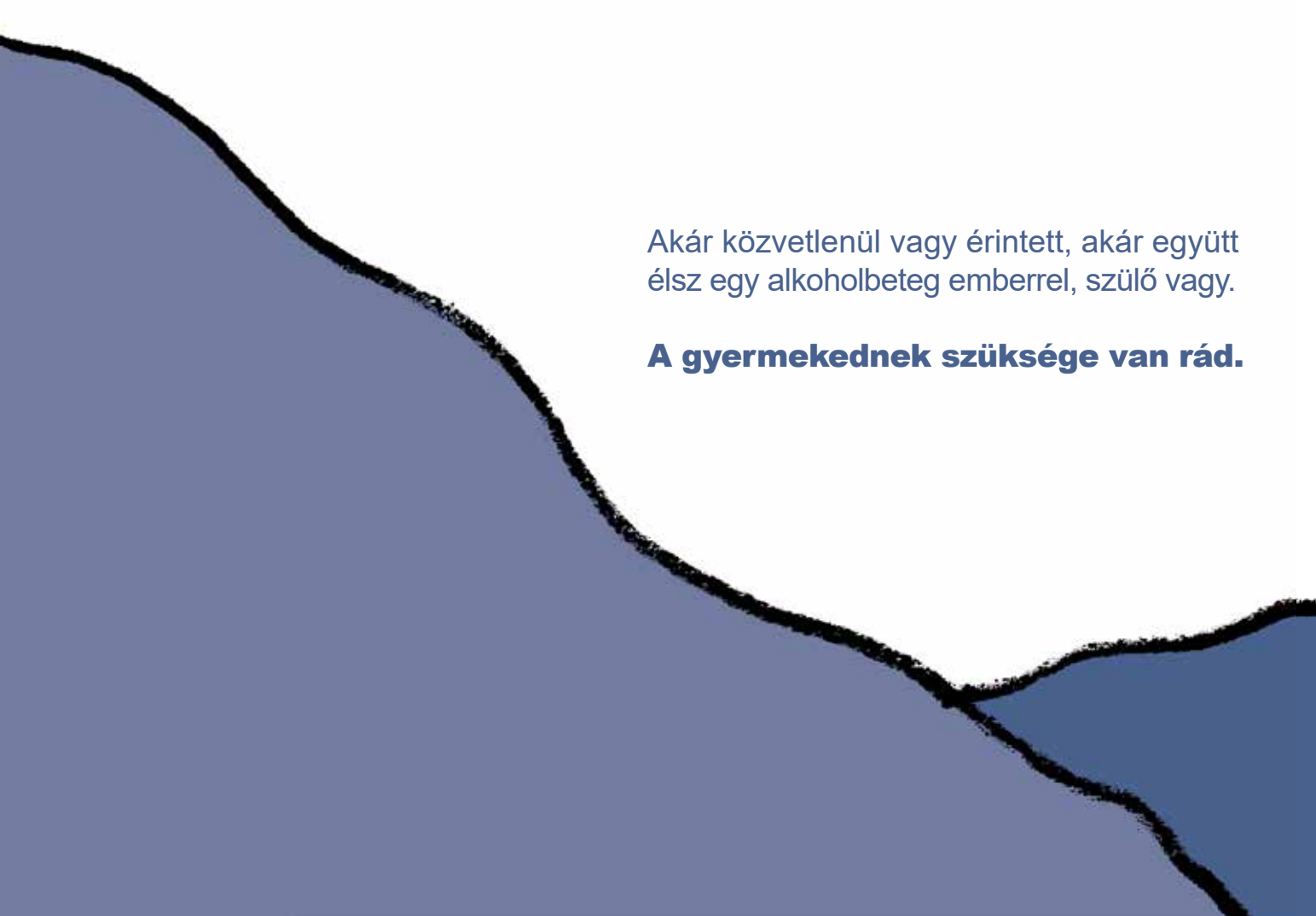


Szülő mindenk előtt **Szülő** mindenk ellenére

Hogyan segíthetsz a gyermekednek,
ha a családban
alkoholprobléma van





Akár közvetlenül vagy érintett, akár együtt
élsz egy alkoholbeteg emberrel, szülő vagy.

A gyermekednek szüksége van rád.

Szülőnek lenni...

