg. Túl sok mindent nyelek le. Attól még, hogy valakinek beszélek erről még nem oldódik meg. Továbbra is bennem marad. Vannak dolgok amiket nem tudok feldolgozni.

Miből veszed észre?

Néha szándékosan fájdalmat okozok magamnak. Dobálom magam a földön, a fejemet is a padlóba verem, akár két percig is. Olyan hirtelen történik mindez... Vannak, akik vagdossák magukat... Mindenkinél más. Azt jelzi segítségre van szükségem.

Mit remélsz a terápiától?

Azt, hogy végre megnyugszom. Hogy néhány dolgot másként gondolok majd. Hogy képes leszek kihajigálni az életemből azokat a dolgokat amiket most még hordozok.

A szüleid tudnak a terveidről?

Igen. Hülyeségnek tartják. De én azt mondom: ez az én életem. Nekem kell csinálnom, nem nekik. Ez az én dolgom.

Mire vágysz?

A saját életemet akarom élni. Nincsenek nagy terveim. Szeretnék boldogulni az életben, semmi több.

Ajánlott írások, internetes oldalak, film:

Elekes Dóra: A muter meg a dzsinnek
Egy alkoholistá anyával élő kislány mindennapjairól szóló történet.

Sánta Ferenc: Kicsik és nagyok

ReMoved <https://www.youtube.com/watch?v=i46h9dAaDfo>

Árvák: <https://www.youtube.com/watch?v=i46h9dAaDfo>

Ha a férfi igazán szeret (amerikai filmdráma)

www.kimondhato.hu

Az alkoholizmus gyermekeinek alapszabályai

Ne beszélj!

Sem a családon belül, sem azon kívül nem szabad beszélni a problémáról. Jobb, ha nem derül ki az igazság. „Senkinek nem beszélhetsz arról mi történik itthon. Mindig titokban kell tartani.” És ha mégis elismerik a nehézségeket, akkor is többnyire mást hibáztatnak azok okaiért. Az alkoholproblémát tagadják, titokban tartják, és a függő szülő viselkedését védik. Az a tapasztalat, hogy erről nem szabad beszélni azt jelenti a gyermek számára, hogy nincs kiút, nincs segítség.

Ne érezz!

Megkönnyíti az életet, elkerüli a fájdalmakat, és nem terheli meg még a szülőket a saját fájdalmával is. E mögött persze az a vélemény húzódik, hogy az érzésekben csak feltételesen kell megbízni. Az érzések tagadása által az érzelmi átélések lefojtódnak, így a kellemes érzéseket sem veszi tudomásul, vagy furcsának tartja. A gyermekek számára ez azt jelenti, hogy nagyon gyorsan fel kell nőniük, rengeteg felelősséget át kell venniük, sokat kell segíteniük, és alig fejezhetik ki szüleik felé az igényeiket. A velük szemben támasztott elvárások: Légy erős, jó, tökéletes, mindig mindent jól csinálj. Büszke akarok lenni rád!



Ne bízz!

„Rajtam múlik, hogy a szüleim nem tartják be az ígéreteiket – mert nem vagyok elég jó. Nem támaszkodhatom rájuk.” A család üzenete, miszerint minden rendben van, és a gyermek saját maga által megélték közötti elmentmondásból megtanulja, hogy senkiben sem lehet megbízni. A szenvedélybetegség az érintett személyeket és a hozzátartozókat hazugokká neveli. Az alkoholbeteg hazudik, hogy az ivását eltussolja. A hozzátartozó, a partner hazudik, hogy az érintett ne hogy elveszítse a munkahelyét. A

gyerekek hazudnak, hogy megvédhessék magukat. Ha a családban a hazugság normává válik akkor már senkiben és semmiben nem lehet megbízni. A tanulság számukra: én magam vagyok az egyetlen ember, akiben megbízhatok. A gyermekek megtanulják viselkedésüket ezekhez a szabályokhoz igazítani. Nagyon korán megtanulják, hogy tartani kell magukat ezekhez a szabályokhoz. A függő szülő szenvedélybetegsége alakítja ezeket a szabályokat, a személyes céljait: az alkoholhoz való hozzájutás biztosítását, a fájdalmak enyhítését, és a tagadást. Ezek a szabályok, melyekhez az összes családtagnak alkalmazkodnia kell, pillantásokban, gesztusokban és reakciókban nyilvánulnak meg, és kimondatlanul összetartják a család rendszerét, egyúttal lezárják, blokkolják minden családtag fejlődését. A szabályok mértéke, súlya családonként változó. A családi szabályok alapján kialakult személyes tanulságokat a gyermekek magukévá teszik, ez határozza meg későbbi viselkedésüket.

