

## *Felépülő szülők - felépülő családok*

*Hogyan lehetnek az alkoholproblémás  
családokban élő gyermekek és szüleik  
mégis boldogok*



## Minden szülő jó szülő szeretne lenni

Amikor bő tíz évvel ezelőtt egy konferencián szakemberek előtt a szenvedélybeteg családokban élő gyermekek helyzetéről beszéltem, nem gondoltam volna, hogy hamarosan tucatnyi könyv, tanulmány, szakdolgozat készül magyar nyelven az elfeledett gyermekekről. Nemrég kaptam egy visszajelzést, hogy a szakemberek közül akkoriban többen nem is értették mit akarok ezzel, miért olvasom fel Ratkó József Apám című versét, miért elfeledtek ezek a gyerekek. Mára már sok külső és belső ellenállás kezdett csökkenni, ha még el nem is múlt egészen. Az Elfeledett Gyermek konferenciákon\* évente (2025-ben volt a 8.) többszáz szakember találkozik a tabuk elhárításáért, a gyerekek, a családok támogatásáért. Külföldi kutatások hazai továbbfejlesztése mellett elindult több magyar kutatás is a szenvedélybeteg családokban élő gyerekek, a ma gyermekei és a tegnapi gyermekei érdekében.

Egyre közelebb kerültünk érzelmileg és szakmailag a gyerekek megértéséhez, de félok, hogy közben egyre távolabb kerülünk a szüleiktől. Minél többet tudunk az ártalmas gyerekkori élményekről annál nagyobb a kísértés a szülők megbélyegzésére. „Milyen szülő az, aki jobban szereti az italt, mint a gyerekét!?” Amikor elítéljük a szerhasználót, vagy a vele együtt élő szülőt talán megkönnyebbülünk érzelmileg. Hangosan, vagy csak magunkban jól esik „jogosan” haragudni. A szerhasználó szülők is sokszor ítélik el saját viselkedésüket, haragszanak is magukra, szégyellik is magukat, büntudatuk is van. Csakhogy ez a külső és belső megszégyenítés egyáltalán nem szolgálja a gyerekek, a családok érdekeit. Ellenkezőleg! Kifejezetten ártalmas, mert láthatatlanul fenntartja az egészségtelen családi működést és viszonyokat.

Ennek a füzetnek a szándékosan vegyes tartalma a szakembereket, a szülőket, és a velük élő gyerekeket és a családtagokat, a barátokat igyekszik támogatni azzal, hogy új látásmódot kínál a józanság érdekében.

*A szerkesztő*

**\*kimondhato.hu/konferencia**  
**apaanyapia.hu**

A minél pontosabb információk és a segítség elérhetőségének érdekében számos hivatkozás (cikk, előadás, könyv, videó stb.) helyét mutatjuk meg QR kódok és honlapcímek segítségével.

## Tabu

A szenvedélybetegség, különösen ha a szülőket érinti, ma még igen csak tabu téma. Becslések szerint Magyarországon minimum négy-százezer gyermek családjában jelent gondot az alkoholhasználati zavar, és az ehhez társuló problémák. Például, hogy rájuk terhelődnek a szülői szerepek, vagy krónikusan stresszes családi légkörben kell élniük, esetleg a szükségesnél sokkal kevesebb a gyerekek és a szülők közötti jó interakció.

A családok egészsége érdekében szükséges ledönteni a szülői szenvedélybetegség tabuját, és az érintett gyermekek számára világossá kell tenni, hogy mindazért, ami körülöttük történik, ők egyáltalán nem felelősek. Tudniuk kell, hogy a függőség és a szenvedélybetegség valóban betegség. Minden gyermeknek joga van az ezzel kapcsolatos élményeiről beszélgetni valakivel, akiben megbízik. A mesék, Bolyhos, Lurkó és Gabi történetei segítenek abban, hogy megértsék, nem felelősek sem a szüleikért, sem azért, hogy a szülők a szerfogyasztást abbahagyják-e vagy sem.

Hamarosan eljött Apa születésnapja, aminek Bolyhos nagyon örült, mert különösen szerette a nagy családi ünnepeket. Az ünneplés nagyon tetszett Bolyhosnak. Csak később olyan idegen lett Apa.

A hangja fura és vicces volt, a szavait alig lehetett érteni... És amikor mindenki hazament, Apa többé nem tudott egyenesen járni. Tántorogva Anyára támaszkodott, dülöngélve lépett be az ajtón.

Bolyhos szörnyen kellemetlenül érezte magát.  
– Mi a baj az Apukámmal? – kérdezte magától,  
majd felmászott kedvenc helyére, az öreg fára.



bolyhos.kimondhato.hu



lurko.kimondhato.hu



apaiszik.kimondhato.hu

## A karkötő

Endre vagyok, kényszeres, szenvedélyes szerencsejátékos. Lassan egy évtizede mutakozom be így egy 12 lépéses közösség gyűlésein, heti rendszerességgel. Az identitásom részévé vált a függőségem, illetve, valamivel később a felépülő függő mivoltom. Amikor egy addiktológiai témájú posztgraduális képzés keretein belül az önismereti kurzus egyik feladata kapcsán összeállítottam saját identitásomat öt pontban, első helyre került a felépülő függő részem. Ez talán annyiban magyarázatra szorul egy „normális” ember számára, hogy e nélkül semmi más nem működhet az életben, így okkal szerepel első helyen. Második volt az apaság, majd ezután jöttek a társ (házastárs), barát, és a választott hivatásaim.

A történetem szempontjából alapvető fontosságú az is, hogy édesapám alkoholista volt, és a rövid kapcsolatuk alatt édesanyám folyamatosan az Eric Berne-i alkoholista játszámát folytatta vele hol üldözőként, hol megmentőként, amíg egyszer csak megelégette és kiszállt a kapcsolatból. Ennek egyenes következménye az volt, hogy apa nélkül nőttem fel.

Apámra is nehezteltem, persze, hogy nem volt rám kíváncsi, nem tett meg semmit azért, hogy tudja tartani velem a kapcsolatot. „Hát, mégis milyen ember az, aki nem képes letenni a piát, hogy találkozhasson a saját fiával?” – gondoltam ezerszer.

Ezek után következett a megdöbbentő fordulat, gondolhatnánk, nekem is problémássá vált az alkoholhasználatom (a szerencsejáték mellett). Ezt sokáig buliként fogtam fel (mindenki ezt csinálja), nem éreztem problémának. Először akkor gondoltam arra, hogy lehet ezzel valami gond, amikor az egyetem befejezését követően a „többiek” befejezték a bulizást, piálást, én pedig pontosan ugyanazt folytattam, azzal az eltéréssel, hogy már nem az egyetemre jártam be másnaposan (néha félig részegen), hanem a munkahelyemre. Persze, elhessegettem a dolgot, fiatal vagyok még, buli az élet, most kell ezt így nyomni, amíg nincs család, gyerekek.

Aztán, 2012-ben lett házasság, 2013-ban első gyerek, 2015-ben második gyerek, és én mélyebbre kerültem, mint valaha. Mondják, hogy

a függőség egy progresszív betegség, egyre rosszabb és súlyosabb lesz, ahogy telik az idő. Nos, ebben van személyes tapasztalatom, így meg tudom erősíteni, hogy nálam is ez volt a helyzet. 2016 áprilisában jutottam el a mélypontra, és tettem fel a kezem, kértem és kaptam segítséget. Párhuzamosan jártam addiktológushoz, valamint 12 lépéses közösségekbe mind a játék-, mind az alkoholproblémám miatt. Ekkoriban az egyik gyűlésen szerencsejátékosként, a másikon alkoholista-ként mutakoztam be.

Majd, szépen lassan eltelt egy év, szembejött valami párkapcsolati probléma, nehézség (már nem is emlékszem, mi volt az, mert valószínűleg annyira bagatell volt és csak ürügyként használtam), és ismét ittam. Ezt követően úgy határoztam, számomra a valódi problémát a szerencsejáték jelenti, azzal kapcsolatosan a teljes absztinencia működik csupán, azonban, az alkoholhasználatomat kordában tudom tartani – hazudtam magamnak hosszú éveken keresztül.

Az ezt követő években továbbra is jártam a 12 lépéses közösségbe, ahol szerencsejátékfüggők osztják meg tapasztalataikat egymással (GA – Gamblers Anonymous), továbbra sem játszottam semmilyen szerencsejátékot, azonban az alkohol ismét az életem szerves részévé vált. A csoportokon kívül jártunk a feleségemmel családterápiára, pártérápiára, mindketten külön-külön egyéni terápiákra, és ezeken kívül is vettem (vettünk) igénybe más típusú segítséget bizonyos nehézségek, problémák kezelése céljából. Én magam mindig is azt hangsúlyoztam, hogy mindent (de tényleg: MINDENT) meg fogok tenni azért, hogy egyben tartsam a családom, hiszen a tapasztalataim (talán inkább a történetekkel kapcsolatos érzéseim) azt mutatták, hogy az én szüleim nem így tettek. „Hát mégis milyen ember lennék, ha nem tennék meg mindent (de tényleg: MINDENT) azért, hogy a családuk ne bomoljon fel és a gyerekeink ne elvált szülők gyerekeiként nőjenek fel, ahogyan a feleségem és én?”