Minden szülő felteszi magának a kérdést, „Jó szülő vagyok?“, „Mindent jól csinálok a gyermekemmel?“. Bizonyára Te is felteszel magadnak ilyen kérdéseket. Talán azt is szeretnéd tudni, hogy az alkoholprobléma milyen hatással van a gyermekedre. „Fennáll a veszélye annak, hogy a gyermekemnek később alkoholproblémái lesznek?“ „Beszélni kellene vele erről?“ „Érzékeli a családunk problémáit?“

A család minden tagja számára megváltozik az élet, ha egy szülő súlyos betegségben szenved. A betegség lehet az alkoholfüggőség, de más betegségek is, mint a rák, a cukorbetegség, a depresszió vagy más testi vagy mentális betegségek.

Ha alkoholbeteg vagy

Az alkoholizálásod ellenére segíthetsz a gyermekednek. Ennek a füzetnek nem az a célja, hogy az ivás abbahagyására ösztönözzön, hanem hogy a szülői szerepedben támogasson. Akkor is szülő maradsz, ha beteg vagy. Felelősséggel tartozol a gyermekedért.

Ha alkoholfüggő emberrel élsz együtt

Nem vagy felelős a partnered alkoholfogyasztásáért.

De felelős vagy a gyermekedért. Ez a füzet a szülői szerepedben szeretne támogatni.

Abban, hogy gyermeked, az egész családot érintő betegség ellenére is, korának megfelelő módon, egészségesen fejlődhessen.

A függőséggel érintett szülők (is) eléri néha erejük végső határát és nem tudják mit tegyenek. Hogyan tovább? Mi a dolgom? Ez teljesen érthető, és arra figyelmeztet, hogy nem szabad egyedül maradnod ebben a nehéz helyzetben, hanem támogatást kell keresned.



„... Azt hittem, hogy százszázalékosan jó anyja vagyok a lányomnak, de rájöttem, hogy tévedek. Bár a lányommal voltam, de az alkohol és a megszállott függőségem miatt sokszor voltam mégis messze tőle. Egy részem állandóan az alkohol körül forgott, kontrolláltam, tervezgettem, fontolgattam... Mindent megpróbáltam, hogy ne vegye észre a kínládásaimat.”

Magazin „Dépendances”

„És hol volt a fiam ebben az egészben?... Mondhatom, hogy az üveg sokszor fontosabb volt mint ő! Igen, nagyon rossz ezt kimondani, de ez az igazság... A fiamnak ebben az időben el kellett viselnie engem, sőt támogatnia és gondoznia kellett az anyját... Pedig mindig is jó anya akartam lenni.”

Fórum lePost

Az alkoholfüggőség - az egész családot érintő betegség

Az egész család szenved az egyik, vagy mindkét szülő alkoholfüggőségétől. Minden a beteg szülő körül forog. A mindennapokat az alkoholprobléma uralja: Ivott ma? Mikor és milyen állapotban jön haza? A helyzet naponta változik, nem érdemes előre tervezni, az egész család állandó félelemben él. Félelem balesettől, pénzügyi nehézségektől, elbocsátástól, agresszív és erőszakos viselkedéstől. A család a betegség miatt elmagányosodik, elszigetelődik.

Mint oly sok szülő talán Te is azt hiszed, megkíméled a gyermekedet a szenvedéstől, ha megpróbálsz elrejteni előle az alkoholproblémát. Azt szeretnéd, ha a gyermeked nem kapna a problémákból. Sajnos ez nem így történik. Már a kicsi gyerekek is érzik a feszültséget, a nehéz családi hangulatot. Még akkor is, ha a szülők megpróbálják megvédeni a gyerekeket mindentől. Lehet, hogy nem képesek megérteni a nehéz helyzetet, de szenvednek tőle.

„Negyven éves vagyok, nő, két gyermek apja. Húsz évig ittam. Közben szinte minden este részeg voltam... Félek mindattól, amit elkövettem. Nem akarom, hogy a gyermekeim szenvedjenek, és nem akarok beteg lenni. Segítséget akartam, de nem tettem meg érte a szükséges lépéseket. Azt mondogatom magamnak, hogy meg tudom tenni egyedül, de az eltelt idő az ellenkezőjét bizonyítja. Rendkívül nehéz a szegény leküzdése.”

