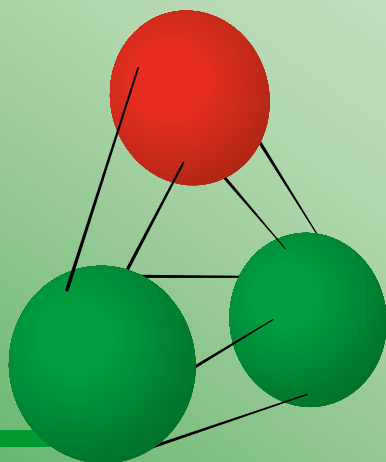


EKBB e.V. (wydawca)

Młodzież | uzależnienia | rodzice

Pomoc orientacyjna **nie tylko** dla rodziców



Odcisk

Młodzież | uzależnienia | rodzice

Pomoc orientacyjna **nie tylko** dla rodziców

Sponsorowane przez

Landesamt für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz Brandenburg

Wydawca:

Kręgi rodziców = Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband

Gierkezeile 39

10585 Berlin

tel. +49 30 25 75 97 29

faks +49 30 25 75 97 34

E-Mail info@ekbb.de

Internet www.ekbb.de

Zarządca projektu:

Zarząd i zespół pracy publicznej rodziców

Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband Berlin

Tekst:

Teksty zostały opracowane na podstawie doświadczeń grup rodziców.

Inne podstawy:

Przez Bundesverband der Elterkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e.V. (BVEK), teraz Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. BVEK, opublikowana broszura „Kinder- Drogen-Eltern“ (Dzieci-narkotyki-rodzice)

Tłumaczenie: Danuta Kopankiewicz

Układ i skład tekstu: gb-design Gerald Bornschein, Diplom-Designer

Miłość, strach, rozpacz, złość, bezsilność, żałoba...

KAPITULACJA – NIE! Nowy początek – ale jak?



To pytanie wszyscy sobie stawialiśmy, ci którzy szukali drogi do Elternkreis i tę drogę znaleźli. Nie jesteście sami.

Każdy z nas musiał wcześniej czy później tą drogę iść.

Zwątpienia i poczucie winy znamy wszyscy – one są na porządku dziennym. Cały system rodzinny słabnie.

Poszkodowani są uzależnieni, członki rodziny i krewni są ci, którzy psychosomatycznie chorują.

Istnieje światło na końcu tunelu, to nie jest łatwa droga, ale się opłaca.

Uzależnienie nie zna przyjaciół.

Uzależnienie nie zna tej jednej drogi.

Uzależnienie nie zna żadnych granic, pokazuje wszędzie tę samą twarz.

Uzależnienie nie zna żadnej warstwy społecznej.

Bądźmy silni razem – z EKBB e.V.

Witamy!

Sabine Hinze
Przewodnicząca

A ja?

Sandra Carbonell, dziennikarka

Ledwo ją na krześle utrzymuje. Sara F rozpoczyna, ponieważ sytuację w której Martha D się obecnie znajduje zna z własnego doświadczenia. Ona wraz z małżeństwem K prowadzą Towarzystwo rodziców, członków rodzin, uzależnionych i zagrożonych.

Trzej z wielu moderatorów. Sami uzależnieni i dlatego wiedzą o czym oni mówią. Małżeństwo K jest spokojne, rzeczowe, pełne humoru. Natomiast Sara F jest urocza. Czasami zbiera kopytami jak młody byk, ponieważ jej temperament w niej wzbiera. Sama tego nie wytrzymuje, co się w niej dzieje. Potem chętnie śmieje się z samej siebie. Otwartość i emocje, które jasno ją wyrażają: jak w tragedii komedia się kryje. Trzeba się nauczyć aby przejrzeć. Zaakceptować- sytuacje, siebie samego i innych.

To zadanie towarzyszy od ponad 40 lat tej organizacji. Do organizacji należą eksperci od lęków, troski i nadziei. Praca ta została rozszerzona o współpracę z psychologami, lekarzami i instytucjami. Pracownicy budują pomost pomiędzy profesjonalną pomocą tj. placówkami terapii, centrum doradczym a członkami lub rodzicami, którzy są dotknięci uzależnieniem ich bliskich.

