



Ob mednarodnem
tednu ozaveščanja
o otrocih alkoholikov

Nisi kriv. Alkoholizem je bolezen

Vsaka četrta družina v Sloveniji se sooča z alkoholizmom, kar pomeni, da je ta bolezen prizadela tudi otroke, ki so zdaj odrasli. Še vedno pa alkoholizem pogosto spremljata tišina in stigma.

Sonja Gerič Bevec, predsednica Društva za pomoč otrokom alkoholikov (NACOA Slovenija), poudarja, da je čas, da kot družba alkoholizem začnemo obravnavati kot bolezen, ki zahteva razumevanje in podporo, ne obsojanja. Otroci niso bili niti krivi niti odgovorni za težave staršev. Kljub temu raziskave kažejo, da kar 70 % odraslih otrok alkoholikov verjame, da so v otroštvu uspešno prikrivali alkoholizem svojih staršev pred drugimi.

Danes je na voljo veliko virov pomoči – od skupin za samopomoč, knjig in spletnih virov do združenj. Z osveščanjem, podporo in zdravljenjem je mogoče premagati posledice alkoholizma in zgraditi boljše življenje. Pomoč obstaja – in to je dobra novica.

Februarja obeležujemo mednarodni teden ozaveščanja o otrocih alkoholikov, ki odpira prostor za razpravo o izzivih in posledicah odraščanja v alkoholičnih družinah. Ob tej priložnosti je v slovenskem prevodu izšla knjiga *Odrasli otroci alkoholikov* avtorice Janet G. Woititz, ki ponuja vpogled v čustvene posledice takšnega odraščanja in smernice za prekinitev travmatičnih vzorcev. Društvo NACOA Slovenija pa bo med 9. in 15. februarjem organiziralo pogovore in okrogle mize, kjer bodo osvetlili problemati-

ko alkoholizma, ki prizadene vsako četrto slovensko družino. Želim si, da bi pogovor s Sonjo Gerič Bevec spodbudil sočutje in razumevanje tudi do (odraslih) otrok alkoholikov.

Kaj je ključni korak v boju proti alkoholizmu?

“Pretrgati začarani krog” (v ang. *breaking the cycle*) je temeljno vodilo organizacij, ki podpirajo otroke alkoholikov, in ključni korak v boju proti družinskemu alkoholizmu. Alkoholizem ne vpliva le na posameznika, temveč na celotno družinsko strukturo, kar pogosto vodi v disfunkcionalne vzorce, ki se prenašajo med generacijami. Dolgo je prevladovalo prepričanje, da bo ozdravitev alkoholika samodejno popravila porušeno družinsko dinamiko. Danes vemo, da družinski člani v alkoholizirani družini pogosto nezavedno prevzamejo vloge, ki ohranjajo disfunkcijo in status quo. Vsak član je na svoj način oškodovan in potrebuje proces zdravljenja.

Kaj je najpogostejša posledica odraščanja v alkoholični družini?

Najbolj očitna in v nebo vpijoča posledica odraščanja v družini z alkoholizmom je, paradoksalno, prav alkoholizem. Raziskave kažejo, da vsaj polovica alkoholikov izhaja iz družin, kjer je bil prisoten alkoholizem. Poleg tega so otroci alkoholikov bolj nagnjeni k temu, da si za partnerja izberejo osebo, ki je ali postane alkoholik. Tudi če se izognejo tem vzorcem, pogosto razvijejo čustvene in psihološke načine delovanja, ki prinašajo izzive v odraslosti.

S čim opremiti otroke v družini, za znakovani z alkoholom?

Največje darilo, ki ga lahko roditelj nudi otroku v družini, obremenjeni z alkoholizmom, je, da ga kljub ka-



Sonja Gerič Bevec, komunikologinja, ki v Sloveniji vodi društvo za pomoč otrokom alkoholikov NACOA

osu in težavnosti situacije vidi, sliši in mu nudi oporo in pomoč. Zavedanje, da popolna rešitev morda trenutno (še) ni mogoča, ne zmanjša pomena starševske vloge – obstajajo konkretni načini in orodja, s katerimi lahko starši kljub težkim razmeram omilijo dolgoročne posledice in otroku pomagajo.

Kaj je največja prepreka pri prečiščevanju tovrstnih zgodb?

