



ÚTITÁRSÁK

Online útikalauz hozzátartozóknak

*Függőség,
szerhasználat,
problémás
viselkedés a
családban,
közeli
kapcsolatokba
n*

Drog
StopBudapest
Egyesület
2025.

Tartalom

Bemutakozás	2
Bevezetés	3
A függőség belső világa	4
A hozzátartozók lelki tere	7
Hogyan segíthetünk?	9
Mit kerüljünk?	11
Amikor szakmai segítség kell	13
A hozzátartozók lelki egészsége	16
A hozzátartozó ha gyerek	18
Hasznos források és kapcsolatok	19
Záró gondolatok	23
Köszönetnyilvánítás	25

Bemutakozás

A **Drog Stop Budapest Egyesület** 1992 óta fogadja anonim drogsegély-vonalán az érdeklődők, kipróbálók, szerhasználók, függők, hozzátartozók és szakemberek hívásait. Több évtizedes munkánk során egyéni, csoportos, család- és élményterápiás eszközökkel dolgozunk a prevenció, az ellátás és az ártalomcsökkentés területein. Célunk, hogy szakmai tapasztalatainkat közérthető és elérhető formában adjuk át azoknak, akiket közvetlenül vagy közvetetten érint a függőség – különös tekintettel a családokra, hozzátartozókra.

Ez a kiadvány **(elsősorban) nem a szenvedélybetegekről szól**. Sokkal inkább azokról, akik mellettük állnak: szülőkről, testvérekről, társakról, barátokról. Azokról, akik szeretnek és aggódnak, miközben gyakran kérdések, kételyek és határhelyzetek között keresik, hogyan segíthetnek – anélkül, hogy közben elveszítenék önmagukat.

Az „**Útikalauz hozzátartozóknak**” nem kínál egyetemes válaszokat, mert nincsenek könnyű megoldások. De segít eligazodni. A kiadvány tartalmát a Drog Stop Budapest Egyesület szakmai munkatársai – szociális munkások, pszichológusok – állították össze, akik napi szinten találkoznak függőséggel küzdő emberekkel és az ő hozzátartozóikkal. Az itt olvasható írások ennek a sokrétű tapasztalatnak a lenyomatai: empátikusak, hitelesek, gyakorlatiasak.

Célunk, hogy megmutassuk: **a változás lehetséges**. Ehhez azonban nemcsak a szenvedélybeteg, hanem a hozzátartozó belső mozgása, önismerete és határtartása is elengedhetetlen. Segíteni csak úgy lehet, ha közben nem adjuk fel saját testi-lelki jóllétünket sem. Ehhez kínálunk támpontokat, eszközöket és reményt.

Ha úgy érzed, **segítségre van szükséged**, ne maradj egyedül. **Fordulj hozzánk bizalommal** – a Drog Stop Budapest Egyesület munkatársai készséggel állnak rendelkezésedre személyesen, telefonon vagy online. Elérhetőségeinket a kiadvány végén találod meg.

Ez a kalauz legyen társ az úton – **egy olyan úton, amely másokhoz vezet, de végső soron önmagadhoz is**.

Bevezetés

A téma kimeríthetetlen ezért ez a kiadvány sem teljes és mindenre kiterjedő. Az elmúlt időszakban hozzánk forduló igényeire, megéléseire fókuszáltunk a témakörök kialakításánál.

Ez a könyv nem a szenvedélybetegekről szól. Pontosabban: nem kizárólag róluk. Ez a könyv azokhoz az emberekhez szól, akik mellettük állnak, körülöttük élnek, értük aggódnak, tőlük szenvednek, és mégis – újra meg újra – próbálnak akár segíteni. Szülőkhöz, testvérekhez, partnerekhez, barátokhoz. Mindazokhoz, akik kérdések és kétségek között keresik a kapaszkodókat: vajon mit tehetek? Egyáltalán tehetek bármit? Érdemes? Mi az, amivel nem ártok? Hol van az én erőm, felelősségem vége? Mikortól leszek már magamért felelős?

A függőség nem egy ember magánügye. Bárkit érintsen is – alkohol, drog, gyógyszerek, szerencsejáték vagy egyéb kényszeres viselkedés formájában – a következményei messze túlmutatnak az egyénen. Tönkretehet családi kapcsolatokat, megbéníthat szeretetkapcsolatokat, felemésztheti a bizalmat, és szinte észrevétlenül teheti tönkre a segítőkét is. Aki egy függővel él együtt, nem csupán a másik problémájával szembesül: napról napra küzd a tehetetlenség, a remény és csalódás hullámlásában. Részesé lesz egy játszmának, amit valószínűleg már több közös is megelőzött, ami kiteszi a mindennapok érzelmi dinamikáit. Tabuk, titok, szégyen, érzelmi elszigetelődés, szélsőségek, kiszámíthatatlanság, kompenzálás lesz a megszokott. A már kialakult függőség, de a kockázatosabb próbálkozások is a tünetei valaminek, ami lehet szorongás, megfelelési kényszer, parentifikáció akár. Ezek hátterében pedig számos trauma, családi patológia, feldolgozatlan érzelem állhat.

Célunk az, hogy kapaszkodót adjunk. Átláthatóbbá tegyük a függőség természetét, megértsük a hozzátartozók lelki terheit, és rámutassunk: nem vagy egyedül. Léteznek eszközök, léteznek stratégiák, és ami talán a legfontosabb: van remény. Mert bár a változás nem könnyű, és soha nem gyors, mégis lehetséges. Ez a könyv nem ígér csodamegoldásokat. De segíthet, hogy a hozzátartozó a függő helyett a saját életét élje, hogy megismerje és ha kell megvédje önmagát, feldolgozza a veszteségét.

A függőség belső világa

Ahhoz, hogy valamit visszkapjunk a kontrolból, amit elveszítünk, amikor egy szerettünk számunkra ijesztően megváltozik, először is értenünk kell, mi a függőség. Minek a tünete az egyénben és az őt körülvevő rendszereken belül.

Fontos, hogy itt most a már kialakult addiktív viselkedésről beszélünk. Ezt megelőzhetik magatartás vagy érzelmi problémák, kipróbálás, mértékletes szokások pl. egy viselkedés addikció esetén. Az azokhoz való viszonyulás is fontos, de inkább tartozik a prevenció körébe, amire most nem térünk ki részletesebben.

A szenvedélybetegség nem egyszerűen rossz szokás vagy gyenge akarat eredménye, ezek klasszikus tévhitek. Inkább egy összetett, testi-lelki-társas szinteken ható folyamat, amely fokozatosan átveszi az irányítást az egyén élete felett, néha nem is közvetlenül tetten érhető formában – és hosszú távon a környezete felett is. Néha megszámloljuk, hogy csak szakemberből hányan vannak egy-egy szerhasználó körül úgy közvetve, csak a hozzátartozóhoz kapcsolódva, hogy maga az érintett még messze nincs abban a szakaszban, hogy ő változtatni szeretne az életén, noha a családja már nagyon rossz állapotban van. Általában ez a segítői eszköztelenség leképezi a függő személyek nehéz elérhetőségét is.

A függőség természete, hogy az érintett újra és újra ugyanahhoz a szerhez vagy viselkedésformához fordul, akkor is, ha az már egyértelműen árt neki vagy a környezetének. Ennek háttérében gyakran mélyebb pszichés hajtóerők húzódnak meg, mint például krízisre adott válasz, szorongás, érzelemszabályozási nehézségek, trauma vagy kapcsolati hiányok, maximalizmus, teljesítménykényszer, stressz. A szer vagy a viselkedés ilyenkor nem csupán egy kellemes élmény forrása, hanem egyfajta menekülés – eszköz a belső egyensúlyhiány átmeneti enyhítésére.