„Chodzi o Lea. Zawsze chodziło o Lea. Dziś zadaję pytanie: gdzie została jej siostra? Gdzie my pozostaliśmy? Lea była ponadczasowa. Obojętnie, gdzie byśmy byli oraz o co powinno w naszym życiu chodzić. Zawsze były lęki, rozpacz, gniew. Lea miała nasze życie w garści. Czternaście lat i już uzależniona od cannabis. Gdy tylko pomyśle, co ona potrafiła - najgorsze zniewagi. Bliskość lub odepchnięcie naszej miłości, gdy zrobiło się coś nie po jej myśli. Taka przebiegłość.” Sara F śmieje się w towarzystwie. Nikomu tutaj te uczucie nie jest obce. Do dziś nie pojmuje wielu z reakcji jej córki. Organizacja pomogła jej znów siebie odnaleźć. Zdobyć i utrzymać jasność i przejrzystość. Z wdzięczności tu została.

Lea jest od pięciu lat czysta. Podczas terapii ukończyła szkołę i uczy się zawodu. Jednak rodzina K wie, że mogło się to inaczej skończyć. Ich syn miał mniej szczęścia. U niego od brania doszło do psychozy. Nawroty są prze-

widziane. Oboje wiedzą, że ich władza nad jego chorobą jest ograniczona. Walczą o jego dobre samopoczucie, znają rzeczywistość. Są zaangażowani, ale nie zawzięci. Żyją z chorobą ich syna. Żyją dobrze.

Martha D jest nowa w organizacji. „Czego tu szukam?” pyta się jej koleżanki Sybille, która jej tę wskazówkę dała. Po pewnym czasie stało jej się oczywiste: od Marthy Lea nazywa się Ole. W ostatnim roku chodziło tu tylko o Ole. On w wieku siedemnastu lat wymknął jej się zupełnie z garści, przychodził do domu, jadł coś, mówił niewiele i znów wychodził. Ona ma 160 cm wzrostu. On 185 cm. I często jest agresywny. Martha czasem boi się go. Tego nie można nikomu mówić- tak myśli Martha. Sama go wychowuje i wciąż sobie coś zarzuca. On żyje swoim życiem. Bojąc się jego utraty, robi to co on chce. To życie jest tylko na zewnątrz szklanym pałacem. Nic jej nie zostało; wszystko jest jak o ściane rzucone i potłuczone. Zmęczona musi wstać i próbować potłuczone szkło w nowy pałac pokleić. Za każdym razem jest ten pałac coraz mniejszy, biedniejszy i kruchszy. Ale robi to zawsze z dużą starannością. „On dobrze prowadzi”, śmieje się płacząc. Ponadto, zapomniała już o córce. Dopiero teraz, podczas opowiadania sobie przypominała. On mnie kompletnie pochłonął. Bea pomaga mi, daje mi siły, obdarowywuje mnie.” Gdy to mówi, ma ciarki na plecach.

Martha nigdy by nie pomyślała, że mogłaby się tutaj otworzyć. Ale z czasem wyszło to z niej. Ona czuje się już pewnie. Zaskoczyła się, że uzależnić można się od komputera aż do heroiny. Wszystko to istnieje i niszczy. Obojętnie, czy jesteś bogaty czy biedny. Jest to niezależne od warstwy społecznej i społecznej. To ją trochę ciągnęło w dół. „Możliwe, że mam lęk przed samą sobą i przed prawdą”-podsumowała. Tutaj każdy to rozumie, ale na dłuższą metę to nie pomoże. Schować termometr w obawie przed gorączką. „W tym momencie brakuje mi po prostu siły, aby pomyśleć o swej winie.”

Herr K włącza się do rozmowy: „ Tu nie chodzi o winę. Chodzi o tę część, którą ja w mojej grze gram, a w której nie chciałem grać. Tu nie chodzi o współczucie, ani też nie o to, co jest dobrze a co nie. Tu chodzi o to, aby dowiedzieć się, gdzie się jest.”