Szülői szerepbe kényszerítve

Az alkoholbeteg családban élő gyermekeket a szülők tudatlanul bevonják különös életjátszmájukba. Szülői szerepekkel, feladatokkal, felelősséggel ruházzák fel őket. A gyermek így válik szülei szülőjévé. A nem alkoholizáló anyja a gyerekektől szeretné megkapni mindazt, amit a férjétől hiába vár: a szeretetet, megértést, komoly segítséget az otthoni munkában, ami általában lényegesen több mint ami egy gyerektől elvárható. A gyerekekkel beszél meg mit tegyen vagy mit ne tegyen társával. „Amikor egyedül voltunk, anyám mindig sírt, és elmesélte, hogy mit csinált már megint az apám. Pedig én egyáltalán nem akartam ezt hallgatni...” Az alkoholfüggő szülő is nagyobb felelősséget, megértést, elfogadást, szövetséget követel gyermekétől. A gyerekeket sokkal jobban felzaklatja és kiborítja a nem alkoholista szülő sokszor kiszámíthatatlan viselkedése, mint az alkoholistáé, akinél többnyire legalább tudható, hogy mi várható tőle, és fel is lehet rá készülni. A gyermekeket rendkívül megzavarhatja, hogy az anya, miközben titkolni igyekszik előttük az idegességét, sokszor számukra teljesen érthetetlen okokból haragra gerjed és rájuk támad. A szülők közötti folytonos veszekedésben ki is merül kettejük kapcsolata, és ez jobban felzaklatja a gyereket, mint önmagában a részegeskedés. A codependens szülő sokszor teljesen elmerül a saját problémáiban és tudomást sem vesz a gyerekek gondjairól; hűvösen, szigorúan, elutasítóan bánik velük.



Ratkó József: Apám

Apám elitta mindenét,
feleségét, hat gyerekét,
tagsági könyvét, bútorát,
csöpp hűgom elől a tejet,
fogunk közül a kenyeret,
s filléres, rossz játékaink
eladta és elitta mind,
s ételéből nem hagyott
soha egy szíves falatot,
csak mustot adott eleget,
s amikor nyögtünk, nevetett,
röhögött, könnye is kijött
és csúfolt és úgy röhögött,
s aztán elment és ivott,
hazatántorgott, ordított,
anyámba rúgott. Mindenét
elitta, egész életét
elitta: szívét és agyát,
tenyerét, emberi szavát -
és végül semmi sem maradt belőle.
Elpusztult, Kihalt.

Arcomat, vonásaimat
az a vasgyúró indulat,
az az eszelős szenvedély
formálta, amely az övét,
s idétlenül se emberi
fásult, bomlott ösztönei
itt fortyognak még sejtjeim
földmeleg, forró mélyein
de sem örököse, sem fia
nem akarok lenni soha!

Napjaim: emberi szemek,
óvjakok, melegítsetek! -
néptelen lelkű ne legyek -
mindig veletek, értetek
szóljak, tegyek; miattatok
legyek én ember. Adjatok
annyi erőt, annyi hitet,
hogy értelmesen s szabadon
szolgálhassak mindenkinek!



Majd eljön értem...

„Gyerekkoromban sokszor mondtam el magamban, ha
hang nem is hagyta el az ajkaimat, Ő biztosan nem az igazi
anyukám, az igazi majd eljön értem, ez csak egy próba,
amit ha jól csinállok, eljön értem a kedves anyukám...

Akkor még csak azt tudtam milyen kínos, milyen rossz, lehetetlen érzés,
amikor az anya részeg, amikor nincs magánál és gyerekként próbáltam
rávenni, hogy feküdjön le, ne menjen sehová, ne beszéljen másokkal. És
egyáltalán bárcsak titokban tudnám tartani mindazt a szégyent, azt a
megalázó helyzetet, ahogy viselkedik...

Akkor még nem fogtam fel, miért kerül időnként kórházba, csak azt
éreztem, milyen jó utána. Kötöget, nyugodt és nem iszik.” NN



Ha egy gyermeket...

Ha egy gyermeket kritizálnak,
megtanul ítélkezni.

Ha egy gyermekkel ellenségesen bánnak,
megtanul harcolni.

Ha egy gyermeket kinevetnek,
megtanulja szégyellni magát.

Ha egy gyerek szégyelli magát
megtanulja bűnösnek érezni magát.

Ha egy gyermeket megértének és elfogadnak,
megtanul türelmesnek lenni.

Ha egy gyermeket biztatnak,
megtanul bízni önmagában.

Ha egy gyermeket dicsérnek,
megtanulja értékelni önmagát.

Ha egy gyermekkel igazságosan bánnak,
megtanul igazságos lenni.