A leggyakoribb szenvedélybetegségek között ott találjuk az alkoholizmust, az illegális kábítószeres használatát, a gyógyszerfüggőséget, valamint a viselkedési addikciókat: például a szerencsejáték-függőséget, a munkamániát, a szexfüggőséget, az étkezési zavarokat vagy az internetes-függőségek különféle formáit. Bár kívülről nézve ezek a problémák nagyon különbözőnek tűnhetnek, a belső működésük meglepően hasonló: az emberi idegrendszer valamilyen mesterséges módon próbálja újra és újra elérni az örömet, a megnyugvást vagy a kontroll illúzióját.

A függőség megértésében elengedhetetlen különbséget tenni a fizikai és a pszichés függőség között. A fizikai függőség esetén a szervezet ténylegesen hozzászokik a szerhez: a megvonás kellemetlen, sőt, olykor életveszélyes tünetekkel járhat, mint remegés, görcsök, hányás, vagy akár delírium. Ez különösen igaz az alkoholra, nyugtató/altató hatású gyógyszerekre, ópiátokra. A pszichés függőség ezzel szemben az érzelmi-lelki kötődést jelenti: a szertől vagy viselkedéstől való függetlenség olyan félelemmel vagy ürességérzettel jár, amit az illető képtelen elviselni. A pszichés függőség nem mérhető laboreredményekkel, de a nehezebb mégis ezen a téren zajlik, a leszokás, a függőség kezelésének sikeressége azon áll vagy bukik, mit kezdünk a lelki tényezőkkel.

A szenvedélybetegség kialakulásának nincs egyetlen oka. Ez egy úgynevezett több tényezős jelenség, vagyis sok tényező együttes hatásaként alakul ki. Öröklött hajlam, családi minták, gyermekkori élmények, személyiségjegyek, társadalmi-gazdasági helyzet és traumatikus események mind-mind befolyásolják, hogy kiből lesz problémás használó, függő – és milyen formában. Gyakori például, hogy a szerhasználat először feszültségoldásként, „önkezelésként” jelenik meg: egy-egy pohár ital segít oldani a szorongást, a fájdalomcsillapító tompítja a lelki sebeket, a játék elfeledteti a valóság terheit. Csakhogy ez az „önsegítés” hosszú távon éppen az ellenkező hatást váltja ki: a tünetek súlyosbodnak, a problémák megsokszorozódnak, és a személy egyre inkább elveszíti az kontrollt.

A szenvedélybetegség nem választás kérdése. Az érintettek túlnyomó többsége nem szeretne függő lenni. Aki szenvedélybeteg, gyakran maga is szenved attól, amivé vált. Csalódik magában, elutasítást érezhet maga iránt, szégyelli a tetteit, és talán már saját magát sem érti. A függőség azonban idővel beszűkíti a gondolkodást: mindent a szer köré épít, minden döntés a következő adag, a következő menekülés körül forog. Ebben az állapotban már nem logikai érvekkel lehet hatni. Hiába mondja valaki kívülről: „gondolj a gyerekeidre” vagy „el fogod veszíteni az állásodat”, ezek a mondatok hatástalanok maradnak, mert a függőség valóságérzékelése megváltozik: enyhébbnek érzi a saját problémáit, a segítő szándékot pedig támadásként érzékeli.

Ezért a hozzátartozó számára eredménytelen, ha erkölcsi, racionális vagy akaratbeli alapon próbálja megérteni a problémát. A szenvedélybeteg ember nem „nem akar” megváltozni – sokszor képtelen rá, amíg meg nem kapja a megfelelő támogatást. Ezért is nélkülözhetetlen a türelem, az együttérzés és az információ. A hozzátartozónak nem kell megértenie a függőség

minden részletét – de ha felismeri, hogy nem személyes kudarc vagy áruulás áll a háttérben, hanem egy komoly, gyakran halálos kimenetelű betegség, akkor megnyílhat egy újfajta segítő viszonyulás vagy magatartás lehetősége.

Fontos hangsúlyozni azt a tényt, hogy a függőségből való felépülés egy hosszú út, amin csak akkor tud elindulni az érintett, amikor legalább részben - van rálátása a problémájára. Amíg a tagadás szakaszában van, addig a hozzátartozók legnagyobb igyekezetük ellenére sem tudnak érdemi változást elérni a folyamatban. Ez az időszak megterhelő a családtagok, barátok számára. Látni, ahogy szerettük csúszik lefelé, és tehetetlenül várni azt a pillanatot amikor végre “átkattan” valami. Igen gyakran ehhez az átkattanáshoz kell egy mélypont. Ez a mélypont mindenkinél máshol van. Van, akinél egy rosszul sikerült iskolai dolgozat elég, van, akinél csak a mentőautóban jön el. A hozzátartozóknak talán ez az egyik legfontosabb feladatuk: Vigyázni saját magukra, hogy ne örlődjenek teljesen fel a függő önpusztítása szakaszában, hogy - amikor végre a felépülő személy elérte a mélypontot, megtörtént a belátás, és szeretne segítséget kérni - akkor ott tudjanak lenni, és segíteni.



A hozzátartozók lelki tere

Amikor valaki a szenvedélybetegséggel él együtt – akár partnerként, szülőként, testvérként vagy barátként – szinte észrevétlenül sajátos lelki mezőbe kerül. Ez a mező tele van ellentmondásos érzésekkel, morális dilemmákkal, kimondatlan félelmekkel és azzal az állandó kérdéssel, hogy vajon jól segíték-e. A legtöbb hozzátartozó nehezen ismeri fel, hogy ő maga is egyfajta „betegségtérben” él. Ez a tér folyamatos alkalmazkodást követel tőle, de közben lassan kikezdi az önbizalmát, az ítélőképességét, sőt, gyakran a fizikai és mentális egészségét is.

A függőség hatása a családi és baráti kapcsolatokra mélyebb, mint azt elsőre gondolnánk. A hozzátartozók egyre több energiát fektetnek abba, hogy befolyásolják a másik viselkedését. Ez az energia gyakran a saját életükből szivárog el: a saját munkájuk, barátságaik, hobbijaik, pihenésük kerül háttérbe. A segítő lassan elveszti az egyensúlyt: életének középpontjába nem önmaga, hanem a másik problémája kerül. Ez az állapot – bármennyire is hősiessnek tűnik kívülről – hosszú távon súlyosan károsító.

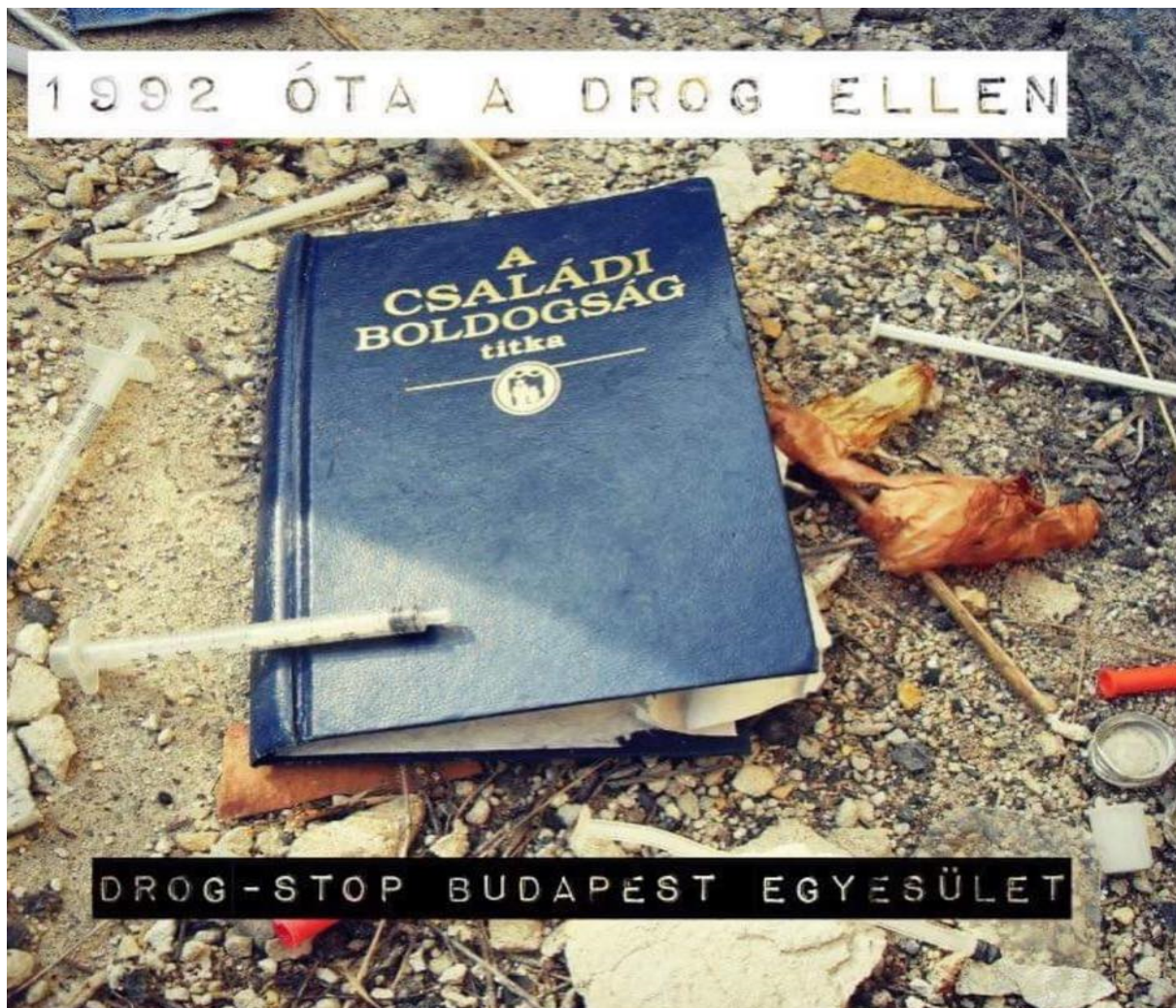
A hozzátartozó gyakran válik érzelmi hullámvasút utasává. Egy jó nap után jöhet egy drámai visszaesés, egy ígéret után egy hazugság, egy hónapnyi józanság után egy botrányos este. Ez a kiszámíthatatlanság szorongást kelt, és olyan állandó éberséget alakít ki, amely idővel testi tüneteket is okozhat: alvászavar, fejfájás, szívritmuszavar, emésztési gondok. A hozzátartozó belső riasztórendszerét fejleszt ki: megtanul olvasni a másik arc kifejezéséből, hangszínéből, lépéseinek zajából. Ez a hipervigilancia (túlzott éberség) azonban állandó stresszben tartja.

A lelki hatások legalább ennyire súlyosak. A bűntudat – „valamit rosszul csináltam” –, a harag – „miért nem változik meg végre” –, a remény – „talán most sikerül” – és a csalódás – „megint hazudott” – szinte folyamatos körforgásban váltják egymást. Kialakulhat a „mártírszerep”, amikor a segítő úgy érzi, csak rajta múlik a másik élete, és ha elengedi, akkor cserbenhagyja. De ez a szerep nem tartható örökké. Előbb-utóbb kiégéshez vezet: érzelmi ürességhez, közönyhöz, dühkitörésekhez vagy depresszióhoz.

Különösen nehéz a határok meghúzása. Hol van az a pont, ahol már nem segítünk, hanem fenntartjuk a problémát? Mikor válik az anyagi támogatás eltartássá, az aggódás kontrollmániává, a törődés irányítássá? Ezekre nincs általános szabály, de egy biztos: a segítő

nem felelős a másik józanságáért. Felelős ezzel szemben a támogatás módjáért, a saját viselkedéséért, a határai megtartásáért – de a gyógyulás soha nem kívülről történik. Az egyetlen tartós változás belülről indul.

A hozzátartozó szerepe tehát paradox: egyszerre kell jelen lennie és visszalépnie, segítenie és elengednie, együtt éreznie és határokat húznia. Ez csak akkor sikerülhet, ha ő maga is figyelmet szentel saját belső állapotára. Ha elfogadja, hogy a segítség nem önfeladás, nem kontroll, hanem együttérzés és érett jelenlét. És ehhez szüksége van támogatásra – akár terápiára, önszolgáltató csoportokra, olyan emberek társaságára, akik megértik, min megy keresztül.



Hogyan segíthetünk?

A szenvedélybetegséggel küzdő ember környezetében élők gyakran érzik úgy, hogy szeretetük, törődésük és jó szándékuk ellenére minden próbálkozásuk kudarcba fullad. Újra és újra megélik a reményt, majd a csalódást, amikor szerettük visszaesik, ígéretei nem valósulnak meg, vagy egyszerűen csak nem hajlandó szembenézni a problémájával. Ilyenkor könnyű elbizonytalanodni abban, hogy van-e egyáltalán értelme segíteni, és ha igen, akkor hogyan. Ebben a fejezetben azt vizsgáljuk meg, hogyan lehet úgy jelen lenni egy szenvedélybeteg életében, hogy az valóban támogató legyen – nemcsak a függő, hanem a segítő hozzátartozó számára is.

Az első és talán legfontosabb szempont a segítő szerepben a határok kijelölése és megtartása. Ez gyakran ellentmondásos érzéseket szül. A legtöbb hozzátartozó ösztönösen meg akarja védeni szerettét a szenvedéstől, a veszteségektől, az önpusztítás következményeitől. Megcsinál helyette szinte mindent, sokadjára is kihúzza a csávából, mert nem tudja tétlenül nézni, ahogy az illető egyre mélyebbre süllyed. Ugyanakkor fontos tudni, hogy hosszú távon károsabb, ha a segíteni akarás együtt jár a felelősség átvállalásával. A határok megtartása nem azt jelenti, hogy elhagyjuk a másikat, hanem azt, hogy tudatosítjuk: ő felel a saját döntéseiért, mi pedig a saját reakcióinkért és jólétünkért. Ez nem könnyű feladat, de elengedhetetlen ahhoz, hogy a segítség valóban segítő erejű legyen.

A támogató hozzáállás alapja az elfogadás és az ítélkezésmentesség. Ez nem azt jelenti, hogy egyet kell értenünk a szenvedélybeteg viselkedésével, vagy el kell fogadnunk a bántó, romboló tetteket. Inkább azt, hogy látjuk benne az embert – nem csupán a függőt. A függőség mögött rendszerint mélyebb lelki sebek, traumák, meg nem oldott konfliktusok húzódnak. Az ezekre adott válasz a szerhasználat vagy a viselkedési függőség lehet, ami bár első pillantásra önpusztításnak tűnik, valójában egyfajta túlélési stratégia. Az őszinte érdeklődés és a nyitott, ítéletmentes kommunikáció lehetőséget teremt arra, hogy a szenvedélybeteg ne érezze magát elszigeteltnek, szégyenteljesnek vagy megbélyegzettnek. Ezt úgy tudjuk gyakorolni, hogy elfogadjuk a függő álláspontját és válaszként a saját, magunkra vonatkoztatott érzéseinket fogalmazzuk meg, mint pl. a tehetetlenség, csalódottság, reménytelenség. Ez a biztonságérzet pedig alapvető feltétele a változás elindulásának.

Amikor a segítségről beszélünk, kiemelten fontos a kommunikáció szerepe. A hatékony, támogató kommunikáció nem a meggyőzésről vagy az erőszakos rábeszélésről szól. Sokkal inkább arról, hogyan tudunk párbeszédet kialakítani, hogyan tudunk úgy jelen lenni, hogy közben nem akarjuk irányítani a másikat. Ahelyett, hogy minősítenénk, vádaskodnánk vagy ultimátumokat adnánk, érdemes a saját érzéseinkről beszélni: mit élünk át, amikor azt látjuk, hogy a másik újra iszik, használ vagy játszik? Milyen hatással van ez ránk, a családjunkra, a kapcsolatainkra? Az ilyen típusú énközlések megnyithatják az utat az őszinte beszélgetéshez, és csökkentik az ellenállást, ami gyakran a védekezésből fakad.

Az is gyakori kérdés, hogy mikor és hogyan érdemes beavatkozni. A beavatkozás nem egy egyszeri, drámai pillanat kell, hogy legyen. Sokkal inkább egy folyamat, amelyben fokozatosan tárjuk fel azokat a mintázatokat, amelyek fenntartják a függőséget. A beavatkozás akkor lehet hatékony, ha nem csupán érzelmi kitörésből vagy kétségbeesésből születik, hanem tudatosan elő van készítve, és egyértelmű üzeneteket közvetít. Ez az üzenet lehet az, hogy "szeretlek, és aggódom érted", de az is, hogy "nem tudom tovább támogatni azt az életformát, amely tönkretesz téged és engem is". Fontos megértenünk, hogy a segítség nem mindig jár azonnali eredménnyel. Gyakran hónapok, akár évek is eltelhetnek, mire a szenvedélybeteg eljut odáig, hogy valóban segítséget kér. A hozzátartozónak ebben a folyamatban is kitartásra és türelemre van szüksége – miközben önmaga határait és szükségleteit sem szabad szem elől tévesztenie. Az egészséges segítői magatartás azt jelenti, hogy jelen vagyunk, de nem húz bele minket a másik önpusztító spirálja. Nem húzunk ki senkit a saját kútjából, de segítünk neki abban, hogy meglássa a létrát.



Mit kerülünk?

Amilyen fontos tudni, hogy hogyan lehet jól segíteni, legalább olyan lényeges ismerni azokat a viselkedésformákat, amelyek – bár jó szándékkal történnek – végső soron fenntartják vagy súlyosbítják a függőséget. Ez a felismerés gyakran fájdalmas, hiszen az ember ilyenkor szembesülhet azzal, hogy talán maga is – tudtán kívül – része a problémának. Ugyanakkor ez a tudatosság teremti meg a lehetőséget a változtatásra is.

Az egyik leggyakoribb hiba, amit a hozzátartozók elkövetnek, a túlzott kontroll. A függő viselkedés kiszámíthatatlansága, a visszaesések, a csalódások és a fájdalom olyan mértékű szorongást szülhet a környezetben, hogy a hozzátartozó kétségbeesetten próbál kontrollt gyakorolni. Elrejt a pénzt, zárolja a bankkártyát, ellenőrzi a telefonját, követi, vagy állandóan kérdőre vonja. Ezek a lépések gyakran érthető reakciók, mégis ritkán vezetnek eredményre. A szenvedélybeteg ilyenkor nem támogatást, hanem elnyomást, bizalmatlanságot érzékel, ami tovább növelheti benne a feszültséget és a szégyent – és ezzel együtt az elmenekülés, vagyis a szerhasználat iránti vágyat.

A másik véglet az engedékenységek. Amikor valaki túlzottan fél attól, hogy elveszíti a másikat, vagy nem akar konfliktust, könnyen eljuthat oda, hogy „békén hagyja”, „nem szól bele”, „elnézi” a viselkedést, sőt, akár anyagi támogatást is nyújt, akkor is, ha tudja, mire megy el a pénz. Ez a fajta engedékenységek szintén fenntartja a függőséget, hiszen a szenvedélybeteg nem szembesül a következményekkel. Nincs valódi tétje a viselkedésének, így nem kényszerül arra, hogy felelősséget vállaljon a döntéseiért. A túlzott engedékenységek gyakran együtt jár az önfeladással is: a hozzátartozó lemond a saját igényeiről, határaitól, és fokozatosan egy olyan kapcsolatban találja magát, amely inkább a túlélésről, mintsem a szeretetről szól.

Különösen veszélyes lehet, ha valaki érzelmi befolyásolással próbál hatni. Ilyenkor a segítség nem őszinte, hanem manipulatív irányt vesz. A mondatok, mint például „ha igazán szeretnél, nem innál többet” vagy „ha most nem hagyod abba, akkor vége köztünk”, rövid távon talán megrendítik a szenvedélybeteget, de hosszú távon inkább erősítik benne a büntudatot és az elutasítottságot. Ez a büntudat gyakran az egyik legfőbb táptalaja a függőségnek – vagyis a zsarolás végül épp az ellenkező hatást válthatja ki.

A legnagyobb kihívás talán abban rejlik, hogy a hozzátartozó ne vállalja át a felelősséget. A segítség nem azt jelenti, hogy helyette élünk, döntünk, szenvedünk. Ez különösen nehéz akkor,

ha a szenvedélybeteg már nem képes józanul mérlegelni, ha veszélyben van, ha önmagára vagy másokra is ártalmas lehet. Mégis, hosszú távon csak akkor születhet valódi gyógyulás, ha a függő saját maga ébred rá a változás szükségességére. Ezt a folyamatot nem lehet siettetni vagy irányítani, csak kísérni.

A segítő szerep során tehát ugyanúgy tanulnunk kell nemet mondani, mint igent. Nemet a romboló viselkedésre, a manipulációra, a határátlépésekre, és igent az önbecsülésünkre, a saját egészségünkre, valamint arra a meggyőződésre, hogy minden ember képes a változásra – és ez inspiráló lehet..



DROG STOP
BUDAPEST EGYESÜLET

ELTERELÉS
Megelőző – felvilágosító szolgáltatás
(csoportos és egyéni formában)

**EGYÉNI KONZULTÁCIÓS
FOLYAMAT**
Szenvedélybetegeknek és hozzátartozóiknak
(személyes és online formában is)

ÉLETVEZETÉSI TANÁCSADÁS

✉ drogstoponline@mail.com
☎ +36202237253
☎ +36305565931
🌐 www.drogstoponline.hu
🏠 1048 Budapest,
Külső Szilágyi út 14.

Amikor szakmai segítség kell

A szenvedélybetegséggel való küzdelem hosszú, gyakran fájdalmas út, amelyet a legtöbb család, baráti kör vagy párkapcsolat nem tud egyedül bejárni. Bár a hozzátartozók szerepe kulcsfontosságú a felismerés, a motiváció és a támogatás szempontjából, létezik egy pont, amely után a jó szándék és a szeretet már nem elegendő. Ez az a határ, ahol a szakmai segítség nemcsak hasznos, hanem elengedhetetlen.

A hozzátartozók gyakran halogatják ennek a határnak az elismerését. Sokszor próbálkoznak még egy beszélgetéssel, egy új szabállyal, egy újabb ígérettel. Abban bízunk, hogy a következő alkalom más lesz, hogy a szeretet ereje elégséges változást hoz. Ez érthető, hiszen senki sem szeretné beismerni, hogy egy nála nagyobb erővel kell szembenéznie. Mégis: a szenvedélybetegség olyan probléma, amely szakszerű kezelést kíván, különösen akkor, ha a visszaesések rendszeressé válnak, ha az érintett már nem képes ellátni alapvető feladatait, vagy ha a környezet folyamatosan sérül a viselkedése következtében.

Mikor is érdemes szakemberhez fordulni? A válasz meglepően egyszerű: minél előbb, annál jobb. Nem kell megvárni a teljes összeomlást, a munkahely elvesztését, a család széthullását, vagy a testi leépülést. Már az első aggasztó jelek esetén is lehetőség van megelőző tanácsadásra, információgyűjtésre, akár anonim formában is. Vannak, akik csak kérdezni szeretnének, mások konkrét segítséget keresnek. Minden megkeresés érvényes, és minden kérdés jogos.

A szakmai segítség formái sokfélék, és ezek közül az ideális megoldás mindig az egyén állapotától, motiváltságától és lehetőségeitől függ. Az egyik legelterjedtebb forma az egyéni terápia, amelyben a függő személy vagy a hozzátartozó egy szakemberrel dolgozik a saját történetén, érzelmein, motivációján. Ez lehet pszichológus, pszichiáter, addiktológus vagy mentálhigiénés szakember – a lényeg a biztonságos tér és a szakmai hozzáértés. Az egyéni terápia különösen akkor hasznos, ha az érintett még csak a felismerés fázisában jár, és fokozatosan szeretne változni.

Amennyiben a függő családtag elismeri, hogy valóban változásra van szükség, hatékony segítő módszer lehet a családterápia. Itt a családot mint rendszert támogatják abban, hogy együtt olyan irányba változtassák a családi rendszerük működését, mindennapi dinamikáját,

szokásait, problémamegoldó módszereit, az egymáshoz való kapcsolódásuk mikéntjét, hogy az a minden családtag számára élhető, biztonságos, szerető háttérrel adhasson.

A csoportterápiás formák – mint az önsegítő közösségek vagy strukturált terápiás csoportok – más típusú támogatást nyújtanak. Itt a résztvevők hasonló élethelyzetben lévő emberek történeteiből meríthetnek erőt, és megtapasztalhatják, hogy nincsenek egyedül. A közösségi élmény oldja a szégyent, segít lebontani az elszigeteltséget, és megerősíti az elhatározásokat. A csoportban való részvétel nemcsak terápiás hatású, hanem gyakorlati útmutatást is adhat, hiszen sokan a saját megküzdési módjaikról számolnak be, mások pedig új utakat tanulhatnak. A 12 lépéses anonim önsegítő csoportok elérhetők a különböző függőségekkel szenvedők (AA, NA, GA, CODA, NICA, stb.) és a különböző módokon kapcsolódó hozzátartozók (AL-ANON - alkoholbetegek családtagjai, NAR-ANON - drogfüggők családtagjai, A.C.A. - alkoholista szülők felnőtt gyerekei) részére egyaránt.

A súlyosabb esetekben – különösen, ha a szerhasználat mértéke már életveszélyes, ha öngyilkossági gondolatok is megjelennek, vagy ha a családtagok fizikai biztonsága veszélybe kerül – intézményi ellátás válik szükségessé. A kórházi ellátás, a detoxikáló, a pszichiátriai vagy az addiktológiai bentfekvéses ellátási lehetőségek más-más szakaszban vehetők igénybe, mentőt hívni beszámíthatatlanul vagy életveszélyes állapotba került függő családtagunkra pedig bár megterhelő, de nem szégyen, hanem gyakran egy életmentő beavatkozás. Sokszor hallani, hogy szülőknek, házastársaknak teszik fel a kérdést: “miért nem viszed bentlakásosba, miért nem küldöd el rehabra?” Ezek az intézmények komplex módon, orvosi, pszichológiai és szociális eszközökkel nyújtanak segítséget, sok esetben több hetes vagy hónapos bentlakásos program keretében, de a bekerülés egyik alapfeltétele a függő részéről a belátás és a változtatáshoz szükséges motiváció megléte. A rehabilitációs kezelésre jelentkezés a függő dolga.

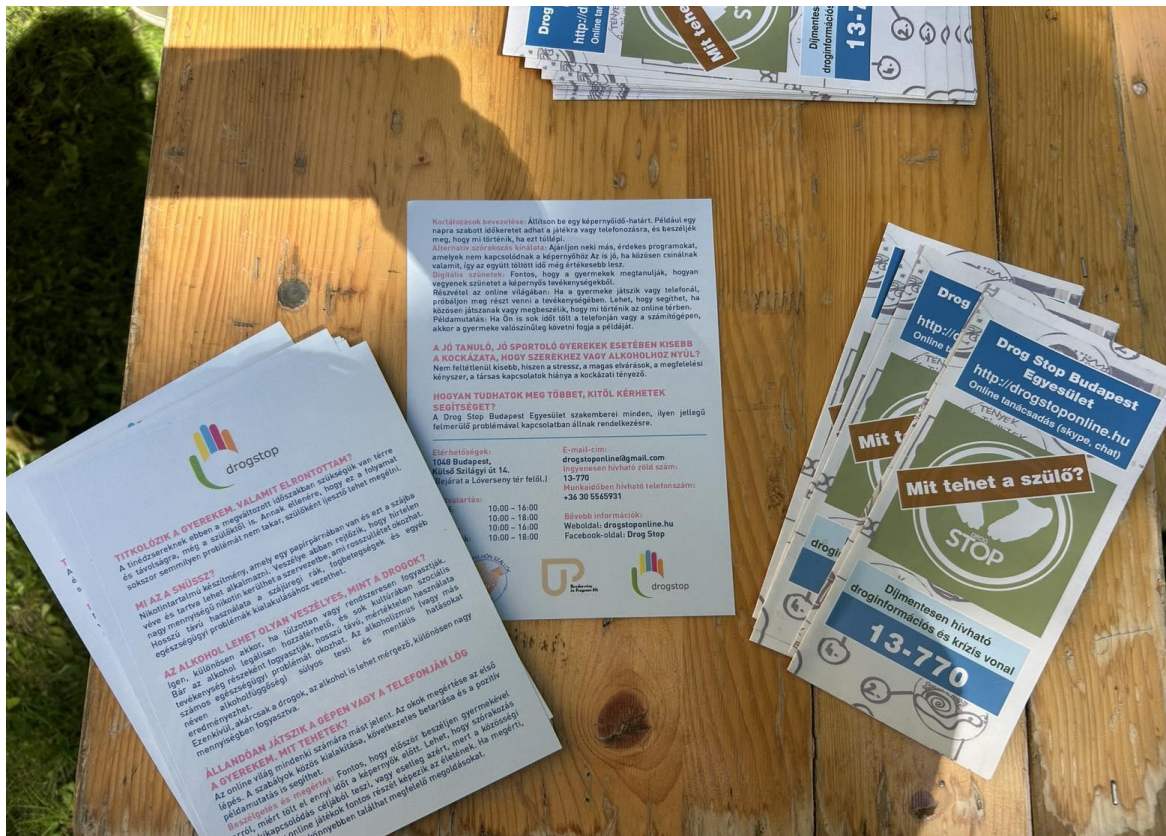
Nem a hozzátartozó felelőssége a rehabra kerülés, de a hozzátartozó ebben a szakaszban már fontos, hogy komolyan dolgozzon saját magán azért, hogy a rehabilitációval töltött hónapok után a közeg, ahová visszakerül a felépülő, ne ugyanazokhoz a megoldási mintákhoz közelítse majd a függőt, ne ugyanazokat a köröket, játszmákat fussák - aminek aztán a vége nagy eséllyel a visszaesés. Bár az intézménybe vonulás nagy lépés, és sok hozzátartozó szorongással tekint erre a lehetőségre, mégis sokszor ez az egyetlen valódi esély a teljes felépülésre.