Ezen az erkölcsi magaslaton állva piáltam szépen tovább évekig. Apáméhoz hasonló vállalhatatlan helyzetekben találtam magam (pl. annyira berúgtam itthon, hogy a feleségemnek kellett becipelni a teraszról, majd a ruháimat lerángatni rólam és eljuttatni az ágyba, nehogy a gyerekek az előszobában találjanak meg szétcsapva). Nem egy



ilyen alkalom volt, néhány havonta, de évente legalább kétszer biztosan megtörtént. Ilyenkor azzal nyugtattam magam, hogy ez előfordul, egyébként meg teljesen normális életet élek, csak már öregszem, és nem úgy bírom az alkoholt, ahogy fiatalkoromban, könnyebben megárt stb. Teltek a hetek, hónapok és azt vettem észre, hogy bár minden egyes nap dolgozom, ezzel párhuzamosan szinte minden egyes nap fogyasztok alkoholt és fűvet is. Hangulatom ingadozik, hol teljesen megközelíthetetlen vagyok, hol agresszív, hol pedig a legjobb fej apuka, aki csak létezik, leülök társasozni, cselgáncsozom a nappaliban a gyerekekkel és minden elképesztő happy. Egy probléma van csupán: utóbbiakra kizárólag akkor kerül sor, ha alaposan be vagyok tépve és már legurítottam pár italt is. A feleségem sokadik alkalommal mondja, hogy eddig bírta, vége, el akar válni. És, talán most először, el is hiszem.

(Eddigi) utolsó használatommal és annak eredményével a család közvetlenül nem szembesült, ugyanis nem voltak otthon. Ennek megfelelően én már délelőtt kiültem a teraszra egy palack itallal és egy nagyobb adag marihuánával, illetve a használatához szükséges eszközökkel. Néhány órán belül olyan állapotba kerültem, hogy nagyjából harminc percig tartott bemenni a házba, a kb. tíz méteres úton végig a falba és korlátba kapaszkodva, lábaim emeléséhez külön a kezeimet is használva. Később valahogyan az ágyba is sikerült eljutni. Aznapra elvesztem, a családdal másnap reggel találkoztam legközelebb.

Aznap délelőttre be volt írva a telefonom naptárába az egyéni terápia, és tudtam, ez most az a helyzet, amikor el kell mennem, egyszerűen nem mondhatom le azért, mert másnapos vagyok (volt rá példa korábban). Sőt, kifejezetten azért kell ott lennem, mert másnapos vagyok, és egyszerűen nem dughatom tovább a homokba a fejem. Be kell végre vallanom, hogy tehetetlen vagyok az alkohollal szemben (is). Elmentem, beszéltem a használatomról és megegyeztünk abban, ami eddig is egyértelmű volt, csak nem akartam tudomást venni róla: itt az ideje, hogy eljárjak AA-ba (Alcoholics Anonymous) vagy NA-ba (Narcotics Anonymous).

Közben eszembe jut elképesztő erkölcsi magaslatról történő észosztásom arról, hogy „mégis milyen ember az, aki...?” és talán először valóban magamra nézve is alkalmazandónak gondolom. Hál' Istennek... Én tényleg



Jásdi Juli

MINDENT meg szeretnék tenni azért, hogy együtt maradjunk a feleségemmel és gyermekeink a lehetőségeikhez mértén egészséges családban (környezetben) nőjenek fel. Tényleg jobb példát szeretnék mutatni, mint amit én láttam. Tényleg kevésbé mérgező környezetet szeretnék biztosítani annál, mint, amelyben én nőttem fel. Tényleg jó apa szeretnék lenni!!! És, ha ez tényleg így is van, akkor ideje felismernem, hogy eddig nem tettem meg MINDENT. Nem voltam képes a teljes absztinenciára, nem voltam képes a józanságra, nem voltam képes arra, hogy jó apa, jó társ legyek. Itt az ideje megpróbálni, és meglátjuk, hogy az erőfeszítéseim milyen eredményt hoznak. Érzem magamban az erőt, hiszen a szerencsejáték kapcsán lassan egy évtizede minden egyes nap képes vagyok úgy dönteni, hogy nem élek vele. Hiszem, hogy ez lehetséges számomra az alkohol és más drogok tekintetében is. Ha pedig tiszta vagyok, akkor indul az igazi buli! Olvastam is valahol korábban: „just because you are sober doesn't mean the fun is over” – azaz: attól, hogy józan vagy, még nincs vége a bulinak.

Elkezdtem tehát NA gyűlésekre járni, kezdetben heti négyöt alkalommal, majd – ahogyan egyre komfortosabban éreztem magam – kicsit ritkábban. Harmincöt napja nem ittam, illetve nem használtam semmit, amikor eljött a születésnapom. Nem volt kerek vagy ilyesmi, de azért szokás itthon, hogy megünnepeljük, a feleségem is süt mindig valami tortát, süteményt. A lányomtól – más dolgok mellett – egy karkötőt kaptam ajándékba, amelyre három gyöngy van felfűzve a következő betűkkel: A, P, A. Nem emlékszem arra, hogy valaha jobban örültem volna bármilyen ajándéknak. Te jó ég – gondoltam magamban – még csak ennyi idő telt el, és a gyerekek máris visszajelzik, hogy valami jobb nekik? Azonnal feltettem a csuklómra és azóta is büszkén (és hálásan) viselem.

Nagyjából két héttel később ülök a szombat reggeli NA gyűlésen. Már körülbelül negyed órája tart a gyűlés, hallgatom a megosztásokat, majd bejön két srác totál részegen, „bemindenezve” és leülnek köztünk. Hirtelen borzasztó rosszul kezdem magam érezni, „mégis milyen ember az, aki bejön egy NA gyűlésre ilyen állapotban azok közé, akik próbálnak felépülni?” – gondolom magamban és azonnal elítélem mindkettőjüket. „Ezt nem hiszem el, hát azért jövök ide, mert szeretnék nem inni és nem szívni, és nem elég, hogy a múltkor két gyűlés között azt kellett



hallgatnom két sorstárstól, hogy mikor, mit, mivel a legjobb tolni, most még ez is.” – morgok magamban. Teljesen elmegy a kedvem az egészszól, és arra gondolok, hogy semmi keresnivalóm itt, fel kellene állni, és hazamenni, az is hasznosabb lenne, mint ezt nézni. Cikáznak a gondolataim: „Tényleg ez az én utam? Mégis mit kellene nekem ebből tanulnom? Hogyan tudnék kapcsolódni ezekhez a srácokhoz, akik azt sem tudják, hol vannak a jelenlegi állapotukban? Mit üzen nekem a Felsőbb Erő?” Magam elé bámulok, amikor hirtelen a gyűlésvezető is megszólal néhány tízmásodpercnyi csendet követően: „azért is fantasztikus ez a hely, mert bejöhöt ide két srác teljesen szétbombázva és mi akkor is segíteni akarunk nekik”. Azonnal kapok egy új nézőpontot, és miközben még mindig magam elé bámulok, jobb csuklómra pillantok, amelyen a karkötőt hordom, és amelyen az utolsó karakter végigcsúszott a zsinóron, és így a sor elejére került: most nem az olvasható rajta, hogy APA, hanem az, hogy AAP. És ebben a pillanatban megérkezik, berobban a Felsőbb Erő üzenete, a legjobb helyen vagyok, hiszen felismerem, az AAP nem más, mint az „Apa, Anya, Pia” című könyv kezdőbetűi. Miközben írom, ismét könnybe lábad a szemem. Aki ismeri a könyvet, tudja, nincs ennél egyértelműbb megerősítése annak, hogy a megfelelő helyen vagyok a problémámmal. Aki esetleg nem ismeri, és a függőséggel akár saját maga, akár hozzátartozója kapcsán van érintettsége, kötelezően ajánlott olvasmány.

Az NA gyűléseken az a szokás, hogy azok, akik még a gyűlés napján használtak, a gyűlés utolsó tíz percében lehetőséget kapnak a megosztásra. Mindkét srác élt a lehetőséggel, és az derült ki, hogy egyikük édesanyja nemrég halt meg, és az apja sem a kórházba, sem a temetésre nem engedte elmenni a függősége miatt, így nem volt lehetősége elbúcsúzni az anyukájától. A másik srác pedig, ezeréves barátja, együtt élnek az utcán hajléktalanként, és próbálják egymást támogatni. És, bár aznap is használtak, megvan bennük a vágy arra, hogy abbahagyják. Nyilvánvaló, ők sem lehettek volna aznap reggel jobb helyen.

Mindenesetre, ma reggel is hoztam egy döntést és a teljes absztinenciát választom, csak a mai nap!