Dve izmed ključnih ovir pri tem sta tišina in prikrivanje resnice, ki sta pogosto prisotni v družinah z alkoholizmom. Družinsko pravilo “ne govori” ustvarja okolje, kjer se pitje enega od staršev opravičuje ali zanika, kar otrokom preprečuje razumevanje resničnega stanja. Racionalizacije, kot so “imel je težek dan” ali “tak je pod stresom”, pri otrocih vzbujajo občutke krivde in odgovornosti za vedenje staršev. Prekinitev tega kroga tišine in jasno priznanje – alkoholizem je bolezen – sta ključna koraka, ki otroku omogočata razbremenitev občutka odgovornosti. Pomembno je, da otrok

prejme starosti primerne informacije o alkoholizmu, saj mu to ne le pomaga razumeti situacijo, temveč mu omogoča tudi razvoj zdravih mehanizmov za soočanje z izzivi, ki jih prinaša življenje v družini z zasvojenostjo. Pomembno ga je spodbujati, da spregovori o svoji izkušnji, in mu pomagati pri soočanju z vsakodnevnimi izzivi. Pomembno je, da mu pomagamo prepoznati osebe, ki mu lahko stojijo ob strani, ter ga, če je le mogoče, vključimo v neke vrste kontinuirano obravnavo oziroma program.

Alkoholizem ni osebna napaka, ampak bolezen, pravite.

Ena prvih in temeljnih stvari, ki jih želimo sporočiti otrokom, ki odrasčajo v alkoholični družini, je, da je alkoholizem bolezen. Ko otrok dojame, da je na eni strani starš, ki ga ima rad, in na drugi strani bolezen, ki tega starša spreminja, lahko začne ločevati med vedenjem, ki je posledica alkoholizma, in osebo, ki jo ljubi. To ločevanje prinaša olajšanje in pomaga prekiniti krog samokritike, sramu in občutka odgovornosti za starševsko vedenje. Spoznanje, da je alkoholizem bolezen in ne osebna napaka ali moralna šibkost, je ključno tudi pri zdravljenju odraslih otrok alkoholikov. To je prvo in najpomembnejše sporočilo, ki ga želimo predati otrokom, ki odrasčajo v alkoholični družini. Drugo ključno sporočilo pa je – nisi kriv in nimaš vpliva na vedenje staršev. Otroci alkoholikov namreč v sebi pogosto nosijo tiho prepričanje, da bi lahko preprečili pitje starša, če bi se le bolje obnašali, več pomagali ali bili "dovolj dobri". To prepričanje, čeprav nerazumno, se globoko zakorenini in jih spremlja tudi v odraslosti. Pomembno je, da odrasli otroci alkoholikov razumejo, da alkoholizem ni nekaj, kar so povzročili ali kar bi lahko preprečili, ampak da gre za bolezen, ki jo upravlja zasvojenost, ne pa vedenje otroka ali dinamika v

družini. Ko otrok razume zakonitosti te bolezni, lahko lažje ponotranji, da ni odgovoren za alkoholizem staršev.

Kaj svetujete posameznikom, ki se soočajo s posledicami odrasčanja v alkoholičnih družinah in želijo začeti proces zdravljenja?

Prvi ključni korak na poti okrevanja je vedno ozaveščanje in prepoznavanje lastnih izkušenj. S tem pridobimo vpogled v ponotranjene vzorce vedenja, ki so se oblikovali v otroštvu in vplivajo na naše življenje. Ko izkušnje poimenujemo in jih jasno razumemo, začnemo zmanjševati njihov vpliv, kar omogoča postopno spremembo in razvoj bolj zdravih načinov delovanja.

Kako pomembna je podpora v procesu zdravljenja?

Na poti ozaveščanja, prepoznavanja lastnih izkušenj in zdravljenja je iskanje podpore izjemno dragoceno. Čeprav ta proces ni lahek, postane ob pravih ljudeh in ustreznih virih

veliko lažji in bolj obvladljiv. Danes imamo na voljo več možnosti kot kadar koli prej – delo s terapevtom, udeležba na predavanjih, branje strokovne literature ali vključitev v skupine za samopomoč. Vse te poti nam pomagajo globlje razumeti lastne izkušnje in olajšati breme, ki ga nosimo.

Katere so prednosti skupin za samopomoč ali terapevtskih skupin?

