

Apa, anya, pia

Szenvedélybeteg szülők elfeledett gyermekei

F. Lassú Zsuzsa, Frankó András, Hoffmann Kata diái alapján



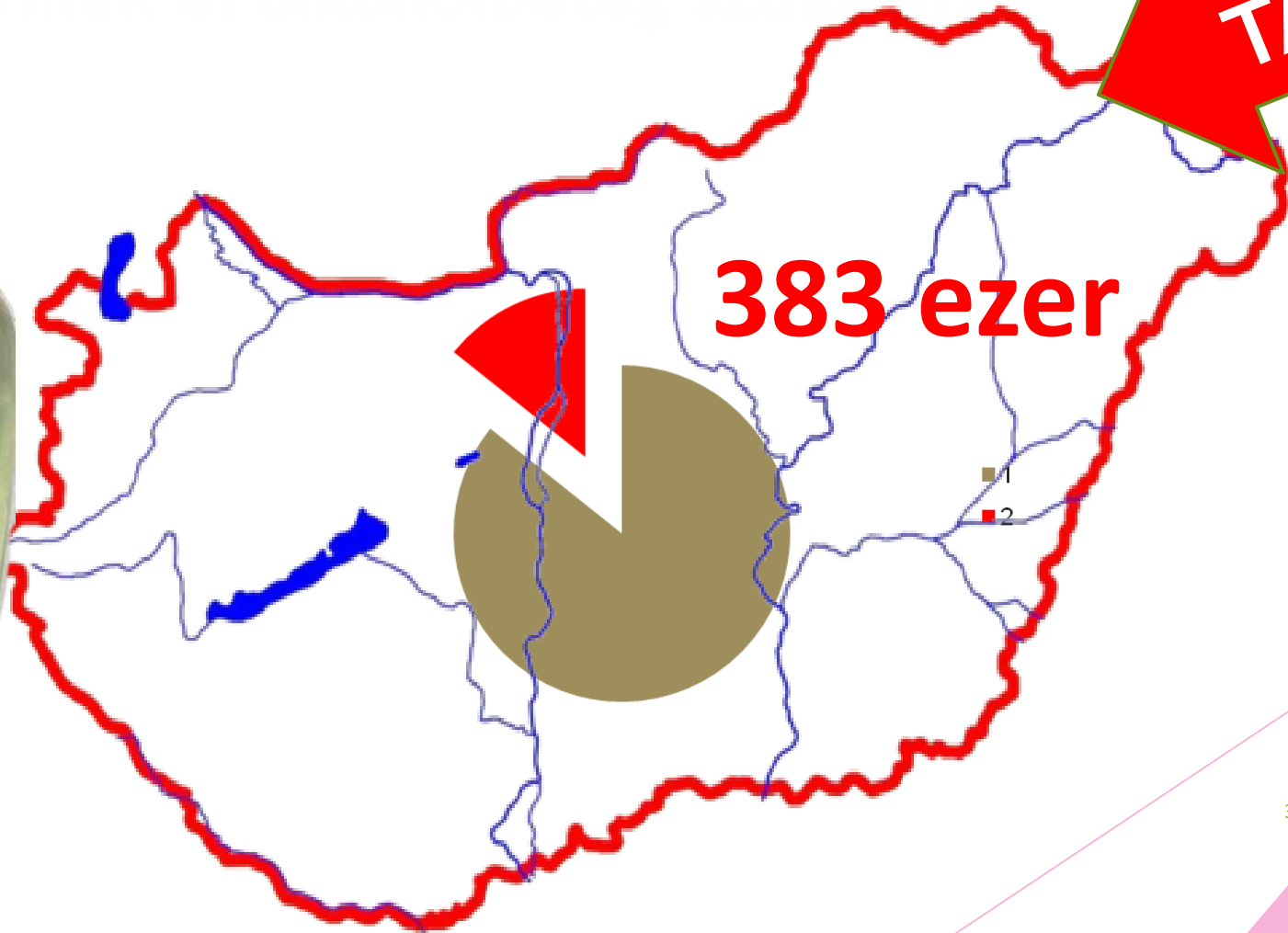
Magyar Máltai Szeretetszolgálat FOGADÓ



Tartalom

1. A szenvedélybeteg család jellemzői
2. A szenvedélybeteg családok elfeledett gyermekeinek helyzete a családban és a gyermekközösségben
3. A szenvedélybeteg szülők gyermekeinek szerepei
4. Szendélybeteg családban felnőni - következmények ACE
5. Reziliencia

Elfeledett gyermekek / Láthatatlan árvák Hányan lehetnek? Kik ők?



TABU?

Elekes Dóra - Fábíán Gábor - Hoffmann Kata -
Karafiáth Orsolya - Kemény István -
Kovács András Péter - Mattik Dóra

11 Havi sikerlista 18

Láthatatlan árvák

Bolyhos meséje

„Ő itt Bolyhos....”

https://youtu.be/J6Hh5QUoy_A



A szenvedélybetegség család szabályai

- ▶ A házastársnak mindig mindenben ki kell tartania a társa mellett
- ▶ A szülőnek, testvérnek, barátnak mindig támogatnia kell a...
- ▶ Ne mondd el a családi titkokat!
- ▶ Ne bízz másokban!
- ▶ Ne érezd a rossz érzéseket!