*Endre*



## *Hiszek*

Hiszek abban, hogy apák és anyák nagyon szeretik a gyerekeiket, és nem akarják, hogy azok egy szerhasználati zavarral bíró szülő árnyékában és következményeiben nőjenek fel. Hiszek abban, hogy ezek az apák és anyák szeretnék szeretni magukat is, de egyelőre még nem tudják. Hiszek abban, hogy azért találkozunk a konzultációs térben, mert ők közel akarnak kerülni magukhoz is. Hiszek abban, hogy apák és anyák együtt akarnak érezni gyerekeikkel, de a szégyen fala közöttük akadály, és segítségkéréssel akarják lebontani ezt a falat, és átölelni gyereküket. Hiszek abban, hogy anyák, apák, férfiak és nők el akarják beszélni azt, ami nekik nehézséget okoz, rá akarnak látni, hogy mi van viselkedésük vagy szerhasználatuk mögött. Hiszek abban, hogy ők akarnak irányítani, de nem másokat, hanem magukat.

Hiszek abban, hogy a konzultációs térben két ember, két felnőtt találkozik, és hoznak létre valami olyat, ami a változás felé mutat. Hiszek abban, hogy a figyelem odaszentelése a másik embernek, továbbá a kíváncsiság és a meghallgatás jelentős belső folyamatokat indít el. Hiszek abban, hogy az ítéletmentes konzultációs terek erőt adhatnak egy olyan társadalomban, ami gyakran előítéletes. Hiszek abban is, hogy ehhez a konzultációk erőforrások lehetnek, illetve a józanodni akaró a benne lévő erőforrásokra maga is rá lel.

Hiszek abban, hogy anyák és apák olyan családot akarnak, ahol gyermekük megélheti az érzéseit, az örömeit, a bánatát, a haragját és a boldogságát, és ezek megélésének a szülők nemcsak teret tudnak adni, hanem biztonságot is. Hiszek abban, hogy vannak józanodni akaró szülők, akiket nem úgy szerettek, ahogyan ők szeretnék volna, éppen ezért ismerik is ezt a hiányérzést, és nem akarják, hogy gyermekük hasonló hiányban nőjön fel. Hiszek abban, hogy vannak józanodni és a gyermekükhöz való kapcsolódást erősíteni akaró szülők, akik ismerik a szégyen és a megszegyenítetttség érzését, és nem akarják, hogy egy szerhasználó szülő árnyékában a felnövő gyereküknek a szégyen(ítettsé)g kísérje gyerekkorát és életét.

Hiszek abban, hogy józanodni akaró apák és anyák tudják, hogy gyermekük az ő szemükből olvassa ki a jelent, hogy mit lehet, és mit nem, ezért tiszta és gyermekükre tekintő szemmel akarnak látni.

Azért vagyok könnyű helyzetben, mert azért is tudok mindezekben hinni, mert tapasztalom is. Tapasztalom a konzultációs ülésekről távozó és érkező klienseken, apákon és anyákon is, hogy mindez lehetséges. Hiszem, és tapasztalom, hogy most is vannak szülők, akik elindulnak a segítségkérés felé. Egy intézmény, egy segítőcsoport-vezető, egy addiktológiai konzultáns épp most kap egy mailt, melynek feladója elindul a változtatás és a családjával való őszinte összekapcsolódás útján.

Mindennap többen vannak azok, akik magukat és a saját életüket választják.

*Böcskei Balázs*

Lelki fejlődésünk csak úgy lehetséges, hogy elfogadjuk magunkat úgy, ahogy vagyunk, és megpróbáljuk komolyan élni a ránk bízott életet. Bűneink, tévedéseink és hibáink szükségesek számunkra, hiszen éppen ők a fejlődés legértékesebb ösztönzői. - *C. G. Jung*

Minden nap egy választás. A szeretetet vagy a gyűlöletet keresni. Valakiben a jót látni vagy a rosszat. Végző soron ez a döntés: áldozatnak lenni vagy túlélőnek. És te, kedvesem, egy túlélő vagy. Gyönyörű, erős, energiával teli oszlopa vagy a szeretetnek és az ellenálló képességnek. Szóval hozd meg ezt a döntést, és elkezdheted megmászni a hegyet. Egy lépés egyszerre.

*- Edith Eva Eger*



## Gyermekszemmel a függőségről és a felépülésről



Amikor 1978-ban elkezdtem ezt a munkát senki sem foglalkozott ezekkel az „elfeledett gyerekekkel”. Én viszont el akartam érni őket. Mert nem csak biológiai sebezhetőséget hordoznak, hanem jellemzően sok traumát is átéltek, és az első ital vagy az első szer gyakran elindíthatja őket a szerhasználati zavar felé vezető úton.

Nagyon sokféle gyerekcsoporttal dolgozunk: van, akinek a szülője vagy testvére felépülőben van vagy kezelést kap, és van, aki még mindig aktív függőséggel élő családi rendszerben él.

Előfordul az is, hogy egy tízéves gyerek az anyjával és az apjával együtt jön a programba, és mindkét szülő jelen van. Van olyan család, ahol az apa már hosszú ideje józan, és a felépülésén dolgozik. Így a program nemcsak a gyereket tanítja meg arra, mi a függőség, hanem arra is, mi a felépülés, és segít megérteni, miért választják anya és apa azt az életmódot, amelyben továbbra is dolgoznak a józanságukon.

Négynapos programunkban az első két nap csak a gyerekeké: egész nap velük vagyunk. Ezek a gyerekek gyakran sok traumán mentek keresztül a családjukban. Amit leginkább terapeutaként értük tehetek, az a kapcsolat. Bizalmat építeni, kapcsolódni, erősíteni a terápiás szövetséget.

A két nap során a függőségről tanulunk, fejlesztjük érzelmi szókincsüket, és olyan struktúrát és biztonságot teremtünk, amelyben elkezdhetik kifejezni a gondolataikat és az érzéseiket.

A harmadik és a negyedik napon párhuzamosan fut egy gyerekcsoport és egy gondozói csoport, ahol azok vehetnek részt, akik elhozzák a gyerekeket, szülők, nagynénik, nagybácsik, nagyszülők. Ezután a két csoport kisebb családi csoportokra bomlik, ahol készségeken dolgozunk: kapcsolatépítésen és kommunikáción.

Gyermekközpontú családi programnak nevezem, mert miközben elengedhetetlen, hogy az „elfeledett gyerekeket” támogassuk, a családtagokkal végzett munka ugyanúgy segíti őket.

A kulcs – nemcsak a gyerekeknek, hanem szerintem minden életkorban: megtanítani, hogyan válasszák szét a szeretett embert a betegségtől. Lehet az apa, lehet az anya, lehet egy idősebb testvér: a feladat

az, hogy el tudják különíteni a személyt attól a függőségtől, amely fel-emészti őt.

A második fókuszunk a függőség: kimondjuk, hogy az „ellenség” nem a családtag, hanem maga a függőség.

Megkérjük őket, hogy rajzoljanak egy képet arról, hogyan ártott a függőség a családjuknak. Másnap reggel – ha szeretnék, és ez teljes mértékben az ő döntésük – megoszthatják a rajzukat a csoporttal.



Tizenkét éves lány rajza: milyen „nagy” a függőség, a fogai, a karmai, és mintha bilincssel szorította volna körbe a családot. Amikor befejezte a megosztást, sírni kezdett, és azt mondta: „Jerry, nézd... a függőség ott van a nővéremben, ott van az anyámban, és az apám is függőségben szenved.” A csoport többi gyereke is elsírta magát. A lány rám nézett, és megkérdezte: „Én vagyok a következő? Engem fog elvinni a függőség legközelebb?”

Egy másik rajzon egy család látszott, akik szerették egymást, majd egy szörnyű autóbaleset következtében minden széthullott: apa börtönbe, anya súlyos sérülésekkel kórházba került. A tízéves fiú, aki rajzolta, azt mondta: „A függőség szétszakította a családomat... és ez fáj.” Aztán azt is: „Fáj a szívem.”

A képek által a gyerekek képesek azonosulni a saját történetükkel, kapcsolódni másokhoz, és megélhetik, hogy nincsenek egyedül.

Újra és újra fontos emlékeztetni magunkat, hogy a függőség a családban mindenkit érint. Sajnos Amerikában gyakran a gyerekek az elsők, akik megsérülnek, és az utolsók, akik segítséget kapnak. Az utazásaim során huszonöt országban láttam ugyanezt.



Magyarországon is így van ez?

**A gyerekek sérülnek először, és őket segítik utoljára?**

**Ennek nem kell így lennie.**

A célunk az, hogy ezekről a gyerekekről – akik sokszor csendben szenvednek, és gyakran láthatatlanok – ne feledkezzünk meg. És miközben segítünk nekik, megpróbáljuk megszakítani a függőség több generáción átívelő ciklusát. Mert azt látjuk, hogy a függőség gyakran generációról generációra öröklődik – és nemcsak maga a függőség, hanem a trauma, a mentális egészségi problémák, és a gyermekbántalmazással összefüggő erőszak is.