Uspešnost skupin, kot so Anonimni alkoholiki in Alanon, jasno kaže, kako dragoceno je zdraviti se v skupnosti ljudi s podobnimi izkušnjami. V varnem prostoru, kjer so prisotni posamezniki, ki razumejo našo zgodbo, se pogosto zgodi pomemben premik. Tudi v naših izobraževalno-podpornih skupinah za odrasle otroke alkoholikov opazimo, kako ključno je omogočiti udeležencem, da delijo svoje izkušnje, pridobijo nova spoznanja in občutijo, da niso sami v svojih stiskah. Takšna povezanost odpira prostor za razumevanje, sprejemanje in napredek.

Kako pogosto se srečujete z odraslimi otroki alkoholikov in kakšen je njihov odziv na vaše delo?

Pogosto nas kontaktirajo odrasli otroci alkoholikov, ki jih že samo ime naše organizacije ali njeno poslanstvo globoko nagovori. Občutek, da je nekdo poimenoval in prepoznal izkušnjo, ki jih je oblikovala in zaznamovala, je za mnoge prvi korak k ozaveščanju in zdravljenju. V alkoholičnih družinah veljajo nenapisana pravila, kot so: *ne govori, ne zaupaj, ne čuti*, zaradi česar otroci pogosto dojemajo svojo izkušnjo kot nekaj edinstvenega in osamljenega. Paradoksalno, saj se vsaj vsaka četrta slovenska družina sooča z alkoholizmom. Prav zato je povezovanje in skupinsko delo tako dragoceno – razbije tišino in pokaže resnico, da v tej izkušnji nikoli niso bili sami.

"SEDEM P-jev"

Jerry Moe, eden od soustanoviteljev mreže NACOA, je oblikoval preprosto, a močno sporočilo, namenjeno otrokom alkoholikov:

Nisem POVZROČIL, ne morem POZDRAVITI, ne morem POMAGATI, lahko pa POSKRBITI zase tako, da se POGOVORIM o svojih občutkih, sprejemam PAMETNE odločitve in s PONOSOM gledam nase.



Generacije otrok alkoholikov so odraščale brez zavedanja, da je v njihovem življenju nekaj globoko narobe. To so bili odrasli, ki so potihoma hodili skozi življenje, ne da bi razumeli, zakaj so tako nezadovoljni in nesrečni, čeprav se je zdelo, da je "vse v redu" ali pa da "ni nič dovolj".

S kakšnimi težavami se najpogosteje srečujejo odrasli posamezniki, ki so odraščali v družinah z alkoholizmom?

Najprej bi rada poudarila pomen strokovne uveljavitve koncepta "odrasli otrok alkoholika". Generacije otrok alkoholikov so odraščale brez zavedanja, da je v njihovem življenju nekaj globoko narobe. To so bili odrasli, ki so potihoma hodili skozi življenje, ne da bi razumeli, zakaj so tako nezadovoljni in nesrečni, čeprav se je zdelo, da je "vse v redu" ali pa da "ni nič dovolj". Pri mnogih je obstajal nenehen občutek praznine in neizpoljenosti. Pri drugih so bile posledice bolj očitne – depresija, jeza, zasvojenost in druga kompulzivna vedenja. V osemdesetih letih, ko se je uveljavil koncept poimeno-

vanja odraslega otroka alkoholika, jih je veliko doživelo olajšanje, saj so prvič dobili okvir, ki jim je pomagal razumeti in osmisliti lastne izkušnje. Končno so dobili jezik, s katerim so lahko opisali svoje doživljanje.

Najbolj očitna in tragična posledica odraščanja ob alkoholiku je pogosto nadaljevanje tega vzorca – alkoholizem. Mnogo odraslih otrok alkoholikov se nezavedno zapleta v odnose, ki odražajo poznane vzorce iz otroštva, in jih privlačijo partnerji, ki so zasvojeni ali to sčasoma postanejo. Kronični stres, ki ga otrok doživlja v takšnem okolju, pušča globoke sledi, ki trajno vplivajo na biologijo ter dolgoročno oblikujejo telesno in duševno zdravje. Obsežna raziskava iz devetdesetih let o obremenilnih izkušnjah iz otroštva

(Adverse Childhood Experiences – ACE), kamor sodi tudi odrasčanje v alkoholični družini, je pokazala močno povezavo med temi izkušnjami in razvojem različnih fizičnih ter psihičnih težav v odrasli dobi. Rezultati raziskave so razkrili povečano tveganje za kronične bolezni, slabše zdravstveno stanje, nižji življenjski potencial in celo zgodnjo smrtnost pri ljudeh z velikim številom izkušenj ACE. Te ugotovitve poudarjajo resnost dolgotrajnih posledic, ki jih takšno okolje pušča na posamezniku.