Ha egy gyermek biztonságban élhet,
megtanul bízni.

Ha egy gyermeket elismernek,
megtanulja szeretni önmagát.

Ha egy gyermeket barátsággal fogadnak,
megtanulja megtalálni a szeretet a világon.


Ősi tibeti szöveg

**„Olykor azt gondoljuk, a szegénység:
éhesnek, meztelennek és hontalannak lenni.
A legnagyobb szegénység nem-kívántnak,
nem szeretettnek lenni
és tudni, hogy senki sem törődik veled.”**

Teréz anya



Szenvedélybeteg családok gyermekeinek szerepei, túlélési stratégiái

Szerep/ túlélési stratégia	Viselkedés	A gyermek érzelmi élete	Egyéni előny	Családi előny	Gyakori következmény a probléma kezelése nélkül	Gyakori következmény a probléma kezelése után
A hős 	Feladatokat, felelősséget vesz át, felnőtt terheket cipel magán. Folyamatos megfelelési kényszerben van, koravén, komoly és felnőtt. Erején felül teljesít. Mindig segítőkész, szolgálatkész.	Fájdalom, elégtelenség éri magát, bűntudat, félelem. Alacsony önértékelés. Soha nem elégedett. Szomjazik az elismerésre.	Pozitív figyelem	Gondoskodik a család pozitív önértékeléséről. A gyermek, akire büszke lehet a család.	Munkaalkoholista, a hibát és a kudarcot nem képes elviselni, erős szükséglet a kontrollálásra, manipulálásra, kényszeresség. Független partnert keres.	Kompetens, kötelességtudó, céltudatos, sikeres, megbízható, jól teljesít kihívó helyzetekben
A fekete bárány 	Ellenséges, totális ellenállás, rosszkedveivel, tanulási nehézségeivel, tereli el a figyelmet. A szülők folyamatos problémaként élik meg őt. Kriminális.	Fájdalom, visszautasítottság, elhagyatottság érzés, harag, düh, úgy érzi nem tud megfelelni, alacsony vagy hiányzó önbecsülés.	Negatív figyelem	Ő áll a negatív figyelem központjában. Elvonja a figyelmet a függőről. Nem kell a függőség kezelésével foglalkozniuk. A függő számára még egy jó ok lehet a szerhasználatra.	Szenvedélybetegség, önpusztítás, nehézségek minden területen és időben. Bűncselekmények.	Bátorság, képes komoly megterhelés mellett is teljesíteni, tekintettel van a realitásra, belemegy kockázatos helyzetekbe és kezeli is azokat.
Az elveszett gyermek 	A jó gyerek, mindig csendes, magának való, visszahúzódozó, mintha ott sem lenne, félénk. Nagyon alkalmazkodó, simulékony, konfliktuskerülő, sodródik, ébren álmodó. Mindent elkövet, hogy a bűntudatán enyhítsen, mert saját magát okolja a függő alkoholizmusa vagy a családi veszekedések miatt.	Fájdalom, jelentéktelenség érzése nem szabad érezni vagy kimutatni az érzéseket, magányosság, elhagyatottság, eleve vesztes vagyok.	Megmenekül minden figyelemtől megtalálja a nyugalomát	Megkönnyebbülés. Végre egy gyerek, akiről nem kell gondoskodni.	Határozatlanság, az életöröm hiánya, kapcsolati problémák, elszigeteltség, képtelen változni, változtatni.	Független mások véleményétől, kreatív, fantáziadús, ötletes, képes az önérvényesítésre, mások nélkül is.
A bohóc 	Túlságosan kedves, bájos, édes, aranyos. Mindent elkövet a nevetésért, hogy felhívja magára a figyelmet. Vicces, humoros, mókás, erőn felül, folyamatos készenlétben próbál pozitív lenni. Hiperaktív, rövid ideig képes koncentrálni, tanulási nehézségei vannak.	Alacsony önértékelés, szorongás, jelentéktelenség, alkalmatlanság érzése. Legbelül félelemmel teli, magányos, szomorú gyermek.	Figyelmet kap, mialatt másokat szórakoztat	Megkönnyebbülés és feszültségcsökkentés a humor miatt.	Éretlenség, kényszeres bohóckodás, a stressztűrő képessége alacsony, hős partnert keres magának.	Megnyerő társasági ember, szellemes, humoros, független mások véleményétől, együttérző, segítőkész.