**Ennek véget kell vetni.**

Tanulni a függőségről azt is jelenti, hogy észrevesszük: a családokban a felnőttek gyakran alábecsülik, mennyit tudnak valójában a gyerekek az ivásról vagy a droghasználatról. Egyszer egy apa, amikor elhozta a hétéves fiát a programba, félrehívott, és azt mondta: „Ő tényleg nem tud semmit, légy nagyon finom és óvatos vele.” Pár óra kellett ahhoz, hogy a gyerek biztonságban érezze magát. Aztán miközben falatoztunk, odafordult hozzám, és ezt mondta: „Szeretnék tudni, hová rejti anyám az alkoholt?” A gyerekek sokkal többet tudnak, mint amennyit valaha el tudnánk képzelni.

A gond ott kezdődik, hogy soha senki nem magyarázza el nekik, életkoruknak megfelelő módon azt, hogy mi történik otthon. Amikor a gyerekek traumát élnek át, és függőséggel terhelt otthonban nőnek fel, ez sokféleképpen jelenhet meg. De amikor senki nem beszél velük erről, gyakran kitalálnak egy történetet, hogy értelmet adjanak annak, amit látnak.

Képzeld el egy kilencéves gyereket, akinek mindkét szülője függő. Látja, ahogy isznak, isznak, isznak, majd furcsán viselkednek. És a fejében a történet – nagyon gyakran – róla szól: „Biztos én rontottam el. Valamit rosszul csináltam. Elrontottam, stresszeltem őket. Megpróbáltam megállítani, de nem tudtam. Az én hibám.” Sok gyerek hiszi így. És miközben nem szűnik meg szeretni az anyját vagy az apját a függőségével együtt, néha abbahagyja szeretni önmagát.

Meg akarjuk tanítani őket arra, hogy nem az ő hibájuk, és nem ők tehetnek róla. Hogy nem ők „csinálják” a szeretett embert ivóvá vagy szerhasználóvá. És sajnos nem is tudják megállítani őket – bármennyire próbálkoznak is sokan.

*Nem a szüleit, hanem saját magát nem fogja szeretni.*

A függőség felnőttkori probléma, amit a gyerekek nem tudnak megoldani.

Sokféleképpen tudnak a gyerekek „kifejezni” dolgokat. Van, aki rajzol. Mások írnak – jó írók. Mások szerepjátékokon keresztül dolgoznak: jeleneteket játszunk el, hogy ki lehessen engedni, ami belül van. És van, aki egyszerűen beszél.

A csoport ereje pedig óriási: együtt lenni más gyerekekkel, akik ugyanazon mentek keresztül.

A harmadik és a negyedik napon, amikor a felnőttek csatlakoznak hozzánk, egy gyerekcsoport és egy gondozói csoport fut párhuzamosan, majd kisebb családi csoportokba megyünk, ahol kapcsolati- és kommunikációs készségeket építünk.

A harmadik napon a gyerekeknek lehetőségük van felolvasni a saját történeteiket a jelen lévő családtagjaiknak. Mind a gyerekcsoportban, mind a gondozói csoportban sok időt töltünk azzal, hogy felkészítsünk mindenkit erre. Mindkét csoportnak elmondjuk: a függőség szereti, amikor az emberek csendben maradnak, és nem mondanak igazat.

És fontos megjegyezni: a felnőttek legalább annyira meghatódnak, mint a gyerekek. A gyermekprogramban részt vevő felnőttek körülbelül háromnegyede maga is szenvedélybeteg családban nőtt fel – „a tegnap gyermekei”, akiknek senki sem segített.

Hadd mondjak egy példát. Volt egy tízéves kislány, akinek az apja nemrég jött ki egy kezelőközpontból, és elhozta a lányát a Betty Ford Centerbe, hogy elvégezze a programot. Az apa józan volt – alig több mint kilencven napja. Amikor a kislányra került a sor, az apjával szemben ült, és felolvasta a történetét. Soha nem felejttem el: megköszönte az apjának, hogy elment, és segítséget kért. Azt mondta, régóta remélte ezt a napot. Amíg az apa a függőség csapdájában volt, a kislány minden nap aggódott érte. Néha felébredt éjszaka, kiment az ablakhoz, és ha nem látta ott a fehér teherautót, nagyon megijedt. Nem tudott visszaaludni, fájt a hasa. Annyira félt, hogy az apja megsérül, vagy hogy elveszíti őt. Azt kérte tőle: „Kérlek, maradj a felépülésben, apa. Szükségem van rád, hogy az apám legyél, és mellettem maradj. Szeretlek.”

Ezek után pár percig csak ölelték egymást, és mindketten sírtak. Gondolj bele, milyen nyílt és őszinte megosztás volt ez – és milyen biztonságos környezetet kellett teremtenünk ahhoz, hogy a gyerekek elmondhassák mindazt, amit abban a pillanatban képesek és készek voltak kimondani.

Az apa később visszament a gondozói csoportba, és azt mondta: „Bárcsak megtehettem volna ezt az apámmal, amikor kisfiú voltam.”

A program negyedik napján minden felnőtt kap egy kis kártyát, hogy két-három dolgot elmondhassanak a gyerekeiknek vagy az unokáiknak – abból kiindulva, amit az előző napokban hallottak.

Ilyesmiket: „Nagyon sajnálom, hogy megbántottalak.” „Ez nem a te hibád volt.” „Már a születésem előtt függő voltam.” „Büszke vagyok rád, amiért elmondtad az igazat.” „Az én dolgom, hogy a függőségemmel foglalkozzak, nem a tiéd.” „A te feladatod az, hogy gyerek legyél.” „Több időt szeretnék veled tölteni.”

A program három fontos dolgot ad a gyerekeknek és a családoknak, amire építhetnek. Az első: egy közös nyelvet a függőségről és az érzésekről – és azt, hogyan vigyázzanak magukra. A második: kommunikációs készségeket – hogyan beszéljenek egymással a felépülés során, apró lépésekben. A harmadik: a folyamatos gondozás fontosságát, hogy a gyerekek és a családok tovább tudjanak növekedni és fejlődni.



„Az apám felépülésben van.”  
„Én is.” „Én is felépülök.”  
„Gyógyulok, a családom gyógyul.  
Megtaláltuk az utat a felépüléshez.”



„Minden alkalommal, amikor részegen jöttem haza, felvettem a napszemüvegemet, hogy elrejtsem a részegségemet. A 3 éves fiam mindig odajött, hogy levegye rólam. Láttam a szomorúságot a szemében, amikor meglátta, hogy megint ittam”.

„Utólag, most, hogy újra jól vagyok és tudok beszélni erről az időszakról, megkérdezik tőlem, miért nem kértem korábban segítséget. Kétszer is megpróbáltam, de nem vettek komolyan. Csak akkor kaptam meg a segítséget, amit kerestem, amikor már mindent elvesztettem, és készen álltam terápiára menni.”

„Egy nap vásárlás közben a fiam azt mondta nekem: »Anyá, vegyünk nekem egy játékautót, neked pedig egy üveget. Jó?«

„Nem szeretném, ha a gyerekeim olyanok látnának, amilyenek nekem kellett látnom az apámat.”

„Nem mertem segítséget kérni. A segítségkérést a gyengeség jelének tartottam. Ma már értem, hogy épp ellenkezőleg: sok erőre és bátorságra van hozzá szükség.”

„Amikor a hónap elején újra volt pénzem, és a lányomat a boltban megkértem, válasszon magának egy újságot, ő azt mondta: »Nem, Mami, különben megint nem lesz pénzünk. Nem kérek semmit!« Nagyon elszégyelltem magam és elszomorodtam. De egy ilyen pillanatban tudatosult bennem, hogy valami már nagyon nincs rendben. A kislányom olyan módon aggódott értünk, ahogy neki nem lett volna szabad.”

„AA-ba menjek? Soha az életben!!! Túl arrogáns és túl büszke voltam – és főleg félttem attól, hogy ott valakit ismerek. Mit gondoltak volna rólam?! Ma már minden héten eljárak oda, és nagyon jól tesz nekem. Olyan emberekkel találkozom, akik nem ítélik meg felettem, mert pontosan olyanok, mint én!”

„... a szüleimben meg tudtam látni azt a sebzett gyermeket, amitől ők nem tudtak mást csinálni... Nekem egyébként meggyőződéseim, hogy ők nem akarták ezt rosszul csinálni. Sőt, az is meggyőződéseim, hogy ők a saját lehetőségeikhez, vagy szándékaikhoz mérten próbáltak a legjobbhoz viszonyulni. De sajnós azt is be kell látni, hogy nem tudták. Az édesapám nagyon sérült és sok szempontból beteg ember volt és egyszerűen nem tudott jól szeretni, nem tudott egészségesen működni.”

