

Tájékoztató kiadvány, mely megvalósult:

a RUBEUS

Családi Egyensúly Támogatása a Gyermekvédelemben
Szekszárdi modellprogram – **BALANSZ** – programban.



„ A változás titka, hogy ne a régivel harcolj!” ²

¹ A rajz egy, a programban résztvevő gyermek alkotása.

² Szókratész

Ajánló

Szeretettel ajánljuk kiadványunkat, Neked, Nektek, gyermek(ek)nek, akik azt érzitek, hogy valami nincs rendben otthon, anya, vagy apa, esetleg más családtag sokszor furcsán viselkedik, amitől te megijedsz. Fontos, hogy merj beszélni az érzéseidről, mert az érzéseid által vagy ember! Ha úgy érzed, elmerülsz az otthoni helyzet miatt, a kilátástalanság tengerében, merj segítséget kérni!

NE FELEDD: NEM VAGY EGYEDÜL!

A kiadvány alcíme:

„Mindaz, amit már rég szerettél volna valakitől megkérdezni, de sosem merted”!

HSZK Munkatársai

A kiadvány célja:

A kiadvány célja, hogy olyan gyermekeknek nyújtson segítséget, akik mentális betegséggel küzdő, szerhasználó, alkoholfüggő, gyógyszerfüggő, vagy egyéb más addiktív életmódot folytató családokban nevelkednek, vagy a már maguk is érintetté vált gyermekek számára olyan tájékoztatást nyújtson, amelynek célja a korrekt, érthető tájékoztatás, segítő szervezetek elérhetőségének ismertetése, és a közös, sorsfordító gondolkodás megindítása az addikcióval kapcsolatban.

Gyakran látod, hallod, ahogy a szüleid veszekednek, verekednek, alkoholt isznak, sokat sírnak, vagy kiabálnak?³

Gyakran érzed, hogy kiszámíthatatlanok a szüleid?

Nem érzed magad biztonságban?

Tehetetlennek, magadra hagyottnak érzed magad?

Bűntudatot érzel, esetleg szorongást?



Ha a kérdések közül bármelyikre igennel válaszoltál, talán hasznos lehet ez a kiadvány számodra!

³ Kép forrása: <http://eletigenlok.hu/az-alkoholista-szulok-gyerekei-agresszivebbek/>

Kezdjük a legfontosabbal, amit mindenképpen tarts mindig szem előtt:

9 kulcsfontosságú gondolat:

1. A szenvedélybetegség/mentális probléma **BETEGSÉG.**
2. Nem Te vagy az oka!
3. Nem tudod meggyógyítani.
4. Nem tudod kontrollálni.
5. De képes vagy jobban vigyázni magadra!
6. De kimondhatod az érzéseidet!
7. De egészséges döntéseket hozhatsz saját magaddal kapcsolatban!
8. De büszke lehetsz magadra, és szeretheted magadat!
9. És szabad élvezned az életet! ⁴



⁴ <http://kimondhato.hu/alkohol/gyermek/mi-az-a-szenvedelybetegseg/>

⁵ Kép forrása: http://varazsbetu.hu/beszelgessunk/a_jo_szulo_gyerek_kapcsolat_harom_alappillere/index.php

Fogalomtár röviden:

Azt az embert nevezzük **szenvedélybetegnek**, aki már nem tudja kontrollálni a szerrel kapcsolatos tetteit. Például nem képes abbahagyni az alkoholfogyasztást vagy a droghasználatot. Már nem önmaga dönti el, mennyit és meddig iszik.

A "**szenvedélybetegség**", amint a szóban is benne van: betegség. Ez a betegség arra készteti az embert, hogy többet gondoljon az alkoholra és a drogokra, mint más dolgokra. Emiatt olyanokat tesz, amikről tudja, hogy fájdalmat okoznak neki (is). Úgy tűnik, hogy nem tudja abbahagyni, ha egyszer elkezdte.

Amikor nem iszik, már rosszul érzi magát az ital nélkül. Ahhoz, hogy ne érezze magát rosszul, újra innia kell, és egyre többet ahhoz, hogy még hasson. Hiába érzik már testileg és lelkileg is rosszul magukat, mégis isznak.

A **szenvedélybeteg emberek olyan dolgokat tesznek**, amiket soha nem tennének, ha egészségesek lennének. Talán később nekik is fáj ez, ezért megpróbálják majd valahogy helyrehozni tetteik következményeit.⁶

A **pszichológiában** néha nehéz megkülönböztetni az (átlagtól való) **eltérés**, a furcsaság, az elváltozás, a **viselkedészavar**, illetve a **pszichés betegség** fogalmát.

Egy széles körben elfogadott definíció szerint az egyén csak akkor tekinthető **pszichés értelemben betegnek**, ha a megvalósított **viselkedést egyszerre jellemzi az alábbi négy jellemző:**

- **deviancia:** a megvalósított viselkedés mások számára feltűnést keltő, szokatlan, esetleg érthetetlen

⁶ <http://kimondhato.hu/alkohol/gyermek/mi-az-a-szenvedelybetegseg/>

- distressz: a viselkedést produkáló egyén a boldogtalanság, a kellemetlenség érzését tartósan átéli
- diszfunkcionalitás: az egyén képtelenné válik önmaga és társas kapcsolatai fenntartására, a munkavégzésben zavar áll be
- veszélyeztetés: az egyén által megvalósított viselkedés a társadalomra és/vagy magára az egyénre nézve veszélyes.⁷

⁷ <https://hu.wikipedia.org/wiki/Betegs%C3%A9g>

Jogaid és tudnivalóid:

Az alkohol/pszichés betegségek és a jogaink:

1. Minden embernek **joga van** a családjában, közösségében és munkahelyén a **védelemre** a balesetek, az erőszak, és az alkoholfogyasztás negatív következményei ellen.
2. Minden embernek **joga van** a megalapozott, részrehajlásmentes **információra és nevelésre** – az élet kezdetétől fogva – az alkoholfogyasztásnak az egészségre, a családra és a társadalomra ható **következményeiről**.
3. Minden gyermeknek és fiatalnak **joga van** felnőtté válása során az alkoholfogyasztás negatív következményeitől való **védelemhez**, és az alkoholos italok reklámozásától való védelemhez.
4. Minden embernek joga van az alkoholfogyasztás és az alkoholt fogyasztó családtag(ok) által okozott **veszélyek és ártalmak miatt a megfelelő kezelésre** és gondoskodásra.
5. Mindenkinek, aki nem akar alkoholt inni, vagy pedig egészségi vagy más okból nem fogyaszthat alkoholt, **joga van az ivás társadalmi nyomása elleni védelemre** és absztinens életmódjának elfogadó támogatására.

Nem tudod kigyógyítani

Nagyon fontos, hogy tudd, **nem te vagy a hibás** abban, hogyan mennek a dolgok odahaza. A **szüleid önmaguk felelősek** a viselkedésükért. Ezért azt **sem ellenőrizheted**, hogy szüleid mennyit isznak/vagy lelki gondjaik kapcsán kérnek-e segítséget. Mindegy mit csinálsz, ők annak ellenére teszik, amit tesznek.

Ez azt is jelenti, hogy **nem használ, például eldugni az italt**. Azt is, **hogy nem vagy képes kigyógyítani** őket. Ez az orvosok, pszichológusok, szakemberek dolga.

De annak ellenére, hogy nem tehetsz semmit szüleid szenvedélybetegsége ellen, **fontos, hogy figyelj magadra, és saját jó hangulatodra**.

Te annak ellenére is boldog lehetsz, ha pillanatnyilag a családban ez valakinek nem sikerül.⁸

⁸ <http://kimondhato.hu>

Hova fordulhatsz segítségért?

1. Amennyiben iskolás vagy, keress egy számodra szimpatikus, megértő pedagógust, vagy tanárt, aki tanácsokat tud neked adni.
2. Jó hír, hogy minden iskolában van egy óvodai-és iskolai szociális segítő, akivel szintén bármikor beszélhetsz.
3. Ha az osztálytársaid között van olyan, akiben megbízol, beszéljete.
4. Ha ezzel az osztálytársaid gúnyolódnának, beszélj az osztályfőnököddel. Kérd a segítségét abban, hogy kezelje a problémát megfelelően. Arra, hogy a szüleid mit tesznek, neked nincs hatásod, ez tőled független.
5. Ha kell, beszélj az iskolapszichológussal.
6. A Család-és Gyermejköléti Központokban is kaphatsz segítséget.
7. A legfontosabb: **NE FÉLJ – BESZÉLJ!!!**

Elérhetőségek, címek, telefonszámok, ha bajban vagy.
Hívd bármelyik számot, bármikor, egy a lényeg MERJ
SEGÍTSEGET KÉRNI!:

1. Ha súlyos, életveszélyes helyzetben vagy:

112 – ez egy központi segélyvonal

104 .- mentők

105 - tűzoltóság

107 - rendőrség

**2. Humánszolgáltató Központ (ahol Családsegítő és
Gyermekjóléti Központ és Szolgálat működik)**

7100 Szekszárd, Vörösmarty utca 5.

Telefonszám: 06-74-511-474

Ügyeletes telefonszám: 06-302294290

3. Gyermekvédő hívószám: 06 80 212021

4. Kék vonal – Gyermekkrízis Alapítvány: 116 111

5. Hazakísérő telefon: 0680442422

6. Drog-Stop: 06-80-505-678

Végezetül, kérlek, válaszolj az alábbi kérdésekre:

1. Gyakran érzem egyedül magam? igen – nem
2. Mindennap gondolok arra, hogy egy csődtömeg vagyok? Vagy gyakran gondolok arra, hogy semminek semmi értelme? igen – nem
3. Azt gondolom, senkim nincs, akire számíthatok? igen – nem
4. Elegem van mindennapokból? igen – nem
5. Előfordul, hogy arra gondolok, jobb lenne, nem létezni? igen – nem

Amennyiben az öt kérdés közül csak kettőre is igen a válaszod, keresd a Humánszolgáltató Központ szakemberét az alábbi elérhetőségek valamelyikén:

Rappné Németh Anna

Humánszolgáltató Központ Család – és Gyermejkölési Központ

7100 Szekszárd, Vörösmarty utca 5.

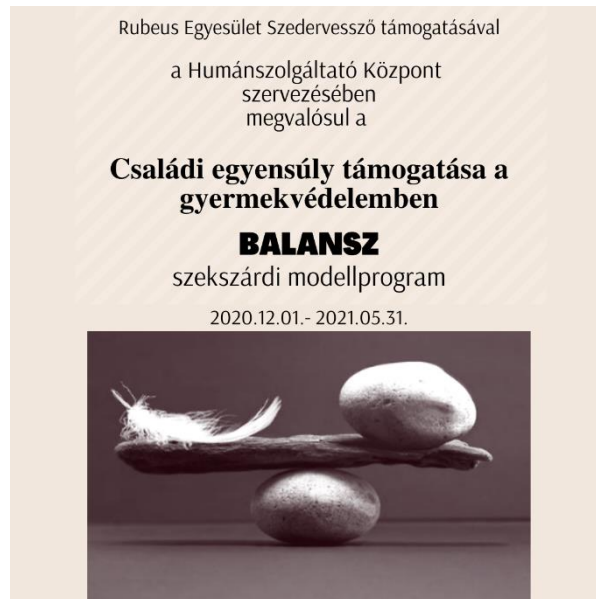
06204154540

06/74 511 482

Facebook: Anna Hszk Németh



„Olykor azt gondoljuk, a szegénység: éhesnek, mezítelennek és hontalannak lenni. A legnagyobb szegénység nem-kívátnak, nem szeretettnek lenni és tudni, hogy senki sem törődik veled.” Teréz Anya



Készült: 2021. Szekszárd, a Humánszolgáltató Központnál elindított pályázat, a RUBEUS egyesület szervezésében: Családi Egyensúly Támogatása a Gyermekvédelemben Szekszárdi modellprogram – **BALANSZ** –szakembereinek közös munkájával.

Jegyzeteim:

Gondolataim:

Kérdéseim:

Érzéseim:

Csak úgy...