Az alkoholbeteg családban élő gyerekeket az irodalom „elfeledett gyerekeknek” nevezi. Elfeledettek, mert a szüleik figyelme különböző mértékben ugyan, de elsősorban a szenvedélybetegség körül forog. A függő minden figyelmét a szer köti le, a nem függő szülő pedig állandóan a függőbetegre koncentrálnak. A gyerekek a túlélés érdekében a családi rendszer által meghatározott szerepmintákat vesznek fel. Néha egymásnak ellentétes viselkedést produkálnak, amit az óvodában, és az iskolában sokszor sajnos rosszaságnak gondolnak. A táblázatban bemutatott szerepminták elsősorban a szenvedélybeteg otthon következményei.

A magzat és az alkohol

Az anya terhesség és szoptatás alatti alkoholizálása a magzat és a csecsemő fejlődését súlyos fokban károsítja. A fejlett országokban a mentális retardáció vezető oka az anya alkoholizálása. Súlyos esetben microcephalia, különféle szervi fejlődési rendellenességek alakulnak ki.

Felnőttkorra jellemző az alacsony növés. Számos magatartási zavar ugyancsak visszavezethető magzati alkoholártalomra. Súlyos fokban alkoholizáló anyák újszülötteinél 15% valószínűséggel jön létre a tünetcsoport. A rendszeresen italozó anyák gyermekeinél a figyelemzavar, hiperaktivitás, tanulási zavarok is gyakoribbak.

A legkisebb rendszeresen fogyasztott alkoholmennyiség, ami károsodást okoz, napi 2 egység (=2 dl bor). De az epizodikus, nagy mennyiségű ital elfogyasztása még nagyobb rizikóval jár. Későbbi indulatkezelési zavar, ítélőképesség zavar, beilleszkedési zavarok oka lehet a magzati korban fogyasztott alkohol. Hiszen az anya vérköréhez kapcsolódott magzat is – bár akaratán kívül – de fogyasztja az alkoholt. A magzati alkoholszindrómával rendelkező gyermekek egyötöde képes normál tanrendű iskolában befejezni tanulmányait. A legsúlyosabb esetekben pedig mentális retardáció alakul ki. Hazánkban évente kb. 300 gyermek születik magzati alkoholszindrómával.



A szülők alkoholbetegségének kockázata a gyermekek fejlődésére

A következő tényezők befolyásolják a függőségből adódó kockázatokat:

- Anya, apa, vagy mindketten isznak
- A környezetükben élő alkoholizáló rokonok, ismerősök, nagyszülők, unokatestvérek, stb.
- A függőség milyen életszakaszban kezdődik
- Az ivás, a függőség időtartama
- A függőség kialakulásának folyamata
- A függőség súlyossági foka
- A gyermekek életkora, amikor a szülő függősége kialakult
- Milyen hosszan kell átélni a gyermeknek a függőséget
- Hogyan éli meg a gyermek a függőséget
- Vannak-e egyéb zavarok a családban (komorbiditás)
- Adódnak-e egyéb kritikus életkörülmények (különélés, válás, baleset, haláleset, pénzügyi problémák)



Alkoholbetegek felnőtt gyermekei

Az alkoholbetegek felnőtt gyermekei 12 lépéses önértékelő csoportot, felépülési programot (Adult Children of Alcoholics, ACA) hoztak létre, felismerve, hogy a családi alkoholizmus megnehezíti felnőtt életvitelüket, kapcsolataikat.



Legfontosabb közös jellemvonásait összefoglalták egy úgynevezett szennyes listában. Az alábbi lista is figyelmeztető lehet minden a témában érintett ember számára, hogy mielőbb cselekedni kell ezeknek a gyermekeknek az érdekében.

1. Elszigetelődtünk és féltünk az emberektől, és a tekintéllyel rendelkezőtől.
2. Hajsoltuk az elismerést, és közben elveszítettük önmagunkat.
3. Megijedünk a dühös emberektől és bármilyen személyes kritikától.
4. Mi magunk is alkoholisták leszünk és/vagy alkoholista, esetleg más függőségben szenvedő, például munkamániás partnert választunk, hogy kielégítse a mi beteges elhagyatottsági szükségletünket.
5. Az áldozat nézőpontjából éljük az életünket, és szerelmi, ill. baráti kapcsolatainkban ezáltal válunk vonzóvá.
6. Túlfellett felelősségérzetünk van, és könnyebb másokkal törődnünk, mint saját magunkkal. Ez teszi lehetővé, hogy ne kelljen foglalkoznunk saját hibáinkkal.
7. Bűnösnek érezzük magunkat, amikor nem hódolunk be másoknak és kiállunk magunkért.
8. Kényszeresen hajszoljuk az izgalmakat.
9. Összekeverjük a szeretetet a sajnálattal, és „szeretünk” embereket, akiket „sajnálhatunk” vagy „megmenthetünk”.
10. Traumatisztikus gyerekkorunkból eredő érzéseinket visszafojtottuk és elveszítettük a képességünket arra, hogy érezzük vagy kifejezzük az érzéseinket, mivel az túlságosan fájdalmas (tagadás).
11. Keményen bíráljuk magunkat, és nagyon alacsony az önbecsülésünk.
12. Függő személyiségek vagyunk, rettegünk az elhagyatottságtól, és mindent megteszünk, hogy fönntartsunk egy kapcsolatot azért, hogy ne tapasztaljuk meg az elhagyatás fájdalmas érzését, amit átéltünk beteg emberekkel élve, akik érzelmileg soha nem voltak velünk.
13. Az alkoholizmus családi betegség, és mi átvettük a betegség jellegzetességeit, pedig lehet, hogy sohasem fogtuk meg a poharat.
14. Az alkoholista hozzátartozója inkább csak reagál, semmint cselekszik.