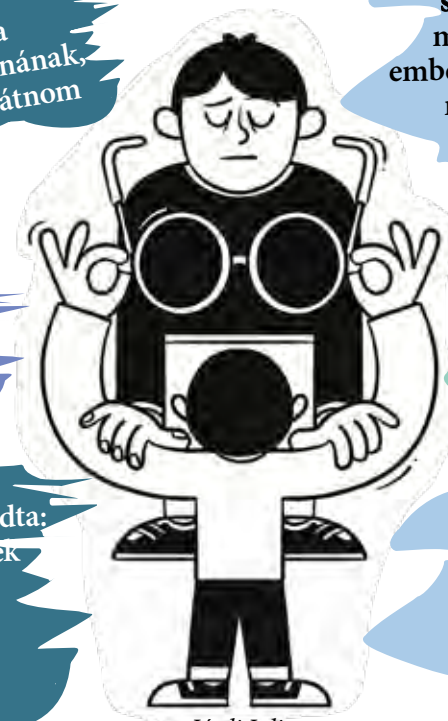
„Ha tudtam volna, hogy van valaki, akivel beszélhetek, az segített volna megérteni és kezelni apám ivását. Szeretném, ha a mai gyerekek és fiatalok tudnák, hogy nincsenek egyedül; vannak emberek és helyek, ahol segítséget kaphatnak, és jobb életet építhetnek maguknak – még akkor is, ha a szülőjük továbbra is iszik.”

„Gyermekeként soha nem beszélhettünk nyíltan anyánk ivásáról. Úgy nőttem fel, hogy szégyent, félelmet, elveszettséget, büntudatot és magányt éreztem. Megtanultam alkalmazkodni, hazudni, felnőtten játszani; bátor arcot öltetni, mindenki másról gondoskodni, és szülővé válni a szülő helyett.”

„Bolyhos teljesen feldúltan ment kedvenc helyére, az öreg fára. Elhelyezkedett az egyik faágon és elgondolkodott. Miért olyan furcsa az Apukám? Nagyon félek tőle, anyira más volt. De miért? Szerette volna, ha az Apukája megint olyan lenne, mint régen. Töprengett mit is tehetne.”

„...A gyerek legszívesebben sírna és menekülne, de megbénítja a tapasztalat, hogy a felnőttek úgy viselkednek, mintha minden rendben lenne.”

„Apám az alkoholt szerette, engem nem tudott.”



Jásdi Juli

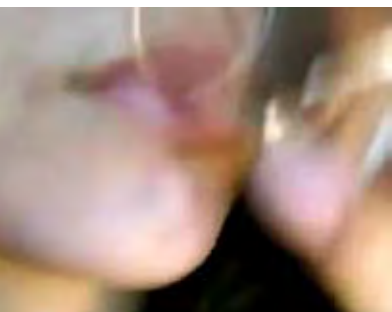


## Megérte?

Sokfajta ember létezik. Különböző érdeklődéssel. Fogalmuk sincs mivel állnak szemben. Csak mennek amerre látnak, nem csinálják ésszel. Meghalok majd? Nekem mindegy. Mások nem érdekelnek.

Nyelem, fáj, mar, hasít. Meleg, jó, kellemes. Nyelem, grimasz, kacaj, szédít, álom, nyugalom, öröm. Nyelem, finom. Még! Nyelem, semmi. Nyelem. Tántorgok, összefolyik a kép. Végre, nem kell agyálnom! Most már nem kell figyelnem arra mi a szép, hiszen úgylis mindent annak látok. Kacaghatok, sírhatok, mit érdekel! Kell ez a kis szabadság, elszöktem. Amikor józan vagyok, semmit nem érek el, csakis akkor, ha igaz valóm ellöktem. Álomvilágban járok, nincs semmi rossz az egész világon. Magamba nézek. Nem megy, nem sikerül! Lezáródott agyam nem engedi a behatolást. Kizártam magam.

Még egy kört? Elég volt! Igyál még!



Rendben. Bágyadt arcom nem ismerem. A mosdón ülve dúdoló, azt se tudom mit. Tánc. Táncolni akarok! Nem tudsz táncolni! Nem tudok táncolni. Elegem van! Képmutatóan billegek, mint holmi senki. Nem vagyok ilyen! Nem akarok ilyen lenni, ilyené válni! Hol vagyok egyáltalán, kik ők? El, el, el innen! Egy mosoly. Kedves.

Hát szeretnek, szükség van rám! Feledek mindent. Ó tánc, táncolok, szédülve keringek! Kellek, végre kellek! Csípöm mozog. Éneklek, ordítok. Megőrültem, zokogok, nevetek, kiáltok, eszek. Enni kell! Rosszul vagyok, nem hányok, nem hányhatok. Körmöm nincs már, lerágtam. Idegesebb nem voltam még! Emlékek esznek, cincálnak, kínoznak. Tehetetlenség gyöttri lelkem. Lefolyt sminkem bőröm issza. Sárgul a fény, sárgulok én is.

A lámpa fénye beszív, testem fakó.

Fekszem. A holnap fájni fog.

Megérte?

Mona



Jásdi Juli

## Most elmegyek anyáért, és hazahozom

– Anya most nem a munkahelyén van. Csak nem tudtam, hogyan mondjam el neked. Miután lefekszel aludni, bort iszik, időnként olyan sokat, hogy rosszul lesz tőle. Egy speciális helyen van, ahol segítséget kap. Vasárnap elviszlek hozzá.

Sammy egy szót sem szólt, az arca kifejezéstelennek tűnt.

Másnap kora reggel, úgy fél hat körül az apa hatalmas hangzavarra ébredt... Mi lehet ez szombat hajnalban? Lement a konyhába, és ott találta Sammyt, teljesen felöltözve. A kapucnis pulcsijának még a kapucniját is a fejére húzta. Jobb kezében zseblámpát tartott, a balban egy marék gyümölcsízű gumicukrot szorongatott.

– Mi a fenét csinálsz itt? – kérdezte az apa. – Sammy, még éjszaka van!

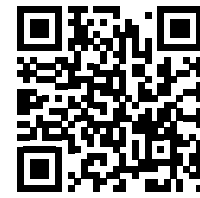
– Apa, most elmegyek anyáért, és hazahozom.

Könnycsordultak végig Sammy arcán, és így folytatta:

– Ó, apa, sajnálom! Nem akartam azt mondani anyának, hogy utálom, amikor nem engedett át a barátomhoz. Jobb leszek olvasásból, és felszedem a kutyakakit, és nem fogok veszekedni többé a húgaimmal. Csak el akarom mondani anyának, hogy sajnálom, hogy miattam kiborult és iszik.

Az apa magához ölelte a fiát. Mindketten sírtak.

Jerry Moe: Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről



## Ami árt és ami véd

**Az ACE - Kedvezőtlen Gyermekkori Élmények** (Adverse Childhood Experiences) kutatások olyan gyermekkori megterheléseket írtak le, amelyek tartós stresszt okozhatnak a gyermekeknek. Ez nem teszt, nem minősítés, nem ítélet. Nem azt méri, „milyen szülő vagy”, hanem segít megérteni, milyen körülmények lehettek túl nehezek egy gyerek számára. (Aki akár lehetett te is valamikor.)

### A gyermeket közvetlenül érintő megterhelések

- Bántó, megalázó vagy fenyegető bánásmód
- Testi bántás
- Szexuális visszaélés
- Érzelmi elhanyagolás
- Fizikai elhanyagolás

### A családi környezetben megjelenő, tartós megterhelések

- Erőszak a felnőttek között a családban
- Szerhasználat a családban (túlzott alkohol vagy más szer)
- Súlyos lelki megterheltség/mentális probléma a családban
- A szülők tartós különélése vagy válása
- Börtönbüntetés a szűk családi körben

*Ha ez a rész érthető módon nehéz érzéseket hoz elő, nyugodtan tedd félre, és térj vissza akkor, amikor van hozzá elég biztonságod vagy támogatásod.*

A múlt hat, de nem dönt el mindent. A felépülés, a kapcsolat javítása és a mindennapi kiszámíthatóság valódi változást tud hozni – neked is, és a gyermekeidnek is.

*A kapcsolat gyógyító ereje nem a tökéletességben van. Hanem a javulásban.*

*Amikor egy szülő:*

- ✓ kimondja: „Sajnálom.”,
- ✓ vállalja: „Ez nem volt rendben.”,
- ✓ elérhetőbbé válik,
- ✓ józanul jelen van,
- ✓ segítséget kér,

*akkor az idegrendszeri mintázatok is változni kezdenek, és a kapcsolat gyógyul.*

## BCE – Jótékony gyermekkori élmények

(Benevolent Childhood Experiences)

A BCE olyan gyermekkori tapasztalatokat foglal össze, amelyek biztonságot, kapcsolódást és belső erőt adnak. A kutatások szerint ezek az élmények csökkenthetik a tartós stressz (nehéz családi helyzetek, bizonytalanság) hosszú távú hatásait. Erősítik a rezilienciát, és segítenek abban, hogy a nehézségek mellett is kialakulhasson biztonság és fejlődés.

- Legalább egy biztonságos felnőtt, akihez lehet fordulni
- Érzelmi melegség és elfogadás (otthon vagy máshol)
- A gyerek átél valahová tartozást (barátok, közösség, „nem vagyok egyedül”)
- Valamilyen kiszámítható keret (rutinok, szabályok, kapaszkodók)
- Támogató tanár/mentor/edző, aki bátorít
- Lehetőség játékra, öröme, fejlődésre (hobby, kreatív tevékenység)
- A gyerek kap megerősítést: „számítasz”, „képes vagy rá”
- Biztonságos hely vagy „menedék” (nagyszülő, rokon, klub, közösség)

**A felépülés** – a kiszámíthatóbb jelenlét, a kapcsolatjavítás és a segítség bevonása – **védő tényező**. Mit jelent a felépülés az ACE szempontjából?

- A józan szülő csökkenti a gyermekeket érő krónikus stresszt.
- A kiszámíthatóság visszaépíti a biztonságérzetet.
- A bocsánatkérés és az őszinteség erősíti a kapcsolatot.
- A segítségkérés példát mutat a gyerekeknek: nehézség esetén lehet támogatást kérni.
- A józan jelenlét megmutatja a gyerekeknek, milyen a kiszámíthatóság és a biztonság.
- A felépülés folyamata arra tanítja a gyereket, hogy a változás lehetséges, és van remény.
- Amikor a szülő kimondja az érzéseit, és képes azt is megmutatni, hogyan lehet megnyugodni, a gyerek megtanulhatja követni ezt a mintát érzelmeinek kezelésére.

A legtöbb szülő nem azért okoz sérülést, mert nem szereti a gyermekét, hanem mert maga is sérült. A tartós stressz, a függőség, a feldolgozatlan veszteségek mind hatnak arra, hogyan tudunk jelen lenni a gyerekeink számára.

## Napramorgó

Tengernyi napraforgó leány ringott meleg szélben, forró nyáron a jaj-de-messzi-réten. Szépek voltak és erősek mindahányan. Ott ringott büszkén szépen a jaj-de-messzi-réten Napramara, Naprasára, Naprakata, Napraklára, s mind a többi szép leány. Napramorgó volt a legcsinosabb, legkevélyebb, legfitosabb, legdacosabb mindőjük közül. Meglehet, hogy egy kicsivel magasabb volt a többiekénél, ő legalábbis így gondolta. Abban is biztos volt, hogy Napanyácska őt, csakis őt szereti a legjobban.

Mint már mondtam, Napramorgó kevély volt és dacos, büszke-szép, kívánatos. Napramara, Naprasára, Naprakata, Napraklára, s mind a többi szép leány hajnalban Napanyácska csókjára ébredt, aki aztán egész napestig ölelgette, melengette, nevelgette, szeretgette őket. A lányok pedig ringtak-zsongtak, súgtak-búgtak, énekeltek s mindig felé fordították arcukat. Mielőtt beköszöntött az este, Napanyácska még egyszer végigsimította a fejüket, hogy nyugodtan aludjanak hajnalig.

Egyszer aztán egy napon nagyon meleg volt. Napanyácska olyan forrón ölelt, hogy szinte égetett. Fenn az égen csak egy árva báránnyel-hő bégetett szomorúan, mert nem találta testvéreit. Végül fogta magát, odaállt Napanyácska elébe, és arra kérte, hogy segítsen. Amint odaállt, egy rövid időre pont úgy takarta el őt, hogy éppen Napramorgóra nem hullott egy fia napsugár sem.

Napramara, Naprasára, Naprakata, Napraklára, s mind a többi szép leány ringott-zsongott, súgott-búgott énekelt tovább. Nem úgy Napramorgó. Ő dacosan hátat fordított Napanyácskának, és úgy is maradt napestig. Ekkor nevezték el a többiek Napramorgónak.

Még azt sem engedte meg, hogy Napanyácska végigsimítsa arcát lefekvés előtt. – Pont velem tette ezt – morgott magában. – Velem, aki a legszebb és legokosabb vagyok. Most már tudom, hogy nem is szeret igazán. Biztos féltékeny. Félt, hogy egész az éjgig török, s magam is nappá nővök egy szép napon. – Mialatt így morgott-morgolódott, Napramara, Naprasára, Naprakata, Napraklára, s mind a többi szép leány már régen aludt mélyen. És akkor Hol-



dúrfi jelent meg fenn az égen. Nyomban udvarolni kezdett az egy-szál, ébren maradt leánynak. Napramorgó, akarom mondani Napramorgó rátarti volt kevély és kacér. Így hát hízelgett neki, hogy Holdúrfi őt, csakis őt ölelgeti, dédelgeti. Egészen felé fordult hát, és engedte, hogy megcsókolja arcát. Húvös volt a csók és hideg, de a hiú leánynak ez fel se tűnt, pedig megborzongott bele. – Szerelmes vagyok – mondta, pedig csak fázott.

Holdúrfi akkor ráterítette ezüst palástját. – Szeretlek én is – súgta. – Mitől vagy ilyen sovány? – kérdezte a leány. – Bánatomban – felelte az Úrfi. – Mert

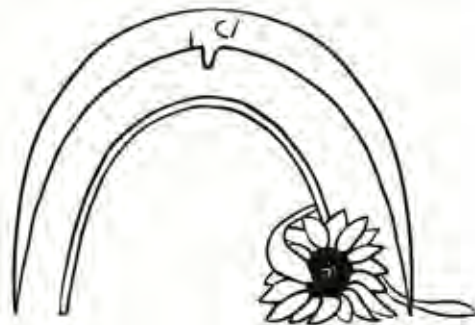
csak vártalak, egyre vártalak, de most, hogy itt vagy, újra megnövök, s nagy leszek, mint a nap. Meglásd, egybekelünk nemsokára. Te leszel az éj királynője, és én az éj királya.

Ettől fogva Napramorgó nappal aludt, Éjjel pedig magára vette az ezüstpalástot. Így hallgatta Holdúrfi bőséges bókjait, s tűrte sűrű, ám húvös csókjait. És tényleg, Holdúrfi egyre nőtt, egyre duzzadt, mígnem nagy lett és kerek. Napramorgó viszont egyre sápadt, egyre soványodott, de olyan hiú volt, hogy észre se vette.

Álmos hajnalt követtek álmos hajnalok, de esküvőt nem láttak a csillogok. Holdúrfi mind szótlanabb lett, s újból fogyni kezdett. Aztán egy éjjel eltűnt teljesen. Napramorgó egyedül didergett-vacorgott a réten. Vaksin hunyorgott rá az ég, de hiába várta csalfa kedvesét.

Hajnalban megjelent Napanyácska, s meglátta keservesen síró gyermekét. Meglátta és megsajnálta rögtön. Napramorgó sovány volt, csapzott és nagyon szomorú. Napanyácska nem szidta, nem szólt egy szót sem. Megcsókolta szépen, aztán ölelgetni, melengetni, nevelgetni, szeretgetni kezdte, épp úgy, mint régen. Nemsokára Napramorgót ismét Napramorgónak hívták testvérei. Ő volt a legsoványabb, legkisebb, legparányibb, legszelídebb mindőjük közül. De újból ott ringott-zsongott, súgott-búgott és énekelt ő is a jaj-de-messzi-réten.

S fenn, a magas égen ott mosolygott Napanyácska úgy, ahogy csak az anyák tudnak mosolyogni...



Jásdi Juli

# Az alkoholfogyasztásom és a gyermekem



## Mit lát a gyermeked? Mértékkel vagy talán túl sokat iszol?

Válaszd az alábbiak közül azt a lehetőséget, amely a legjobban leírja a helyzetedet. A válaszok neked szólnak, nincsenek pontszámok. A teszt célja, hogy segítsen megérteni, milyen hatásai lehetnek a gyermekedre az alkoholfogyasztásodnak.

Az alkoholfogyasztásból fakadó, gyermekeknek okozott problémák csökkenthetők, és megelőzhetők.

A teszt nem az alkoholt fogyasztó személy hibáztatására szolgál, de ha büntudatot vagy szégyenérzetet kelt, érdemes ezeket átgondolni. Ha az ember tudatosítja ezeket a kellemetlen érzéseket, képes megvizsgálni és feldolgozni azokat, akkor ez motiválhatja az ivás csökkentését. Ha viszont ezek az érzések tudattalanok maradnak, akár még fokozhatják is az ivást.

	Soha	Néha	Gyakran	Nem tudom
1. Gondoltál már arra, hogy túlzásba viszed az alkoholfogyasztást?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tett már megjegyzést a gyermeked az alkoholfogyasztásoddal kapcsolatban?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Előfordult-e már, hogy az ivás vagy a másnaposság miatt nem tettél meg valamit, amit megígértél?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Látott már a gyermeked téged ittasan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Veszekedtetek már gyermekeddel az ivásod miatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Előfordult-e, hogy miközben alkoholos befolyás alatt álltál letagadtad ezt gyermeked előtt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Előfordult-e már hogy gyermeked vagy valaki más jelezte, szeretné, ha változtatnál ivási szokásaidon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bántottad-e valaha a családtagjaidat érzelmileg vagy fizikailag az alkoholfogyasztásod miatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Láttad-e gyermeked szemében a szomorúságot, a féltést az alkoholizálásod miatt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tapasztalhatta-e a gyermeked az ivásod miatt a fáradtságodat, depressziódat vagy szorongásodat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gondoltál már arra, hogy nem vagy jó szülő, amikor iszol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Gondoltál már arra, hogy a gyermekeid miatt változtatni kéne az ivási szokásaidon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. Gondoltál már arra, hogy túlzásba viszed az alkoholfogyasztást?

