

KORMOS PIROSKA

Kudarok vagy sikerek?

Segítő folyamatok szenvedélybeteg szülők kiskorú gyermekeivel

DOI: 10.56699/MT.2023.1.2

ABSZTRAKT

A tanulmány célja, hogy bemutassa a szociális szakemberek lehetőségeit a szenvedélybeteg szülők kiskorú gyermekeinek támogatásában, és ezzel biztassa őket arra, hogy segítsék ezeket a gyermekeket a saját eszközeikkel. A szenvedélybeteg családokban élő gyermekek jellemzőinek rövid bemutatása után az írás egy konkrét esetet ismertet személyes megjegyzésekkel kiegészítve.

KULCSSZAVAK: szenvedélybeteg szülők gyermeke, segítő folyamat

Jelenlegi munkámban szenvedélybeteg emberek hozzátartozóival, elsősorban gyermekeivel találkozom. Egyéni és csoportos segítő folyamatokat vezetek számukra szociálpedagógus alapképzettséggel. Mire jogosít fel és mire kötelezhet mindez? Közben azon gondolkodtam, mit írhatnék a szenvedélybeteg szülők gyermekeiről, amit mások, akik okosabbak és képzettebbek, még nem írtak meg, vagy talán épp most írják meg, akkor talákoztam újra a mondattal: „Véghez vittünk pár felnőtté válást úgy, hogy a környezetünk nem csinált semmit.” Nem hatott azonnal, lassabban szívódott fel bennem, és fejtette ki a hatását – éppúgy, mint az alacsonyabb alkoholtartalmú italok. A mondattal egy szenvedélybeteg szülők gyermekeiről szóló előadáson talákoztam újra. Közeli ismerősként köszönt rám. Első találkozásunkkor egy Apa, Anya, Pia csoporton ültem (Barnowski-Geiser, 2018), amikor elhangzott. Akkor is, most is szívbe markoló volt az őszintesége, és az, ahogy a szókimondást körülöleli a humor.

Szeretnék egy olyan környezethez tartozni, amely csinál valamit, lehetőség szerint valami hasznosat. Valamit, ami segítheti a szenvedélybeteg családban felnőtt vagy épp ott növekedő gyermekeket. Szeretném hinni, hogy ez megvalósul. Szeretném, ha ez a cikk abban segítené az olvasót, hogy ő is csináljon valamit. Hiszem, hogy azért kezdte el az olvasást, mert akar csinálni valamit.

KONTEXTUSBA HELYEZÉS

Szenvedélybeteg szülők gyermekei vannak, amióta szenvedélybetegek vannak. A szenvedélybeteg emberek nagyobb része családban él, vagy abban élt, amíg el nem vesztette, amíg a család ki nem zárta, vagy maga a függő döntött úgy, hogy elköltözik. Jóval többen vannak, akik a függőség kialakulása után is együtt élnek a családjukkal, gyermekeikkel. A szenvedélybetegek legnépesebb csoportja az alkoholfüggők. Hab a tortán, vagy ebben az esetben talán helyesebb, ha azt írom, a sörön, hogy a társadalmi szinten még viszonylag jól funkcionáló problémás alkoholfogyasztó mellett felnövő gyermeknek hasonló megélései vannak, mint azoknak a gyermekeknek, akik függő szülő mellett élnek. Emelik az érintett gyermekek számát a – sokszor még az egészségügyi ellátás számára is láthatatlan – gyógyszerfüggők, játékszenvedély-betegek, kábítószerfüggők gyermekei és a társadalmi szinten inkább támogatott, mint problémásnak ítélt munkamániások (munkaholisták) gyermekei. Becslések szerint ma Magyarországon közel négyszázezer olyan gyermekről beszélhetünk (F. Lassú, 2021: 70), akinek egyik vagy mindkét szülője szenvedélybeteg. Ez a 2022-es népességi adatokat figyelembe véve körülbelül minden ötödik gyermeket jelenti.¹ Míg a szenvedélybeteg emberek számára elérhető professzionális segítség az 1960-as évektől létezik Magyarországon, és a nyolcvanas évektől kiegészültek számos nem állami ellátási formával (1981: Református Iszákosmentő Misszió, 1989: AA-csoportok,² rehabilitációs otthonok), a szenvedélybetegek gyermekeinek szóló speciális támogatás viszonylag új keletű jelenség Magyarországon. Amikor a szenvedélybetegeket segítő intézmények megnyitották kapuikat, hamar megtapasztalták, hogy a hozzátartozók segítése is feladat. Ez elsősorban a házastársat/élettársat, esetleg a szülőt jelentette, és egyéni segítőbeszélések, hozzátartozói csoportok, majd később család-, illetve párterápiák is lehetővé váltak a hozzátartozók számára. Azt, hogy az érintett gyermekeknek is szükségük lehet speciális segítségre, sokáig a szakemberek sem gondolták. Jó, hogy mások mégis vállalkoztak e feladatra. Emlékszem egy tanárnőre, aki elmesélte, hogy egy érintett tanítványának segített, és olyan mély kapcsolat alakult ki közöttük, hogy az esküvőjére is elhívta, miközben az édesanyját (vagy talán pontosabb azt mondanunk, a szülőanyját), aki alkoholfüggő volt, nem. Emlékszem a nagymamámra, aki gondnok volt egy általános iskolában: többször kísért haza gyermekeket, és egyszer-egyszer előfordult, hogy valakit magához vitt éjszakára, hogy ne kelljen hazamennie. Egészen biztos vagyok benne, hogy számos hasonló történet van arról, amikor pedagógusok, osztálytársak szülei, nagynénik, szomszédok és más figyelmes felnőttek segítettek szenvedélybeteg szülők gyermekeit. A szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő amerikai terapeuta, Jerry Moe hivatkozik kutatásokra (Moe, 2022: 34), melyek egyértelműen bizonyítják, hogy azok a szenvedélybeteg családból érkező felnőttek, akik gyermekkorukban elfogadást, támogatást, segítséget kaptak egy megbízható felnőttől (*safe people*), legyen szó tanárról, edzőről, lelkészről stb., egészségesebbek, reziliensebbek lettek, mint azok a kortársaik, akik gyermekkorukban nem kaptak támogatást. Ahhoz, hogy tegyünk valamit ezekért a gyermekekért, illetve hogy biztonságos emberré válhassunk, néhány egyszerű dolgot szem előtt kell tartanunk. Ezekről lesz szó a következőkben.

