



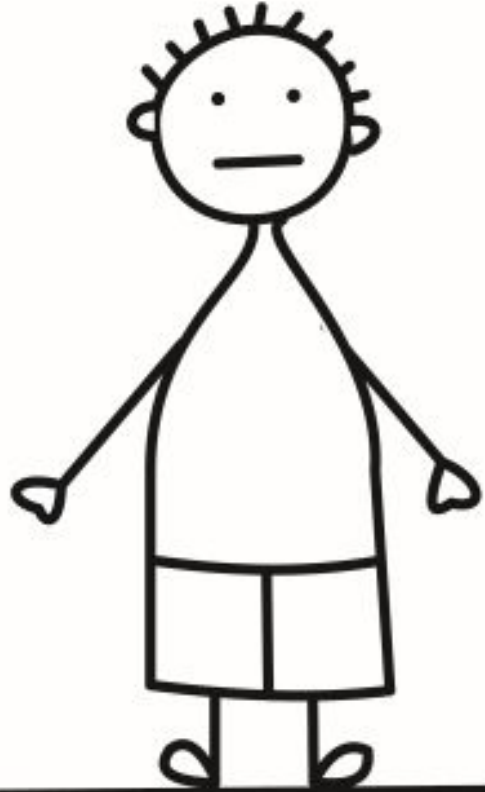
# Gyermekek szenvedélybeteg családokban

2022. szeptember 22.

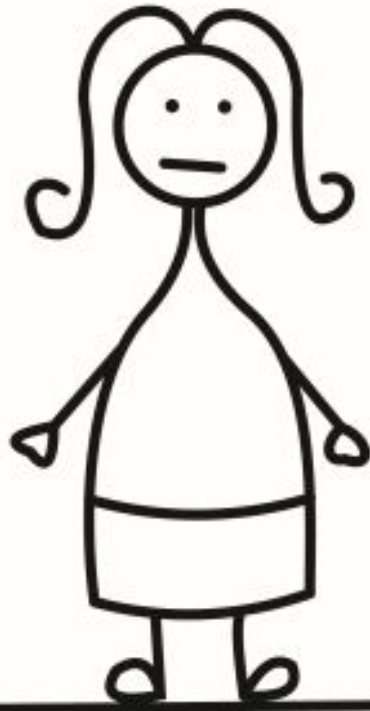
Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat



apa



anya



pia



Waltraut  
Barnowski-  
Geiser

apa,  
anya,  
pia

Hogyan találhatják meg  
a szenvedélybeteg szülők  
felnőtt gyermekei

**MÉGIS**  
a boldogságot



MAŁTA  
MALTAI  
SZERETŐSÉG

[segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu)

„Ma újra NEHÉZ nap van. A nagyon sokadik. Utóbbi egy évben jutottam el oda, hogy elgondolkodjak, hogyan is segíthetnék édesanyámnak. Eddig csak szégyent éreztem és senkivel nem beszéltem erről, de rájöttem, hogy attól, hogy nem beszélünk róla még nem oldódnak meg a dolgok..”



# Kimondható.!?

KIMONDHATÓ.?!



Elfeledett  
gyermekek

családi titkai



Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

10.

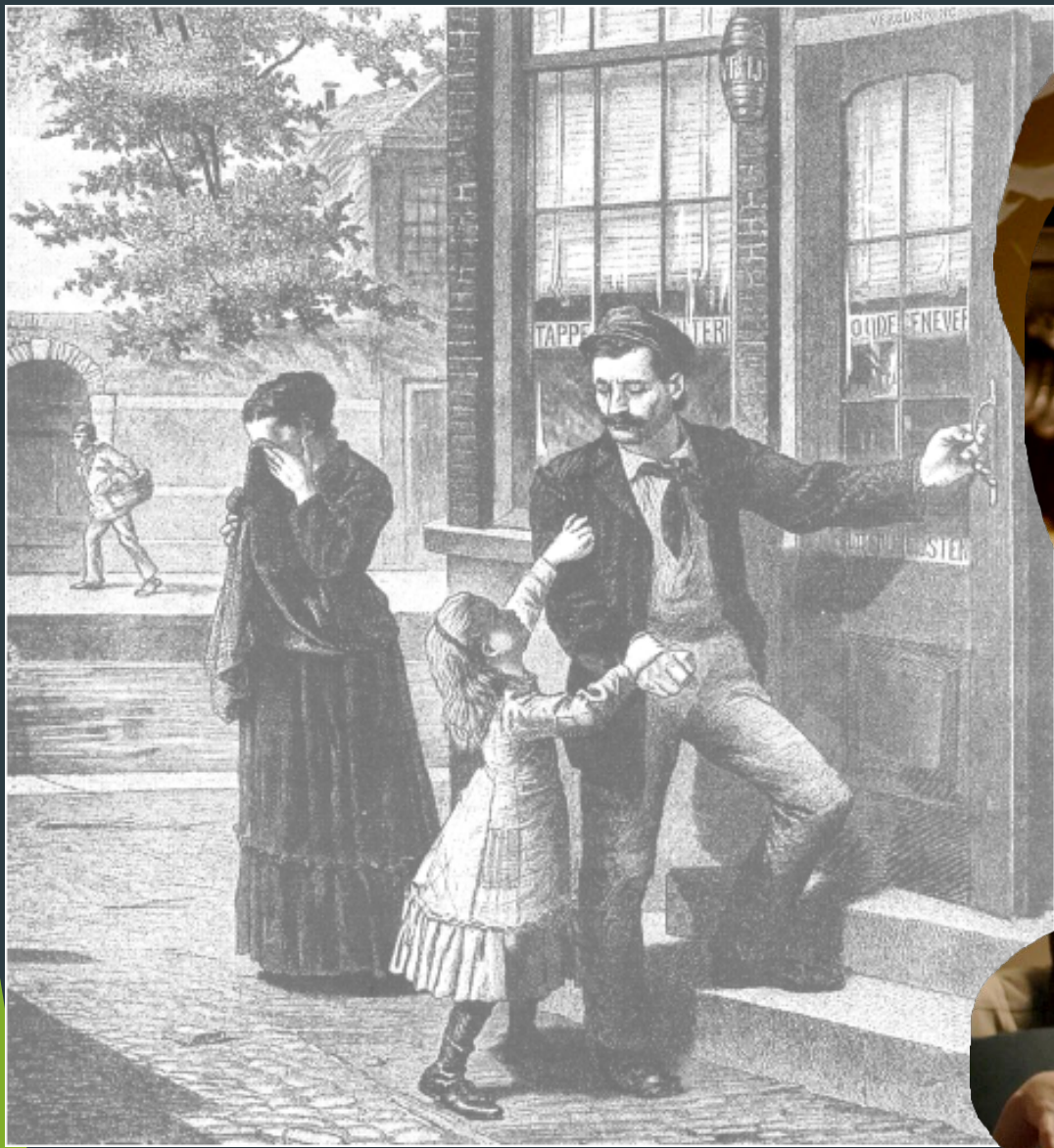


*„Jó, hogy szabadon lehet erről beszélni,  
jó lenne, ha mindenhol lehetne erről beszélni.”*



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=u5t30DWd3L0&t=1s>





Amsterdam 1880



Budapest 2021





*Senki nem  
jókedvűből lesz  
szenvédélybeteg*



Amsterdam 1880



Budapest 2021



# Rátalálni az ELFELEDETTEKRE

Kezdetben a **szenvedélybeteg** a fókuszban

Majd a **szenvedélybeteg felesége**

A **szenvedélybeteg család**

Most már itt lenne az ideje a **gyerekeknek** is!