„Troszkę też o pocieszenie”, śmieje się Pani K: „ Widzieć zamiast obserwować. Poruszać się, lub też po prostu zsunąć się. Po prostu ma się dwie szanse:

tę nędzę potępiać lub z niej wstać. Odwagi. Działać. Państwo nie są sami”. Martha płacze. Ktoś podał jej chusteczkę. Wszyscy znają te uczucie. Te pustkę, która się tamie. Też ta dobra wiedza, która w końcu początkiem jest, a końcem okresu ochronnego dla Ole. Nazwijmy to szansą. Ale o to chodzi na drugim miejscu. Tutaj chodzi o Marthe.

Imiona i osoby zostały zmienione.

Kierujemy się do:

Rodziców – którzy chcą się doinformować;

Rodziców – którzy martwią się, ponieważ ich dzieci się zmieniły;

Rodziców – których dzieci są zagrożone nałogiem lub już uzależnione.

Mówimy o nałogach i narkotykach:

I mamy na myśli nie tylko te nielegalne narkotyki jak na przykład haszysz, marihuana, isd, ekstaza, heroina, kokaina itp ale też i te legalne i w społeczeństwie tolerowane narkotyki tj.: tytoń, alkohol i lekarstwa.

W zasadzie każdy jest zagrożony uzależnieniem, a w szczególności dzieci i młodzież.

Jednak istnieje wiedza oparta na doświadczeniu, która może rodzicom pomóc:

- ochronić ich dzieci przed nałogiem;
- a dzieciom konsumującym i stosującym środki odurzające ponownie otworzyć drogę w życie bez narkotyków;
- przewyciężyć ich bezradność.

Ten poradnik ma na celu przekazanie doświadczeń innych rodziców uzależnionych dzieci aby WAM pomóc.

Czym jest uzależnienie?

Narkotyki – ale nie tylko narkotyki – uzależniają!

Wszyscy żyjemy w uzależnieniu od otaczającego nas środowiska. Musimy ocenić, czy przez to zawsze dochodzi do problemów, zarówno dla jednostki jak i dla rodziny. Nie zostaną one rozwiązane, jak je omijemy. Celem musi być, że się nauczymy, te problemy i kłopoty z własnej siły przezwyciężyć.

Normalnym jest, że:

- jesteśmy uzależnieni od rzeczy i ludzi w naszym otoczeniu;
- podlegamy osobistym wahaniom nastroju;
- musimy wciąż się zmierzać ze sobą i naszym środowiskiem;
- ten proces sporu w rodzinie uczonej jest przez wzór rodziców, przez samodzielne pokonywanie trudnych sytuacji.

Ważne, aby wiedzieć:

- że każdy musi ten spór ze środowiskiem sam przeprowadzić;
- że po każdym usprawiedliwionym sporze wzrasta nasze poczucie własnej wartości;
- że branie odpowiedzialności za siebie oraz innych powinno być przeprowadzone metodą „małych kroków”.

Problem pojawia się:

- gdy nie ma indywidualnej odpowiedzialności;
- kiedy narkotyki, niezależnie jakiego rodzaju, służą do rozwiązywania problemów, aby ukryć strach, aby rzekomo zmniejszyć napięcia z partnerem, rodzicami, przyjaciółmi lub przełożonymi, do osiągnięcia ulgi od nacisku, który powstał przez osobiste konflikty z innymi.

Ważne, aby wiedzieć:

- że narkotyki nie rozwiązują problemów;
- że spożywanie narkotyków może doprowadzić do uzależnienia i tym samym do jeszcze większych problemów;
- że narkotyki są tylko środkiem ucieczki przed tymi problemami.

Ucieczka przed problemami z narkotykami jest jedną drogą do uzależnienia.

Zapobiegać - ale jak?

Nie narkotyk sam uzależnia, tylko musi do tego być gotowość aby go stosować.

Co mogą zrobić rodzice?