A hozzátartozók szerepe ebben a folyamatban kettős. Egyrészt fontos motiváló tényezők lehetnek, másrészt kulcsszerepük van abban is, hogy a szeretttük eljusson a megfelelő helyre. Ennek egyik legnehezebb része a konfrontáció: amikor világosan, de együttérzően kell közölni a másikkal, hogy amit tesz, az tarthatatlan, és változás nélkül szakmai segítségre lesz szükség. Ez a beszélgetés (beszélgetések) sokszor fájdalmas, és gyakran ellenállásba ütközik – mégis szükséges. A konfrontáció lényege nem az, hogy meggyőzzük a másikat, hanem hogy szembesítsük a következményekkel. Hogy megmutassuk: szeretjük, de nem fogunk tovább asszisztálni a romboláshoz.

Fontos tudni: a kezelés csak akkor lehet hatékony, ha a szenvedélybeteg legalább részben maga is akarja azt. A kényszerített kezelések ritkán járnak sikerrel, bár néha az is elegendő, ha a motiváció eleinte csak annyi: „azért megyek el, mert mások elvárják tőlem.” A változáshoz vezető út sokszor innen indul. A belső elköteleződés pedig idővel kialakulhat – különösen akkor, ha a terápiás közeg biztonságot, elfogadást és valós lehetőségeket kínál.

A motiválás finom művészet. A hozzátartozónak nem az a dolga, hogy a másik helyett döntéseket hozzon, hanem hogy világossá tegye: mi az, amit ő elfogad és mi az, amit már nem. Ezt nevezzük határtartásnak. A világos, következetes, de szeretetteljes határok segítenek abban, hogy a szenvedélybeteg szembesüljön a saját felelősségével – és azzal, hogy a változtatás rajta múlik. A szeretet nem azt jelenti, hogy mindent eltűrünk. Hanem azt, hogy elég fontos számunkra a másik ahhoz, hogy ne asszisztáljunk tovább az önpusztításhoz.

A szakmai segítség igénybevétele nem a kudarc beismerése, hanem a bátorság és felelősség jele. Aki támogatást keres – saját magának vagy szeretettének –, nem feladja a harcot, hanem végre valódi eszközökhöz nyúl. A szenvedélybetegség nem az egyén szégyene, hanem egy kezelhető állapot. És ha a megfelelő pillanatban felismerjük, hogy egyedül nem boldogulunk, akkor lehetőség nyílik egy újfajta gyógyulási folyamatra – mind a szenvedélybeteg, mind a hozzátartozó számára.



A hozzátartozók lelki egészsége

Szenvedélybeteg mellett élni kimerítő. Nemcsak a fizikai jelenlét, a gyakori konfliktusok, a véget nem érő aggodalom miatt, hanem mert a hozzátartozók szinte észrevétlenül elfeledkeznek önmagukról. Lassan, hónapok vagy évek alatt, háttérbe szorulnak saját vágyaik, igényeik, örömeik. Először csak egy-egy este marad el a barátokkal, egy elhalasztott orvosi vizsgálat, egy kihagyott nyaralás. Később már az alvás is zaklatott, a gondolatok folyamatosan a másik körül forognak, és egyre nehezebb emlékezni arra, hogy ki is vagyok én a problémán kívül.

Ez az érzelmi túlfeszültség hosszú távon súlyosan megterheli a lelket. A segítő szerep – különösen, ha egyedül viseljük – kiegészítéshez vezethet. A kiegészítés nem egyik napról a másikra történik, hanem fokozatosan: először csak a fáradtság mélyül, majd megjelenik a közöny, a reménytelenség, végül a teljes érzelmi kiürültség. Ilyenkor már nem tudunk együttérezni, nem tudunk örülni semminek, és a mindennapi feladatok is teherként nehezednek ránk. Fontos tehát felismerni, hogy a segítő is rászorulhat segítségre – nem azért, mert gyenge, hanem mert ember.

Az öngondoskodás ebben az élethelyzetben nem luxus, nem önzés, hanem alapvető szükséglet. Aki tartósan képes másokat támogatni, annak szüksége van arra is, hogy időnként megálljon, levegőt vegyen, töltődjön. Ez a töltődés nemcsak fizikai pihenést jelent, hanem mentális és érzelmi újraegyensúlyozást is. Megengedni magunknak a sírást, a pihenést, a kérdezést, a hibázást. Visszatérni olyan tevékenységekhez, amelyek örömet adnak. Keresni a társaságot olyan emberekkel, akik értenek, de nem ítélik meg.

Léteznek kifejezetten hozzátartozóknak szóló segítő formák is. Az egyik legismertebb az Al-Anon, amely az anonim alkoholisták hozzátartozóinak kínál közösséget. Az itt megosztott történetek gyakran tükröt tartanak, segítenek új nézőpontból látni a saját helyzetünket. Az önsegítő csoportok – akár online, akár személyes formában – azt az élményt nyújtják, hogy nem vagyunk egyedül. Hogy mások is küzdenek, mások is újrakezdték, és sokan képesek voltak megerősödni ebben a nehéz folyamatban.

De nem kell feltétlenül szervezethez csatlakozni ahhoz, hogy támogatást kapjunk. Egy jó barát, egy megértő terapeuta, egy írásnapló, egy természetjárás is lehet olyan kapaszkodó, ami segít újraépíteni a belső egyensúlyt. A lényeg a tudatosság: hogy ne csak másokat

figyeljünk, hanem időről időre önmagunkra is rátekintsünk. Hol vagyok most? Milyen érzések vannak bennem? Mire lenne szükségem? Ezek a kérdések vezetnek vissza ahhoz az emberhez, akivé válni szeretnénk – nemcsak segítőként, hanem saját jogunkon, emberként.

Az önmagunkról való gondoskodás nem zárja ki, hogy továbbra is szeretettel és figyelemmel forduljunk a szenvedélybeteg szerettünk felé. Épp ellenkezőleg: minél stabilabbak vagyunk belül, annál inkább tudunk támaszt nyújtani. A saját belső békénk nemcsak nekünk fontos, hanem annak is, akinek segíteni szeretnénk. Ha meg tudjuk őrizni a méltóságunkat, a határainkat és az érzelmi biztonságunkat, akkor a másik számára is nagyobb eséllyel válhatunk a változás katalizátorává – nem erőből, hanem jelenlétből.

A hozzátartozói szerep nemcsak nehézségeket tartogat, hanem lehetőséget is: lehetőséget az önismeretre, az erőforrások felfedezésére, a valódi kapcsolódásra. Nem mi okoztuk a másik betegségét, de abban lehet szerepünk, hogy saját utunkat egészségesen járjuk tovább. Mert csak így tudunk valós segítséget nyújtani – nem a szenvedély köré szervezve az életünket, hanem a saját belső iránytűnk szerint haladva. Ebben a mozgásban rejlik a remény – mindannyiunk számára.

A hozzátartozó - ha gyerek

Szenvedélybeteg mellett felnőni komoly személyiségformáló tényező. A szenvedélybeteg családban felnövő gyerekekre kiemelten fontos lenne figyelni - de ezekre a családokra inkább az jellemző, hogy a szenvedélybeteg családtag viselkedését és annak következményeit próbálják a külvilág előtt takargatni, fenntartani a normalitást, a “nálunk minden rendben” látszatát. Ez rengeteg energiát emészt fel, a gyerekek számára pedig az lesz a “normális” családi működés, ami nem normális: a középpontban a függőség áll, aminek a létezéséről nem beszélnek, a következményeit takargatják, az okozóját védik. Az így felnövő gyerekeknek az alap-biztonság élményük sérül - soha nem tudhatják, mire mennek haza, folyamatosan ugrásra kész állapotban vannak, de bizalmatlanok a külvilággal is, így nehézséget okoz megfelelő társas kapcsolatok kialakítása is. Parentifikálódnak, azaz túl korán kell elbírnuk olyan felelősségeket vagy feladatokat, amelyek nem koruknak, fejlettségüknek megfelelőek. Saját érzelmeik felismerése, megélése szintén nehezen működik, hiszen a gyermekkori túlélési stratégia a “ne bízz, ne érezz, ne beszélj!” - ennek a hármasnak a káros következményei pedig nemcsak gyermek de felnőttkorban is komoly problémákat

okozhatnak. A bántalmazás, kihasználás, nem megfelelő érzelmi kapcsolatok kialakítása, kontrollproblémák, érzelemszabályozási nehézségek, teljesítménykényszer, túlkompenzálás, vagy a problémás szerhasználat mind mind nagyobb arányban veszélyezteti az így felnövőket. Az érintett gyerekek a hallgatás és az alkalmazkodás, emiatt a színjátszás mesterei: sokszor évekig játsszák, hogy otthon minden rendben van, gyakran ők az osztály mókamesterei, vagy lehetnek a csendesen meghúzódó, háttérbe vonulók is, de ők azok, akik soha nem hívják át spontán az iskolatársakat; akik mély barátságok kialakítására nem vállalkoznak, bár vágnak rá; akik végtelenül lojálisak maradnak a családtagjaikhoz; akik nehezen vagy egyáltalán nem beszélnek az érzelmeikről; akik az érzelmi elhanyagolás jeleit mutathatják; akik gyakran válhatnak az osztályban bántalmazás áldozatává vagy elkövetőjévé. Ezeknek a gyerekeknek rengeteget adhat, ha biztonságos teret kaphatnak. Ha vannak olyan felnőttek a környezetükben, akik biztonságos személyként funkcionálhatnak, akihez kapcsolódhatnak, akiről tudják: számíthatnak rá. Gyermekkel foglalkozó segítők egyéni folyamatban vagy kiscsoportokban játékos feladatokkal támogathatják a szenvedélybetegek gyerekeit a biztonság megélésében, a nehéz érzéseik megélésében, kimutatásában (egyáltalán: a megfogalmazásában); különböző stresszkezelési módszerek, lehetőségek megtanításával, saját nagyszerűségük elismerésével és a saját határaik megrajzolásának lehetőségével. Fontos üzenet a számukra, hogy a függőség nem az ő felelősségük, nem ők az okozói, nem nekik kell azt megoldani.

Hasznos források és kapcsolatok

Az út, amelyen egy hozzátartozó elindul, amikor szeretne segíteni szenvedélybeteg szerettének, hosszú, összetett és gyakran kanyargós. Az első lépések sokszor bizonytalanok. Az információ, a sorstársi támogatás és a szakmai segítség ebben az útkeresésben kulcsfontosságú. Szerencsére ma már egyre több hiteles, elérhető forrás és kapcsolat áll a hozzátartozók rendelkezésére – ezek azonban nem mindig könnyen megtalálhatók, különösen akkor, ha az ember elsőként próbál tájékozódni egy számára ismeretlen világban. A források között megtalálhatók könyvek, cikkek, közösségi oldalak, podcast-ok, filmek, szervezetek, terápiás lehetőségek és elérhető segélyvonalak – mindazok az eszközök, amelyek segíthetnek abban, hogy ne maradjunk egyedül, és hogy hiteles, valós tapasztalatokon nyugvó válaszokat kapjunk.

Nem létezik egyetlen, mindenkire érvényes igazság. A függőség egyéni történet, ahogyan a felépülés is az. Amit az egyik ember hasznosnak, inspirálónak vagy segítőnek érez, az lehet, hogy másnak nem ad kapaszkodót. Éppen ezért fontos, hogy nyitottan, kíváncsian, de kritikusan közelítsünk minden forráshoz – és bátran félretegyük azt, ami számunkra nem működik.

Az írott anyagok – könyvek, cikkek, tanulmányok – elsőként kínálnak strukturált tudást és elmélyült megértést. Vannak kötetek, amelyek kifejezetten a hozzátartozóknak íródtak, más művek a függőség pszichológiai hátterébe, a felépülés folyamatába vagy épp a társfüggőség kérdéskörébe nyújtanak mélyebb betekintést. Ezek az írások – ha megfelelő nyitottsággal és önreflexióval olvassuk őket – nemcsak informálnak, hanem elindítanak bennünk egy belső párbeszédet is. Feltehetjük a kérdést: én hol vagyok ebben a történetben? Milyen mintákat követelek? Hol húzom meg a saját határaitam?

A tudományosabb jellegű írások mellett egyre több könnyen emészthető, mégis mélyreható cikk is elérhető – akár pszichológiai portálokon, addiktológiai egyesületek weboldalán, akár különböző terápiás blogokon.

Fontos kiemelni azokat az online és offline közösségeket is, ahol a hozzátartozók sorstársakkal oszthatják meg élményeiket. Ezek az önsegítő csoportok – mint például az Al-Anon, a Nar-Anon vagy más, anonim formában működő hozzátartozói közösségek – különleges erejüket éppen abból merítik, hogy a résztvevők saját tapasztalataikon keresztül kapcsolódnak egymáshoz. Itt nem ítélezés, hanem megértés fogadja az embert. A csoporttagok gyakran ugyanazokon a stációkon mentek keresztül, mint mi: a tagadás, reménykedés, kétségbeesés, elhatározás és újrakezdés ciklusain. A sorstárs közösség ereje nemcsak az elfogadásban rejlik, hanem abban is, hogy mások történetei gyakran új lehetőségeket nyitnak meg bennünk.

A közösségi médiában is találhatunk értékes, zárt csoportokat, fórumokat, ahol moderált környezetben lehet beszélgetni, kérdezni, megosztani. Bár ezeknél mindig fontos a forráskritika – hiszen nem minden, ami online elérhető, egyben hiteles is –, mégis sok hozzátartozó számára nyújtanak ezek az oldalak napi támogatást, sőt, barátságokat, szövetségeseket. Különösen hasznosak lehetnek azoknak, akik nem tudnak személyesen csoporthoz csatlakozni, vagy nehezen beszélnek nyíltan a környezetükben a problémáról.

A szakmai szervezetek – például országos addiktológiai hálózatok, terápiás központok, civil egyesületek – szintén fontos tájékoztató pontok. Ezek az intézmények sok esetben nemcsak a szenvedélybetegek számára, hanem a hozzátartozóknak is kínálnak konzultációs lehetőséget, csoportokat, tematikus előadásokat vagy tanácsadást. Előnye ezeknek a forrásoknak, hogy jól szervezettek, ellenőrzött szakmai háttérrel dolgoznak, és hosszú távon is biztonságos kapcsolódási lehetőséget jelentenek. A szakemberek – pszichológusok, addiktológusok, szociális munkások – nemcsak a konkrét helyzetre reagálnak, hanem segítenek abban is, hogy a hozzátartozó megtalálja saját szerepét és mozgásterét ebben a gyakran kaotikus helyzetben.

Szabadon elérhetők továbbá olyan telefonos vagy online segélyvonalak, ahol anonim módon lehet segítséget kérni, akár hétvégén vagy az éjszaka közepén is. Ezek azok a vészkijáratok, amelyek akkor is elérhetők, amikor úgy érezzük, minden más ajtó zárva van. A segélyvonalakon túl több alapítvány vagy segélyszervezet tart fenn online chat-szolgáltatást is, amely különösen azok számára lehet hasznos, akik nehezen beszélnek élőszóban, de írásban könnyebben megosztják gondolataikat. Fontos tudni, hogy ezek a szolgáltatások legtöbbször ingyenesek, és a hívások, üzenetek diszkrétek, bizalmasan kezeltek.

A kulturális források – filmek, dokumentumfilmek, podcastok, interjúk – szintén jelentős szerepet játszhatnak abban, hogy új szemszögből lássuk a függőség jelenségét. Egy-egy történet, amelyben a szenvedélybeteg vagy hozzátartozó saját szavaival meséli el tapasztalatait, mély azonosulást válthat ki, sőt, gyakran olyan felismeréseket indít el, amelyeket más formában nem tudnánk megfogalmazni.

Önsegítő csoportok szenvedélybetegeknek	
<i>Szervezet</i>	<i>Elérhetőség</i>
Anonim Alkoholisták (AA)	https://www.anonimalkoholistak.hu/
Narcotics Anonymus (NA)	https://nahungary.hu/gyuleslista/budapest/
Anonim Szerencsejátékosok (GA)	https://gamblersanonymous.hu/gyuleslista/
Anonim Szex-és Szerelemfüggők (SLAA)	http://slaa.hu/slaa-wp/gyulesek/
Névtelen Társ-és Kapcsolati Függők	https://www.tarsfuggok.hu/

Csoportja CoDA)	
Alkoholisták felnőtt gyermekei (ACA)	https://www.aca.hu/
Alkoholisták hozzátartozóinak és barátainak közössége (Al-Anon)	https://al-anon.hu/
Hozzátartozói csoportok	
Intézmény	Elérhetőség / Információk
Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia - Online csoport	https://www.facebook.com/kekpont
Nyíró Gyula Kórház Addiktológiai osztály	https://www.facebook.com/addikt.nyiro
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat	https://www.facebook.com/elfogado
Rév Szenvedélybeteg Segítő Szolgálat	https://www.facebook.com/revbudapest
Félúton Alapítvány - Félút Centrum	https://www.facebook.com/felutcentrum
Megálló Csoport	https://www.facebook.com/megallocsoportalapitvany
Magadért Alapítvány	https://www.facebook.com/ahelymagadert

Záró gondolatok

A változás lehetséges, de ezzel együtt lelki munkát, időt és kitartást igényel. Más-más döntést, energia befektetést, szemléletmód váltást igényel a hozzátartozóktól. Azonban valamit mindig igényel és ettől el lehet vékonyodni, magányosodni, keseredni, felszabadulni még a változás idején is. Hozzátartozóként a pszichés és a fizikai erőforrások is szükségesek, alanyi joga van hozzá mindenkinek, hogy önmagáról is gondoskodhasson. A tabu mentes baráti, kollegiális beszélgetések, a mentálhigiénés szakemberek elérése, a szociális segítő rendszer igénybevétele fontosak ilyenkor. Néha az első lépés ugyanolyan nehéz, mint kitartani. A kamasz gyerek, a párkapcsolat vagy a nagyszülő más-más aspektusból involvál és lesz hatással az életünkre. A határok folyamatos keresése kimerítő, a remény pedig ugyanúgy egy játszmahoz vagy akár függőséghez vezethet.

A hozzátartozóknak nemcsak a szenvedélybeteg számára fontos a változás, hanem nekik maguknak is. A szenvedélybeteg hozzátartozójának szerepe mély és szorosan összefonódik az érzelmi világban, a szeretet és a segíteni akarás határainak folyamatos keresésével.

A változás nem egy egyszeri, gyorsan elérhető cél, hanem egy hosszú, apró lépésekkel végigjárható a nehéz elindulás után örömtelivé váló folyamat lehet. A szenvedélybetegséggel való küzdelem hosszú távú elkötelezettséget igényel. A változás nem történik meg egyik napról a másikra, és sok esetben a visszaesés is része a folyamatnak. Azonban, ahogy minden nap új választásokat ad számunkra, úgy minden nap új lehetőséget kínál arra is, hogy kicsit közelebb kerüljünk a gyógyulás és a megbékélés állapotához.

Mindezek mellett fontos tudatosítani, hogy nem vagyunk egyedül ezen az úton. A változás nemcsak egyéni erőfeszítéseket igényel, hanem közösséget is. Akár családi közösségről van szó, akár olyan önszerveződő csoportokról, mint az Al-Anon vagy a Nar-Anon, amelyek a sorstársak segítségét, támogatását és tapasztalatait kínálják. A változáshoz szükséges erőforrásokat nemcsak magunkban találhatjuk meg, hanem mások történeteiben, szavaiban és tapasztalataiban is. Amikor valaki más elmondja, hogyan élte meg a saját hozzátartozója szenvedélybetegségét, és hogyan tudott ezen túlélni, az inspirációt adhat arra, hogy magunk is képesek legyünk a megküzdésre, és újra hinni kezdjünk a reményben.

A változás, amely a közös út révén következik be, egyben az önismeret és a belső erő felfedezésének is folyamata. Ugyanakkor a legfontosabb üzenet, amit a könyv szeretne

átadni, hogy a hozzátartozók nincsenek egyedül. Nem kell mindent saját magunkra vállalni, nem kell mindent egyedül megoldani. Minden támogatás, amit elfogadunk – legyen az szakember, csoport, barát vagy családtag –, az fontos támasz.

A segítségkérés nem kudarc, hanem a megoldás része. A segítség elfogadása nem jelenti azt, hogy gyengék vagyunk – éppen ellenkezőleg, bátorságot és erőt ad ahhoz, hogy szembenézzünk a problémával. Az első lépés megtétele, hogy elfogadjuk, hogy nem tudunk mindent egyedül megoldani, gyakran a legfontosabb lépés a változás felé. Mert amikor elfogadjuk a támogatás fontosságát, akkor képesek leszünk valódi, mélyreható segítséget nyújtani szeretteinknek, miközben megőrizzük saját lelki egészségünket is.

Ez a könyv eszközként szolgálhat ahhoz, hogy a hozzátartozók megtalálják a saját útjukat ebben a nehéz helyzetben. Az út nem könnyű, de nem is lehetetlen. Ahogyan minden más élethelyzetben, úgy itt is egyetlen igazság van: a szeretet, az odafigyelés, a határok tiszteletben tartása és a támogatás megélése vezethet el a gyógyuláshoz. Mert végső soron mindannyian megérdemljük a szeretetet és a boldogságot – és ezt az utat minden egyes nap újra kell választani.

Ezért bátorítunk mindenkit, hogy merjen kérdezni, merjen segíteni, merjen szeretni – és mindeközben ne feledkezzen el magáról sem. A változás lehetősége mindig ott van előttünk, és ha hiszünk benne, akkor egyszer majd a szenvedés helyett egy új élet veszi kezdetét.

Köszönetnyilvánítás

Ez az útikalauz nem jöhetett volna létre a közösség, az elhivatottság és a hit ereje nélkül. Külön köszönettel tartozunk a Közös Értékeink program támogatásáért, amely lehetővé tette, hogy szakmai tudásunkat elérhető formába öntsük, és még több hozzátartozót támogathassunk az eligazodásban és a megküzdésben.

Hálásak vagyunk munkatársainknak és szakembereinknek, akik nap mint nap emberséggel, kitartással és szakmai felkészültséggel segítik a szenvedélybetegség által érintetteket és családtagjaikat. Az ő tapasztalatuk, empátiájuk és jelenlétük a kiadvány minden sorában visszaköszön.

Külön köszönjük azoknak, akik hozzánk fordulnak – érintetteknek, hozzátartozóknak, kérdezőknek, keresőknek –, hogy bizalmukkal, történeteikkel és erejükkel minket is formálnak. Az ő bátorságuk, nyitottságuk és küzdelmük nemcsak ennek az útikalauznak ad értelmet, hanem egész munkánk valódi alapját képezi.

Ez a kiadvány közös ügyünk lenyomata. Bízunk benne, hogy hozzájárul ahhoz, hogy egyre többen merjenek kérdezni, változni, határokat húzni, segíteni – és közben önmagukra is figyelni.

Köszönjük, hogy velünk tartanak ezen az úton.

Drog Stop Budapest Egyesület

2025

Ez a kiadvány a Közös Értékeink pályázat keretein belül, az Európai Unió támogatásával készült.