A teljesebb kép érdekében fontos megemlítenünk, hogy az amerikai példa alapján nemcsak AA-, hanem Al-Anon³ és ACA⁴ önszorgító csoportok is indultak Magyarországon. A kiskorú gyermekek számára Amerikában jól működő Alateen-csoportok⁵ megalakulására több kísérlet is történt, ezek azonban nem tudtak megmaradni. Egy másik szálon indult támogatás a szenvedélybeteg szülők gyermekei számára a Református Iszákosmentő Missziónál, ahol alkalmanként a gyermekek is részt vehettek a szüleikkel a „gyógyító hetek” programban, illetve külön nekik is szerveztek nyári programokat. Gyermekpszichológusok és gyermekpszichiáterek is nyújtottak támogatást szenvedélybeteg szülők gyermekeinek. Mégis, az érintett gyermekeknek szóló segítő folyamatok speciális megközelítése, az ezek során alkalmazható eszközök nem álltak rendelkezésre hazánkban, ezért hiánypótló a Magyar Máltai Szeretetszolgálat erről a témáról szóló könyvei, mesekönyvei, egyéb kiadványai.

GONDOLATOK A SZENVEDÉLYBETEG SZÜLŐK GYERMEKEIRŐL

Azt, hogy miért fontos ezeknek a gyermekeknek speciális segítséget kapniuk, több könyv és cikk is bemutatta már (például Moe, 2020; F. Lassú, 2021), ezért itt csak nagy vonalakban írok erről.

Ahhoz, hogy jól és semmiképpen se ártva segítsük a szenvedélybeteg szülők gyermekeit, tudnunk kell, mi jellemző rájuk, értenünk kell, mi húzódik meg „működésük” hátterében, mi az oka, ha elutasítók vagy figyelmetlenek, impulzívok vagy zárkózottak. Szendélybeteg ember mellett élni egyet jelent a bizonytalansággal és a kiszámíthatatlansággal. Egy ilyen családban soha nem tudhatod, mire méész haza, vagy hogy a szenvedélybeteg hozzátartozód hogyan érkezik haza. Egy biztos: neked kell alkalmazkodnod, ha túl akarod élni – és gyerekként túl akarod élni.

A kisgyermekre az óvodáskor végéig, kisiskoláskor elejéig jellemző énközpontú gondolkodás miatt a gyermek sokáig azt hiszi, ő az oka a szülője viselkedésének, és ezért azt is hiszi, hogy tőle függhet a szenvedélybetegség kialakulása vagy megszűnése. Erre a gyermeket hibáztató, bántó szülői mondatok rá is erősíthetnek. Később, a gyermek életkorának előrehaladtával ez változhat, de vannak olyan gyermekek, akik hosszú éveken keresztül hordozzák annak a gondolatnak terhét, hogy ha ők „valóban jók” lennének, a szüleik nem innának. Óvodáskorú gyerekeknél a mágikus gondolkodás miatt az is előfordul, hogy hisznek abban: képesek megváltoztatni a helyzetet valamilyen cselekvéssel, de mivel ez nem sikerül, hiszen nem is sikerülhet nekik, a csalódás zárkózottá teheti őket.