Follow the Rules

A szenvedélybetegség család -sokszor nem kimondott- szabályai

1. A család életében az alkohol a legfontosabb
2. Nem az alkohol az oka a problémáknak
3. A függő szülő nem felelős a függőségéért, a környezet és mások a bűnösök
4. A jelenlegi helyzetet fent kell tartani, kerül amibe kerül
5. A család minden tagja segít **(Miben is?)**
6. Senkinek nem szabad beszélnie arról mi folyik itt valójában
7. Senki nem mondhatja el mit érez igazán



A szenvedélybetegség rendszerbetegség

A szenvedélybeteg tünezhordozó, a család diszfunkcionális

- Az ismeretszerzés szegényes, a **kommunikációs** folyamatokban gyakori a „**zavar**”,
- Konfliktus esetén gyakori az **egymásra mutogatás, vádaskodás**,
- Jellemző a **feldolgozatlan veszteség**, alacsony stressz tűrés,
- **„Nem beszélünk! Nem érzünk! Nem bízunk!”**
- Szélsőségek, sorozatos krízisek, káosz, **bizonytalanság, kiszámíthatatlanság**
- Szülők jó szülők akarnak lenni, maguk előtt is tagadják, milyen súlyos károkat okoznak

Családi jellemzők	Egészséges családok	Diszfunkcionális családok
Határok	Világos Rugalmas Átjárható Elkülönülés és összekapcsolódás lehetséges	Sérült Kaotikus Rugalmatlan Nincsenek egyértelmű határok Fizikai és érzelmi határsértések Környezet felé zárt, izoláció, merev határok.

Családi jellemzők

Egészséges családok

Diszfunkcionális családok

Szerepek

Egyértelműek.
Szülői, gyermeki
Mindenki a maga helyén!

Inadekvát,
felcserélt szerepek.
Szülő gyermekként
+ parentifikáció

Struktúra

Ép
Világos

Sérült, instabil,
átláthatatlan.
Generációkon átívelő
egészségtelen koalíciók

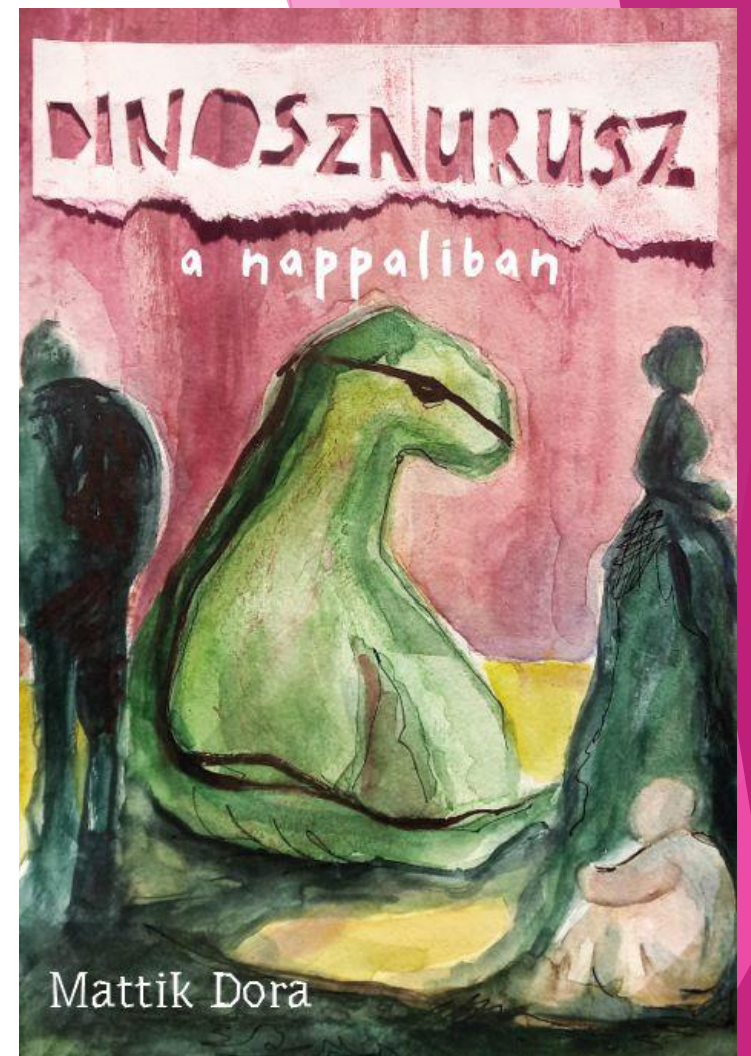
Családi jellemzők	Egészséges családok	Diszfunkcionális családok
Hierarchia	Átlátható A szülőnek tekintélye van.	Merev, vagy a szülőnek nincs tekintélye.
Kommunikáció	Nyílt, Kölcsönös. Minden megbeszélhető.	„ <i>Nem beszélünk.</i> ” Tabuk, tilalmak, veszélyes zónák, titkok. Őszintétlen, felszínes, sokszor egyirányú: kioktatás. Mítoszok: „jó család”, látszat megteremtése.

Családi jellemzők	Egészséges családok	Diszfunkcionális családok
Értékek, szabályrendszer	Világos, a család minden tagja által tiszteletben tartott. Számon kérhető.	Kiismerhetetlen, ellentmondásos. Nem számon kérhető. Szülő nem tartja be, de számon kéri.
Felelősség	Megosztott, mindenkinek megvan a maga feladata.	Egyesek túl nagy felelősséget vállalnak, mások felelősség nélküliek.

Családi jellemzők	Egészséges családok	Diszfunkcionális családok
Bizalom	Egészséges, Őszinte.	„ <i>Nem bízunk.</i> ” (explicit vagy implicit)
Érzelmek, indulatok	Természetes, kívánatos, megfelelően kontrollált.	Tiltott, veszélyes, túl- vagy alulkontrollált. „ <i>Nem érzünk.</i> ” (Negatív érzések tiltó listán...)
Intimitás	Egészséges, mélyülő.	Legátolt. „ <i>Ál-intimitás.</i> ”
Fejlődés	Lehetséges, sőt, kívánatos.	Az egyik tag fejlődése veszélyt jelenthet a többiekre nézve.

