

Nők Lapja:



ELŐFIZETŐKNEK HETILAP

Szeretlek, de gyűlölöm, hogy iszol! Apa, anya és a pia, ami tönkretesz



ÁRVAI MAGDOLNA

2021. MÁJUS 17.

Hogyan hat a gyerekekre, ha az egyik vagy mindkét szülő alkoholista a családban? A Nők Lapja 2021/19. számának cikke.

A mértéktelenül fogyasztott alkoholt a szakemberek a legelterjedtebb és a legdurvább drognak tartják, tönkretesz testet, lelket, családokat. És bár az alkoholizmus ősidők óta ismert jelenség, eddig kevesebb figyelmet kapott, milyen lelki sérüléseket szenved a gyerek, akinek életében apa és anya mellett ott az ital is.

Az alkoholizmus máig tabu, sokan titkolják, mentséget keresnek, és általában meg is kapják a felmentést a környezetüktől az egész családot érintő szégyen miatt. Az alkoholfogyasztás cinikus misztifikálása sokakat érintő társadalmi probléma.

– Az ünnepnapokhoz mindig is hozzátartozott, hogy iszunk egy kupica töményt, egy pohár bort vagy pezsgőt. Mindketten ezt a szokást hoztuk a párommal a családunkból. Aztán az ikerlányaink születése után ez a „rutin” szinte mindennapossá vált. A fáradtság, a kialvatlanság oldására tökéletesen megfelelt – kezdi a negyvenhét éves gödöllői óvónő. – Merem állítani, Lajos ma masszív alkoholista. Sz szenvedek tőle, ha elalszik és tehetetlen, ha pedig agresszív, azért. Belefáradtam, de szeretem őt, próbálok megtartani a házasságunkat és titkolni, mi zajlik az ajtón belül – mondja Ágnes, aki a tizenkét éves lányaik lelkiállapotáról nem ejt szót.

Segíteni a kiskorúakat

A szakember – Frankó András családterapeuta – szerint épp az ilyen gyerekeket nevezi elfelejtett gyerekeknek a szakma. A szüleik vagy mindketten betegek a szenvedélynek, vagy annyira a saját bajukkal vannak elfoglalva, hogy képtelenek figyelni arra, mi történik az utódokkal.

– Biztos vagyok abban, hogy Ágnes és Lajos kamasz lányai érzik a bajt, de nincs kihez fordulniuk. Pedig az utóbbi években számos kiadvány jelent meg arról, hogyan és mitől szorong az a kiskorú, aki talán még föl sem fogja, időről időre miért viselkednek vele másképp a szülei, és arról, mi nyomasztja a kamaszt, aki már tudja: az alkoholizmus szörnyű szenvedélybetegség – kezdi Frankó András, a Máltai Szeretetszolgálat Fogadójának vezetője. – Mi önkéntesen jelentkező szenvedélybetegeknek és a gyerekeiknek nyújtunk ellátást. A szolgáltatás hosszú

távon igénybe vehető, közösségben és egyénileg is. Célunk segíteni az életmódváltást és nyomon követni a gondozottakat. És talán ami ennél is fontosabb: föl kutatni és támogatni a kiskorúakat, fiatalokat.

Mert mit jelent egy gyereknek, hogy apja, anyja iszik? Jerry Moe, a Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről című könyv szerzője ahhoz hasonlítja, mint amikor az ember kiköpött rágógumiba lép. Beleragadunk az ital okozta helyzetbe.

– A program, ami az említett könyvhöz köthető, a szenvedélybeteg szülők és gyerekeik megsegítésére született. A gyerekek erős akaratára helyezi a hangsúlyt, és segít nekik felismerni, milyen különlegesek. Mert bár ezek a fiatalok sok sebet hordoznak, közben erősek, terhelhetőek, kitartóak, hűségesekek, érzékenyek, rugalmasak, és kiválóan kommunikálnak – mondja a családterapeuta.

– Azért iszunk, hogy jól érezzük magunkat! Ez apám szlogenje. Anyu szerint meg azért, hogy elfelejtsük a rosszat. A szüleim jól kiegészítik egymást – jelenti ki András, a tizenhat éves gimnazista, aki kitűnően tanul, és két évvel ezelőtt kérte egy tanára segítségét a problémája megoldásához. – Nehéz lépés volt, de leadtam az SOS-jelet, mert a szüleim bár dolgoztak, felelőtlen életet éltek. Tizenegy éves koromtól én intéztem mindent, befizettem a csekkeket, főztem, mostam, listát írtam, mire van szükség, a bevásárlás volt csak anyu dolga, ahhoz ragaszkodott – sorolja, mintha mindez természetes lenne. – A tanár úr elvitt a családsegítőbe pszichológushoz, aki megértette velem, mi miért történik, merre van a kiút. Ma ott tartunk, hogy a szüleim próbálnak gyógyulni, és hetente eljárnak egy csoportba, amelynek tagjai hasonló problémákkal küzdenek. Óriási eredmény, hogy belátják, betegek – mondja boldogan András, és örül, hogy esztergályos apját és bolti eladó anyját nem bocsátották el a munkahelyükről.