# Elfeledett gyermekek

Hány gyermek él alkoholbeteg szülővel?



TABU?



# Az alkoholizmus gyermekei

**Nem érzek**

**Nem bízom**

**Nem beszélek**

**Így élem túl**



10



# Az alkoholizmus gyermekei

**Nem érzek**

**Aki nem érez: elveszti önmagát**

**Nem bízom**

**Aki nem bízik, félni fog**

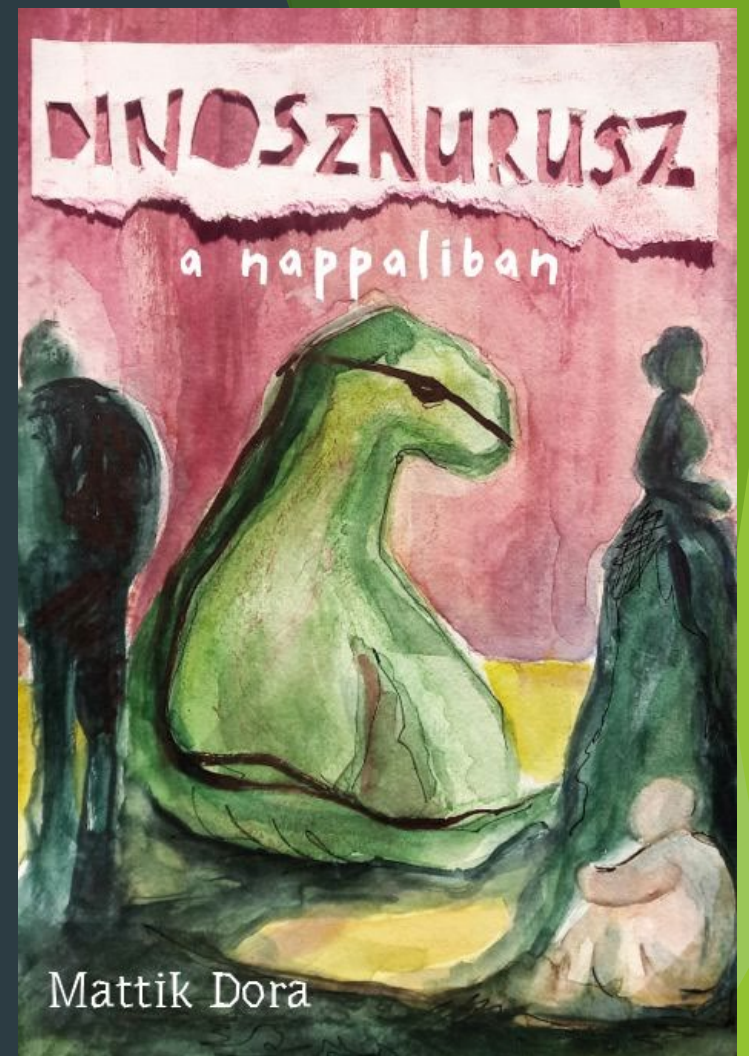
**Nem beszélek**

**Aki nem beszél elszigetelődik**



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

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

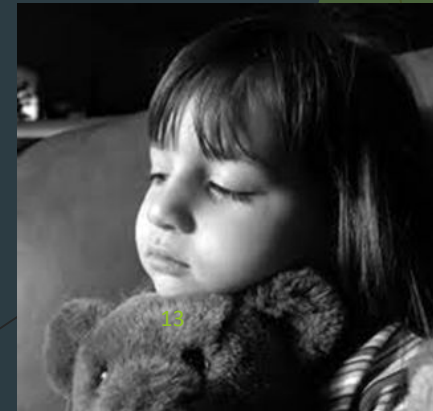


# Tipikus éleltapasztalataik

## 1. **Nem barátkoznak**

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

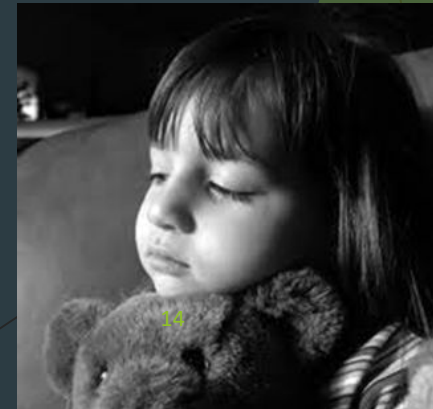
## 2. **Az iskolában** is sokszor arra gondolnak, hogy otthon talán éppen valami rossz történik vagy történni fog. Irigylük vagy **féltékenyek** a többi gyerekre akik a szüleikkel jól érzik magukat.



# Tipikus éleltapasztalataik

4. **Elszigetelődnek** az azonos korú gyerekektől, magányosak és leértékelik magukat.
5. **Elhanyagoltak** a szüleik által, néha nemkívánatos gyereknek 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.

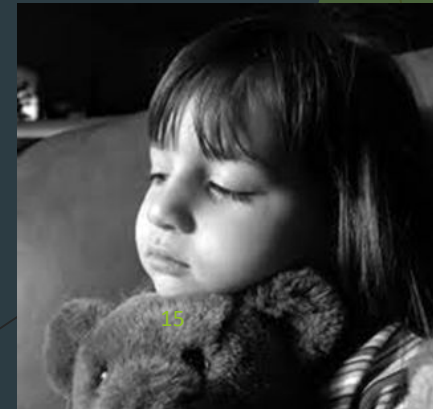
Cork, 1969



# Tipikus éleltapasztalataik

8. **Nem akarják cserbenhagyni** szüleiket fiatalként (tovább gondoskodnak).
9. **Felmentik a szüleiket**, azok aszociális magatartása miatt. Inkább másokat vagy magukat hibáztatják.
10. **Hiányzik a biztonság**, a folytonos veszekedések és kibékülések miatt.
11. **Problémáik nem szűnnek meg**, akkor sem amikor az alkoholbeteg szülő végül felhagy az ivással. Keresnek újakat.