„Amit otthonról hozok, az az, hogy én nem számítok.”

„Véghez vittünk pár felnőtté válást úgy, hogy közben a környezetünk nem csinált semmit.”



Az alkoholizmus gyermekei

Nem érzek

Nem bízom

Nem beszélek

Így élem túl



Az alkoholizmus gyermekei

Nem érzek

Aki nem érez: elveszti önmagát

Nem bízom

Aki nem bízik, félni fog

Nem beszélek

Aki nem beszél elszigetelődik

A szenvedélybeteg szülők gyermekeinek tipikus életpasztalatai

Nem barátkoznak

Hogy ne kelljen senkit meghívniuk magukhoz, nehogy szüleik viselkedése miatt szégyenkezniük kelljen.

Az iskolában is sokszor arra gondolnak, hogy otthon talán éppen valami rossz történik vagy történni fog.

Irigylik vagy féltékenyek a többi gyerekre akik a szüleikkel jól érzik magukat.

Margaret Cork, 1969



Tipikus éleltapasztalataik

4. **Elszigetelődnek** az azonos korú gyerekektől, magányosak és leértékelik magukat.
5. **Elhanyagoltak** a szüleik által, néha nemkívánatos gyerekeknek érzik magukat.
6. **Gondoskodnak** a szüleikről, mert félnek, különösen akkor, ha az anya iszik. (parentifikálódnak)
7. **Aggódnak** szüleik válási fenyegetőzései vagy tényleges válási szándékuk miatt.



Tipikus éleltapasztalataik

Lojálisak, nem akarják cserbenhagyni szüleiket fiatalként (tovább gondoskodnak).

Felmentik a szüleiket, azok aszociális magatartása miatt. Inkább másokat vagy magukat hibáztatják.

Hiányzik a biztonság, a folytonos veszekedések és kibékülések miatt.

Problémáik nem szűnnek meg, akkor sem amikor az alkoholbeteg szülő végül felhagy az ivással. Keresnek újakat.



Diszfunkcionális családban való felnövekvés

a gyermek személyiségfejlődése *diszharmonikus, kiegyensúlyozatlan* lesz!

MERT: sok trauma, veszteség, bizonytalanság, kiszolgáltatottság, erőszak
→ melyek elgyászolatlanok, feldolgozatlanok lesznek

UGYANIS:

1. Még nem áll rendelkezésre a megfelelő pszichés apparátus **ÉS**
2. A szülő nem képes funkciói betöltésére (fizikai, érzelmi gondoskodásra)

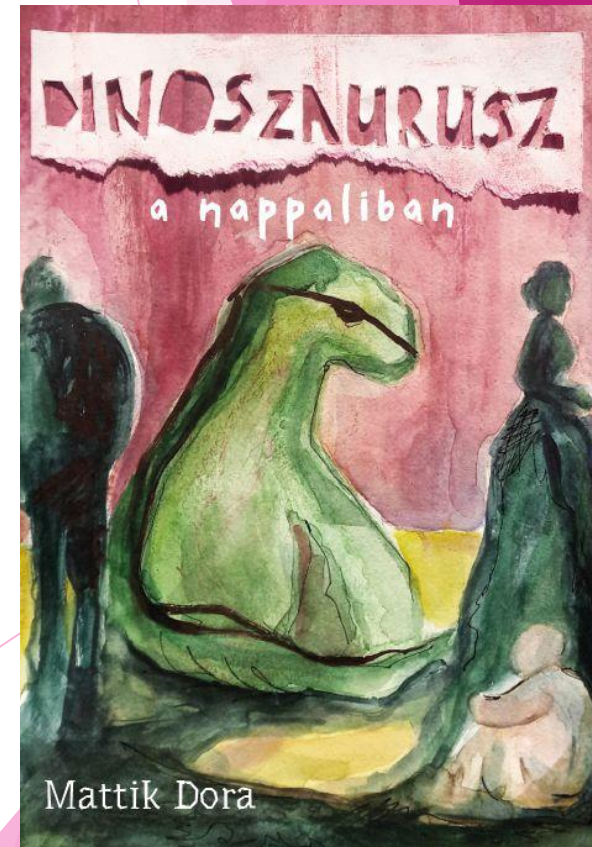
A gyermek a szülő szerepeit legalább részben átvállalja

Parentifikált gyermek!

Ehhez: Saját igényekről való lemondás, Saját, bontakozó énje háttérbe szorítása

*„A gyerek legszívesebben sírna és menekülne,
de megbénítja a tapasztalat, hogy a felnőttek úgy
viselkednek, mintha minden rendben lenne.
Pontosan ilyen érzés egy alkoholista szülő
mellett felnőni.”*

Mattik Dora: Dinoszaurusz a nappaliban



Szerepek, mint túlélési stratégiák

- A hős (fehér bárány)
- A bűnbak
- Az elveszett gyerek
- A bohóc



Sharon Wegscheider-Cruse

A hős

Motiváló érzés	Tünet	Egyéni haszon	Családi nyereség	Várható ár
Bűntudat	Túlteljesítés	Figyelem (+)	Büszkeség , érték	Kényszeresség



Támasz, átvesz feladatokat, felelősséget és felnőtt terheket cipel magán. Folyamatos megfelelési kényszerben van, koravén, nagyon komoly és felnőttes. Szomjazik az elismerésre, ezért erején felül teljesít, akkor is, amikor senki sem várja ezt el tőle. Mindig segítőkész, szolgálatkész.



