

Один з батьків Адама страждає на залежність. Адама це дуже пригнічує. Що він може зробити?





Це Адам

Він живе разом з батьком. А також зі своєю сестричкою.

Його батьки розлучені. Мати Адама живе за кордоном.

Адам любить грати у футбол зі своїми друзями.



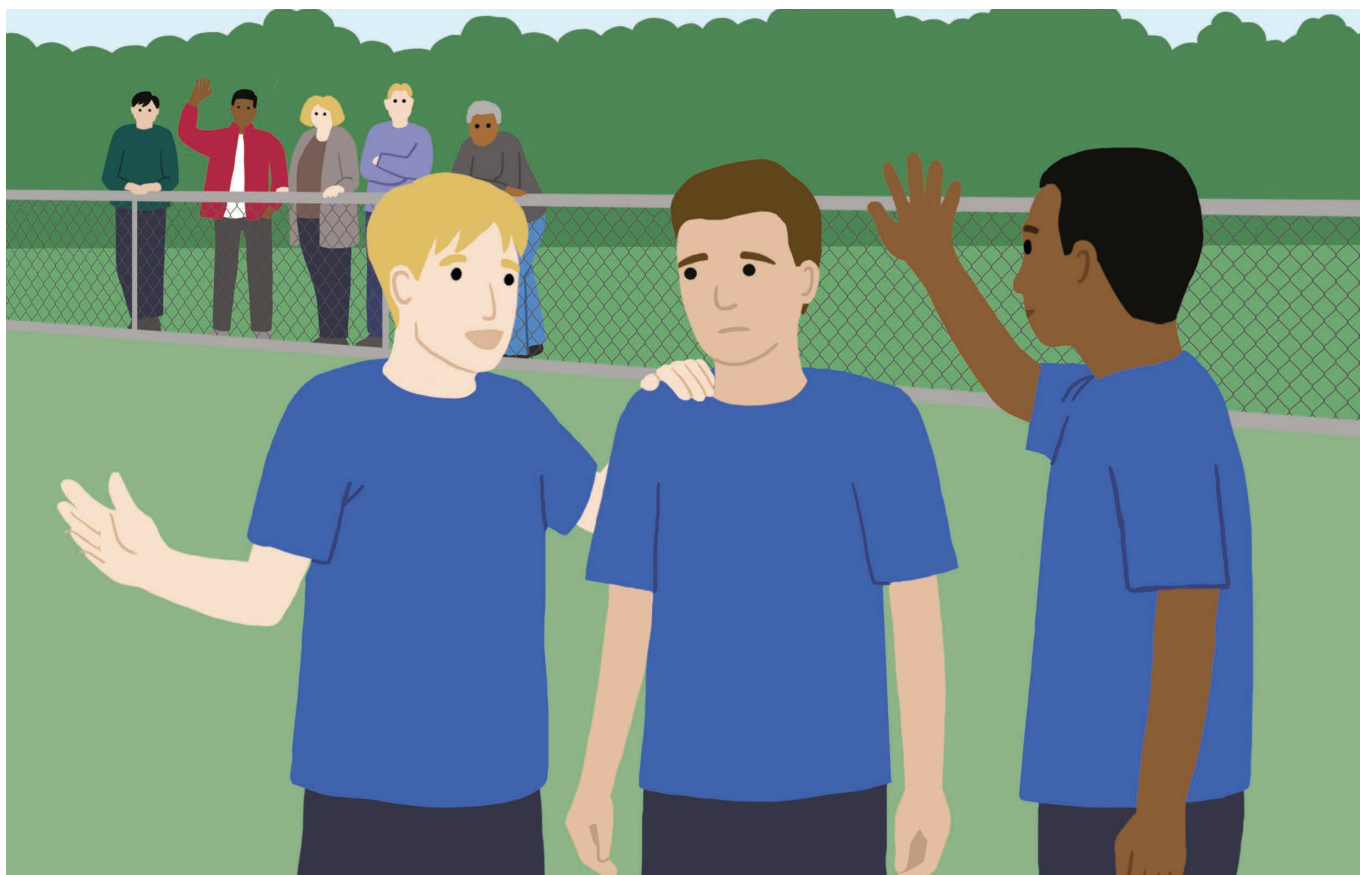
Батько Адама не такий, яким був раніше

Буває, він годинами лежить на дивані і не хоче нічого робити. Часом він може раптово розсердитися, проте потім веселішає. Іноді він говорить якісь дивні речі, яких Адам не розуміє, а також дивно виглядає.

Адам добре дбає про батька, оскільки не знає, як батько почуватиметься того чи іншого дня. Адамові знає, що його батько часто вживає алкоголь та наркотики.

Батько рідко спілкується з Адамом та його сестричкою. Крім того, він мало займається хатньою роботою, наприклад готує або прибирає, тож багато чого по дому Адам робить сам. А ще він піклується про свою сестричку.

Адам не розуміє, чому його батько так поводить.



Адам не розповідає іншим про свої почуття

Адам сумує і злиться. Зокрема, на свого батька. Він думає, що, напевно, батько не любить його. Адам шукає в Інтернеті інформацію про те, що могло статися з його батьком.

Він думає, що інші не зрозуміють його. Адам соромиться свого батька, а потім його охоплює страх від думки, що інші можуть подумати про його батька погано. І він боїться, що батько сердитиметься, якщо він щось розповість.

Адам помічає, що у нього вдома все інакше, ніж у його друзів. Адамові не вистачає часу на приємні справи. Часто він вимушений пропускати футбольні тренування. Та й грошей мало, щоби якось гарно проводити час.

Адамів батько не ходить дивитися футбол, і друзі Адама запитують, чому його батько ніколи не приходить подивитися, як він грає.



У школі Адам багато думає про свій дім

Вчитель у школі помічає, що Адам неуважний на уроках. Його оцінки погіршилися. Учитель помічає й те, що іноді Адам буває пригніченим.

Учитель запитує, як справи у Адама вдома. Спочатку Адамові важко говорити про батька. Проте вчитель каже, що про це важливо поговорити. Бо ж розмова, як відомо, допомагає. Не варто ані боятися, ані соромитися.

Адам може довіряти вчителю. Адам розповідає йому про те, як йому ведеться вдома. Вчитель уважно вислуховує Адама і каже, що йому варто було би поговорити ще з кимось, хто міг би йому допомогти. Для Адама важливо подбати також і про себе.

Також вчитель розмовляє з батьком Адама. Спочатку Адамів батько лякається. Потім він починає розуміти, що Адам потребує додаткової допомоги. Батько Адама розповідає, що почувається пригніченим через розлучення.





Адам звертається по допомогу до “районної команди”

Спочатку Адам розмовляє з тіткою. Вона розуміє, яка ситуація у хлопця вдома. Разом з тіткою Адам звертається до “районної команди” - вони можуть допомогти. Крім того, їм могли б допомогти соціальний працівник, хтось із «команди сусідів», сімейний, дитячий або шкільний лікар.

Адам може довіряти такій особі. Його історія «в безпеці», адже вона залишиться таємницею, якщо хлопець цього забажає. Ці люди допомагають багатьом підліткам. Іншим не слід знати, що Адам отримує підтримку.

На зустріч можна щоразу приходити з кимось, кому ти довіряєш.



Адам отримує підтримку від супроводжувача

“Районна команда” разом з Адамом підшукує для нього супроводжувача-консультанта. Такий супроводжувач-консультант дає роз’яснення і допомагає вирішити проблеми. Адам сам може вирішити, чи потрібна йому допомога супроводжувача-консультанта.

Адам оповідає про свої домашні проблеми. Відтак він отримує роз’яснення, що саме відбувається з його батьком. І що це може значити для самого Адама.

Також він обговорює свої справи у групі з іншими молодими людьми, що мають подібні проблеми. Адамові важко про це говорити, але такі розмови допомагають. Після розмов він почувається краще. Адам бачить, що він не один такий. Інші молоді люди добре розуміють, що відчуває Адам. Вони гарно проводять час разом і займаються різними приємними справами.

Адам починає розуміти, що в тому, що коїться у нього вдома, нема його вини. А також що він може отримати допомогу. Так само як і його сестричка та батько. Адам дізнається, як уникнути проблем, які зараз має його батько, коли він сам стане дорослим.



Адамів батько страждає на залежність

Будь-яка залежність це хвороба. Деяким людям потрібен алкоголь або наркотики, аби почуватися веселіше. Без алкоголю чи наркотиків вони можуть почуватися кепсько або переживати стрес. Тому так важко від них відмовитися. Алкоголь та наркотики починають керувати тілом і розумом. З відповідною допомогою узалежнений почуватиметься краще.

Залежність може виникнути від ліків, азартних ігор, комп'ютерних ігор, шопінгу або інтернету.

Через залежність батькам буває складно приділити належну увагу дітям, які від цього дуже страждають. Отже, не завадить попросити про допомогу, якщо відчуваєшся зле

Причини виникнення залежності можуть бути різними. Залежність це не вибір людини. Тим більше це не провина дитини. Узалежнена особа може допомогти собі сама. У таких ситуаціях деякі батьки бажають допомоги, а деякі - ні.



Багато молодих людей стикаються з подібними проблемами в сім'ї

Узалежнені батьки є скрізь по світу. У Нідерландах приблизно у одного-двох дітей на клас один з батьків має залежність.

Кожен ставиться до цієї проблеми по-різному. Деякі діти зляться на батьків. Дехто їх соромиться. Хтось відчуває себе винним. Час від часу переживати такі почуття нормально.

У кожному разі треба чітко знати: ти не єдиний з такою проблемою. І тобі нема чого соромитись!



Адам розмовляє зі своїм батьком

Батько Адама також відвідує супроводжувача-консультанта. Адамів батько хоче, аби син почувався добре. А також, аби вдома Адамові вдома було затишно й приємно. Тепер Адам знає, що йому не слід занадто хвилюватися через сестричку або батька.

Отже, Адам краще розуміє, що відбувається з його батьком. А батько Адама розуміє, що Адамові важко, коли він так поводить. І він гордиться тим, що Адам зміг попросити про підтримку. Зараз батько Адама розуміє, що вони потребували допомоги. Він знав про це і раніше, але не розумів, як він у цьому всьому може зарадити та що йому робити.

Іноді батькам, які потерпають від залежності, не вдається потрапити на прийом до супроводжувача-консультанта. Або ж їм просто не хочеться туди йти. Тому на такий прийом дитина може прийти з кимось іншим, з тим, кому вона довіряє. Наприклад, з другим із батьків або іншим членом родини.



Адам почувається краще

Він менше хвилюється і менше соромиться свого батька. Адам добре дбає про себе. Він став знову отримувати задоволення від життя. Тепер він знову щотижня ходить на футбол.

Йому більше не доводиться піклуватися про свою сестричку чи батька. Тітка Адама готує їсти для хлопця та його сестри, особливо коли їхній батько не почувається добре. Окрім того, Адам завжди може піти до тітки, якщо дома у нього не все гаразд.

Батько Адама отримує допомогу. Іноді батькові Адама недобре. Але тепер Адам знає, з ким він може поговорити, коли він через це почуватиметься пригніченим або сердитим. Адам знову займається приємними для нього речами. Часто разом з молодими людьми, з якими він познайомився у супроводжувача-консультанта.

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, 2023.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya, Arabisch, Turks, Oekraïens en Russisch 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, Stichting Steunfonds Pro Juventute en Dr. C.J. Vaillantfonds.