Cork, 1969



# ACE (Adverse Childhood Experiences -)

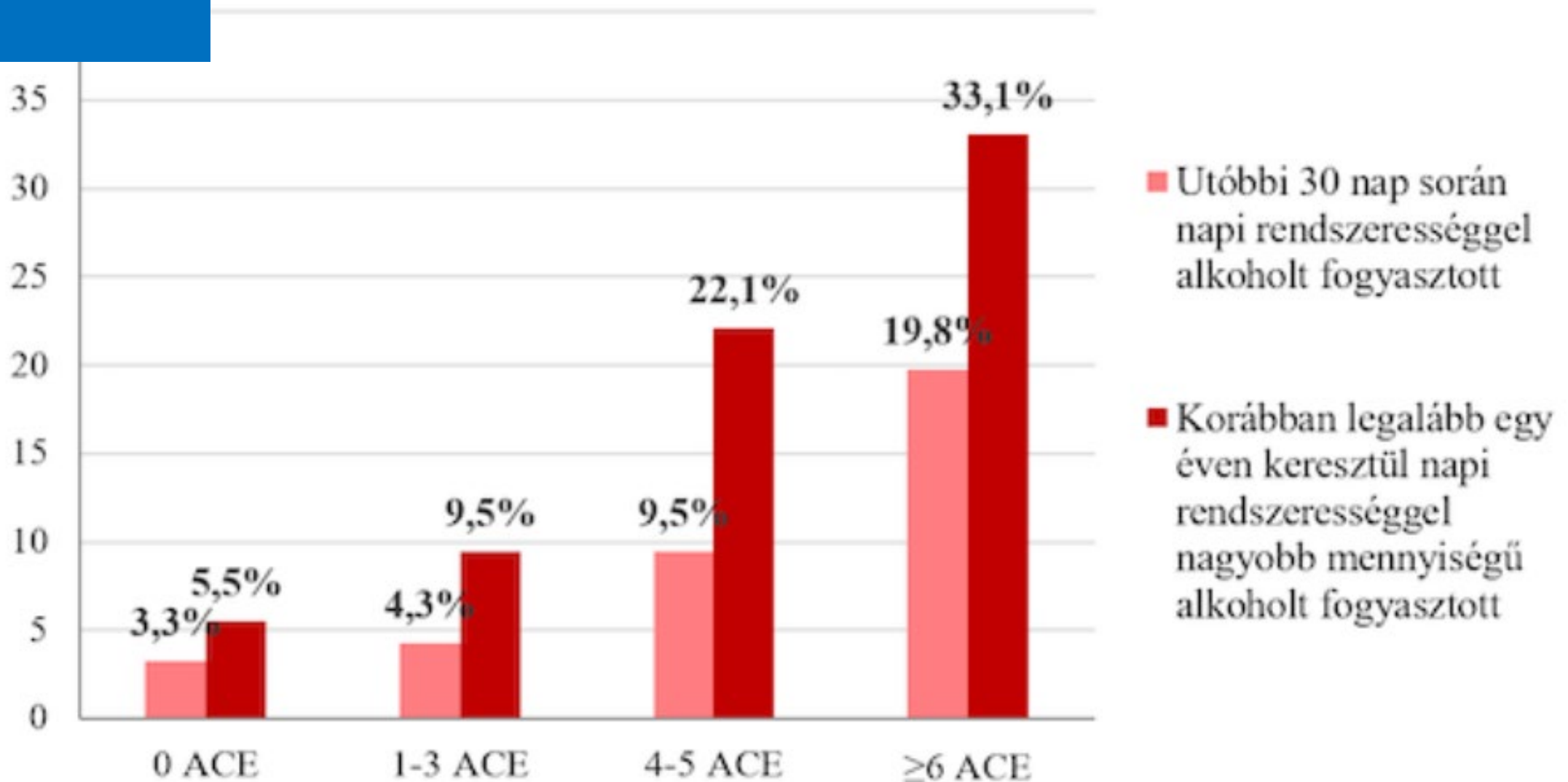
- ▶ 1) érzelmi-, 2) fizikai- és 3) szexuális **bántalmazás**,
- ▶ 4) érzelmi- és 5) fizikai **elhanyagolás**,
- ▶ 6) anya ellen elkövetett **erőszak**,
- ▶ 7) szülők **válása**,
- ▶ 8) **a gyermek olyan személlyel él egy háztartásban, aki szenvedélybeteg,**
- ▶ 9) **aki pszichiátriai betegségben szenved,**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