Hogyan segíthetünk?

Jól hallgatni

Alapvetően fontos segíteni a gyermekeket, hogy képesek legyenek az érzéseiket kifejezni, félelmeiket, reményeiket megosztani. Az alkoholbeteg szülők gyermekeinek egyik legkomolyabb problémája az, hogy nincs senki, akivel beszélhetnének vágyaikról, szükségleteikről, félelmeikről, reményeikről.

Ésszerű határok között minden segítő képes lehet segíteni abban, hogy a gyermekek elmondhassák életük örömeit és bánatait. Nagyon fontos felismerni, mikor van szükség egyéb szakmai segítségre is. Ezért elengedhetetlen, hogy minden segítő ismerje saját kompetenciáit és azok határait is.

Ismerni saját határainkat

Rendkívül fontos minden gyermekeket segítő ember számára, hogy ismerjen olyan támogató szakembereket, akik olyan segítséget is tudnak nyújtani, amire ő maga nincs kiképezve. Az első segítő lépések előtt figyelembe kell venni a jogi és etikai kérdéseket, és a szakmai felelősségvállalás lehetőségeit is. Ha ön nem terapeuta, nem kell úgy viselkednie mintha az lenne. A gyermekek, a család támogatása érdekében is érdemes rendszeres esetmegbeszélést, szupervíziót szervezni.

Bizalomépítés és az alkoholprobléma

Vajon hogyan fognak reagálni a szülők akkor, ha gyermekük egy családon kívüli személlyel bizalmas családi problémákat oszt meg? Nem kell aggódnia a szülőknek, ha a beszélgetés csak a gyermek érzéseire korlátozódik. A szülővel való beszélgetéskor kerülni kell azt az értelmezést, hogy a gyermek nehézségei a szülői alkoholizmus eredményei.

Az alkoholizáló szülő jellemzően tagadja az alkohollal kapcsolatos problémákat, hogy minél tovább ihasson. A nem alkoholizáló szülő társ sem mindig érez késztetést, hogy az alkoholproblémáról beszéljen. Az ivászat megtárgyalása helyett a gyermekről, az ő fejlődéséről, kapcsolatairól beszéljünk, és arra a lépésre koncentráljunk, ami a gyermeknek segíthet. Megnyerheti a segítő a szülő bizalmát akkor, ha a sikerül megértetni, hogy a gyermek jóllétét valóban a szívéen viseli – anélkül, hogy a szülőt hibáztatná. Lehetséges, hogy a szülő később bizalommal szóba hozza az alkoholproblémát is. Nagy előny, ha létezik segítői lehetőség elérhető közelségben szenvedélybeteg családok számára is.

A gyermeknek adható talán legfontosabb segítség, hogy képes legyen felismerni az érzéseit teljesen normálisak, és jogos, ha összezavarodott, ha dühös az otthoni viszonyok miatt. Így képes lehet jobban megérteni mindazt ami vele és körülötte történik. Ami ennél is fontosabb: a gyermek ezáltal saját magát is jobban megértheti.

Barátságok, jó kapcsolati készségek kialakításának bátorítása

Az alkoholbeteg szülők gyermekeinek többnyire nehézséget okoz a kapcsolattartás saját korosztályukkal és a felnőttekkel is. A pedagógusoknak, nevelőknek, segítőknél sok lehetőségük van az alkoholbeteg szülők gyermekeinek támogatására a jó kapcsolatok kiépítése terén. Ahogy a kortársaik, úgy ezek a gyerekek is sokat profitálhatnak különböző szabadidős tevékenységekből. Az alkoholbeteg családok gyermekei számára még inkább fontos a jó, baráti társaság. A sportban és egyéb közösségi aktivitásokban kifejlődhet a valahová tartozás érzése, ahol számukra kedvező szerepeket is betölthetnek.