A bűnbak

Motiváló érzés	Tünet	Egyéni haszon	Családi nyereség	Várható ár
Sértettség	Fekete bárány	Figyelem (-)	Figyelem-elterelés	Önpusztítás



Rosszalkodásaival, tanulási nehézségeivel, tereli el a figyelmet. A szülők folyamatos, problémaként élik meg őt. Nem kell a függőség kezelésével foglalkozniuk. A függő számára még egy nagyszerű ok lehet a szerhasználatra.



Az elveszett gyermek

Motiváló érzés	Tünet	Egyéni haszon	Családi nyereség	Várható ár
Magány	Félénk	Menekülés	Megnyugvás	Izolálódás



Jó gyerek, mindig csendes, visszahúzódó, mintha ott sem lenne. Nagyon alkalmazkodó, simulékony, konfliktuskerülő, bájos. Mindent elkövet, hogy a büntudatán enyhítsen, mert saját magát okolja a függő alkoholizmusa vagy a családi veszekedések miatt.

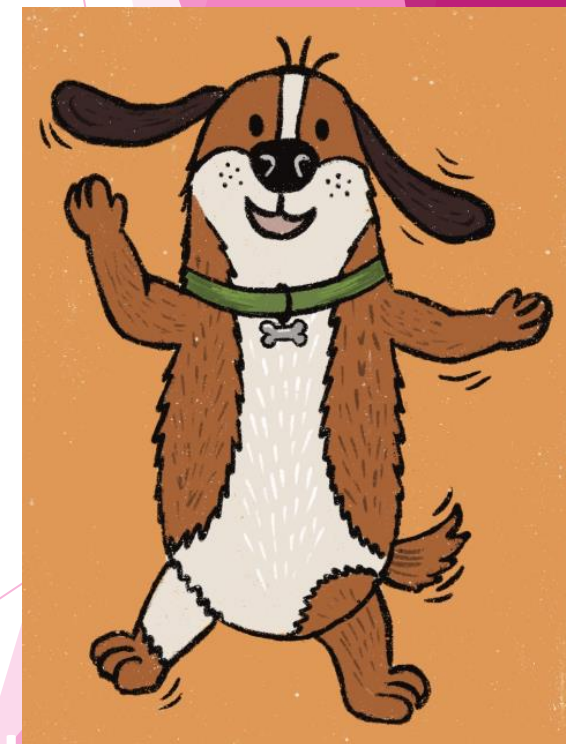


A bohóc

Motiváló érzés	Tünet	Egyéni haszon	Családi nyereség	Várható ár
Félelem	Túl aktív	Figyelem (nevetés)	Öröm	Éretlenség



A családi konfliktusokat, veszekedéseket, feszült és durva helyzeteket enyhíti, tompítja. Vicces, humoros, mókás gyerek, erőn felül folyamatos készenlétben próbál pozitív hozzáállású lenni, hogy megússza a családi robbanást



A családon belüli gyermekkori traumatizáció

- **Bántalmazás:** olyan, gyermekek ellen elkövetett viselkedésformák, amelyek „*tényleges vagy potenciális fizikai, illetve lelki károsodást* okoznak a gyermeknek, sértik emberi méltóságát, és *akadályozzák a fejlődését*” (Butchart és mtsai, 2006, id. Kuritárné Szabó I., 2015).
- A **következményeket**, kimenetelt **befolyásolja:** a **bántalmazás típusa** (érzelmi, fizikai, szexuális), az **életkori kezdet**, a **gyakoriság és súlyosság**, a **bántalmazó és bántalmazott viszonya**, s egyéb **védő- és rizikófaktorok hiánya** vagy megléte, stb. (Kuritárné Szabó I., 2015).
- A **legsúlyosabb következményekkel** a Fonagyék által **kötődési traumának** nevezett traumatípus, azaz a **kötődési kapcsolatban elkövetett bántalmazás** (Allen és mtsai, 2011, idézi Kuritárné Szabó I., 2015).

A családon belüli gyermekkori traumatizáció

- ➔ A krónikus, multiplex intrafamiliáris traumatizáció a személyiségfejlődés *testi, kognitív, érzelmi és szociális* vonatkozásban is súlyos következményekkel jár.
- ➔ **Titok** - akadályozza a feldolgozást, patológiás kimenetel valószínűsége, gyakran magára marad, nem kap segítséget az értelmezésben, önmagát okolhatja a történetekért.
- ➔ Saját **kiszolgáltatottsága és a gondozóhoz való kötődés** is akadályozza a bántalmazó helyzetből való kilépést (Kuritárné Szabó, 2015).

A családon belüli gyermekkori traumatizáció

- ➔ Az ilyen ártalmakat átélt gyermekek poszttraumatikus jellemzői: érzelemszabályozás-deficit, koncentrációs és figyelemzavarok, negatív önkép stb.
- ➔ Gyakran a következő diagnózisokat kapják: **szeparációs szorongás, ADHD, magatartászavar, fóbia, oppozíciós zavar, reaktív kötődési zavar**
- ➔ A családon belüli bántalmazás, elhanyagolás következménye lehet a **komplex PTSD**

A gyermekkori traumatizáció hosszútávú következményei

- A bántalmazó környezethez való pszichológiai adaptáció a későbbiekben is **tartósan fennmaradhat** - különböző mentális, ill. pszichés problémák
- Azok a felnőttek, akik sok gyermekkori traumát szenvedtek el és súlyosan diszfunkcionális családi működésben nevelkedtek, életük során **6, 29 mentális zavar** kritériumait teljesítik (Putnam és mtsai, 2008, idézi van der Kolk és mtsai, 2009).
- A leggyakoribb diagnózisok: PTSD, depresszió, szorongásos zavarok, szomatizáció, konverziós zavarok, disszociatív zavarok, szerabúzus, alvászavar, különböző problémaviselkedések, stb.
- A borderline személyiségzavarok 80%-a traumaeredetű (Golier és mtsai, 2003, idézi Kuritárné Szabó, 2015).

ACE (Adverse Childhood Experiences)

Felitti és Anda prof. 90-es évek USA

- 1) érzelmi-, 2) fizikai- és 3) szexuális **bántalmazás**,
- ▶ 4) érzelmi- és 5) fizikai **elhanyagolás**,
- ▶ 6) anya ellen elkövetett **erőszak**,
- ▶ 7) szülők **válása**,
- ▶ 8) **a gyermek olyan személlyel él egy háztartásban,
aki szenvedélybeteg**,
- ▶ 9) **.....aki pszichiátriai betegségben szenved**, vagy követett el **öngyilkosságot**,
- ▶ 10) **.....aki volt börtönben.**



A gyermekkori traumatizáció hatása a felnőttkori egészségi állapotra

Bármely ACE \Rightarrow nő az alvászavar kockázata

5+ ACE

2,6szoros kockázat COPD

3szoros kockázat tüdődaganatra

2szeres kockázat fejfájás

17szeres hangulatstabilizáló szerek

A gyermekkori traumatizáció hatása a felnőttkori egészségi állapotra

6+ ACE

Bármely ACE \Rightarrow nő az alvászavar kockázata

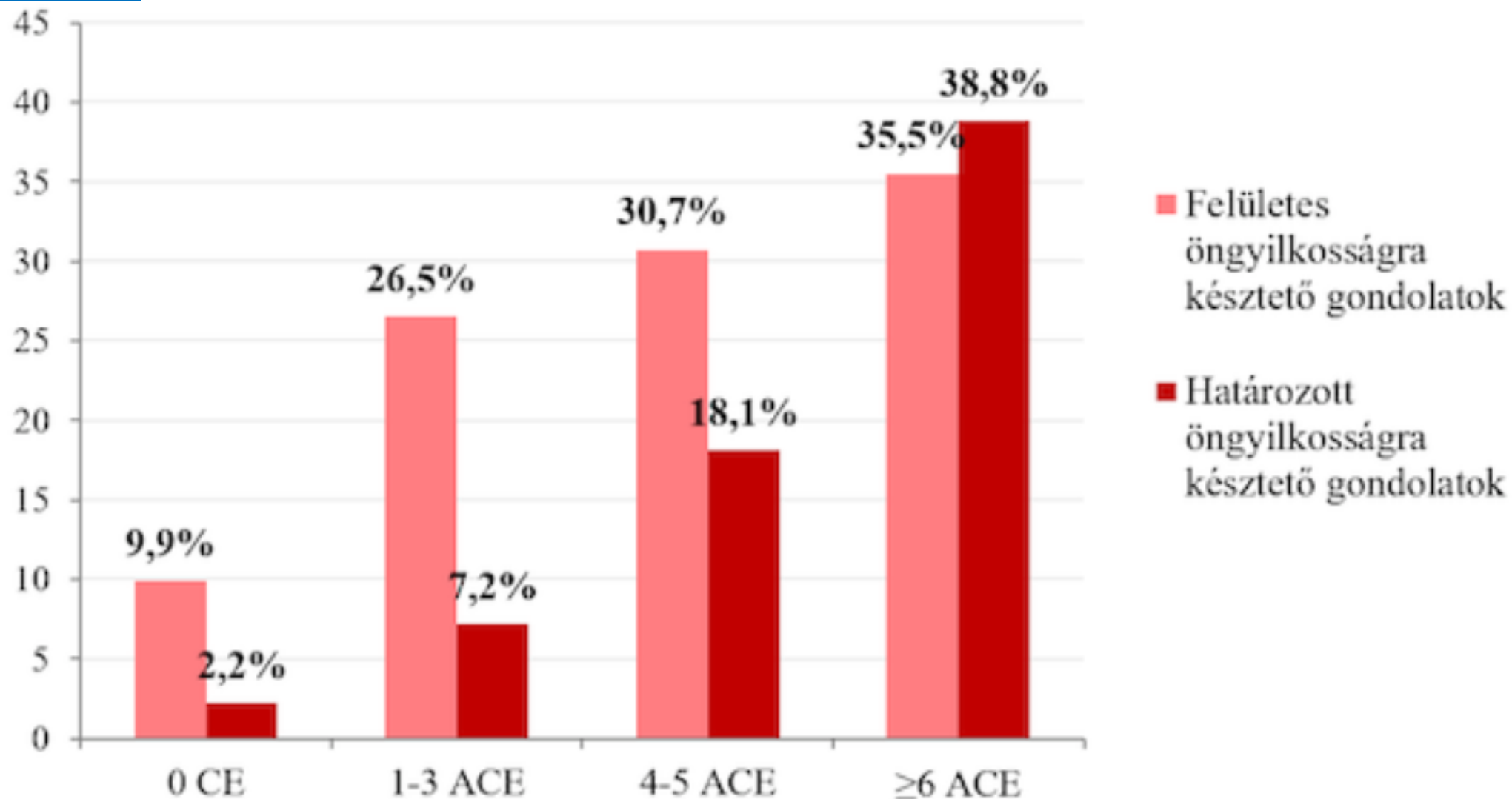
2,6szoros kockázat májbetegség
több mint 3szoros kockázat ISZB
20 évvel korábbi elhalálozás (!!!)