„Már kisgyermekként érzektem, hogy apám iszonyatosan dühös. Meg voltam róla győződve, hogy rám haragszik, mert én okoztam azt a rosszat, ami miatt ő inni kényszerült” (Mattik, 2021: 36).

„Már kisgyermekként érzektem, hogy apám iszonyatosan dühös. Meg voltam róla győződve, hogy rám haragszik, mert én okoztam azt a rosszat, ami miatt ő inni kényszerült.”

A szenvedélybeteg ember sokszor érzelmileg elérhetetlen, zárkózott, dühös, szomorú vagy elutasító, és ezért a gyermeke nem tud kapcsolódni hozzá. Az ilyen családokban gyakran előfordul az érzelmi elhanyagolás, amelyhez társulhat verbális és/vagy fizikai bántalmazás, illetve fizikai elhanyagolás is. Az így nevelkedő gyermekekben megszületik és megerősödik az „én nem számítok” érzése.

A szenvedélybeteg szülők gyermekeinek hármasszabálya: ne bízz, ne érezz, ne beszélj!

„A szenvedélybeteg családban minden a szenvedélybeteg körül forog, ő a család középpontja, akaratlanul is mindenki hozzá igazodik, az ő hangulata határozza meg a családi légkört. A család szabályai nem következetesek, nem átláthatóak, és ezért nem adnak biztonságot (be nem váltott ígéretetek a függő és a társfüggő szülőtől egyaránt elhangzanak), a gyerekek gyakran szülői szerepbe kényszerülnek, szülői felelősséget cipelnek. Az érzelmekről sokszor nem lehet beszélni, a gyerekek nem kapnak hiteles válaszokat az érzéseikre (pl. nem kapnak vigasztalást), ezért megtanulják, hogy ne fejezzék ki őket (megtanulnak nem érezni), majd a be nem váltott ígéretetek és a kiszámíthatatlanság miatt megtanulnak nem bízni” – írja Frankó András (F. Lassú, 2021: 79).

A szenvedélybeteg családban sokszor kimondatlanok az érzések, gondolatok, féltelmek, olykor pedig kifejezett szabály, hogy „a család belső ügyeiről nem beszélünk”. A szenvedélybetegséget gyakran tabuként kezeli a család, ezért a gyermek megtanulja, hogy ne beszéljen róla, és nem is gondol rá, hogy segítséget kérjen. Sokszor a szülő viselkedése miatt szégyent él meg, és ez is nehezíti a segítségkérést vagy azt, hogy bárkinek is beszéljen arról, ami otthon történik.

Ha a szülőnek vannak józan időszakai, ez nem hoz automatikusan önfeledt örömet vagy megkönnyebbülést, mert nemegyszer megtörténik a szenvedélybeteg családokban, hogy a függő egy ideig felhagy a szerhasználattal, majd visszaesik. Ez csak növeli a kiszámíthatatlanságot, és a gyermeket továbbra is készenlétben tartja. Már felnőtt érintettektől hallottam a kifejezést: „Folyamatosan stand by üzemmódban voltunk.” Amikor a függő életében a felépülés és a józanság nyer teret, a gyermekben még hosszú ideig készenléti állapotban maradhat, ami rengeteg energiát emészt fel. A folyamatos készenlét és a fokozott felelősségvállalás elveszi a gyermeki lét önfeledtségét és szabadságát.

Attól, hogy a gyermek nem él együtt a szenvedélybeteg szülőjével, a szülői szenvedélybetegség hatása nem múlik el nyomtalanul. A legtöbb esetben ezek a gyermekek láthatáson találkoznak a függő szülővel, aki a láthatások alkalmával vagy józan, vagy nem, vagy megérkezik, vagy nem, ezzel a működéssel is fenntartva a gyermekben a „ne bízz, ne érezz, ne beszélj” szabályát.

Bármilyen is a szülő, a gyermeke lojális hozzá, főleg a korai életéveiben. Ez erősebben érvényesül egy rosszul működő családban, amelyben a bizonytalanság a lojalitás oldódása ellen hat. A szenvedélybeteg szülők gyermekei sokszor tovább és erőteljesebben lojálisak a szüleikhez, talán maguknak sem vallva be a félelmet, hogy ha ők is elfordulnának a szüleiktől, senki nem maradna mellettük.

„Az alkoholisták gyermekei hasonló környezetben nőnek fel. A személyek különbözhetnek, de ami minden alkoholista otthonban történik, az nem különbözik túlságosan. Bizonyos történetek különbözhetnek, de általában egyik alkoholista otthoni környezete ugyanolyan, mint a másik. A feszültség és az aggodalom megnyilvánulása mindig jelen van. Változhat, ami történik, de előreláthatóan minden történést fájdalom és megbánás követ. A különbségek inkább abban rejlenek, hogy miként reagáltál az élményeidre, mintsem magukban az élményekben” (Woititz, 2002: 9).