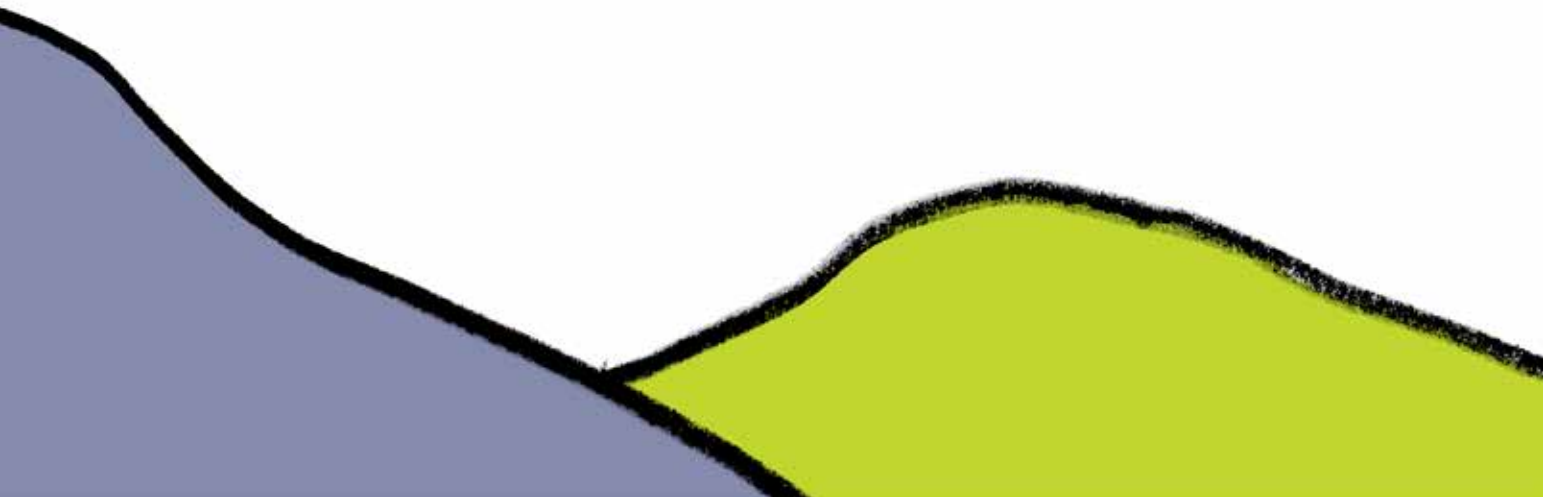
Fórum MILDt



A gyermekeknek biztonságos keretekre van szükségük

A gyermeked talán nem tudja, hogy a szülője alkoholfüggő. Vagy nem érti, hogy az mit jelent. Talán úgy gondolja, hogy az, amit otthon tapasztal normális. De az biztos, hogy – mint minden gyerek – úgy gondolja, hogy ő felelős azért, ami otthon történik. Arról is meg van győződve, hogy az ő hibája, ha dühös, beteg, vagy részeg vagy. Úgy gondolja, hogy minden jobb lenne otthon, ha szófogadóbb és rendeztebb lenne. Felelősnek és egyúttal tehetetlennek érzi magát a szülei betegsége miatt. Ennek pedig súlyos büntudat lehet a következménye.

A szenvedélybeteg családok bizonytalansága és instabilitása az érzelmeket is nagymértékben meghatározza. A gyerekek egyszerre éreznek haragot, csalódást, ragaszkodást és szeretetet is. Megélik a szégyent, a félelmet és a magányt is. A szülőkhöz hasonlóan a gyerekek is titkolják az alkoholproblémát, akkor is, ha ezt nem kérte tőlük senki. A szégyen és a félelem miatt nem beszélnek a kívülállókka erről. Annak érdekében, hogy megőrizték a szülőről való jó képet és a család iránti lojalitást. Ez a hallgatás törvénye. A gyerekek nem csak kifelé titkolják a helyzetet, de a családon belül is. Nem beszélnek, hogy ne zavarjanak, és elkerüljék, hogy veszekedés legyen.



Hogyan segíthetnek a szülők a gyermeküknek?

- A lehető legegyszerűbb módon magyarázd el, hogy az alkohol-függőség egy betegség. Tehermentesítheti a gyerekeket, ha megértik, hogy a szülő beteg, és a betegsége miatt változik meg a viselkedése. Mert a gyerekek gyakran éreznek büntudatot és felelősséget függő szüleik iránt, és gondolják azt, hogy valamit rosszul csináltak. Azt hiszik, ha jól viselkednek, azzal képesek visszatartani szüleiket az ivástól.

- Biztosíts minél világosabb kereteket, szabályokat, hogy gyermeked biztonságban érezhesse magát. Legyen rendszeres az étkezés és a lefekvés ideje, az alvásra szánt idő. Jusson elegendő idő a házi feladatra, és az ünnepnapokra is. Mindezek biztonságot nyújtanak a gyerekeknek, és lehetővé teszik számukra, hogy képesek legyenek eligazodni a néha viharos hétköznapiakban.

- Ajándékozz figyelmet a gyermekednek. Érdeklődj a házi feladatáról, étkezésekről közösen. Ezek az apró gesztusok nagyon fontosak, sokat jelentenek a gyerekeknek. **Minden gyereknek éreznie kell, hogy fontos és szeretve van.**

- Tedd lehetővé és támogasd azokat a szabadidős tevékenységeket, amelyek örömet szereznek gyermekednek. A gyermekkor kulcsfontosságú eleme az öröm. Az önbecsülésre is pozitívan hat. A játékon és a többi gyerekkel való kapcsolaton keresztül találja meg a gyermek az önazonosságát, és alakul ki az önbizalma.

- Készítsd fel a gyermekedet vészhelyzetek esetére. Legyen jól látható helyen néhány olyan fontos telefonszámot tartalmazó cédula, ahol segítséget kaphat. Néhány megbízható ismerős számával, (akiket ne felejts el erről tájékoztatni) és a telefonos lelkisegélyszolgálat ingyenesen hívható segélyhívójával. Mondd el, hogy mit tehet ha megijed és sürgősségi helyzetbe kerül. **Akadályozd meg, hogy gyermeked veszélyes és félelmetes helyzetekbe kerülhesen.** Például részeg vezetés, lelki vagy fizikai erőszak miatt.





Bár néha nehezen és talán egyáltalán nem úgy vagy jelen gyermeked számára, mint ahogy szeretnéd, ez nem jelenti azt, hogy rossz szülő vagy. Minél inkább eléred erőd végső határait, annál inkább vagy felelős azért, hogy segítséget és támogatást kérj.

A fiataloknak képesnek kell lenniük leválni a családjukról

„Apám alkoholista volt... Kamaszkor? Nem tudom, hogy az mi. Az anyám úgy támaszkodott rám, mintha kőszikla lennék. Tíz éves koromban felnőttem. ”

Forum doctissimo

A kamaszkor a nagy változások, a rengeteg kérdőjel és a nagy kétségek ideje. A gyerekek megtanulnak önállóvá válni és lassacskán leválni a családról. Az alkoholfüggő családokban felnövő fiatalok esetében ez a leválás egyáltalán nem egyszerű. Úgy érzik felelősek a szüleikért, átvállalnak szülői felelősségeket és sok területen támogatják szüleiket. Például a felnőttek háztartási feladataiban, a kisebb testvérek gondozása, nevelése területén. Ezek a serdülők az önállóság iránti igényük és a család iránti lojalitás között ingadoznak. Ennek a meglehetősen nehéz helyzetnek a következtében mély, sokszor fájdalmas érzelmeket élnek át. Szeretetet és gyűlöletet, reményt és a csalódást.

„Valósággal rosszul voltam ezektől a éjszakai krízisektől, amikor másnap reggel iskolába kellett mennem. Elegendő volt a velem vagy a húgommal szembeni vádaskodásokból, amikor az anyámnak hiányzott a pénze (mert berúgott és nem volt képes emlékezni arra hova tette). Kikészített, amikor azt kellett hallgatnom, hogy a fürdőszobában hányt, és látnom kellett részegen. A lakásunk mindig bűzlött az alkoholtól. Féltem attól, hogy mit gondolnak rólam az emberek.”

Forum doctissimo

A serdülők pontosan észlelik, hogy mi történik otthon. Tudják mi az alkoholprobléma, talán már saját maguk is szembesültek az alkohollal. Talán ők maguk is félnek attól, hogy alkoholfüggővé válhatnak.



Hogyan segíthetnek a szülők serdülő gyermekeiknek?

- Beszélj gyermekeddel a betegségről és válaszolj a kérdéseire, hogy megértse, nem felelős sem a beteg apa vagy anya betegségéért, sem a gondozásáért.
- Támogasd a kortársaival való kapcsolatait. Fontos, hogy a fiataloknak legyenek a családtól független kapcsolatai, és váljanak le lassan a családtól. Gyakran, attól tartva, hogy otthon valami rossz történhet, nem merik egyedül hagyni szüleiket.
- Támogasd más felnőttekkel való kapcsolatait is. A fiataloknak szükségük van a szüleiktől különböző szerepmodellekre is saját identitásuk megtalálásához.
- Tölts időt serdülő gyermekeddel. Érdeklődj a tevékenységei iránt, legyen megszokott rituálé a közös étkezés. Éreznie kell a gyermekednek, hogy fontos neked és szereted őt.

„Amikor az ember elköltözik otthonról, úgy gondolja, hogy végre túl van rajta. De ez tévedés. Évekig éltem ezzel a problémával együtt, anélkül, hogy beszéltem volna róla bárkinek. Senki nem vett észre semmit. Éveken át némán szenvedtem. Felneveltem a kishúgomat, túl gyorsan nőttem fel, nem ismertem a gondtalanságomat. És állandó halálfélelemben élek a partnerem szeretete ellenére is.

Még mindig minden nagyon zavaros.

Végezetül szeretném elmondani az alkoholfüggőknek: lehet, hogy ők másnapra már elfelejtik azokat a szavakat és gesztusokat, amelyeket gyermekükhöz intéztek. De a gyerekek még sokáig fognak emlékezni azokra.”

Fórum MILDT



Amikor túl nagy a teher...

„Amikor keményen dolgozol, hogy legalább annyi pénzed legyen, hogy a társad italozása ellenére legyen elegendő élelem és meleg ruha a gyerekeidnek, és meg tudj fizetni minden mást amire még szüksége van. És ha minden alkalommal, amikor a társad a kocsmában gubbaszt, amiatt aggódsz, hogy meg fog ölni valakit a következő autóbalesetben, akkor érthető, hogy néha nincs elegendő erőd ahhoz, megtartsd azokat a szokásokat, amikre a gyermekednek szüksége lenne.”

Al-Anon

Az alkoholfüggő szülőknek

Túlságosan terhesnek érzed a szülői szerepedet, nehéznek talárod megvalósítani ennek a füzetnek a tanácsait? Ha nem tudsz stabil kereteket biztosítani a gyermekednek, ha nincs, vagy kevés a közös időtök és nem tudsz vele beszélgetni, add meg neki a lehetőséget, hogy másokkal megélhesse mindezt (nagyszülőkkel, más családtagokkal, barátokkal). A gyermekednek szüksége van a beleegyezésedre, hogy beszélhessen másokkal a betegségről, amitől a család szenved.

A szülőknek, akik alkoholfüggő emberrel élnek együtt

Tehetetlennek érzed magad? Úgy érzed eljutottál erőd végső határáig? Érthető. Nem viheted az egész család terhét a válladon. Fontos, hogy keress magadnak segítséget – akkor is, ha a partnered nem kész tenni a változásért. A gyermekednek szüksége van rád.

Ahhoz, hogy ennek a füzetnek a tanácsait megvalósíthasd, szükséged van segítségre.

Sok szülő azért nem mer segítséget kérni, mert attól fél, hogy elveszik tőle a gyermekét. Súlyos esetekben (erőszak, zaklatás) valóban szükség lehet a gyermeket biztonságos környezetben elhelyezni –, de ez inkább a kivételek közé tartozik.

Hol találhatsz segítséget?

Szülőknek

- Internetes tanácsadás
- Önsegítő csoportok
- Pedagógiai szakszolgálatok
- Szenvedélybetegsegítő intézmények
- www.kimondhato.hu

Gyermekeknek és serdülőknek

- Telefonos és internetes tanácsadások
- Segítő csoportok
- Szenvedélybetegsegítő intézmények
- Egyéni beszélgetés gyerekeknek
- www.kimondhato.hu

Konkrét információ és elérhetőség:

www.kimondhato.hu, apaanyapia@kimondhato.hu

Telefon: 1 201 10 45, 1 355 0337

„A férjem alkoholista ... A lányaink együtt élnek ezzel a problémával. Megtanultam megvédeni magunkat, és rájuk bízni saját problémáik kezelését. Sok mindent csinálunk együtt a lányaimmal. Szükségünk van a helyzetünk ártértékelésére, és a lehetőségekre, hogy másként tudjunk gondolkozni. Mióta nem tekintem magam a férjem megmentőjének, a dolgok sokkal jobban működnek.”

Forum doctissimo

További információk, és kiadványok

Kimondható kiadványok
a szenvedélybetegségről
és kezeléséről (www.kimondhato.hu)

Apa, anya, pia könyv



Bolyhos mesekönyv

Elfeledett gyermekek
családi titkai
Kimondható 10



Kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat 2019 ISBN 978-615-81474-3-9
a Sucht Schweiz „Eltern vor allem – Eltern trotz allem” kiadványa alapján
A kiadvány megjelenését támogatta a Nemzeti Kulturális Alap