7+ ACE

31szeres kockázat öngyilkosságra (!!!)

ACE

2. ábra - A felületes és a határozott öngyilkosságra készítő gondolatok előfordulása az egyes ACE csoportokban



Kockázati magatartásformák

Dohányzás

- bármely ACE - 10-90% nagyobb kockázat a 14 éves kori rendszeres dohányzás
- 5+ ACE - 5szörös kockázat

Felnőttkori alkoholizmus

- bármely ACE (kiv.fiz.elh.) szignifikánsan növeli

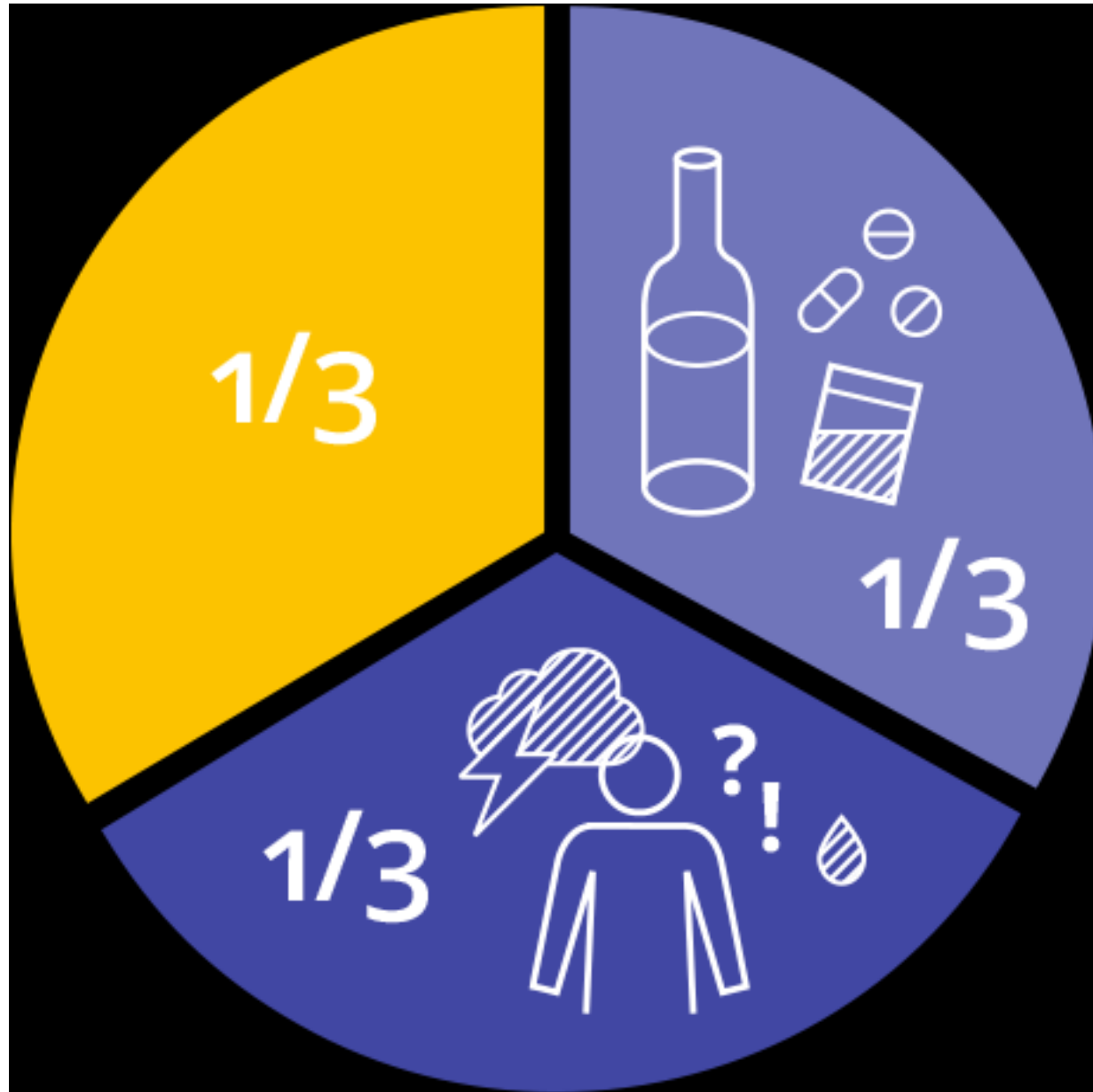
Illegális szerhasználat, függőség

- bármely ACE esetén 2-4szeres kockázat a 14 éves kori pszichoaktív szer használat
- 5+ ACE 7-10szer nagyobb arány

Elhízás

Fizikai és lelki abúzzsal legszorosabb összefüggés

Gyakori lelki abúzus 40 v afölötti BMI - 90%kal magasabb kockázat



A rugalmasság/reziliencia

A rugalmasság növeli egy személy vagy rendszer azon képességét, melynek segítségével sikeresen helytáll az élet kihívásaival szemben

Olyan speciális erőforrásnak tekinthető, mely a környezettel való interakciókban szerezhető meg, és amely aktiválja az egyén megküzdési mechanizmusait a nehéz élethelyzetekben

Minél előbb odafordulni

- ▶ Minél korábbi beavatkozás annál kisebb a patológiás kimenetel valószínűsége
- ▶ Megbízható stabil elérhető felnőtt
- ▶ Reziliencia, Poszttraumás növekedés, védőfaktorok