A gyermekek különböző megküzdési stratégiákat választanak ahhoz, hogy túléljék a családi helyzetet, így betöltve a Hős, a Fekete Bárány, az Elveszett Gyermeke vagy a Bohóc szerepét (F. Lassú, 2021: 94–104). Például a Hős jól teljesít az iskolában, és igyekszik minden elvárásnak maximálisan megfelelni. Mások az otthon megélt nehézségek és feszültségek miatt rosszul tanulhatnak, elmagányosodhatnak, vagy azokhoz csapódhatnak, akik szintén nem teljesítenek jól, és rosszkodásukkal, ellenállásukkal, balhékba keveredésükkel kapnak negatív figyelmet. Sok gyermek a családi titok vagy az otthoniakért való folyamatos aggodás miatt nem tud kapcsolódni kortársaihoz, nem alakít ki mély barátságokat.

Összefoglalva a fentieket, ha szenvedélybeteg szülők gyermekeivel kezdünk dolgozni, tudnunk kell, hogy lehetnek bizalmatlanok, zárkózottak, nehezükre eshet az érzéseik megélése és kimondása, a családi titok és a szülő iránt érzett lojalitás miatt lehet, hogy nem beszélnek a szülő függőségéről, de lehetnek nyitottak, bátrak, impulzívak vagy destruktívak is.

EGY SZOCIÁLPEDAGÓGUS LEHETŐSÉGEI ÉS TEHETETLENSÉGE

A különbség felismerése, és lépés a lehetőség felé: a hét szabály

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat szenedélybeteg emberek és hozzátartozóik segítségét végzi. A Fogadóban dolgozva elsősorban szülők megkeresése nyomán kerülök kapcsolatba olyan gyermekekkel, akiknek az egyik szülője iszik. Többnyire a nem használó szülő hozza el a gyermeket hozzánk. Nehézség okozhat, hogy a foglalkozások után abba a közegbe engedjük vissza a gyerekeket, amely miatt a segítségünket kérték. Számomra ez az egyik legnagyobb kihívás a szenedélybeteg családok gyermekeivel végzett munkában. Nekem is tudatosítanom kell a Jerry Moe által kidolgozott hét szabályt (*Seven C's*) (Moe, 2020: 236),⁶ amely a szenedélybeteg szülők gyermeke számára ad útmutatást. Az első három arra vonatkozik, hogy mi az, amit nem tud megváltoztatni, vagy ami nem tőle függ: „Nem én okoztam. Nem tudom irányítani. Nem tudom meggyógyítani.” Segítő, felnőtt létemre én sem tudom irányítani a szülőt, nem tudok helyette nem inni, nem tudok helyette terápiába vagy öngyógyító csoportba járni, nem tudok helyette odafigyelni a gyermeke szükségleteire, amelyek kielégítését tőle várja. Ezek azok a dolgok, amelyek növelhetik bennem a tehetetlenség érzését, ezeken nem tudok változtatni. Jerry Moe következő négy szabálya abban segíti a gyermeket,

hogy mit tehet önmagáért. „Megtanulok gondoskodni magamról úgy, hogy megosztom az érzéseimet, egészséges döntéseket hozok és szeretem magam.”

Ezek szerint a tehetetlenség érzése ellenére rengeteg lehetőségem van. Elsősorban az, hogy a gyermeknek megtanítsam ezt a hét szabályt. Másodsorban segíthetem abban, hogy ezeket átültesse a gyakorlatba, átbeszélhetem vele őket, megtaníthatom neki vagy megerősíthetem benne az öngondoskodást. Beszélhetek vele arról, hogy a szükségletei fontosak, elismerhetem ezeket, és segíthetem abban, hogy ki tudja fejezni, meg tudja élni, meg tudja védeni őket.

Segítségnyújtás az érzések felismerésében és kifejezésében

Segíthetem a gyermeket azzal, ha teret biztosítok számára az érzései kifejezésére. Ennek érdekében értő figyelemmel vagyok jelen minden beszélgetésünkben, legyen szó a mindennapi ügyeiről az iskolában vagy a barátaival, vagy egy kitalált történetről. Ha a gyermek még gyakorlatlan az érzései kifejezésében – mert egy szenvedélybeteg családban gyakran megélhette, hogy az érzéseit negligálják, ezért megtanulta nem érezni őket –, segíthetem abban, hogy megtanulja felismerni és kifejezni őket. Ehhez jól használhatóak érzéskártyák (például a Magyar Máltai Szeretetszolgálat *Szimat* érzelemkártyái) vagy mesék. Például: „Válaszd ki a kártyák közül, hogy érzed magad most. Válaszd ki azokat a kártyákat, amelyekkel el tudod mondani, mi minden történt ma veled, amióta felébredtél.” Jó, ha folyamatban tudok dolgozni a gyermekkel, de ha erre nincs lehetőség, akkor arra kell figyelnem, hogy a legfontosabb dolgokat átadjam neki, ez pedig a hét szabály és az általa önállóan elérhető segítségek: a segítőtárlója, amelyet együtt térképezhetünk fel, illetve a gyermekek számára készült honlapok (www.apaiszik.kimondhato.hu, www.anyaiszik.kimondhato.hu), amelyeket bemutatok neki.

A szenvedélybeteg szülők gyermekei sokszor tovább és erőteljesebben lojálisak a szüleikhez, talán maguknak sem vallva be a félelmet, hogy ha ők is elfordulnának a szüleiktől, senki nem maradna mellettük.

Eszközök a segítő kezében: Bolyhos és Lurkó

A gyermekekkel végzett segítő folyamatok kulcsa is a kapcsolatban rejlik. A szenvedélybeteg szülők gyermekei ugyanúgy különbözőek, mint minden más gyermek: vannak, akik azonnal kapcsolódnak, és vannak, akik zárkóztak. A foglalkozások első alkalmai minden esetben a kapcsolat felvéte-

léről, a bizalom kiépítéséről, egymás megismeréséről szólnak. Érkeztek hozzám gyermekek, akik már az első foglalkozáson szóba hozták a szülőjük függőségét („Az apukám alkoholistá”), és volt, aki erről a sokadik alkalom után sem tudott beszélni (lásd még erről: Moe, 2020).

A szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő folyamatban jól alkalmazhatók a Magyar Máltai Szeretetszolgálat kiadványai és eszközei. A Bolyhosról, Pehelyország lakó-

járól szóló mesét (Grubhofer, 2018) olvasva lassan nem csupán őt és a családját, hanem apukája különös viselkedését is megismerjük. Ez a viselkedés az, ami elbizonytalanítja Bolyhost, és ezzel a nehézséggel találkozunk egy másik mesében Lurkó kutya is (Schweiz, 2018), akinek a gazdája lesz egyre figyelmetlenebb vele szemben. Mindkét mese a gyermekek nyelvén beszél az alkoholproblémáról, és hoz megoldásokat. A mesék olvasása és a velük való foglalkozás (ehhez adnak ötleteket a www.bolyhos.kimondhato.hu és a www.lurko.kimondhato.hu honlapon található anyagok) segít nevet adni a furcsa viselkedésnek, elmagyarázza az alkoholbetegség fő jellemzőit, és hangsúlyozza, hogy ezen a függő maga tud változtatni. Ezzel leveszi a sokszor kimondatlan, mégis a gyermekekre nehezedő terhet, hogy talán ő tehet szülője betegségéről, vagy ő tehetne ellene. Működésben Bolyhos és Lurkó segítőtársakat talál a saját nehézségeiben, utat is mutat a gyermekeknek, hogy az alkoholbetegség kimondható, és hogy ér segítséget kérni. Mindkét mesét feldolgozhatjuk az érzelemkifejezés gyakorlásával is, ha olvasás közben arra kérjük a gyermeket, hogy állítsa meg a felolvasást, ha egy érzés megjelenik, és nevezze meg, vagy a mese végén visszakerdezzük, hol jelent meg a történetben például a szomorúság, az öröm, a meglepettség vagy a félelem érzése. Amikor a gyermek a mesék szereplőivel kapcsolatban mond ki érzéseket, egy lépéssel közelebb kerül a saját érzései megnevezéséhez. Szavakat kap a benne is zajló folyamatokhoz, megtapasztalja, hogy az érzések megnevezhetők, kimondhatók. Ez segítheti abban, hogy kifejezze és megnevezze érzéseit. Ha a mese olvasása után arra keresünk válaszokat, hogy mi segítette Bolyhost és Lurkót abban, hogy jobban érezzék magukat, konkrét utakat és eszközöket mutatunk a gyermekeknek, amelyeket ő is kipróbálhat, illetve megerősítést kaphat a használatukhoz (részletes leírás a Bolyhos segédanyag Varázsszavak című gyakorlatánál található). Bolyhos és Lurkó története elsősorban a négy- és tízéves kor közötti gyermekekkel végzett segítő folyamatok esetén ajánlott.

Eszközök a segítő kezében: Amikor egy család bajban van

Idősebb gyermekeknél az *Amikor egy család bajban van* című munkafüzet (Heegaard, 2022) lehet a szakember segítségére. Ez a kiadvány, mely egészében vagy részeiben is alkalmazható, a szükséges fogalmak meghatározásával végigvezeti a gyermeket a szókásoktól a szenvedélybetegségig és a betegség működésének megismeréséig. A szövegekhez kapcsolódó rajzokat a gyermek készíti el. A munkafüzetrel nyolc-kilenc éves kortól dolgozhatunk, amikor a gyermek olvasási és íráskészsége már kialakult, és magabiztosan formálja a szavakat. A munkafüzetrel egy egész folyamat során dolgozhatunk: heti egy találkozás esetén körülbelül három hónapig tarthat a teljes anyag feldolgozása.

A fenti eszközök szabadon használhatók, nem minősülnek terápiás eszköznek, elegendők hozzájuk a gyermekekkel végzett munka alapismeretei. Az eszközökhöz elérhető segédletek célja, hogy a szakemberek minden szükséges információt megkapjanak ahhoz, hogy az érintett gyermekeket segítsék.

LEHETŐSÉGEK ÉS TEHETETLENSÉG EGY KONKRÉT ESET SZORÁN

Bori kilencéves, édesanyjával él Budapesten. Kétéves korában az anya elköltözött Bori apjától, de a válást csak később mondták ki. A gyermek a szülők szétköltözése után az anyával élt, az apai láthatások az első időszakban rendszeresek és zökkenőmentesek voltak. Bori édesanyja kereste meg a Fogadót, mert Bori édesapjának szerhasználata (alkohol, gyógyszerek, kábítószer) egyre intenzívebbé vált (már rehabilitációs kezelésben is részt vett), és ez egyre jobban befolyásolta a láthatásokat, Bori és édesapja kapcsolatát. A közös munka kezdetekor a bíróságon már folyamatban volt a gyermekláthatás megváltoztatása. Az anya felügyelt kapcsolattartást kezdeményezett.

Tehetetlenségem: Segítőként nincs ráhatásom a bírói döntésre, az apa viselkedésére. (Az apát behívtam szülőkonzultációra, de nem reagált.)

Lehetőségeim: Bori védelmi rendszerének (érvédelem és szociális háló) feltérképezése, megerősítése. Bori segítése az öngondoskodásban és az érvédelemben, pszichoedukáció (információk a szenvedélybetegségről és a saját lelki egészségéről az életkorának megfelelő szinten). Az anya megerősítése és edukációja a szenvedélybetegségről.

Bori határozott, talpraesett, szókimondó kislány, könnyen teremt kapcsolatot. Az első alkalommal és később többször is öleléssel köszönt el az édesanyjától, majd bátran lépett be a számára új térbe. Az első beszélgetés célja a megismerkedés, a kapcsolatfelvétel és a bizalom kialakítása volt. Bori nyitott volt, szívesen beszélt a hétköznapi dolgokról, majd a beszélgetés huszadik perce körül nekem szegezte a kijelentést: „Az apukám alkoholistá.” Így máris a témánál voltunk, és beszélgethettünk arról, mit jelent számára, hogy alkoholistá, és milyen még az apukája. Bolyhos meséje segített abban, hogy beszéljünk arról, mi az alkoholbetegség. Későbbi beszélgetéseink során a mese és Bolyhos még vissza-visszatértek. Bár Bori láthatóan könnyen beszélt apja alkoholizmusáról, Bolyhos segített nekem abban, hogy olyan dolgokra is rákérdezzek, amelyeket Bori nem érintett. Például soha nem mondta, hogy fél vagy megijed az apától, Bolyhos azonban félhet, és így megtudhatom, hogy Bori mit javasol Bolyhosnak, mit tegyen, ha megijed vagy fél.

MIBEN SEGÍTETTEM BORIT?

Bori édesanyjától támogatást és figyelmet kapott, tudott vele beszélni az apa viselkedéséről, és el tudta mondani neki azt is, ha valamihez nem volt kedve. Beszélgetéseink abban segítették Borit, hogy ezt a figyelmet mástól is megkapta, hogy lett számára egy másik felnőtt, akivel a szenvedélybetegségről is lehet beszélni. Bolyhoson keresztül megélhette, hogy nincs egyedül, a szenvedélybetegség mást is érint. Fontos, hogy beszélgetéseinknek csak részben volt témája a szenvedélybetegség, mert a figyelmet Borinak kellett megkapnia, nem a betegségnek. Bori életének része volt a szenvedélybetegség, de nem csak ez történt vele: a foglalkozások megerősítették abban, hogy figyelmét önmagára fordítsa, és megélhette, hogy fontos ő maga és az, ami vele történik. Életkorából adódóan még sokat játszott, ezért az időnk egy részét a játék tette ki, amelyben megélhette az önfelelt-

séget, a kreativitást, a spontaneitást és a kapcsolatot. Borival közel fél évig dolgoztam, heti, illetve kétheti negyvenöt perces találkozások során. Találkozásainknak egy gyermekcsoportba irányítás vetett végét. Reményeink szerint Bori ott továbbra is megélheti a játékosságot, kreativitást és új elemként a gyerekközösség támogatását.

A gyermekekkel végzett munkában fontos a szülővel való kapcsolattartás is. Bori édesanyjának segítséget jelentett az információnyújtás a szenvedélybetegség jellemzőiről (a betegségbelátás hiánya, ígéretés, tagadás, visszaesés), a kodependenciáról, valamint a betegség gyermekekre gyakorolt hatásáról. Ezek az információk közvetetten Borit is segítették.

KÖZVETETT SEGÍTSÉGNYÚJTÁS: AMIKOR A NAGYSZÜLŐ KÉR SEGÍTSÉGET

Előfordult már, hogy egy nagyszülő vagy nagyszülőpár kért segítséget a Fogadótól. Elmondták, hogy a lányuk/ fiuk szenvedélybetegsége miatt aggódnak az unokáért, és abban kérték segítségünket, hogy lássák a lehetőségeiket.

Lehetőségek: a nagyszülő, illetve szerepének a megerősítése, a határok kijelölése és betartásuk támogatása, a nagyszülők edukálása a szenvedélybetegség jellemzőiről, a kodependenciáról és a szenvedélybeteg családban élő gyermekek jellemzőiről.

Tehetlenség: a gyermek elérése – ha a szülő nem engedi el a gyermeket, nem találkozhatom vele. A szülő függőségére nem tudok hatni.

Amikor nagyszülő vagy esetleg más családtag keres meg minket, elsősorban edukációval tudjuk segíteni őket, és ezzel közvetetten a gyermeket is. Ha a nagyszülők/ családtagok jobban megértik a szenvedélybetegség működését, rálátnak saját társfüggő viselkedésükre és annak veszélyeire, illetve megismerik a gyermekek számára készült kiadványainkat, máris eszközöket adtunk a kezükbe, amelyekkel csökkenthető a tehetlenség érzése. A nagyszülők lehetnek a gyermek számára biztonságos személyek, akik legalább arra az időszakra tudják biztosítani neki a gyermekség megélését, amíg velük van. Bár nem tűnik nagy dolognak, de ha egy gyermek az életét egy szenvedélybeteg szülő mellett éli, ajándék számára minden biztonságban eltöltött perc. Azt is fontos ilyenkor elmondani, hogy az átállás a gyermek személyiségétől és életkorától függő időt vesz igénybe. A nagyszülők edukálásán keresztül a gyermeket is elérjük az életkorának megfelelő ismeretek átadásával. Ilyenkor leggyakrabban a www.apaiszik.kimondhato.hu, illetve a www.anyaiszik.kimondhato.hu oldalt és a *Gabi kívánsága* füzetet használjuk, mert ezek az eszközök úgy készültek, hogy a gyermekek önállóan tudják őket használni.

A nagyszülőket arról is tájékoztatni kell, hogy a gyermekek veszélyeztetése esetén milyen intézménytől és hogyan kérhetnek segítséget, hogyan működik a gyermekvédelmi rendszer, milyen lehetőségeik vannak (például nagyszülői láthatás). Ha egy gyermek veszélyeztetését látom, azt nekem is kötelességem jelezni a gyermekvédelmi rendszer felé a gyermek érdekében.

ÖSSZEGZÉS

A cikkben igyekeztem megvilágítani a szenvedélybeteg szülők gyermekeinek helyzetét, jellemzőit elméleti anyagok és gyakorlati tapasztalatok segítségével. Amennyiben ezekkel a gyermekekkel szociális szakemberként dolgozunk, fontos szem előtt tartanunk kompetenciahatárainkat, melyeket sokszor meghatároz az intézmény, amelyben dolgozunk. Emellett tudnunk kell, hogy a téma mennyire érint bennünket érzékenyen, hogyan viszonyulunk a szenvedélybetegséghez, az elhanyagoló vagy bántalmazó szülői magatartáshoz, van-e saját érintettségünk, és tudjuk-e a munkafolyamatban jól használni. Tudunk-e segítséget kérni, ha szükségünk van rá, és tudjuk-e, hogy kitől kérhetünk segítséget?

Bátorítás ahhoz, hogy tegyünk valamit, és többé ne éljük meg azt a gyerekek, hogy a környezetük nem tett semmit az érdekükben:

- *Ismeret*: Szendélybeteg szülők gyermekeinek segítéséhez szükséges a szenvedélybetegség működésének, a szenvedélybeteg család dinamikájának és az ilyen családban felnövő gyermek jellemzőinek az ismerete. Ezekből igyekeztem rövid ízelítőt nyújtani, a felsorolt szakirodalmi jegyzékkel ez kiegészíthető. Elsősorban iskoláskorú gyermekekkel való foglalkozáshoz nyújt segítséget az *Elefánt a nappaliban* című kiadvány, mely ingyenesen letölthető: <http://apaiszik.kimondhato.hu/szakembereknek/>
- *Figyelem, elfogadás, informálás*: A gyermekek segítéséhez szükséges az elfogadásuk és értő figyelemmel kísérésük. Kiemelten fontos ez a szenvedélybeteg szülők gyerekei számára, akik lehet, hogy sosem kapták meg ezt a figyelmet. A segítő feladata a gyermek életkorának megfelelő szinten beszélni a szenvedélybetegségről, hogy a gyermek megértse a betegség működését, és letehesse annak terhét, hogy egy ismeretlen valamivel áll szemben. Ebben segítségünkre lehet a *Bolyhos* (Grubhofer, 2018) és a *Lurkó* (Schweiz, 2018) című mese, valamint a *Gabi kívánsága* című kiadvány (Munafó, 2020).
- *Játékosság*: A gyermekkel való munka eszköze a játék. Szendélybeteg szülők gyermekeit olykor segíteni kell abban, hogy merjenek játszani, kezdeményezni, önfeledtté válni.
- *Biztonság*: Szendélybeteg szülők gyermekei már sokszor csalódtak, ezért fontos, hogy bízhassanak a segítőben. Nem arról van szó, hogy ne tudnának csalódnani, de ha újra csalódnak, esélyes, hogy azonnal bezárnak. Fontos számukra a kiszámíthatóság. Sokszor hallottak már be nem tartott ígéreteket, ezért a szavak helyett fontosabbak a tettek.
- *Lelkesedés*: Jó, ha szeretjük, amit csinálunk. Jó ez annak, aki hozzánk fordul, és jót tesz nekünk is.

Végjegyzet

- 1 2022. január 1-jei adat alapján Magyarország lakossága 9 689 010 fő, a 0 és 18 év közöttiek száma 1 803 212 fő. Forrás: www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html
- 2 Az Anonim Alkoholisták tizenkét lépéses önségítő csoportjának rövidítése, bővebben: www.anonimalkoholistak.hu
- 3 Tizenkét lépéses önségítő csoport alkoholfüggők hozzátartozóinak. „Az Al-Anon Családi Csoportok alkoholisták olyan családtagjainak és barátainak közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket abban a reményben, hogy megoldják közös problémáikat. Hisszük, hogy az alkoholizmus családi betegség, és hogy hozzáállásunk megváltoztatása hozzájárulhat a felépülésünkhöz.” Bővebben: www.al-anon.hu
- 4 Tizenkét lépéses önségítő csoport alkoholisták és más rendellenesen működő családok felnőtt gyermekei számára. Bővebben: www.aca.hu
- 5 Alateen: önségítő csoport olyan tinédzsereknek, akiknek van alkoholfüggő hozzátartozója. Az Alateen része az Al-Anonnak.
- 6 Lásd még: nacoa.org/resource/the-7cs/

Felhasznált irodalom

- BARNOWSKI-GEISER, WALTRAUT (2018): *Apa, anya, pia*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- F. LASSÚ ZSUZSA – FRANKÓ ANDRÁS – KAPOSINÉ CZINKÓCZKI ANNAMÁRIA – KORMOS PIROSKA (2021): *Gyermekek mentálisan sérülékeny családokban*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- GRUBHOFER, HANNA (2018): *Bolyhos*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- HEEGAARD, MARGEE (2022): *Amikor egy család bajban van* (munkafüzet), Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- HOFFMANN KATA (szerk.) (2022): *Láthatatlan árvák*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- Kimondható 10. – MMSZ Fogadó Kimondható füzetek*, www.kimondhato.hu/kiadvanyaink
- MATTIK DÓRA (2021): *Dinoszaurusz a nappaliban*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- MOE, JERRY (2020): *Gyerekszemmel a függőségről és a felépülésről*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- MUNAFÓ, JESSICA (2020): *Gabi kívánsága*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, <http://kimondhato.hu/wp-content/uploads/2020/09/gabi-k%C3%ADv%C3%A1ns%C3%A1gs%C3%A1ga.pdf>
- SCHWEIZ, SUCHT (2018): *Lurkó*, Budapest, Magyar Máltai Szeretetszolgálat.
- WOITITZ, JANET GERINGER (2002): *Alkoholbetegek felnőtt gyermekei*, Budapest, Félúton Alapítvány.

Az írásban említett eszközök és kiadványok beszerezhetők a nagyobb könyvesboltokban és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatánál Budapesten (www.kimondhato.hu).

Failures or successes – helping method with children of alcoholics

ABSTRACT

The aim of the study is to present the possibilities of the social worker in supporting the minor children of parents with alcohol addiction and thus to encourage them to help these children with their own tools. After a brief description of the characteristics of children in addicted families, a concrete case is presented with personal comments.

KEYWORDS: children of alcoholics, helping method

KORMOS PIROSKA | Szociálpedagógus, szocio- és művészetterápiás csoportvezető, bibliodráma-vezető. 2001 óta dolgozik szociális területen, 2016-ban kezdett szenvedélybeteg szülők gyermekeivel foglalkozni, 2019 óta a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának munkatársa.