Nasze dzieci uczą się biorąc nas za wzorzec

Istotną częścią wychowania dzieci jest nasze zachowanie, które my naszym dzieciom prezentujemy. One się uczą, obserwując naszą postawę względem wszelakich używek. Na przykład...

...z alkoholem:

Czy my sporadycznie go spożywamy lub czy mamy na co dzień z nim trudności. A może „zalewamy” złość i smutek alkoholem. Albo nie wyobrażamy już sobie dnia bez alkoholu.

...z nikotyną:

Czy my naszym dzieciom stale ten nałóg przedstawiamy lub bezskutecznie próbujemy skończyć z paleniem.

...z lekarami:

Czy my przy każdym, nawet małym bólu zaraz zażywamy tabletki. Bierzymy tabletki aby lepiej się czuć? Tłumimy tym emocjonalne obciążenia?

...z cannabis i innymi nielegalnymi narkotykami:

Czy my naszym dzieciom pokazujemy, że nielegalne używki podnoszą nasz status społeczny, lub stan emocjonalny.

...z zachowaniem, np do naszych oczekiwań:

Czy każde życzenie zaraz musi być spełnione? Jak obchodzimy się z pieniędzmi?

Nasze dzieci uczą się na podstawie związków rodziców:

Normalnym jest, że współżycie składa się z harmonii i konfliktów. Ale pytanie brzmi, w jaki sposób rozwiązujemy nasze konflikty.

Możemy wspólnie o tym porozmawiać?

Znajdziemy rozwiązania, które są sprawiedliwe względem obojga?

Czy potrafimy tak się zgadzać, aby ta druga osoba nie pozostawała rozgoryczona?

Chowamy się z problemami, ukazując „sztuczną” harmonię?

Uciekamy od problemów? np. bardziej wyęźoną pracą.

Nie ustępujemy ani na krok od naszych dzieci?

Postępujemy dominująco przed partnerem w wychowaniu dzieci?

Dobrym warunkiem jest wychowywanie dzieci w duchu samodzielności oraz osobistej niezależności.

Co to znaczy wychowanie do samodzielności i niezależności?

Jak rodzice mogą przekazać samodzielność i niezależność?

Swoboda i granice

Aby otrzymać bezpieczeństwo i poczucie własnej wartości, dzieci potrzebują swobodę, tzn „luz”, w którym mogą się same bez rodziców poddać próbie, przetestować. Jednocześnie muszą być postawione przez rodziców wyraźne ograniczenia, stanowiące niejako punkty orientacyjne. Rodzice, którzy swoje dzieci rozpieszczają, wszystko ułatwiają, zagrażają tym samym w rozwoju osobowości i zadatności w życiu ich dzieci.

Dla każdego dziecka jest ważne, aby mieć zachowaną swobodę odpowiednio do wieku, umożliwia się w ten sposób wkroczenie dziecka do osobistej odpowiedzialności.

Wychowanie do własnej odpowiedzialności i samodzielności należy trenować

Przykłady

Dziecko

Samo decyduje o podejmowanym ryzyku. Na pierwszy rzut oka rodzica wydaje się to dla dziecka pewnym obciążeniem. Jednak powoduje to u dziecka wzrost jego własnej wartości. Nawet przy doświadczonych rozczarowaniach, lub gdy dziecko musi przejść przez tarapaty, będzie to jednak pozytywny skutek, ponieważ wpłynie to na wzmacniająco na poczucie własnej wartości dziecka oraz swoją niezależność.

Rodzice

Zezwolą dziecku na podjęcie samemu odpowiednich do wieku decyzji, w tym również możliwe ryzyko i ewentualne z tym związane skutki, które samo musi ponieść. Poprzez brak ingerencji i powściągliwość rodziców, będzie potem przez dziecko postrzegane jako ufność w swoje siły.

Granice muszą być, niezależnie od wieku.

Za szerokie granice

bez pomocy wychowania mogą doprowadzić do trudności w orientacji u dzieci. Dzieci nie wiedzą potem, którą „iść drogą”, nie nauczą się poprawnie ocenić rzeczywistości.