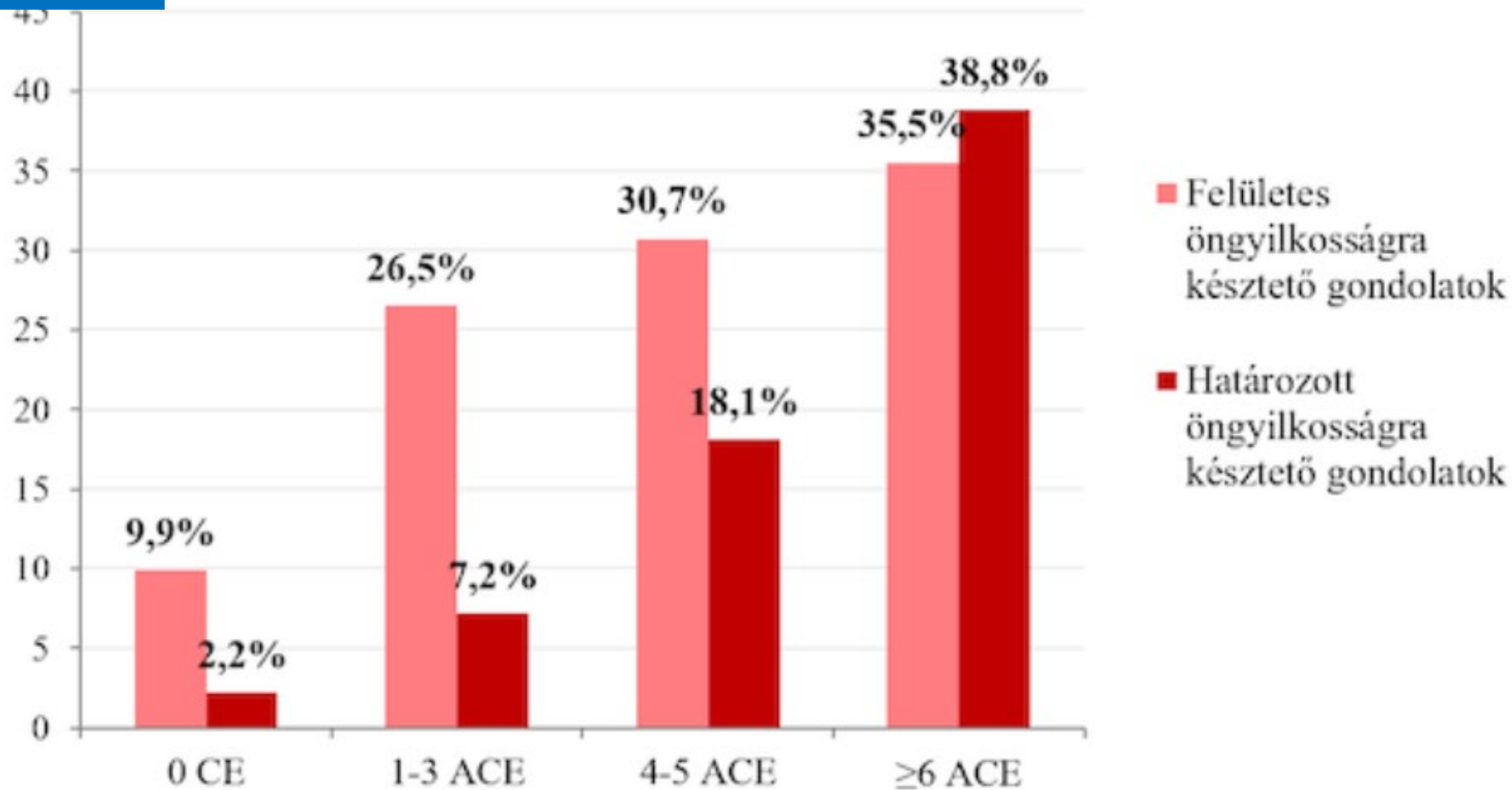


# ACE

1. ábra - Alkoholfogyasztás aránya az egyes ACE csoportokban



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



# AAP csoportok

- ▶ *„Itt értitek amit mondok, nem kell magyarázni”*
- ▶ *„Ráláttam, hogy szomorú voltam gyerekkoromban és hogy ez normális és hogy szabad nem szomorúnak lennem, szabad boldognak lennem.”*
- ▶ *„Amikor gyerekként otthon a szobámban szomorkodtam és sírtam vagy nem sírtam, és arra gondoltam, hogy vajon van-e még valahol egy másik gyerek, aki ugyanígy szomorkodik otthon magányosan - és most találkoztam veletek.”*



„Lementem a pincébe...”



# Szerepek mint túlélési stratégiák

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



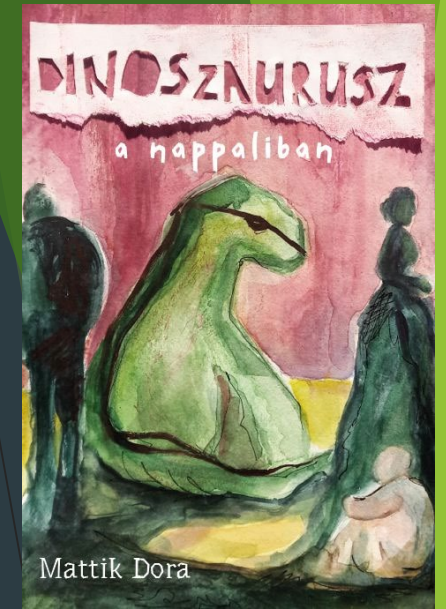
Sharon Wegscheider-Cruse



- ▶ Ha egy férfi igazán szeret film

# Örök-lés?

- ▶ „Ahogy pakoltam az egyik üveget a másik után a nagy fekete zsákokba, arra gondoltam, hogy most legszívesebben összetörném az egész világot, hiszen ezek az üvegek törték össze az én világomat.”
- ▶ „A hajlam az évtizedek óta tartó alkoholbetegség a családom miatt bennem is ott van és *ez az egy dolog, amit apámnak köszönhetek*. Láttam a végét a folyamatnak, ami miatt sosem akarok erre a hajóra felszállni”.



# Család

- ▶ Mindenki érintett
  - ▶ Bűntudati egyensúly oldása
    - ▶ Függő, mert függ
    - ▶ Társfüggő, mert nem tud segíteni
    - ▶ Gyerek, mert magát hibáztatja

## MINDEN A CSALÁDBAN KEZDŐDIK



**A szenvedélybetegség és...**

**...a gyógyulás is!**





# A szenvedélybeteg család



- ▶ „Látod mit művel az apád!”
- ▶ „Látod már megint hogy viselkedik anyád!”
- ▶ Ha megbízom az egyikben, nem bízhatok a másikkban
- ▶ De mindketten kiszámíthatatlanok, akkor kiben bízzak?



# Részlet a New Amsterdam sorozatból



# Parentifikáció

- ▶ Az egykori családi tabu feloldásának vágya arra ösztönzi a szenvedélybeteg szülő gyermekét, hogy ne csak **hasonló partnert**, de **hasonló családi szituációt** is keressen. Bár egyáltalán nem látszik észszerűnek, mégis annyira szeretné végre feloldani a titkot, hogy megismétlődnek a régi családi viszonyok.

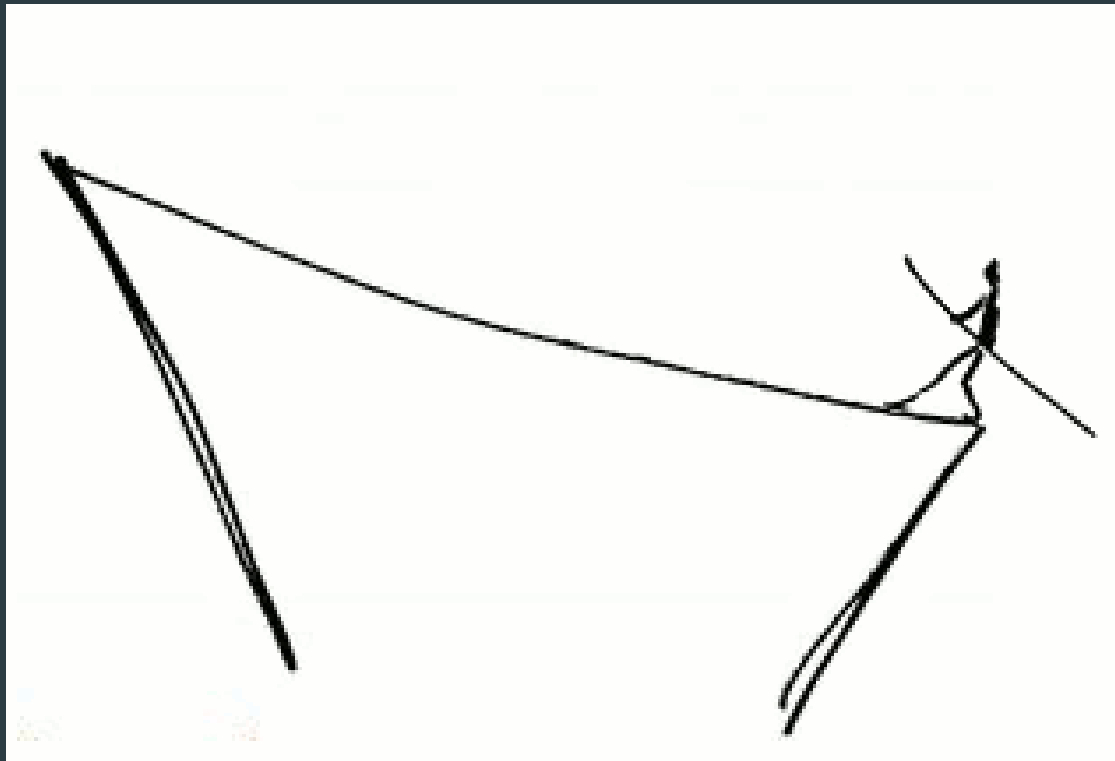


# Parentifikáció

- ▶ A sebzett lélek tudattalanul egy logikus forgatókönyvet ír, hogy a **gyermekként elszenvedett családi sebeket generációkon átívelve orvosolhassa.**
- ▶ A megterhelések transzgenerációs delegálása.



# Mint szülő

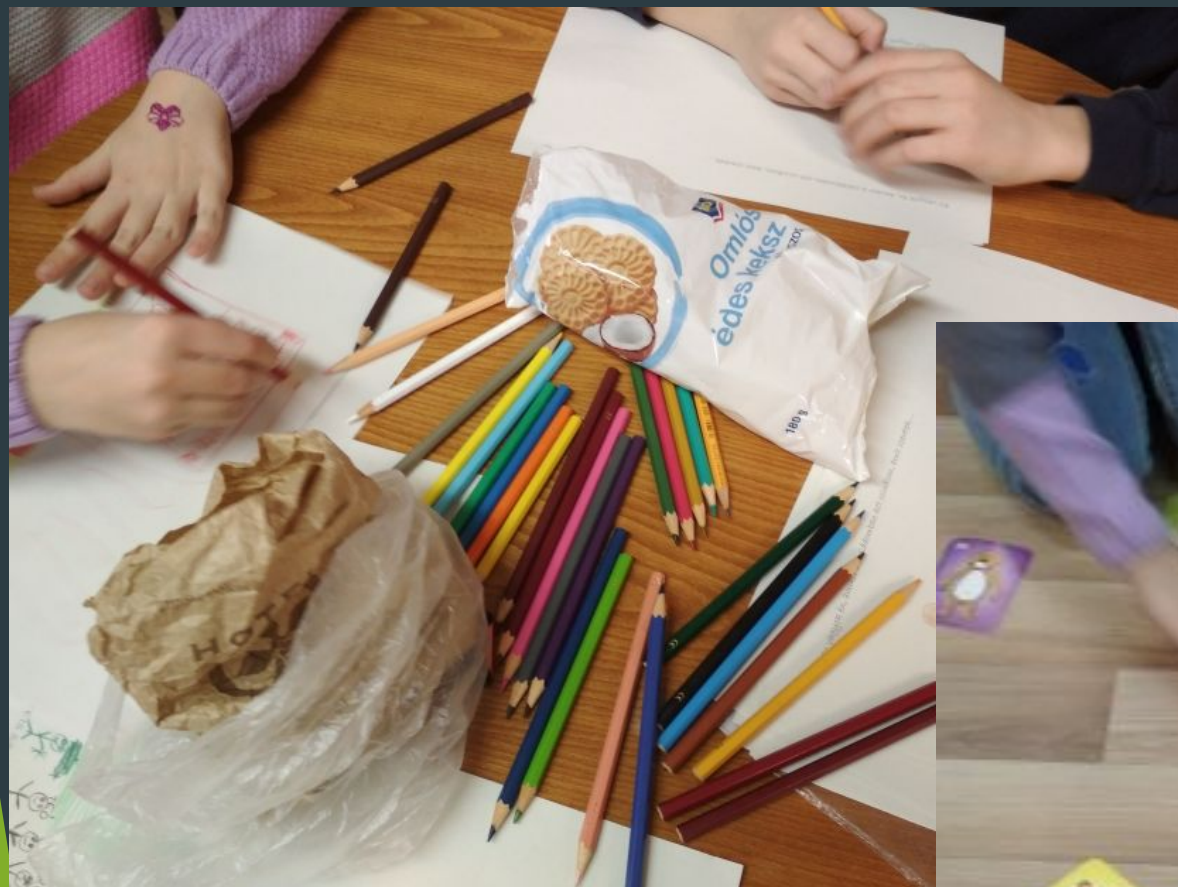


Mekkora erőfeszítést jelent a szenvedélybeteg szülők gyermekének „normális” szülővé válnia!

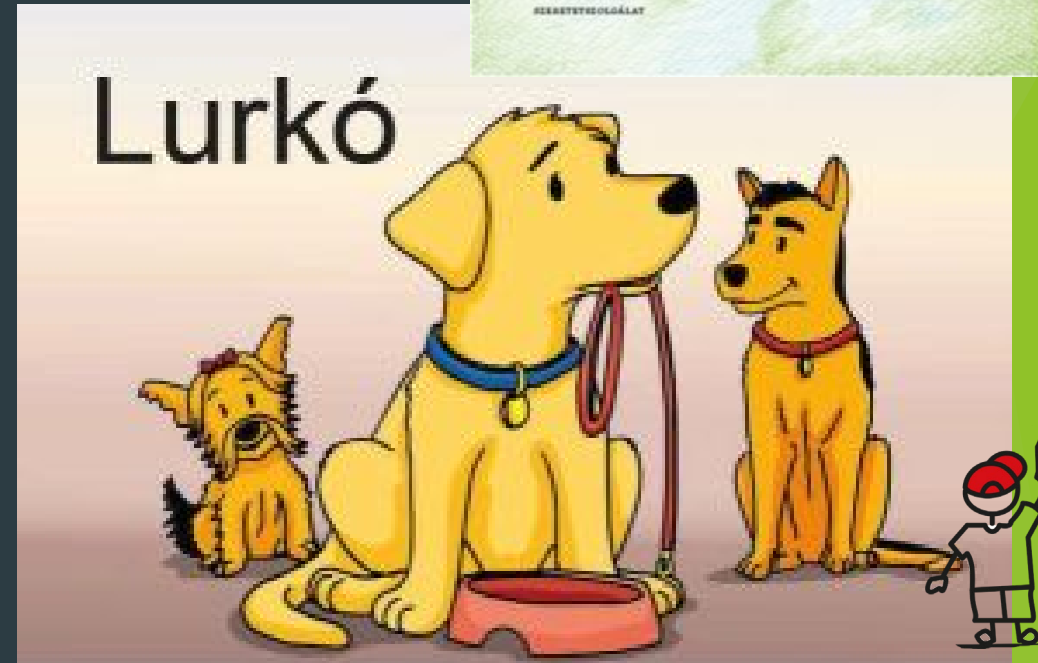
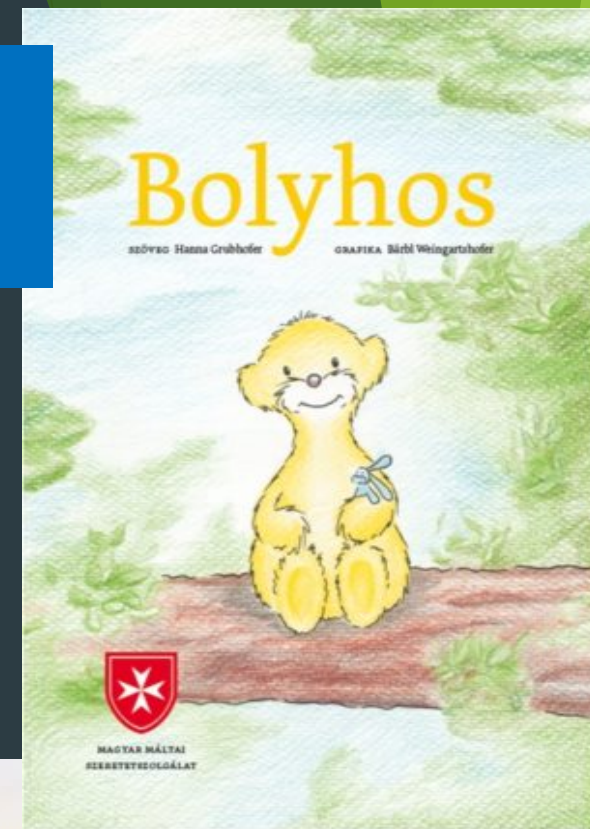
- ▶ „Nem tudom mi a normális.”
- ▶ „Hogyan ne azt adjam tovább, amit kaptam?”
- ▶ 97%



# A ma gyerekei



# Meséld el, legyél velem és akkor talán megértem



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=3fcqQmComgY&t=178s>





# 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



Lehet, hogy  
megpróbálom?

„Tényleg nem én  
vagyok a hibás?  
Ez biztos?”



# A tegnap gyermekei AAP

„Nagyon köszönöm ezt a csoportot.

Olyan erőt ad ez, hogy vagytok és beszélünk, hogy a belső gyerekem lassan kezdi elfelejteni, hogy milyen sokáig azt hitte, egyedül vagyok.”



# Kiadványok

raut  
owski-  
er

## apa, anya, pia

Hogyan találhatják meg  
a szenvedélybeteg szülők  
felnőtt gyermekei

**MÉGIS**  
a boldogságot



MAGYAR MÁLTAI  
SZERETETSZOLGÁLAT

## Jerry Moe **Gyerekszemmel**

a függőségről  
és a felépülésről



**Remény, segítség és gyógyulás**  
a családok számára



Magyar Máltai  
Szeretetszolgálat

Hogyan találhatják meg mégis a boldogságot



# Kiadványok

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



**Láthatatlan árvák**



# Kiadványok

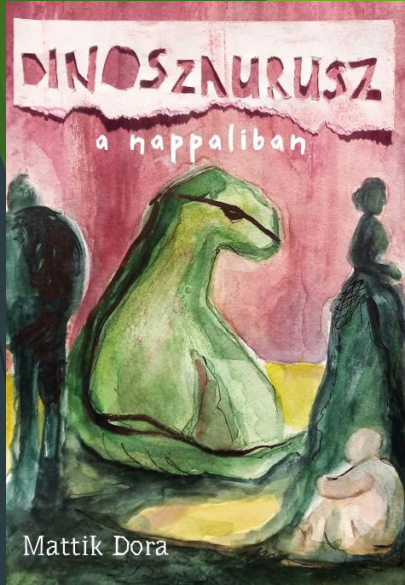
Elekes Dóra - Fábán Gábor - Hoffmann Kata -  
Karañáth Orsolya - Kemény István -  
Kovács András Péter - Mattik Dóra



*„Érdekes, hogy vannak dolgok, amiken már ezerszer átrágtam magam, és ezerszer gondoltam, hogy túl vagyok rajta, kész vagyok vele, sikeresen feldolgoztam és lezártam, aztán egyszer csak megint ott találom magam kisfiúként, és nézem az akkor zajló eseményeket a most olvasottak tükrében, aztán jól kibőgöm magam, és megkönnyebbülök.” (KAP)*



# Kiadványok



## AMIKOR EGY CSALÁD

### BAJBAN VAN

A gyerekek képesek megküzdeni a szenvedélybetegség ártaival  
írta Marge Heegaard, illusztrálják a gyerekek

BUCHT | SCHWEIZ Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

## Szülő mindenk előtt Szülő mindenk ellenére

Hogyan segíthetsz a gyermekednek, ha a családban alkoholprobléma van?

## HOGY FOLYTATOD?

BESZÉLGETÉSINDÍTÓ TÁRSASJÁTÉK

Szerző: Győri Zoltán



# Szakemberek!

Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat



## Bolyhos története

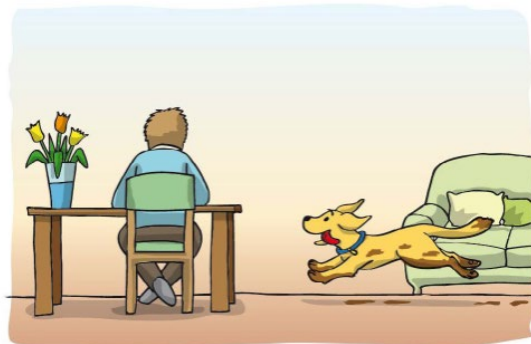
Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére



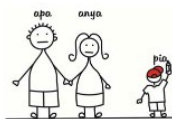
Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat



## Lurkó története



Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére



## Tartalom:

Lurkó mesekönyv  
Használati útmutató  
16 db Lurkó érzései kártya  
16 db Lurkó környezete kártya  
6 db kártya Lurkó történeteiből



Lurkó



## Lurkó története

Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére

Magyar Máltai Szeretetszolgálat  
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

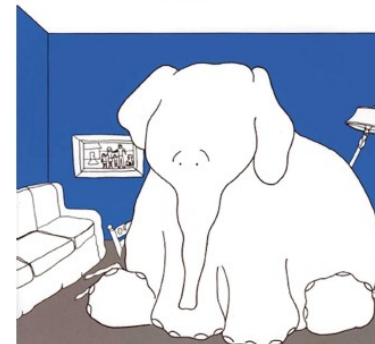


## Elefánt a nappaliban?!

### KÉZIKÖNYV

Szenvedélybeteg szülők gyermekeit segítő szakemberek részére

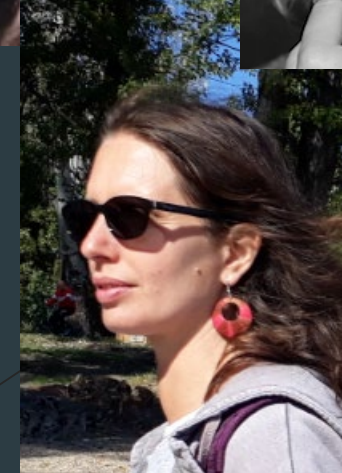
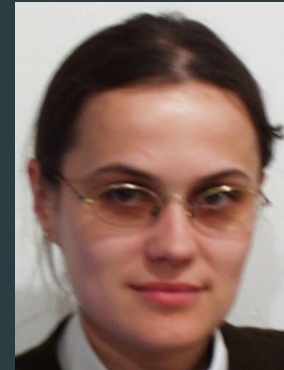
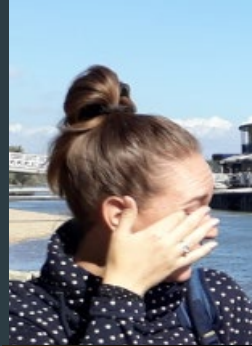
### Eszköztár és foglalkozástervek





# FOGADÓ

- ▶ Egyéni
- ▶ Pár
- ▶ Család
- ▶ Hozzátartozó csoport
- ▶ AAP csoportok
- ▶ 12 lépéses önsegítő csoportok



# Honlapok

## Apa iszik? Anya iszik?



Apa, vagy Anya túl sok alkoholt iszik?  
Te pedig aggódsz emiatt?



Szeretnél többet tudni a témáról?



Szeretnél olyan gyerekekkel, fiatalokkal  
kapcsolatba lépni, akik hasonló dolgokat élnek  
meg?

Válaszd ki az életkorod  
és vágj bele:



8 - 12  
éves vagyok



13 - 20  
éves vagyok



Gabi kívánsága

Jessica Munafó

[www.apaiszik.kimondhato.hu](http://www.apaiszik.kimondhato.hu)

[www.anyaiszik.kimondhato.hu](http://www.anyaiszik.kimondhato.hu)





Alkohol ▾ Drog ▾ Játék ▾ Internet ▾ Hasznos információk, anyagok ▾ Kiadványaink ▾ Fogadó Budapest Fogadó Monor

Kapcsolat Apa, anya, pia Szenvedélybeteg Szülők Gyermekai ▾ Apa iszik? Anya iszik? Lurkó Bolyhos Játékok ▾ KONFERENCIA

### Minden a családban kezdődik, a szenvedélybetegség is, a gyógyulás is.

Honlapunk az alkohol, a drog, a szerencsejáték, a számítógépes, az internetes játékok függőségeivel, a szenvedélybetegséggel foglalkozik. Hasznos, gyakorlati, a mindennapi életben fontos információkkal segíteni kíván a szenvedélyektől függő embereknek és hozzátartozóiknak, szülőknek és nevelőknek.



#### Alkoholfüggőség

Mit jelent a szenvedélybetegség?  
Szenvedélybeteg, aki már nem tudja...



#### Drog-, kábítószerfüggőség

Drogok alatt nem csak az illegális drogokat, (hasis, marihuána, LSD, heroin, kokain, amfetaminok, stb.) értjük...

Search ...



#### KONFERENCIA A SZENVEDÉLYBETEG CSALÁDOKBAN FELNÖVŐ ELFELDETT GYERMEKEKÉRT



#### Láthatatlan árvák ÚJ KÖNYV az EGY.5 Konferenciára

Elebes Dóra - Fábíán Gábor - Hoffmann Kata -  
Karafiáth Orsolya - Kemény István -  
Kovács András Péter - Mattih Dora

# Kisfilmek, videók



# Nagyi miért hívtál?

<p>Hogyan olvassunk? 6 megtekintés - 2 órával ezelőtt</p>	<p>Mit jelent az Aap, anya, pls könyvem a P&amp;P? 64 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Miben segít az AAP? 64 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Aap, anya, pls könyv ajánló 77 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Aap, anya, pls könyv 26 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Aap, anya, pls filmajánló 45 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>
<p>Titled Gyümölcs 34 megtekintés - 4 hónapja ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért GYÜZ 736 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Történetem 22 megtekintés - 4 hónapja ezelőtt</p>	<p>Gyerekek és az alkoholbeteg szülők 427 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Hajnal 26 megtekintés - 4 hónapja ezelőtt</p>	<p>Gyerekek és az alkohol 441 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>
<p>Csak egy pohár 264 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Alkoholizmus egy fiatal személel 222 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Nagyon fáj 215 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Megértés? 215 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Te vagy az 226 megtekintés - 2 hónapja ezelőtt</p>	<p>Gyerekek és az alkohol 22 megtekintés - 7 hónapja ezelőtt</p>
<p>Nagy Zsolté meséi az egy/2 konferencián 2019 92 megtekintés - 10 hónapja ezelőtt</p>	<p>Babybus 736 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Aap, anya, pls csoportok a Fogyóban 211 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Alkoholizmus családban 165 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Alkoholbeteg szülők gyermekeinek megafitahása 662 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Gyerekek és az alkoholbeteg szülők 169 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>
<p>Gyerekek és az alkoholbeteg szülők 169 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>A megelt gyermek története 482 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Szomrok egy titkot 1,2 G megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Nem vagy egyedül 26 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Nem te vagy az oka 109 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Lurko MESS 443 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>
<p>Lurko ELŐ NAP AZ ISKOLÁBAN 166 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Lurko ÖLÜTÁN AZ ÁLLATKERTBEN 42 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Lurko SZÍVOS MANGSOK 22 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Lurko OTTHON EGYEDÜL 163 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>TÖRÖKVNY GYERMEKOKOR 762 megtekintés - 1 évvel ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Fecse András 226 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>
<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Komocsi... 212 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Lovász Dániel 229 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Dudás Renée 202 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Székely Tímea 227 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>	<p>Konferencia az elfeledett gyermekekért Vecsei Nikolett 176 megtekintés - 2 évvel ezelőtt</p>	



# Honlapok

- ▶ [www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)
- ▶ [www.lurko.kimondhato.hu](http://www.lurko.kimondhato.hu)
- ▶ [www.apaiszik.kimondhato.hu](http://www.apaiszik.kimondhato.hu)
- ▶ [www.anyaiszik.kimondhato.hu](http://www.anyaiszik.kimondhato.hu)
- ▶ [www.bolyhos.kimondhato.hu](http://www.bolyhos.kimondhato.hu)
- ▶ [www.facebook.com/elfogado](https://www.facebook.com/elfogado)
- ▶ [www.apaanyapia.hu/](http://www.apaanyapia.hu/)
- ▶ [fogadocsoport@gmail.com](mailto:fogadocsoport@gmail.com)



# Képzések

Saját A B C  
Elefánt a nappaliban  
+ ELTE



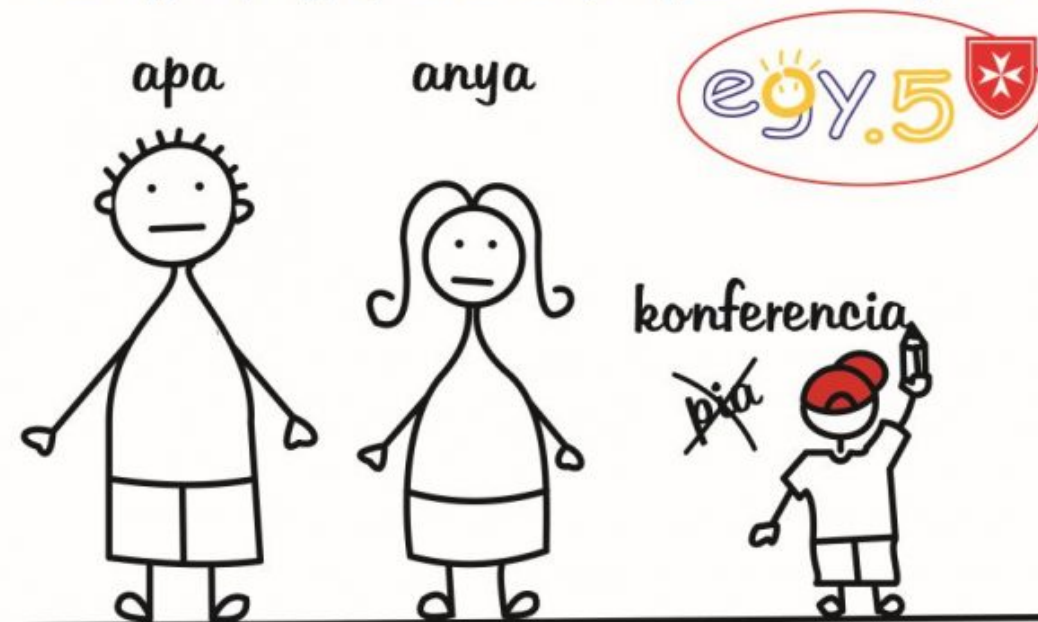
Akkreditáció



# Találkozások



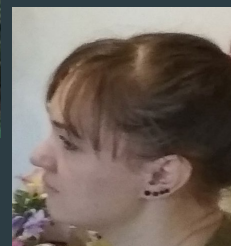
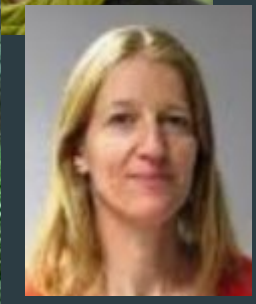
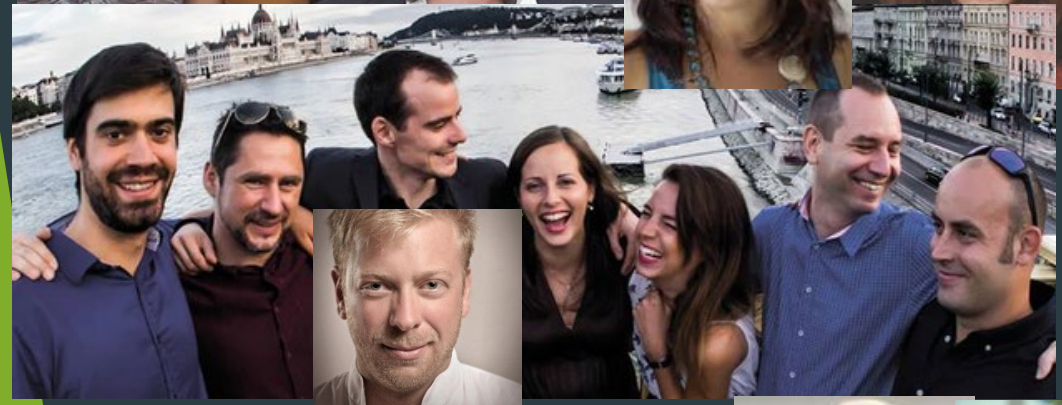
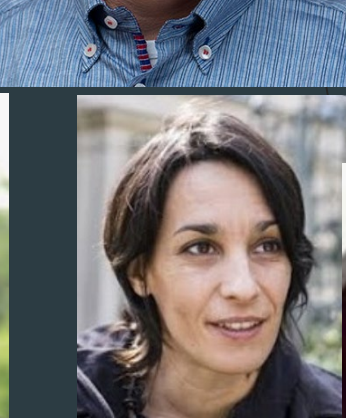
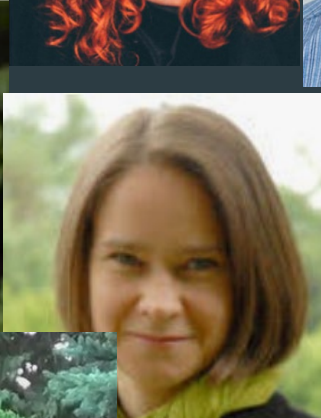
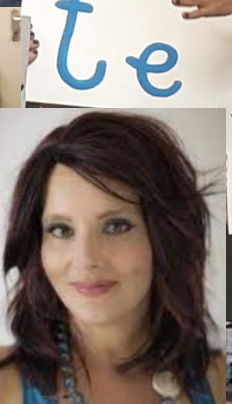
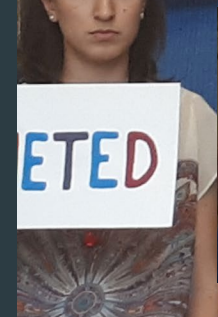
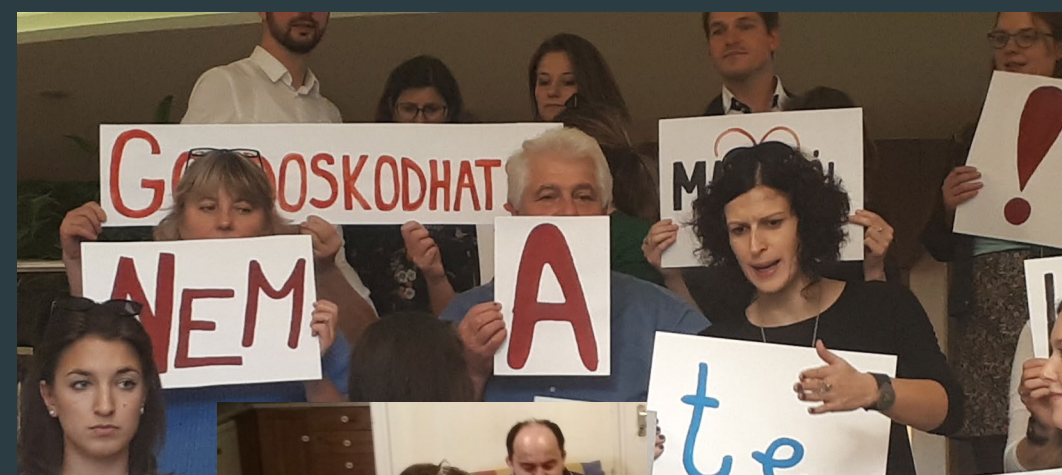
Töltsünk együtt újra egy napot a szenvedélybeteg szülők elfeledett gyermekeiért!



**Konferencia az elfeledett gyermekekért**

Budapest, 2022. 10. 11. 10 órától







Köszönjük a figyelmüket értük!