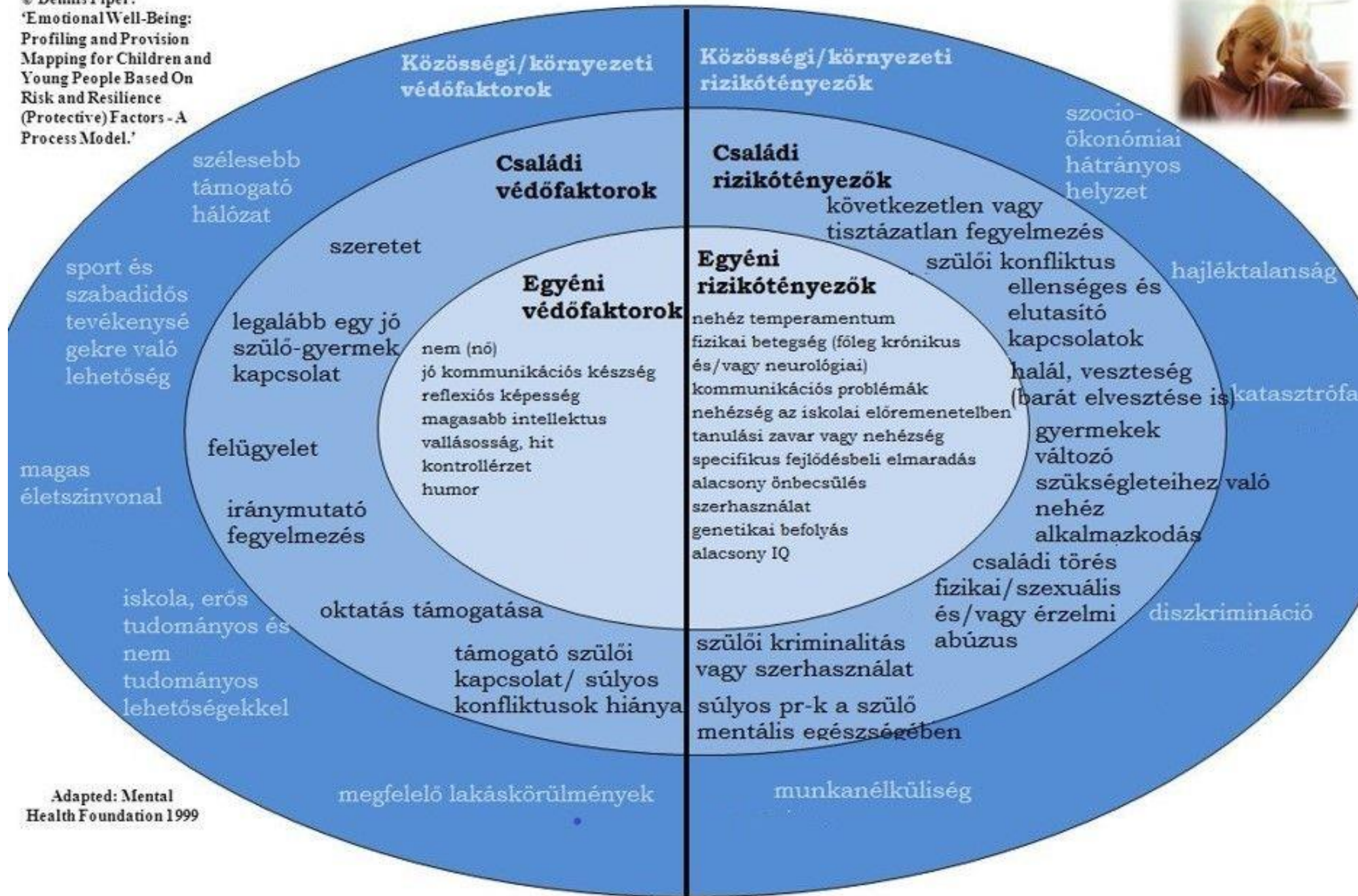
A hajlam-stressz- védőfaktor modell

- A mentális betegségek kialakulásához szükséges:
 - Genetikai, biológiai sérülékenység (öröklött)
 - Környezeti stressz (szerzett)
- **Minél nagyobb a hajlam, annál kisebb stressz elegendő és viszont**
- **DE!** Mégsem mindenki betegszik meg, mert fontosak a védő/rugalmassági tényezők!



Védő és rizikótényezők

© Dennis Piper:
'Emotional Well-Being:
Profiling and Provision
Mapping for Children and
Young People Based On
Risk and Resilience
(Protective) Factors - A
Process Model.'



Adapted: Mental Health Foundation 1999

Hogyan lehet támogatni a rugalmas ellenállóképességet (rezilienciát)?

Általános ellenállóképesség növelése

- egy egészséges kötődési személy elérhetősége,
- fejlődés támogatása,
- én-hatékonyság növelése,
- öröm megélésének lehetősége,
- társas kompetencia fejlesztése,
- kortársakkal történő kommunikáció támogatása



Speciális ellenállóképességi technikák erősítése:

- információ nyújtás a szülő egészségi állapotáról,
- megküzdési képességek fejlesztése krízis esetére,
- egészséges felnőttel közös tevékenységek

Általános egyéni rugalmassági tényezők

- A gyermek fizikai egészségi állapota
- A gyermek jó kognitív fejlettsége
- Jó önértékelés, énhatékonyság, önkontroll
- Könnyű temperamentum
- Önsegítés, önállóság
- Optimizmus, öröm, pozitív jövőkép
- Társas kompetencia
- Kitartás