Zbyt wąskie granice

Ograniczają, powodując, że dzieci nie mają możliwości do swobodnego rozwoju. Nie mają możliwości nauczyć się prawidłowo ocenić własną odpowiedzialność.

Niejasne granice,

szczególnie niekonsekwentne i sprzeczne zachowanie, prowadzi od niepewności do dezorientacji dzieci. Wahanie między za wąską a za szeroką granicą, powoduje u dziecka szereg trudności w odnalezieniu własnej drogi do samoodpowiedzialności. Samoodpowiedzialność jest niezbędnym warunkiem dla rozwoju niezależnej osobowości.

Praktyczne wskazówki

1. Jeśli Państwo obawiają się, że ich córka lub ich syn są zagrożeni podczas procesu dojrzewania

Normalnym w dojrzewaniu jest:

- wahające się wyniki w nauce,
- dzieci wycofują się od czynności rodzinnych,
- wahania nastrojów między odrzuceniem, agresją, zaufaniem,
- zmienność zainteresowań,
- może dojść do np zmiany szkoły.

Problemem jest to, kiedy

- wyniki w nauce w wszystkich dziedzinach nagle opadną,
- krąg przyjaciół zostanie porzucony lub często się zmienia,
- dzieci lub młodzież wycofają się w całkowitą izolację,
- dotychczasowe zainteresowania zostaną porzucone,
- dochodzi do całkowitej rezygnacji ze szkoły i kształcenia się,
- młodzież leniwi się, nie patrząc na własne perspektywy oraz swe działanie skierowane ku przyszłości.

2. Symptomy wskazujące na początkowe uzależnienie waszego dziecka

Ogólne objawy odstawienia, tak jak

- drżenie rąk
- pocenie się
- bezsenność
- niepokój i niepewność
- zmiany między biernym spokojem i nerwową bezradnością.

Jeśli Państwo myślą, że Pańska troska jest uzasadniona, powstaną dla Państwa ważne konsekwencje np informacja o uzależnieniu i substancjach. Oprócz tego jest i liczy się: wciąż próbować, bez zarzut pozostać w rozmowie tzn: jasna mowa i postawa do tych problematycznych tematów.

3. Jeśli Państwo jesteście pewni, że ich córka lub ich syn zażywa narkotyki - jeśli ta konsumpcja trwa od dłuższego już czasu

Kategorycznie: nie można być trochę uzależnionym. Uzależnienie narkotykami zmienia zasadniczo człowieka. Narkomania oznacza:

- Ciało człowieka nie może rzekomo bez narkotyków istnieć.
- Przy spadku działania narkotyków organizm reaguje objawami odstawienia. Te kończą się dopiero gdy organizm ponownie będzie miał dostarczone narkotyki.
- Nabycie narkotyków stanie się głównym życiowym zajęciem.
- Uzależnienie od narkotyku obejmuje całą osobę, obojętnie w jakim wieku.

Co mogą zrobić rodzice?

W tej sytuacji nie ma sensu pytać, kto jest winnym danej sytuacji. Państwo musicie rozmawiać otwarcie o tym problemie.

- Niezwłocznie zgłóście się do najbliższej poradni. Tam dostaną Państwo informacje, możliwość rozmowy i wskazówki jak się zachować wobec tego problemu. To jest adres kontaktowy i największa pomoc dla Państwa dziecka.
- Szukajcie dla siebie pomocy. Zwróćcie się np z związku rodziców (Elternkreis – adresy dostaną Państwo w naszym biurze lub na naszej stronie internetowej). W grupach rodziców otrzymają Państwo informacje, możliwość rozmowy z innymi rodzicami w tej samej sytuacji, wskazówki i rady do własnego zachowania i pomoce w stosunku dla Państwa dziecka.
- Sprawdźcie Państwo swoją własną możliwość udzielenia pomocy dla swojego dziecka. Powstrzymuje lub wspomaga Państwo uzależnienie np poprzez wsparcie finansowe?

Ważne: z uzależnienia każdy może się uwolnić

Rodzice nie mogą bezpośrednio pomóc. Ale mogą w zaufaniu i w uwadze przedstawić alternatywny, wolny od narkotyków styl życia.