Az alkoholbeteg szülők gyermekei gyakran vesznek fel felnőtt szerepeket, vagy vállalnak át felnőtt felelősséget a családban, például gondoskodnak a kisebb testvérekről, vagy mások helyett is elvégzik a házimunkát.

Sokat jelent ezeknek a gyermekeknek, ha segítünk számukra másféle tevékenységeket találni, ami leköti, lelkesíti őket. Bár azt is tudomásul kell venni, hogy néha meglehetősen nehéz őket rábírn arra, hogy csoportos tevékenységekben részt vegyenek. Ez különösen igaz akkor, ha a szabadidős tevékenységeket is csak további megterhelő feladatnak érzik, ahelyett, hogy lehetőséget látnának arra, hogy az otthoni terhes felelősségeiket csökkenthessék. Ha egy gyermeknek nagyon alacsony az önbecsülése, előfordulhat, hogy alkalmatlannak tartja magát arra, hogy egy csoportban érdemben részt vegyen. A segítő segíthet közvetíteni, mennyire fontos és hasznos az ő csoportban való részvétele mindenki, a többi gyermek számára is.

A szabadidős tevékenységekben való részvétel arra is jó, hogy csökkentheti a kellemetlen, alkoholbeteg családi környezetben eltöltendő időt. Ez már önmagában is komoly nyereség. A tanítási időn túli tevékenységek újabb lehetőségeket adnak a felnőttekkel való interakcióra is, ill. felnőtt példaképekkel való találkozásra a bizalom kialakítására.



Hasznos üzenetek és kérdések

Mint minden gyermeknek, neked is vannak olyan képességed, erőforrásaid, amik átsegíthetnek, amikor nehézségek történnek körülötted.

Szerinted melyek ezek a képességeid?

Próbáld ki olyan tevékenységeket, amelyek örömet okoznak neked. Például a közös zenélés, sportolás, kirándulás, stb. Az ilyen és hasonló elfoglaltságok segítenek az otthoni problémákat egy időre elfelejteni. A többiektől pedig sok hasznosat megtanulhatsz.

Milyen programok lehetnek ezek neked?

Ha az otthoni gondokról, esetleg félelmekről beszélsz, az teljesen rendben van. Ezzel nem ártasz a családnak. Ha tudsz beszélni az érzéseidről valakivel, akiben megbízol, kevésbé fogod magad egyedül érezni.

Ki lehet az az ember?

A szenvedélybeteg szülővel való együttéléstől összezavarodhatnak az érzéseid. A szeretetet és a gyűlöletet szinte egyszerre is érezheted, és ez normális is. Néha mindenkinek összekeveredhetnek az érzései. A hasonló helyzetben, szenvedélybeteg szülővel élő többi gyerek is éppen így érez.

Mikor éreztél már így te is?

Teljesen rendben van, ha az iskolában, vagy másutt jól érzed magad és a többiekkel együtt vidámak vagytok. Ez senkinek sem árt.

Mikor szokott ilyesmi történni veled?

Keress és találd magadnak egy megbízható felnőttet, akit felhívhatsz, vagy akihez elmehetsz, ha otthon nehéz a helyzet.

Kikre számíthatsz?

Az, hogy valamelyik szülőd alkoholbeteg nem jelenti azt, hogy egy nap majd te is automatikusan az leszel. A szenvedélybeteg emberek gyermekeinek nagy része nem lesz maga is beteg. Sokan saját védelmük érdekében úgy döntenek, hogy egyáltalán nem isznak alkoholt. Mások azt választják, hogy 18 éves korukig nem fogyasztanak alkoholt. Mindkét döntés megvédhet.

Mit tartanál jónak a magad számára?

Nem vagy képes kontrollálni mások ivását. Nem te okoztad a problémát, és nem is vagy képes megállítani. Amit az alkoholbeteg tesz, azért nem te vagy a felelős, és egyáltalán nem a te bűnöd. (I. még a 20. oldalon.)

Mit gondolsz erről?

Mit érdemes elkerülni?

Ne viselkedjen elutasítóan, ha egy gyermek a segítségét kéri. Mert az elbátortalanítaná, és felerősítené az elszigeteltség és a reménytelenség érzését.



Ne kritizálja a gyermek szüleit, és ne is sajnálja őket túlzottan. A gyermek abból profitál leginkább, ha figyelmesen meghallgatják.

Ne vállaljon többet, mint amire képes! Ne kezdjen terápiába, tanácsadásba, ha erre nincs képzettsége. De legyenek megfelelő szakmai kapcsolatai, akikkel együttműködve segíthet.

Ne ossza meg a gyermek problémáit olyanokkal, akikre azok nem tartoznak. A bizalomépítés mellett a gyermek megvédése is különösen fontos.

Ne ígérjen meg semmi olyat a gyermeknek, amit nem tud betartani. A kapcsolatban az állandóság és a biztonság nagyon fontos. Ezekből tanulhat meg bízni a gyermek.

Ne vegye fel a kapcsolatot a szülővel anélkül, hogy azt a gyermekkel nem beszélte volna meg.

Mi az az alkoholista?

- Mi az az alkoholista?
- Ha valakinek az a rossz szokása, hogy olyat iszik, amitől beteg lesz. De mivel nagyon szereti, ezért mindig iszik és mindig beteg lesz tőle. Ugye te is abba akarnád hagyni?
- Mi az az alkoholista?
- Amikor olyan furcsán viselkedik. Amikor például olyan furcsán beszél, mintha álmos lenne. Amikor elfelejt dolgokat, és nagyon szomorú.



Részlet a „Ha a férfi igazán szeret” c. filmből

Hogyan, miről beszéljünk?

- Arról beszélgetni, kérdezni, hogy van a gyerek és lényegesen kevesebbet a szülők viselkedéséről, szokásairól.
- Ne legyenek elszórt diagnózisaink. („Apukád alkoholista?”)
- Megerősíteni a gyermeket abban, hogy helyesen értékeli helyzetét, de támogatni is egyúttal. „Igen ez a helyzet amiben vagy, valóban nehéz. Nem vagy egyedül, nem Te vagy az egyetlen aki ilyen helyzetben van.”
- Világossá tenni a gyermek számára, hogy az alkoholfüggőség egy betegség, amit nem tud meggyógyítani, és hogy nem hibás/bűnös benne. Bátorítani, (de nem sürgetni) a gyermeket, hogy érzéseiről, félelmeiről, és gondjairól beszélhessen.
- Tanácsok, felkészülés a nehéz helyzetekre: Mit teszel szükséghelyzetben? Kit hívhatsz fel?
- Bátorítani a gyermeket, hogy figyeljen a saját szükségleteire. Találkozzon barátokkal, találjon hobbit és élvezze azokat, sportoljon...
- A családban történő erőszak felett ne hunyjunk szemet! Professzionális segítséget kell találni. Családi konzultációs lehetőségeket, a gyermekjóléti szolgálatok szolgáltatásait.

Gyermekeknek

9 dolog, amit érdemes mindig szem előtt tartanod

1. **A szenvedélybetegség BETEGSÉG.**
2. **NEM** te vagyok az oka.
3. **NEM** tudod meggyógyítani.
4. **NEM** tudod kontrollálni.
5. **DE** képes vagy jobban vigyázni magadra.
6. **DE** kimondhatod az érzéseidet.
7. **DE** egészséges döntéseket hozhatsz magaddal kapcsolatban.
8. **DE** büszke lehetsz magadra, és szeretheted magad.
9. **ÉS** szabad élvezned az életet.



Példák csoportmunkához

A „MIKADO” csoport céljai:

- Az elszigeteltség feloldása, megszüntetése
- Az élettapasztalatok megosztása
- A szülők miatt érzett aggodalom és a róluk való gondoskodás csökkentése
- A szabadság, az új lehetőségek, a szabályok és a határok megélésének támogatása
- A szenvedélybetegség mint tabu megszüntetése
- A gyermekek érzelmi megerősítése, az öntudatosság támogatása
- A gyermekek érzéseinek figyelemmel kísérése
- Konfliktuskezelés tanítása
- A megbízhatóság és az állandóság átélése
- Segítő, megelőző játékok és beszélgetések



A heti rendszerességű csoport fesztelen, kellemes evés-ivással kezdődik, amit a gyerekekkel közösen készítenek elő. Ez a rituálé nagyon fontos a közösségi érzés támogatása érdekében, amit sok gyermek nemigen él meg a családjában. Már a barátságos, közös asztal körül megindulhat a beszélgetés tapasztalataikról, történeteikről. Az étkezés után meghatározott témát jelenítenek meg rajz, festő, kézműves fényképek, bábok, videók, kollázsok, segédeszközök segítségével. Az ismerős témákat: „A családom”, „Így vagyok én” játékosan és szórakoztatóan, hasznosabban dolgozzák fel így módon. A csoport zárókörral ér véget.

A „Smily Kids” csoport célja, hogy a gyerekek megtanuljanak:

- a. Félelmeikről, gondjaikról és indulataikról beszélni
- b. Szüleik miatt nem szégyenkezni
- c. Megvédeni magukat
- d. A szülő visszaesésekor erősnek maradni
- e. Ismereteket a szenvedélybetegségről, mi tesz valakit szenvedélybeteggé
- f. A szüleikkel „normálisan” kommunikálni



A csoport lépései:

1. **Nyitó, beszélgető („Hogy vagy?”) kör.**
Tapasztalatok, problémák kimondásának lehetősége.
2. **Gyermekmeditáció, vagy fantáziautazás**
3. **Szünet** *Fontos, hogy a gyermek vissza tudjon kicsit vonulni, erőt gyűjteni.*
4. **Kreatív szakasz** *Kézműves, festő, rajzoló (Itt szülők is részt vehetnek).*
5. **Záró kör** *A feldolgozott téma újra előkerülhet*

Rövid teszt

1. Gondoltál már arra, hogy a szüleid közül valakinek alkoholproblémája van?
2. Megkérted már apát vagy anyát, hogy ne igyon több alkoholt?
3. Veszekedett vagy megütött már apa vagy anya, amikor részeg volt?
4. Verekedtek már a szüleid, mert valamelyik részeg volt?
5. Gondoltál már arra, hogy jobb lenne otthon eldugni vagy kiönteni az alkoholt?
6. Szeretnéd, ha apa vagy anya abbahagyná az ivást?



Három vagy több igen válasz esetén valószínűleg alkoholbeteg szülők gyermekéről van szó.

Jogod van



- Jogod van ahhoz, hogy magad légy.
- Jogod van segítséget kérni és kapni.
- Jogod van saját döntéseidet helyesnek érezni.
- Jogod van hibázni.
- Jogod van az érzéseidről beszélni.
- Jogod van magadról és másokról gondolkozni.
- Jogod van jobb családi életet elvárni, ha arra van szükséged.
- Jogod van nem kedvelni azt, ahogy mások viselkednek. (Beleértve a szüleidet is.)
- Jogod van élvezni a gyermekségedet.
- Jogod van magadat az első helyre tenni.
- Jogod van érezned azt, amit éppen érzel.
- Jogod van ahhoz, hogy te válaszd meg a barátaidat.
- Jogod van saját tempód szerint felnőni.
- Jogod van tudni, ha otthon alkohol vagy drogprobléma van.
- Jogod van azzá a valakivé válni, akivé lehetsz.
- Jogod van ahhoz, hogy meghallgassanak
- Jogod van ahhoz, hogy gyerek lehess.

Betty Ford Center California

Alateen IGENek

1. Gondolj arra, hogy nem te vagy az egyetlen, akinek a szülője alkoholista.
2. Kérj segítséget az Alateentól, az Al-Anontól, az AA-tól és egyéb helyi és közösségi, alkoholizmussal foglalkozó szervezettől.
3. Tudj meg mindent az alkoholizmusról, erről a családi betegségről.
4. Legyél őszinte magadhoz és másokhoz.
5. Használd a képességeidet érdeklődésednek megfelelően.
6. Fejlessz ki magadban értelmén alapuló hozzáállást az alkoholizmushoz.
7. Gondolj arra, hogy a betegség nem csak az alkoholistát befolyásolja érzelmileg hanem minden családtagot is.
8. Keress valakit a rokonaidon kívül, akiben megbízhatasz.
9. Tanulj meg megbocsátani magadnak és másoknak is – csak magadnak ártasz, ha haragtartó vagy.
10. Bízz a Felsőbb Erődben.
11. Tarts önvizsgálatot és ismerd be a hibáidat valakinek.
12. Add tovább az Alateenben szerzett tudásodat másoknak.



Alateen NEMek

1. Ne falazz az alkoholistának és senki másért ne vállalj felelősséget, csak önmagadért.
2. Ne próbáld rávenni az alkoholistát, hogy hagyja abba az ivást – képtelen vagy rá.
3. Ne veszekedj egy aktív alkoholistával.
4. Ne rejtse el, és ne öntse ki az alkoholt; bármikor hozzá lehet jutni utánpótláshoz.
5. Ne vedd magadra, amikor az alkoholista téged hibáztat az ivásért – neki minden mentség megteszi.
6. Ne élj drogokkal vagy alkohollal, hogy elmenekülj a családi helyzet elől.
7. Ne ítéld el, ne bírálj, és ne kritizálj – gondolj arra, hogy az alkoholizmus betegség.
8. Ne tedd a szüleid problémáját az első helyre az életedben.
9. Ne várd el, hogy a dolgok egyik napról a másikra jóra fordulnak.
10. Ne várd el senki másától, hogy megváltozzon, csak magadtól.
11. Ne engeddd, hogy az önsajnálata kifejlődjön benned. Tönkre fog tenni.
12. Ne reagáld túl az alkoholista problémáját.

Az Alateen olyan (többnyire) teenagerkből álló közösség, akiknek a családjában valaki súlyosan alkoholizál.