Családi védő tényezők

- Egészséges felnőtt kötődési személy a családban
- Pozitív szülői nevelés - válaszkészség, érzékeny reagálás, melegség nyújtása
- Átlátható szerepek, szabályok a családban
- Pozitív kapcsolatok a gyermek körül
- Szülők végzettsége, foglalkoztatottsága
- Szülők mentális állapota, együttműködési készsége



A környezeti tényezők



- Kortárs kapcsolatok jó szociális készségű gyerekekkel - óvodai, iskolai csoportban
- Támogatás és segítség elérhetősége
 - **Segítő szolgálatok aktivizálódása**
- Más egészséges felnőttek jelenléte
 - **Pedagógus, szociális munkás fontos szerepe**
- Érdeklődés, közösségi elfoglaltságok
- Spiritualitás/Összefüggés-élmény

Az intézményi nevelés lehetőségei

- Elérhető, egészséges felnőttek
- Támogató közösség
- Egyéni fejlődést segítő tevékenységek



Mit okoz az információ hiánya a szülő mentális betegségéről?

- Legfontosabb okok, amelyek miatt a felnőttek nem informálják gyermekeiket mentális betegségükről
 - szégyenérzet,
 - a stigmatizálódástól,
 - a gyermekek szeretetének és tiszteletének elvesztésétől való félelem,
 - a mentális problémák tabuként kezelése
- DE! A gyermekek észlelik a változásokat!





Nincs kielégítő magyarázat - a gyermek kitalál valamit

Leggyakrabban saját magát okolja:

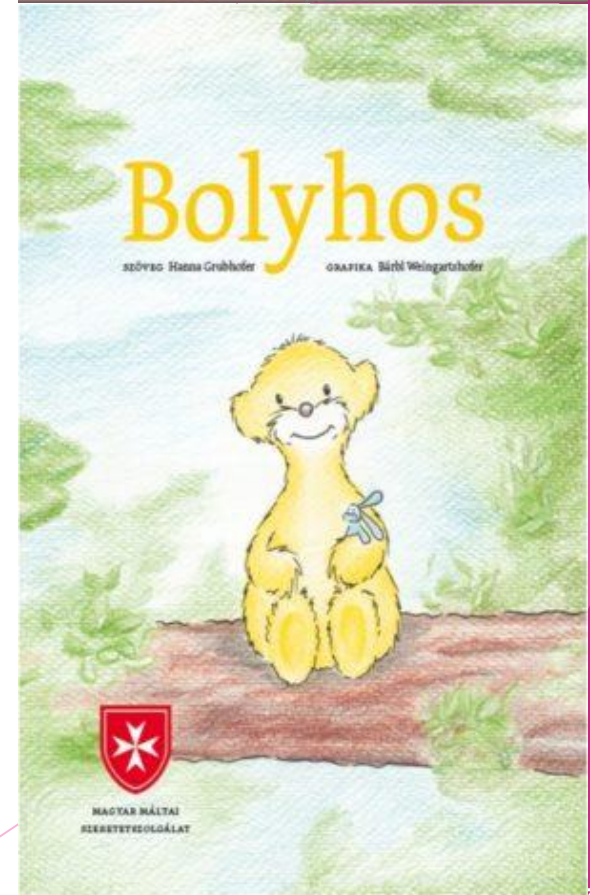
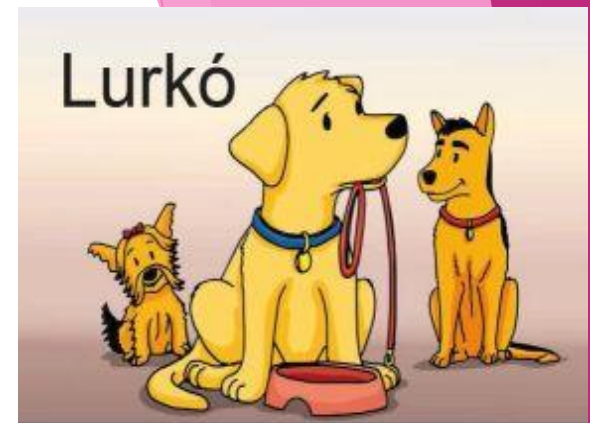
Az önvád rontja a gyermek fejlődési kilátásait

- “Apa azért kiabál, mert én rossz voltam”
- “Anyukám nem bír velem, ezért sokat sír”
- “Apu azért megy folyton el otthonról, mert mi rosszak vagyunk”

- csökkenti önértékelését, énhatékonyság-érzetét, megküzdését
- növeli szorongását, bizonytalanság-érzetét

A tájékoztatás

- A problémának nevet kell adni
 - Ezt segítheti szakember pl. Formális beavatkozással:
 - „beszéljünk a gyerekekről”
- A másik szülő bevonása nagyon fontos
- A magyarázat a gyermek életkorához, fejlettségéhez illeszkedjen
- Vegye figyelembe az érintettek jogait
- A szülő felelőssége és feladata



a 7 szabály

Nem én vagyok az oka



Nem tudom befolyásolni



Nem tudom meggyógyítani

Vigyázhatok magamra jobban

Kimondom az érzéseimet



Jó döntéseket hozok

Szeretem magam

© Jerry Moe, MA

Edukáció

1. Megtanítani mi az alkoholizmus és a függőség
2. Beszélhessenek magukról
3. Megtanítani megküzdési stratégiákat, stresszkezelést
4. Meglássák az erőforrásaikat, készségeiket

Hasznos linkek

- ▶ www.kimondhato.hu
- ▶ www.apaanyapia.hu
- ▶ www.apaiszik.kimondhato.hu vagy
www.anyaiszik.kimondhato.hu
- ▶ www.lurko.kimondhato.hu
- ▶ www.bolyhos.kimondhato.hu



Köszönöm a figyelmet!