Żądajcie od waszego uzależnionego od narkotyków dziecka, aby się udało do leczenia. Wyświadczcie swojemu dziecku pomoc poprzez konsekwentną wytrzymałość w miłości. Zostańcie Państwo w swoim zachowaniu czuli ale konsekwentni.

Daj mi opanowanie,
rzeczy znieść,
których nie mogę zmienić.
Daj mi odwagę,
rzeczy zmienić,
których zmienić mogę-
i daj mi mądrość,
aby to jedno od drugiego odróżnić.

(Reinhold Niebuhr)

Adresy

Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.

Braunsbergstraße 23, 48155 Münster

Fon +49 251 14207-33

E-Mail info@bvek.org

Internet www.bvek.org

fdr

Fachverband Drogen und Suchthilfe e.V.

Odeonstraße 14, 30159 Hannover

Fon +49 511 18333

Fax +49 511 18326

E-Mail mail@fdr-online.info

Internet www.fdr-online.info

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales

Drogenbeauftragte des Landes Berlin

Oranienstraße 106, 10969 Berlin

Fon +49 30 9028-1662

Fax +49 30 9028-2089

Land Brandenburg – Ministerium für

Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

Heinrich-Mann-Allee 103, 14473 Potsdam

Fon +49 331 866-0

E-Mail poststelle@mugv.brandenburg.de

Internet www.mugv.brandenburg.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Fon +49 30 34389160

E-Mail buero@landesstelle-berlin.de

Internet www.landesstelle-berlin.de

BLS – Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam

Fon +49 331 58138021

E-Mail info@blsev.de

Internet www.blsev.de

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin pad e.V.

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin

Fon +49 30 29352615

Fax +49 30 29352616

E-Mail

fachstelle.suchtpraevention@padev.de

Internet www.berlin-suchtpraevention.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V.

Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin

Fon +49 30 86001-0

E-Mail info@paritaet-berlin.de

Internet www.paritaet-berlin.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Brandenburg e.V.

Tornowstraße 48, 14473 Potsdam

Fon +49 331 284970

Fax +49 331 2849730

E-Mail info@paritaet-brb.de

Internet www.paritaet-brb.de

DHS

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westenwall 45, 9065 Hamm

Fon +49 2381 9015-0

E-Mail info@dhs.de

Internet www.dhs.de

BzGA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln

Fon +49 221 8992-0

E-Mail poststelle@bzga.de

order@bzga.de (für Bestellungen)

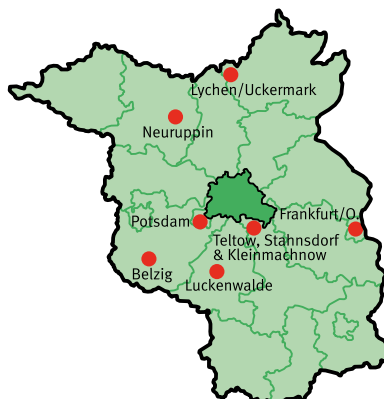
Internet www.bzga.de

Tutaj znajdziecie Państwo jako rodzice pomoc:

Kręgi rodziców w Berlinie



Kręgi rodziców w Brandenburgii



Kontakt (oddział)

Gierkezeile 39
10585 Berlin

tel. +49 30 25 75 97 29

faks +49 30 25 75 97 34

E-Mail info@ekbb.de

Internet www.ekbb.de

Jesteśmy wdzięczni za każdy datek na wsparcie naszej pomocy.

IBAN DE96 1001 0010 0231 6871 07

BIC PBNKDEFFXXX

Postbank Berlin | (Konto 231 687 107 | BLZ 100 100 10)

Darowizny na cele społeczne można odprowadzić od podatku.

Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. (EKBB) Landesverband
jest stowarzyszeniem służącym dobru społecznemu.

Amtsgericht Charlottenburg Berlin

Vereinsregister Nr. 6488 B

Finanzamt für Körperschaften Berlin I

Steuer-Nr. 27/644/52490



Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband
Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen