

Jeden z rodziców Adama jest uzależniony. To trudne dla Adama. Co może zrobić?



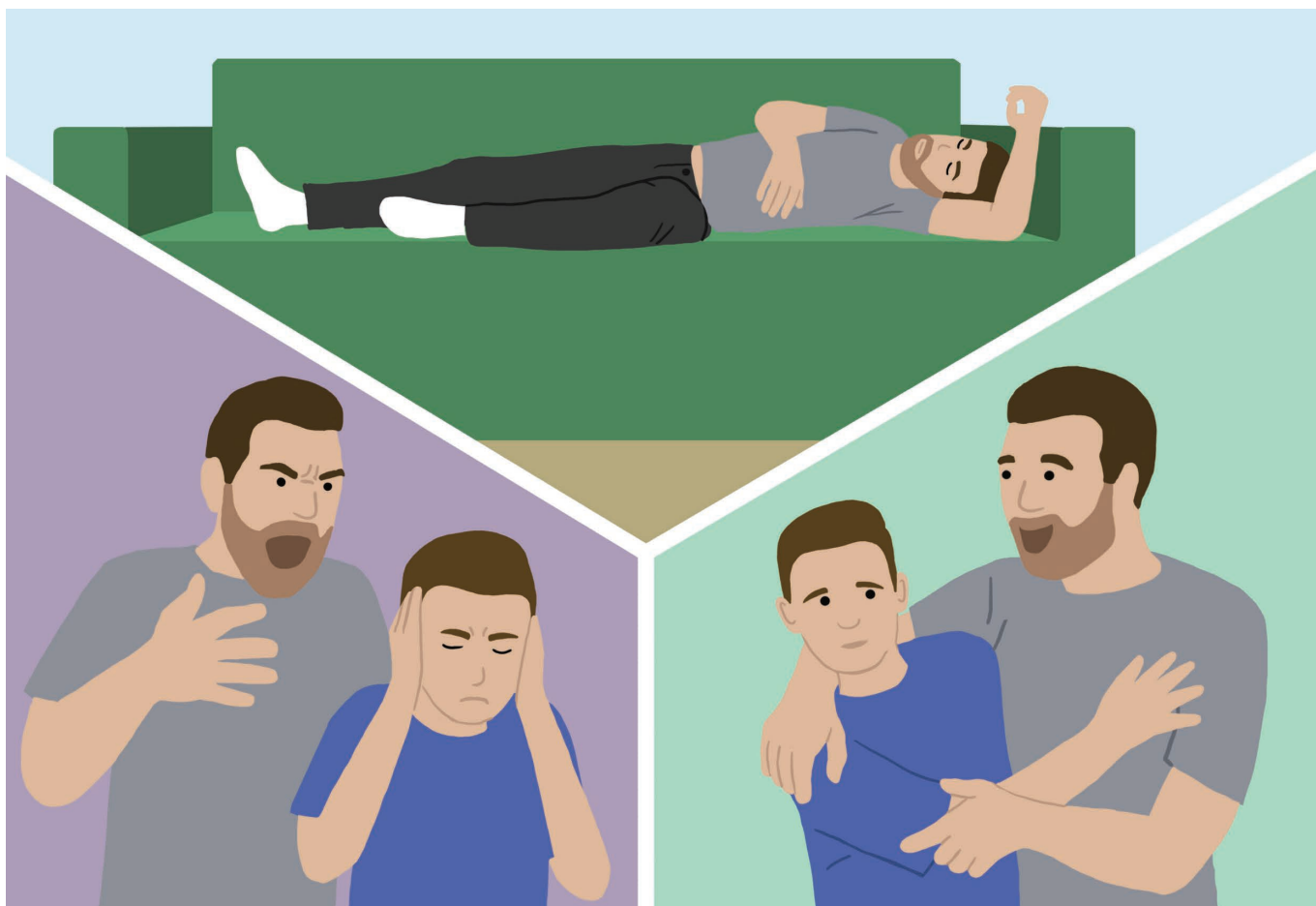


Oto Adam

Mieszka z ojcem i siostrą.

Jego rodzice rozwiedli się. Mama Adama mieszka za granicą.

Adam chętnie gra z przyjaciółmi w piłkę nożną.



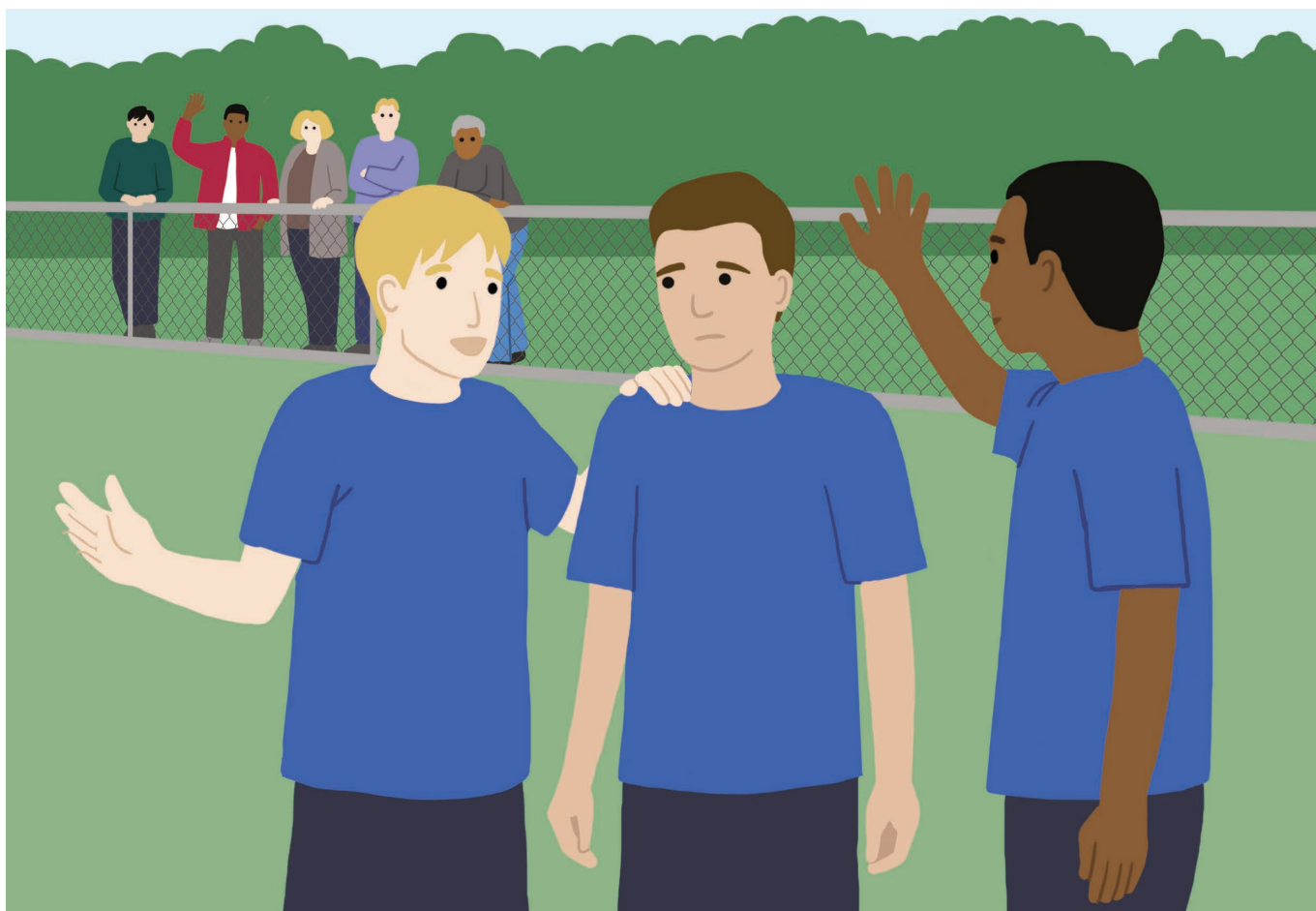
Ojciec Adama zachowuje się inaczej niż przedtem

Czasami godzinami leży na kanapie i nic nie chce robić. Zdarza się, że nagle się złości, by za chwilę być w doskonałym humorze. Mówi czasami dziwne rzeczy, których Adam nie rozumie i dziwnie patrzy.

Adam bacznie przygląda się ojcu. Nigdy nie wie, jak ojciec czuje się danego dnia. Adam wie, że jego ojciec często pije alkohol i zażywa narkotyki.

Ojciec rzadko rozmawia z Adamem i jego siostrą. Ojciec niewiele robi w domu, nie gotuje i nie robi zakupów. Dlatego Adam ma tyle domowych obowiązków. Adam zajmuje się siostrą.

Adam nie rozumie dokładnie, dlaczego jego ojciec tak się zachowuje.



Adam nie mówi nikomu o tym, jak się czuje

Jest smutny i zły. Również na ojca. Myśli, że ojciec może go nie kochać. Odpowiedzi na pytanie, co dzieje się z ojcem, szuka w Internecie.

Uważa, że inni tego nie rozumieją. Adam wstydzi się ojca, a z drugiej strony boi się, że inni będą go źle oceniać. Boi się, że ojciec rozzłości się, jeśli Adam powie komuś o tym.

Adam zauważył, że sytuacja u niego w domu, różni się od tej u jego przyjaciół. Adam ma niewiele czasu na przyjemności. Często nie udaje mu się wziąć udziału w treningu. Na przyjemności nie ma zbyt wiele pieniędzy.

Ojciec Adama nie towarzyszy mu podczas meczów. Przyjaciele dopytują się, dlaczego jego ojciec nigdy mu nie kibicuje.



Adam rozmyśla o domu również, kiedy jest w szkole

To, że Adam jest roztrągniony w szkole, zauważył nauczyciel. Osiąga słabsze niż wcześniej wyniki. Nauczyciel widzi, że Adam czasami jest smutny.

Spytał Adama o sprawy w domu. Rozmowa o ojcu początkowo sprawiała trudność Adamowi. Nauczyciel powiedział, że to ważne, aby o tym rozmawiać. To pomaga. Nie musi się bać ani wstydzić.

Adam ma zaufanie do nauczyciela. Mówi, jak wyglądają sprawy w domu. Nauczyciel uważnie słucha i mówi, że Adam musi porozmawiać z kimś, kto może mu pomóc. Ważne jest, aby Adam dobrze o sobie dbał.

Nauczyciel Adama przeprowadził rozmowę z jego ojcem. Początkowo ojciec Adama się wzdrygnął. Rozumie, że Adam potrzebuje pomocy. Ojciec Adama stwierdził, że Adam jest smutny z powodu rozvodu.





Adam udał się do zespołu dzielnicowego

Przeprowadził najpierw rozmowę ze swoją ciotką. Ona rozumie, co dzieje się w domu. Adam z ciotką udał się do zespołu dzielnicowego. Tam może otrzymać pomoc. Innymi osobami, które mogą udzielić pomocy są: koordynator opieki zdrowotnej w szkole, pracownik pomocy społecznej, ktoś z zespołu sąsiedzkiego, lekarz rodzinny, pediatra lub lekarz szkolny.

Adam może zaufać tym osobom. Jego opowieść jest bezpieczna i jeśli zechce pozostanie tajemnicą. Wiele młodych osób uzyskuje taką pomoc. Nikt nie musi o tym wiedzieć, że ktoś mu pomaga.

Zawsze można przyprowadzić ze sobą kogoś na spotkanie. Kogoś, komu się ufa.



Adam otrzymuje wsparcie opiekuna

Zespół dzielnicowy wraz z Adamem szuka opiekuna psychologicznego. Opiekun wszystko wyjaśni i pomoże, komuś kogo coś trapi. Adam sam podejmuje decyzję, czy potrzebuje pomocy opiekuna.

Adam rozmawia o domu. Otrzymuje wyjaśnienia, co dzieje się z jego ojcem oraz co to dla niego znaczy.

Uczestniczy również w rozmowach z innymi młodymi ludźmi, którzy mają te same problemy. Mówienie o tym sprawia trudność Adamowi, ale to pomaga. Rozmowa pomaga lepiej się poczuć. Adam widzi, że nie jest sam. Młodzi ludzie rozumieją doskonale, co czuje. Młodzi razem robią fajne rzeczy.

Adam wie teraz, że to nie jego вина i że może otrzymać pomoc. Ojciec i siostra również. Adam dowiaduje się, że nie musi mieć w przyszłości tych samych problemów, co jego ojciec.



Ojciec Adama jest uzależniony

Uzależnienie to choroba. Aby dobrze się poczuć potrzebny jest alkohol albo narkotyki. Bez alkoholu lub narkotyków osoba czuje wielki smutek lub jest zestresowana. Dlatego tak trudno jest przestać. Alkohol lub narkotyki przejmują władzę nad umysłem i organizmem. Otrzymując właściwą pomoc, każdy może poczuć się lepiej.

Można uzależnić się również od leków, hazardu, gier, robienia zakupów lub przebywania w Internecie.

Z powodu uzależnienia rodzicowi może być trudno poświęcić uwagę dziecku. Może to być bardzo bolesne dla dziecka. Zawsze dobrze jest poprosić o pomoc, jeżeli źle się czujesz.

Uzależnienia mają wiele przyczyn. Uzależnienie to nie wybór. Nigdy wina nie leży po stronie dziecka. Taka osoba może skorzystać z pomocy. Niektórzy rodzice chcą otrzymać pomoc, inni nie.



Jest bardzo wielu młodych ludzi, których dotyka to samo w domu

Wszędzie można spotkać rodziców z uzależnieniem. W Holandii mniej więcej 1 do 2 dzieci w każdej klasie ma rodzica z uzależnieniem.

Każdy inaczej sobie z tym radzi. W niektórych dzieciach rodzi się złość na rodzica. Odczuwają wstyd. Myślą, że to ich вина. To normalne, że czasami ma się z tym problem.

Nie jesteś sam. Nie ma się czego wstydzić.



Adam przeprowadza rozmowę z ojcem

Ojciec Adama również udaje się do opiekuna. Ojciec chce, aby Adam dobrze się czuł. Żeby dobrze czuł się w domu i robił przyjemne rzeczy. Adam uczy się, że nie musi zajmować się swoją siostrą ani ojcem.

Adam rozumie teraz lepiej, co dzieje się z ojcem. Ojciec zdaje sobie sprawę, że to czasami trudne dla Adama. Jest dumny z Adama, że znalazł pomoc. Ojciec wiedział od Adama, że potrzebne jest wsparcie. Ale nie wiedział, jak może pomóc.

Czasami nie udaje się skłonić rodzica z uzależnieniem, żeby uczestniczył w spotkaniu. Rodzic może tego nie chcieć. Dziecko, zawsze może zabrać ze sobą kogoś innego, do kogo ma zaufanie. Na przykład drugiego rodzica lub kogoś z rodziny.



Adam czuje się lepiej

Mniej jest strapiony i nie wstydzi się tak bardzo za ojca. Bardzo o siebie dba. Robi więcej przyjemnych rzeczy. Znowu co tydzień gra w piłkę.

Adam nie musi dłużej zajmować się siostrą ani ojcem. Kiedy ojciec nie czuje się dobrze, dla niego i jego siostry, gotuje ciotka. Adam zawsze może iść do niej, kiedy w domu nie jest przyjemnie.

Ojciec Adama otrzymuje pomoc. Jeszcze czasami nie czuje się dobrze. Adam wie już, z kim może porozmawiać, kiedy czuje smutek lub złość. Znowu robi przyjemne rzeczy. Także z młodzieżą, którą poznał za pośrednictwem opiekuna.

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.

