

**Один из родителей Адама страдает  
от зависимости.**

**Адама это очень удручает.  
Что он может сделать?**



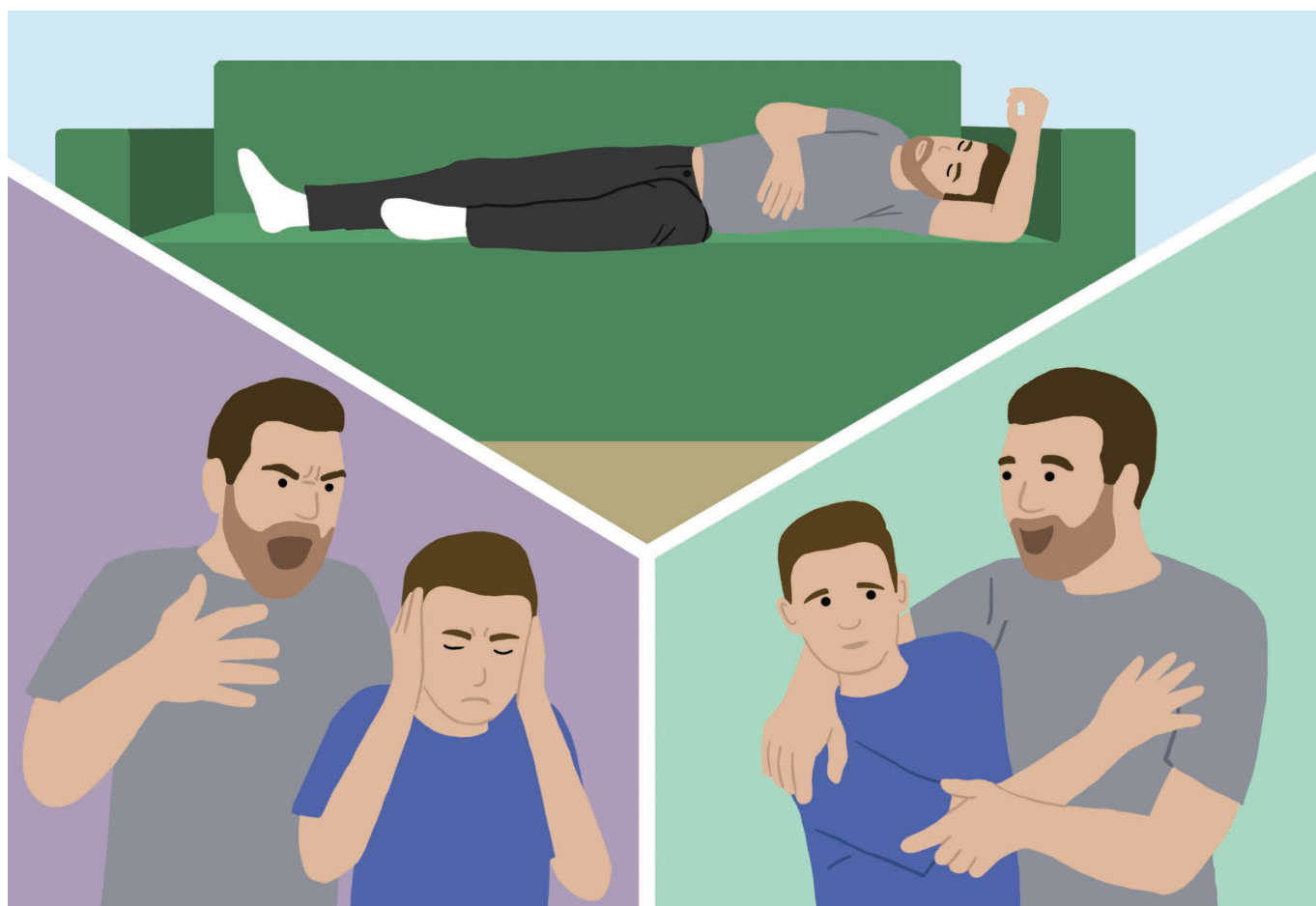


## **Это Адам.**

Он живет вместе с отцом. Еще у Адама есть сестренка.

Родители Адама разведены. Его мать живет за границей.

Адам охотно играет в футбол с друзьями.



