

لدى آدم والد مدمن.
يجد آدم صعوبة في ذلك.
ما الذي يمكنه أن يفعله؟





هذا آدم

وهو يسكن عند والده. مع اخته الصغرى سوية.
والداه مطلقان. تسكن والدة آدم في الخارج.
يحب آدم لعب كرة القدم مع أصدقائه.



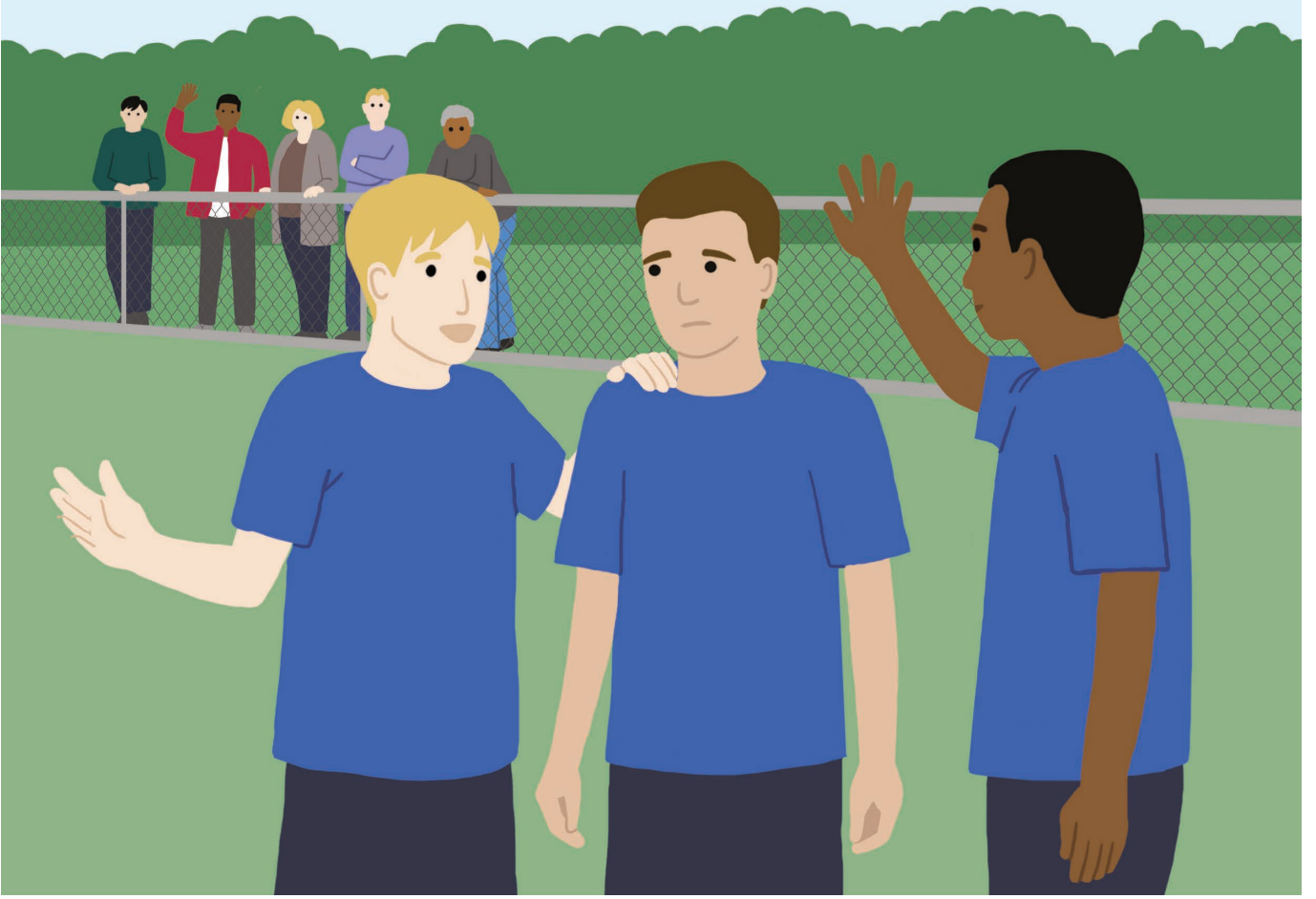
يتصرف والد آدم بشكل مختلف عن ذي قبل

وهو يستلقي أحيانا لساعات على الأريكة ولا يعمل شيئا. ويصبح أحيانا فجأة غاضبا جدا ومن ثم يهدأ. وهو يقول أحيانا أشياء غريبة لا يفهمها آدم وينظر أحيانا بشكل غريب.

ينتبه آدم جيدا لوالده. لأنه لا يعلم أبدا كيف يشعر والده في ذلك اليوم. يعلم آدم أن والده يشرب الكحول ويستخدم المخدرات كثيرا.

يتحدث الوالد مع آدم واخته الصغرى بشكل قليلا. ولا يعمل والده الكثير في المنزل مثل الطبخ والتنظيف. يعمل آدم الكثير في المنزل لذلك ويرعى آدم اخته الصغرى كذلك غالبا.

لا يفهم آدم بشكل جيد لماذا يتصرف والده هكذا.



لا يحكي آدم للآخرين كيف يشعر

آدم حزين وغاضب. وكذلك على والده. وهو يعتقد أن والده ربما لا يحبه. يبحث آدم على الإنترنت ما يمكن أن يكون حدث لوالده.

وهو يعتقد أن الآخرين لا يفهموه. يخجل آدم من والده، وهو خائف أن يفكر الآخرون بشكل سيء حول والده. وهو خائف من أن يغضب والده إن حكى شيئاً.

يلاحظ آدم أن الأمور تسير في المنزل بشكل مختلف عنها لدى أصدقائه. لدى آدم القليل من الوقت لعمل أشياء ممتعة. ولا يستطيع غالباً الذهاب إلى تدريب كرة القدم. هناك مال قليل من أجل عمل أشياء ممتعة.

لا يذهب والد آدم معه إلى كرة القدم. يسأل أصدقاء آدم لماذا لا يأتي والده للمشاهدة أبداً.



يفكر آدم كثيرا حول المنزل وهو في المدرسة

يرى المدرس في المدرسة أن آدم لا يستطيع الانتباه جيدا في الصف. ودرجاته إقل من السابق. يلاحظ مدرس آدم كذلك أن آدم حزين أحيانا.

يسأل المدرس كيف هو الوضع في المنزل. يجد آدم في البداية صعوبة في الحديث عن والده. يقول المدرس أن من المهم الحديث. الحديث يساعد. لا يجب أن تخاف أو أن تخجل.

يمكن لآدم أن يثق بالمدرس. يخبر آدم عن الوضع في المنزل. يصغي المدرس جيدا ويعتقد أن على آدم الحديث مع شخص يمكنه مساعدته. من المهم أن يرضى آدم نفسه بشكل جيد.



يتحدث مدرس آدم كذلك مع والد آدم. يتفاجأ الوالد في البداية بسبب آدم. ولكنه يفهم أن آدم يحتاج إلى مساعدة إضافية. يقول والد آدم أنه حزين بسبب الطلاق.



يذهب آدم إلى فريق الحي

يتحدث آدم أولاً مع عمته. وهي تفهم الوضع في المنزل. يذهب آدم مع عمته إلى فريق الحي. ويمكنهم مساعدته. الأشخاص الآخرون الذين يمكنهم المساعدة هم مثلاً منسق الرعاية في المدرسة أو المساعد الاجتماعي أو شخص من فريق الحي أو طبيب العائلة أو طبيب الأطفال والشباب أو طبيب المدرسة.

يمكن أن يثق آدم بذلك الشخص. وقصته بأمان وهي تبقى سرا إن أراد ذلك. وهم يقومون بذلك من أجل الكثير من الشباب. لا يجب أن يعلم الآخرون بأنه يتلقى الدعم.

يمكنك دائماً اصطحاب شخص ما إلى الموعد. شخص تثق به.



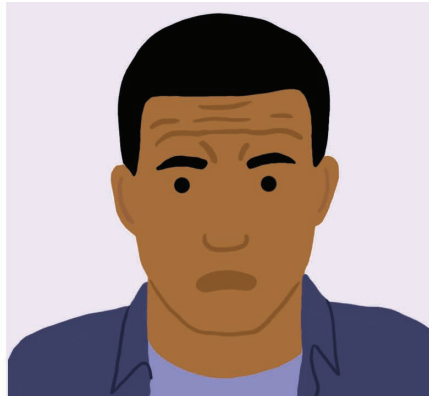
يُحصل آدم على دعم من موجه

يبحث فريق الحي مع آدم سوية عن موجه. يمنح الموجه شرحا ويساعد في نقاط القلق الموجودة عند الشخص. يمكن لآدم الاختيار بنفسه إن كان يريد تلقي الدعم من موجه.

يتحدث آدم حول الوضع في المنزل. ويُمنح شرحا عما يحصل لوالده. وما يعنيه ذلك لآدم نفسه.

كما يتحدث في مجموعة مع شباب آخرين يتعرضون لنفس الشيء. يجد آدم صعوبة في الحديث، لكن يساعده ذلك. يمكن أن يساعد الحديث على الشعور بوضع أفضل. يلاحظ آدم أنه ليس الوحيد. يفهم الشباب الآخرين جيدا كيف يشعر آدم. كما يعمل الشباب أشياء لطيفة سوية.

يتعلم آدم أن ذلك ليس ذنبه. وأنه يمكن أن يحصل على مساعدة. وكذلك أخته الصغرى ووالده. يتعلم آدم أنه لا يشترط أن يتعرض لاحقا لنفس مشاكل والده.



لدى آدم والد لديه إدمان

الإدمان هو مرض. يحتاج الشخص إلى الكحول أو المخدرات ليشعر بأنه بحالة جيدة. يشعر الشخص بدون الكحول أو المخدرات بالكثير من الحزن أو التوتر. لذلك فمن الصعب جدا التوقف. يتحكم الكحول أو المخدرات بالعقل والجسم. يمكن للشخص الشعور بأنه أفضل عن طريق المساعدة المناسبة.

يمكن كذلك أن يدمن الأشخاص على الأدوية أو القمار أو الألعاب الإلكترونية أو استخدام الإنترنت.

يصعب على الوالدين بسبب الإدمان أحيانا منح الانتباه للطفل. يعاني الطفل كثيرا من ذلك. من الجيد طلب الدعم إن لم تكن تشعر بأنك بحالة جيدة.

هناك الكثير من الأسباب للإدمان. لا أحد يختار أن يصبح مدمنا. وذلك ليس ذنب الطفل أبدا. يمكن لذلك الشخص أن يحصل بنفسه على مساعدة. يريد بعض الآباء والأمهات تلقي المساعدة، ويرفض آخرون ذلك.



هناك الكثير من الشباب الآخرين الذين يتعرضون لذلك أيضا

هناك آباء وأمهات لديهم إدمان في كل مكان. هناك شاب أو شابين في كل صف في هولندا لديهم والد أو والدة لديهم إدمان.

يتعامل كل شخص بشكل مختلف مع ذلك. يكون بعض الشباب غاضبا من الوالد أو الوالدة. وهم يخجلون من ذلك. وهم يعتقدون أن ذلك ذنبهم. من الطبيعي أن يضايقك ذلك أحيانا.

أنت لست الوحيد. لا يجب عليك الخجل.



يتحدث آدم مع والده

يذهب والد آدم معه إلى الموجه يريد والد آدم أن يشعر آدم بالارتياح. وأن يكون لآدم منزل مريح ممتع. يتعلم آدم أنه ليس مضطرا لرعاية أخته الصغرى أو والده.

يفهم آدم الآن بشكل أفضل ما يجري مع والده. يفهم والد آدم أن ذلك صعب أحيانا على آدم. وهو فخور بأن آدم بحث عن دعم. كان والد آدم يعلم بأن هناك حاجة للدعم. لكنه لم يكن يعلم بشكل جيد كيف يمكنه المساعدة.

لا يتمكن الوالد أو الوالدة الذين لديهم إدمان أحيانا من الذهاب معك إلى الموجه. أو لا يريد الوالد أو الوالدة ذلك. يمكن للطفل عندئذ دائما اصطحاب شخص يثق به. مثل الوالد الآخر أو شخص من العائلة.



يشعر آدم بأنه بوضع أفضل

ولديه قلق أقل وهو يخجل أقل من والده. يرضى آدم نفسه بشكل جيد. وهو يستمتع. يذهب آدم كل أسبوع إلى لعب كرة القدم من جديد.

وهو ليس مضطرا بعد الآن لرعاية أخته الصغرى أو والده. تطبخ عمّة آدم له ولأخته الصغرى عندما لا يشعر والده بأنه بوضع جيد. يمكن لآدم أحيانا الذهاب إلى عمته إن لم يكن الوضع في المنزل مريحا.

يحصل والد آدم على مساعدة. يشعر والد آدم أحيانا بأنه ليس بوضع جيد. يعلم آدم الآن مع من يمكنه الحديث عندما يكون حزينا أو غاضبا. يعمل آدم أشياء لطيفة من جديد. مع الصبيان الذين يعرفهم عن طريق الموجه أحيانا.

Tekst: Isabel Gosselt, Nienke Bekkema, Lily Menco en Tessa van Doesum.

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Iyad Abdullah, Anna de Haan, Iris Doldersum, Erika Espinola y Vázquez, Lonneke Heere, adviesraad KOPP/KOV Trimbos-instituut en Anouk de Gee.

Onmisbare hulp: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Trimbos-instituut, 2022.

Beeldverhalen en de animaties in meerdere talen van deze uitgave, waaronder in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch, vind je op de websites van het [Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie](#) en [Trimbos-instituut](#).

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Hulp aan kinderen in gezinsverpleging.