Az alkoholfogyasztásod helyzetét felmérheted az Audit-teszttel, amely elérhető a Apa anya pia oldalon ([www.apaanyapia.hu/audit](http://www.apaanyapia.hu/audit)). Fontos azonban megjegyezni, hogy a gyermek szemszögéből az ivás következményei és hatásai a mindennapi életre gyakran nagyobb jelentőséggel bírnak, mint az elfogyasztott mennyiség vagy az ivás gyakorisága. Ha aggódsz amiatt, hogy az alkoholfogyasztásod milyen hatással lehet a gyermekedre, érdemes elgondolkodni a kérdésen, és tudd, hogy létezik segítség és támogatás az alkoholfogyasztás kontrollálására és csökkentésére.

## 2. Tett már megjegyzést a gyermeked az alkoholfogyasztásoddal kapcsolatban?

Ha a gyermeked szóvá teszi az alkoholfogyasztásodat, az kellemetlen érzéseket vagy negatív érzelmeket válthat ki benned. Ami az alkoholfogyasztó számára ártalmatlannak tűnhet, az a gyermek szemszögéből nem feltétlenül az. A családtagok tapasztalatai eltérhetnek egymástól, ezért fontos elfogadni, hogy mindenkinek joga van a saját érzéseihez és tapasztalataihoz. Ha a gyermeked aggodalmát fejezi ki az ivásoddal kapcsolatban, azt úgy is értelmezheted, hogy törődik veled és reménykedik a változás lehetőségében.

## 3. Előfordult, hogy az ivás vagy a másnaposság miatt nem tettél meg valamit, amit megígértél?

A túlzott alkoholfogyasztás gyakran együtt jár az ígérek elfejtésével, a tervek megváltozásával és a napi rutinok felborulásával. Ha a függőség kialakul, az alkohol válik a legfontosabbá, míg minden más – beleértve a családot és a gyermek igényeit – háttérbe szorul. A gyermek szemszögéből ez azt jelentheti, hogy ő nem fontos számodra, és az ő szükségletei nem számítanak. Ez már nem csupán egy ígéret megszegéséről szól, hanem arról is, hogy a gyermek a szeretet és a törődés hiányát élheti meg.

## 4. Látott már a gyermeked téged ittasan?

Az alkohol a központi idegrendszeren keresztül hat a testre, a viselkedésre és az érzelmekre. Egy félnk ember bátorra és beszédessé válhat, egy kedves és barátságos személy pedig ingerlékeny és veszekedős lehet, míg egy társaságkedvelő, vidám ember visszahúzódóvá és lehangolttá válhat. A részeg ember gyakran kiszámíthatatlan és hangulatingadozásával megterheli a környezetét.

A gyermek számára ez rendkívül nehéz, mert folyamatosan alkalmazkodnia kell a szülő változó érzelmi állapotához és viselkedéséhez. Az sem jelenti a probléma megszűnését, ha a szülő nem iszik a gyermek jelenlétében. Már egy kisgyermek is felismerheti az alkohol hatását a szülő távolléte vagy megváltozott viselkedése alapján. Már az a tudat vagy gyanú, hogy a szülő éppen iszik, szorongást válthat ki a gyermekben. A másnaposság is kellemetlen és ijesztő élmény lehet számára.

## 5. Veszekedtetek már a gyermekeddel az ivásod miatt?

Az alkoholfogyasztás számos tényezővel jár együtt, amelyek – különösen, ha halmozódnak – konfliktusokat okozhatnak az alkoholizáló és a családtagjai között. Ezek a konfliktusokat kiváltó tényezők kapcsolódhatnak a viselkedéshez, az egészséghez

vagy akár a pénzügyi helyzetéhez is. A veszekedés sajnos az alkohol okozta egyik leggyakoribb probléma. A gyermek számára a családi konfliktusok bizonytalanságot és félelmet kelthetnek. Érdeemes átgondolni azokat a helyzeteket, amikor az alkoholfogyasztás vezetett veszekedéshez. Elkerülhető lett volna a konfliktus, ha nem lett volna jelen az alkohol? Fel lehetne ismerni előre azokat a mechanizmusokat, amelyekkel a jövőben megelőzhető lenne az ivás vagy az azt követő veszekedés?

#### **6. Előfordult-e, hogy miközben alkoholos befolyás alatt álltál letagadtad ezt gyermekeid előtt?**

Ha az ivás szégyenérzettel vagy büntudattal jár, sokan hajlamosak eltitkolni vagy hazudni az alkoholfogyasztásukról. Érdeemes átgondolni, hogy miért szeretnéd elrejtetni az ivásodat. Azért, hogy megvéd a gyermekeid? A titkolózás nem biztos, hogy hatékony védekezési mechanizmus – épp ellenkezőleg.

Ha az alkoholfogyasztásod rendszeresen problémát okoz, a gyermek észreveszi és megérti, mi történik. Ahhoz, hogy ezeket a problémákat megelőzd vagy enyhítsd, érdemes nyíltan beszélni róla, és beismerni az alkoholhasználatot. A gyermekeket nemcsak a szülő ittas állapotától kell megóvni, hanem annak kellemetlen következményeitől is, például a veszekedésektől vagy a másnaposság okozta ingerlékenységtől.

#### **7. Előfordult már hogy gyermekeid vagy valaki más jelezte, szeretné, ha változtatnál ivási szokásaidon?**

Az ember nem mindig tudja objektíven megítélni a saját helyzetét. A problémás alkoholfogyasztás gyakran önámítással és a nehéz kérdések elkerülésével jár. Szembenézni a valósággal nem könnyű.

Ha valaki azt javasolta neked, hogy csökkentsd az alkoholfogyasztásodat, érdemes elgondolkodni azon, hogy miért mondta ezt.

#### **8. Előfordult-e, hogy agresszíven viselkedtél gyermekeiddel az ital hatása miatt?**

A gyermek elleni érzelmi vagy fizikai erőszak minden esetben elfogadhatatlan. A családon belüli erőszak szemtanújának lenni is rendkívül ártalmas a gyermek számára.

Az érzelmi bántalmazást nehezebb felismerni, de hatásai ugyanolyan pusztítóak lehetnek, mint a fizikai erőszaké. Már egyetlen alkalommal elhangzott sértő szó, megalázás vagy testi fenyítés is hosszú távú következményekkel járhat.

Még ha az eset régen történt is, érdemes beszélni róla és feldolgozni azt. Segítség és támogatás elérhető azok számára is, akik elkövettek erőszakos cselekedeteket. Nem kell egyedül küzdened a szégyennel és a büntudattal.

#### **9. Láttad-e gyermekeid szemében a szomorúságot, a féltést az alkoholizálásod miatt?**

A szülő túlzott alkoholfogyasztása negatív hatással lehet

a gyermek önértékelésére, érzelmeire, és szoronghat a szeretett szülő miatt, és akadályozhatja társas kapcsolatait és közösségi beilleszkedését is.

#### **10. Tapasztalhatta-e a gyermekeid az ivásod miatt a fáradtságodat, depressziódat vagy szorongásodat?**

A problémás alkoholfogyasztás stresszessé és kiszámíthatatlanná teszi az életet. Gyakran úgy érezheted, hogy a jövő kilátástalanná válik. Elgondolkodtál már azon, hogy milyen hatással van az ivásod a gyermekeid lelkiállapotára?

Beszélgettek erről? Ha az alkoholfogyasztás függőséggé alakult, akkor a felépüléshez sokszor külső segítségre is szükség van. A gyermek számára az ivás abbahagyása önmagában nem mindig elég.

Amikor egy alkoholtól függő ember nem iszik, a légkör feszültté válhat, és a gyermek megpróbálhat alkalmazkodni vagy befolyásolni a szülőt, hogy ne kezdjen újra inni. Ez az időszak rendkívül megterhelő és stresszes lehet a család számára. Az egész családnak támogatásra van szüksége, hogy mindenkinek lehetősége legyen a gyógyulásra.

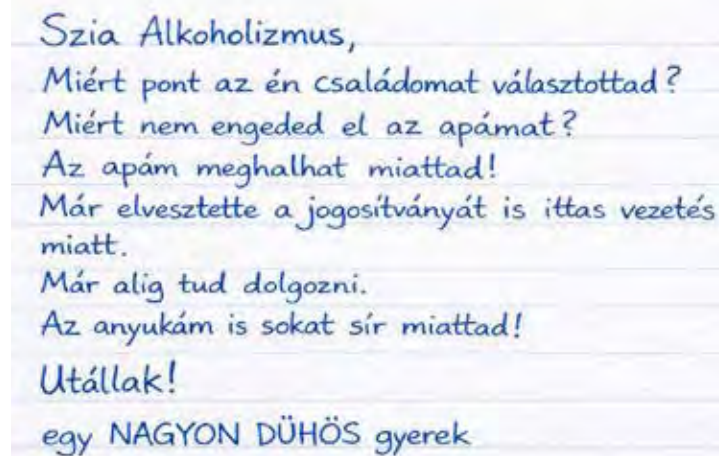
#### **11. Gondoltál arra, hogy nem vagy jó szülő, amikor iszol?**

Az alkohol hatása alatt álló szülő gyakran küzd büntudattal és az alkalmatlanság érzésével. Fontos különválasztani a betegséget (függőséget) és az emberi értékeidet: az alkohol befolyásolhatja a viselkedésedet és a döntéseidet, de nem határozza meg a szülői mivoltod lényegét. Az önostorozás helyett érdemes a felelősségvállalásra koncentrálni. Amikor az alkohol irányít, a szülői figyelem töredezetté válik, de a jó hír az, hogy a felépülés útján ezek a készségek és a bizalmi kapcsolat a gyermekkel újjáépíthető. A segítségkérés nem a gyengeség, hanem a felelős szülői magatartás jele.

#### **12. Gondoltál már arra, hogy a gyermekeid miatt változtatni kéne az ivási szokásaidon?**

A szülői szeretet az egyik legerősebb motivációs erő. Ha megfogalmazódott benned a vágy a változtatásra a gyermekeid érdekében, az azt jelenti, hogy felismered: az alkoholfogyasztásod és a szülői jelenléted minősége összefügg. A gyermekeknek nem tökéletes szülőre, hanem kiszámítható és érzelmileg elérhető támaszra van szükségük. A változás elhatározása az első és legfontosabb lépés ahhoz, hogy biztonságosabb és nyugodtabb gyermekkorot biztosíts nekik. Ne feledd, a felépülés nemcsak rólad szól, hanem a családod jövőjének helyreállításáról is, és ehhez bátran kérhetsz szakmai támogatást.

*A lasinenlapsuus.fi honlap alapján.*



Szia Alkoholizmus,  
Miért pont az én családomat választottad?  
Miért nem engedted el az apámat?  
Az apám meghalhat miattad!  
Már elvesztette a jogosítványát is ittas vezetés miatt.  
Már alig tud dolgozni.  
Az anyukám is sokat sír miattad!  
Utállak!  
egy NAGYON DÜHÖS gyerek

## Helló Függőség!

Búcsút mondani neked talán a legnehezebb, amit valaha meg kell tennem. Már jó ideje része vagy az életemnek, és azt hittem, soha nem fogsz elhagyni.

Emlékszem, amikor először beléptél az életembe. Azt gondoltam, majd enyhítéd fiatalságom fájdalmát, és mindig eltünteted a szenvedéseimet. De tévedtem. Még több fájdalmat és szenvedést hoztál, és a legkövetelőbb kapcsolattá váltál, ami valaha volt az életemben.

Mindig csak elvettél és elvettél, de soha nem adtál. Pontosítok – mégis adtál. Szívfájdalmat adtál és felégetett hidakat. Szomorúságot és darabokra szakadt kapcsolatokat adtál.

Azt mondtad, minden rendben lesz, ha hagyom, hogy te irányítsd az életemet.

*Függőség*, te hazug, tolvaj és kegyetlen úr vagy! Amikor a dolgok kezdtek jobbra fordulni, elkaptál a lábamnál fogva, és visszarántottál a mocsokba. Amikor jobbá akartam válni, azt mondtad, nem tudok nélküled élni. Olyanná tettél, amilyen soha nem akartam lenni. Te lettél a rémálom. Olyasmikre vetted rá, amikről sosem hittem volna, hogy képes vagyok rájuk. Azzá tettél, amit a legjobban gyűlöltem.

Megpróbáltalak elhagyni, de te még erősebben és keményebben tértél vissza, mint valaha. Testileg és lelkileg is megbetegítettél, mégse engedtelek el. Az emberek azt hitték, jobban szeretlek bárkinél, de ez nagyon messze állt az igazságtól.

Gyűlöltelek, és gyűlöltem mindazt, amit tettél velem, de túlságosan féltelek elhagyni. Félttem attól milyen lenne az élet nélküled. Láttam, ahogy napról napra ásod a síromat, de egyszer se próbáltam visszatemetni.

Aztán egy nap belöktél abba a sírba, és elkezdted betemetni. Azt hitted, te mondod majd a búcsút. De tévedtél *Függőség*!

Isten segítségével, szeretetével és támogatásával, valamint a családom és a tanácsadóim segítségével kimásztam a gödörből, és visszavágtam.

Már jó ideje elhagytalak téged és azt a sírt is. Több mint öt éve. Még mindig gyűlöllek; még mindig gyűlölöm mindazt, amit velem tettél, és amit általam tettél azokkal az emberekkel, akiket szerettem. A kapcsó-



Jásdi Juli

latunk egyetlen pozitívuma az, hogy erősebb vagyok, mint valaha. A veled való kapcsolatod, *Függőség*, a kegyelem trófeájává tett. Kapcsolatok álltak helyre álltak, és születtek újak. Elköszöntem azoktól, akik visszatartottak, és üdvözöltem azokat, akik arra ösztönöznek, hogy a legjobb önmagam legyek.

Időről időre újra felütötted a csúf fejedet, de ma már gyorsabban ki tudlak rúgni, mint korábban. Tudom, hogy néha találkozni fogunk egy buliban, egy orvosi rendelőben vagy egy barát házában, de most már tudom, amit akkor kellett volna tudnom: semmit nem hozol, csak szomorúságot és nyomorúságot, és nem kívánom a társaságodat.

Nélküled, *Függőség*, olyan dolgokat viszek véghez, amikről soha nem hittem volna, hogy lehetségesek. Befejezem a képzésemet. Van emberek, akiket szeretek, és tudom, hogy ők is szeretnek engem. És láthatom, ahogy a lányaim felnőnek.

Szóval itt a vége, búcsúzom *Függőség*. Soha többé nem akarlak látni. Ja, és egyébként mindenkinek elmondom, milyen borzalmas vagy!

Jerry Lawson

## Erőforrások a felépülő szülőknek

### 1. Az alap: „A józanságod a legnagyobb ajándék”

- A legfontosabb dolog, amit a gyermekednek adhatsz, nem a tárgyak vagy a tökéletesség, hanem a jelenléted.
- Nem kell tökéletes szülőnek lenned, elég, ha józanul vagy jelen.
- A gyógyulásod nemcsak a te szabadságod, hanem a gyermeked jövője is.
- Minden józan nap egy téglá abban a biztonságos várban, amit a családotoknak építesz.

### 2. A büntudat oldása: „A múltad nem a végzeted”

- A függőség betegség, a felépülés pedig választás. A hibák elismerése a gyógyulás kezdete, nem a végpontja.
- A gyerekednek nem egy büntudattal teli szülőre van szüksége, hanem egy felelősséget vállaló, gyógyuló felnőttre.
- A szégyen elszigetel, a sebezhetőség viszont összeköt. Merj segítséget kérni!
- Megbocsáthatsz magadnak: a gyerekeid a változást nézik, nem a múltbeli botlásokat.

### 3. A kapcsolat újraépítése: „A bizalom apró lépésekből áll”

- A bizalom nem egy nap alatt tér vissza, de minden következetes tett erősíti azt.
- A gyerekednek az őszinteséged ad biztonságot, nem a magyarázkodásod.
- Használd a „nem-tudás” erejét: légy kíváncsi a gyermeked érzéseire, és tanul meg újra megismerni őt.
- A közös játék, egy séta vagy egy esti mese többet ér ezer ígéretnél.

### 4. Öngondoskodás: „Üres kancsóból nem lehet tölteni”

- A szülőség kimerítő, a felépülés pedig kemény munka. Ahhoz, hogy tartani tudd a gyermeked, neked is stabilnak kell lenned.
- Az öngondoskodás nem önzés, hanem a józanságod védőpajzsa.
- Ha érzed, hogy feszült vagy, állj meg: ne várd meg, amíg a fáradtság vagy az éhség miatt elveszíted az irányítást.
- A felépülésed az első – mert nélküle nincs szülőséged sem.



### A segítség elérhető

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó

Telefon: (06-1) 201 1045, (06-1) 355 0337

[segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu)

Magyar Máltai Szeretetszolgálat

Felelős kiadó: Morva Emília

Szerkesztő: Frankó András

ISBN 978-615-6322-38-8 ISBN 978-615-6322-39-5

A kiadvány megjelenését a Belügyminisztérium támogatta

Kiadványok a szenvedélybeteg családokért



[www.apaiszik.kimondhato.hu](http://www.apaiszik.kimondhato.hu)

[www.anyaiszik.kimondhato.hu](http://www.anyaiszik.kimondhato.hu)

[kimondhato.hu](http://kimondhato.hu)

[apaanyapia.hu](http://apaanyapia.hu)