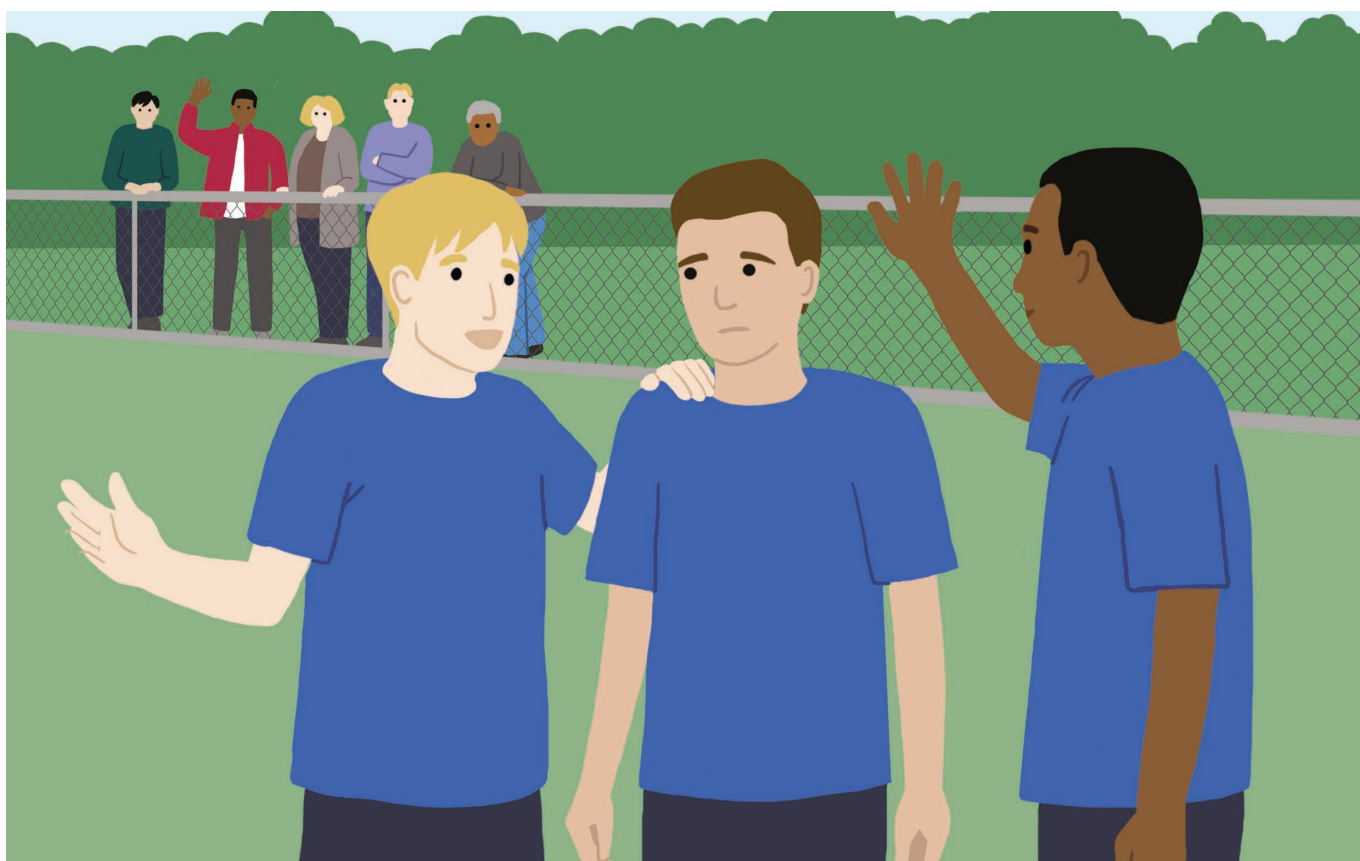
### **Отец Адама ведет себя не так, как раньше.**

Бывает, он часами лежит на диване и не хочет ничего делать. Иногда он внезапно злится, а потом снова веселеет. Иногда он говорит что-то, что Адам не понимает, и иногда взгляд его становится странным.

Адам внимательно следит за отцом. Потому что он никогда не знает, как отец чувствует себя в этот день. Адаму известно, что его отец часто употребляет алкогольные напитки и наркотики.

Отец редко разговаривает с Адамом и его сестренкой. Он также мало занимается домашним хозяйством, например, приготовлением еды или уборкой. Поэтому Адам многое делает сам. И часто Адам заботится о сестренке.

Адам не может понять, почему его отец так себя ведет.



### **Адам не рассказывает другим людям о своих переживаниях.**

Адаму грустно и он злится. В том числе на своего отца. Он думает, что, возможно, отец его не любит. Он заходит в Интернет и ищет информацию, чтобы понять, что происходит с его отцом.

Адам думает, что другим этого не понять. Он стыдится отца, но также боится, что другие подумают об его отце что-то плохое. А еще он боится, что отец разозлится, если узнает, что Адам что-то рассказывает.

Адам замечает, что у них дома обстановка не такая, как у друзей. У него не остается времени, чтобы заниматься чем-то приятным. Зачастую он вынужден пропускать тренировки по футболу. На то, чтобы как-то хорошо проводить время, нет денег.

Отец Адама больше не ходит смотреть на его тренировки. Друзья Адама спрашивают, почему его отец больше не приходит смотреть, как он играет.



### **В школе Адам тоже много думает о доме.**

Преподаватель видит, что Адам не может сосредоточиться на уроке. Его оценки становятся всё хуже. Преподаватель также замечает, что иногда Адам подавлен.

Преподаватель спрашивает Адама, как дела у него дома. Сперва Адаму трудно говорить об отце. Преподаватель говорит, что важно иметь возможность рассказать о своих проблемах. Это помогает. Не надо бояться или стыдиться.

Адам может доверять преподавателю. Он рассказывает ему о ситуации дома. Преподаватель внимательно слушает и решает, что Адаму нужно поговорить с кем-то, кто сможет ему помочь. Для Адама важно позаботиться также и о себе.

Преподаватель беседует и с отцом Адама. Сначала отец Адама пугается. Он понимает, что Адаму действительно требуется профессиональная помощь. Отец Адама рассказывает, что его подавленное состояние вызвано разводом.





### **Адам обращается за помощью в районную социальную службу.**

Сперва Адам говорит со своей тетей. Она понимает, как обстоят дела у Адама дома. Вместе с тетей Адам идет в районную социальную службу. Здесь ему могут помочь. Другие люди, которые могут оказать помощь несовершеннолетнему, это школьный координатор по оказанию помощи, социальный работник, кто-то из команды соседей, семейный врач, детский или школьный врач.

Адам может доверять этому человеку. Всё, что он расскажет, останется в секрете, если он так захочет. Сотрудники социальных служб и других организаций помогают молодым людям. И делают это конфиденциально.

На беседу всегда можно придти с кем-то из родственников или знакомых. С кем-то, кому ты доверяешь.



### **Адам получает поддержку.**

Сотрудник районной социальной службы вместе с Адамом ищут подходящего консультанта-сопровождающего. Сопровождающий дает пояснения и помогает, если ты о чем-то тревожишься. Адам сам решает, хочет ли он получать поддержку от сопровождающего.

Адам рассказывает о ситуации дома. Он получает информацию и объяснение о том, что не так с его отцом. И что это значит для самого Адама.

Кроме того, он общается с другими молодыми людьми, которые находятся в такой же ситуации. Адаму нелегко говорить, но это помогает. Говорить вслух о своих переживаниях помогает почувствовать себя лучше. Адам видит, что он не один. Другие юноши и девушки понимают, как Адам себя чувствует. А еще они вместе предпринимают что-нибудь интересное.

Адам учится понимать, что ситуация с его отцом - не его вина. И что ему можно помочь. Также можно помочь его сестренке и отцу. Адам учится понимать, что во взрослом состоянии у него необязательно будут те же проблемы, что и у его отца.





### **Отец Адама страдает от зависимости.**

Зависимость - это болезнь. Зависимому человеку требуется алкоголь или наркотики, чтобы хорошо себя чувствовать. Иначе этот человек чувствует себя подавленным или напряженным. Поэтому зависимому человеку очень сложно остановиться. Алкоголь или наркотики управляют психическим и физическим состоянием зависимого человека. Как правило, с профессиональной помощью человек может почувствовать себя лучше.

Человек может также быть зависимым от лекарственных препаратов, азартных или компьютерных игр, шопинга или Интернета.

Если у родителя есть зависимость, ему бывает сложно уделять внимание ребенку. Ребенок может сильно от этого страдать. Когда вы чувствуете себя плохо, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Существует множество причин, почему человек становится зависимым. Никто не выбирает зависимость сознательно. Тем более, ребенок никогда не виноват в зависимости взрослого. Человек может сам обратиться за помощью. Некоторые родители готовы воспользоваться помощью, другие - нет.





## **У многих молодых людей дома похожая ситуация.**

В любой стране мира встречаются родители с какой-либо зависимостью. В Нидерландах примерно один или два ученика на класс имеют родителя с какой-либо зависимостью.

Каждый справляется с этим по-своему. Некоторые дети злятся на родителя. Или стыдятся. Или думают, что это их вина. Испытывать неудобство в подобной ситуации - нормально.

Твоя ситуация не единична. Тебе нечего стыдиться.



### **Адам говорит с отцом.**

Отец Адама идет вместе с ним к консультанту-сопровождающему. Отец хочет, чтобы Адам хорошо себя чувствовал. И чтобы Адаму было уютно и приятно находиться дома. Адам узнает, что он не обязан заботиться о сестренке или отце.

Теперь Адам лучше понимает, в чем проблема его отца. А его отец понимает, почему Адаму иногда бывает тяжело. И он гордится своим сыном, который не побоялся обратиться за помощью. Отец Адама знал, что им требуется поддержка. Но он не знал, что именно он может сделать, чтобы помочь.

Иногда родитель с зависимостью не может пойти к консультанту-сопровождающему. Или родитель не хочет идти вместе с ребенком. В этом случае всегда можно привести с собой кого-то другого, кому ты доверяешь. Это может быть второй родитель или кто-то из родных.



### **Адам чувствует себя лучше.**

Он меньше тревожится и меньше стыдится своего отца. Адам хорошо заботится о себе. Он чаще делает что-то для собственного удовольствия. Адам снова каждую неделю ходит на тренировки по футболу.

Ему больше не приходится заботиться о сестренке или отце. Если отец плохо себя чувствует, тетя Адама готовит еду для него и его сестренки. Адам может в любой момент придти к тете, если дома он не чувствует себя в своей тарелке.

Отцу Адама оказывают помощь. Иногда он все еще чувствует себя плохо. Теперь Адам знает, к кому он может обратиться, если он грустит или сердится. Он снова занимается разными приятными делами. Иногда он встречается с ребятами, с которыми он познакомился через своего сопровождающего.

**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.