Érzések megosztása

A családterapeuta számos ilyen és ehhez hasonló sorsról tudna mesélni. Úgy véli, a gyerekek egy szenvedélybeteg családban sokféleképpen reagálnak. A kicsik például nem értik, mi zajlik körülöttük.

– A szakemberek – védőnők, gyermekorvosok, családsegítők dolgozói – országszerte tapasztalják, hogy a kisebb gyerekek azt hiszik, ők az okai szüleik szélsőséges viselkedésének, ezért gyakran nem merik kifejezni az érzéseiket. Segítő programunk egyik alappillére, hogy tréningeken, előadásokon, kiadványokkal megtanítsuk ezeket a szakembereket arra, mi az, amit tudatosítaniuk kell egy gyerekben. Ezt számos módon tehetik, például mesével, báb- és szerepjáttékkal. A lényeg, hogy a gyermek megértse, nem ő az oka szülei alkoholizmusának, nem tudja irányítani és nem tudja meggyógyítani. Fontos, hogy megtanulja, jó, ha megosztja másokkal az érzéseit, hogy egészséges döntéseket hozzon, és ami a legfontosabb, szeresse önmagát. Ezek megerősítik a gyerekeket – mondja Frankó András, aki a Máltaiak által kiadott mesekönyveket, szakkönyveket igyekszik minél szélesebb körben eljuttatni a segítőkhöz.

Az érzelgek megosztása persze számos kérdést vet föl. Kinek mer erről beszélni egy gyerek? A nagyszülők, a tágabb család, rokonság szerepe óriási, de ide sorolják még a szomszédokat is. Az óvónők, az általános iskolák tanítói és tanárai, a védőnők, a

gyerekorvosok, a családsegítők szakemberei mind megfelelő fórum lehetnek, ha elég nyitottak, és ha tudják, mi a teendő. Az alkoholista szülők gyermekeinek sebeit gyógyítani kell, és erősíteni bennük, hogy nem ők a probléma okai. Ha az érintett gyermek körül nincs legalább egy biztonságot nyújtó felnőtt, megerősödik benne a „ne beszélj, ne érezz, és ne bízz senkiben” hármasa, ami ront a helyzetén, szorongóvá, izolálttá teheti, és elindíthat egy már nehezebben visszafordítható lelki folyamatot.

– Az a gyermek, aki mer beszélni a gondjairól, kifejezi az érzéseit, bízik egy felnőttben, megerősödik. És ha erős, könnyebben küzd meg ellentmondásos érzéseivel, hogy szereti a szüleit, de gyűlöli a viselkedésüket, amikor isznak. Ha a hármastámasz megvan, a gyermek képes a két érzést különválasztani. És megszűnik a büntudata amiatt, hogy haragszik a szülőjére, akinek a létét köszönheti, és akit imád, ha az józan. Ha mindez nincs, a lélek védekezik, kialakul a büntudat, hiszen pont attól kap elutasítást, akitől a biztonságot várja – osztja meg tapasztalatit Frankó András.

A Máltai Szeretetszolgálat intézményeit bárki igénybe veheti. A nappali ellátást biztosító Fogadó Pszichoszociális Szolgálat az Apa, anya, pia című programban a szociális, egészségi, mentális állapotnak megfelelő napi életritmust biztosító szolgáltatást nyújt a rászorulóknak. Van családterápia, egyéni konzultáció, életvezetési tanácsadás, és a Fogadóban álláskeresésben, szociális ügyek intézésében is segítenek, nemcsak szenvedélybetegeknek, hanem a gyerekeiknek, hozzátartozóiknak is.

Hol a segítség?

Csoport Szendvedélybeteg Szülők Gyermekeinek: az érintett tizen- és huszonéves fiatalokat várják minden hónap első és harmadik keddjén 17 óra 30-kor a Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatánál.

Információ: 06-1/201-1045

E-mail: segits@kimondhato.hu

Honlap: kimondhato.hu

Az Intézmény az alábbi önszolgáltató csoportoknak ad helyet:

- A.A. (Anonim Alkoholisták)
- N.A. (Névtelen Drogfüggők)
- O.A. (Kényszeres Túlevők)
- SLAA (Anonim Szex- és Szerelemfüggők)
- Al-anon (Alkoholisták hozzátartozóinak és barátainak közössége)
- ACA (Alkoholisták Felnőtt Gyermekei)
- RCA (Anonim Gyógyuló Párok)

Fotó: Getty Images