Kako občutek drugačnosti in izolacije, ki ga pogosto doživljajo odrasli otroci alkoholikov, vpliva na njihovo vsakdanje življenje?

Občutek drugačnosti in izolacije, ki ga pogosto doživljajo odrasli otroci alkoholikov, je neposredno povezan z dinamiko alkoholičnih družin. Alkoholizem je bolezen izolacije, kjer veljajo pravila "ne govori, ne zaupaj, ne čuti". Sram, lojalnost družini in strah pred tem, kako bi okolica reagirala, ustvarijo tišino in preprečujejo, da bi družinski člani na glas izrazili svoje stiske. Otroci alkoholikov tako odrasčajo v prepričanju, da je njihova izkušnja edinstvena in da bi s tem, ko bi spregovorili, izdali svojo družino. Raziskave kažejo, da kar 70 % odraslih otrok alkoholikov verjame, da so v otroštvu uspešno prikrivali alkoholizem starša pred drugimi.

Ta prikrita bolečina pogosto spremlja odrasle otroke alkoholikov tudi v zrelih letih, kar vodi do občutkov sramu, osamljenosti in prepričanja, da z njimi nekaj ni v redu. Ključno za okrevanje je ozaveščanje teh vzorcev ter razumevanje, da občutek drugačnosti ni njihova napaka,

temveč naravna posledica odrasčanja v alkoholični družini. Povezovanje s podporno skupnostjo omogoča, da prvič začutijo, da niso sami, ter delijo svoje izkušnje v varnem okolju, kjer jih nihče ne obsoja. Pravo zdravljenje se začne, ko prepoznajo svojo lastno vrednost ne glede na travmatične izkušnje iz preteklosti. Pomemben korak na tej poti je tudi učenje postavljanja zdravih meja in izražanja svojih potreb brez občutka krivde ali sramu.

Kateri izzivi najpogosteje ovirajo odrasle otroke alkoholikov pri vzpostavljanju zdravih in izpolnjujočih odnosov?

Eden največjih izzivov za odrasle otroke alkoholikov je strah pred zapuščenostjo ali preveliko bližino. Odrasčanje v okolju, kjer so bile čustvene potrebe prezrte, pogosto vodi v nezaupanje in občutek, da je treba ljubezen zaslužiti. Posledično pogosto prevzemamo vlogo skrbnika ali izbiramo čustveno nedostopne partnerje. Potreba po nadzoru in perfekcionizmu je še en pogost vzorec – nepredvidljivost iz otroštva sproža željo po kontroli, kar lahko ovira razvoj zdravih odnosov. Prav tako se nezavedno ponavljajo disfunkcionalni vzorci iz otroštva, ki so nam znani in zato, paradoksalno, "varni".

Pomanjkanje stabilnosti v otroštvu lahko močno načne temelje samozvesti in samospoštovanja. Odrasčanje v nepredvidljivem okolju, kjer so bila pravila nesmiselna ali odvisna od razpoloženja starša, vodi v nezaupanje do lastnih občutkov in presoje. Pogosto se pojavi prepričanje, da smo kot otroci odgovorni za težave v družini, kar ustvarja občutek sramu in dvom vase. Ker otroci alkoholi-

kov pogosto ne prejmejo potrditve ali občutka varnosti, se v odraslosti pogosto zanašajo na zunanjo potrditev ali stremijo k popolnosti, da bi si dokazali svojo vrednost. Kljub temu pa občutek, da nikoli niso dovolj, pogosto ostaja.

Prav tako se pogosto znajdejo v vlogi rešitelja ali skrbnika, kar jih čustveno izčrpa in ohranja v nezdravih odnosih. Strah pred konfliktom in občutek dolžnosti jih silita, da postavljajo potrebe drugih pred svoje, kar vodi v izgorelost in težave s samopodobo. Ključno je, da se naučijo postavljati meje in sprevidijo, da niso odgovorni za vedenje ali okrevanje družinskega člana. S poudarkom na lastnem zdravju in priznavanju pravice do miru in stabilnosti lahko začnejo graditi bolj zdrave odnose in notranje ravnovesje.

Kako si povrniti občutek lastne vrednosti po tako travmatičnem otroštvu?

Obnova notranje vrednosti se začne z ozaveščanjem in izzivanjem negativnih prepričanj, ki so se oblikovala v otroštvu. Ključno je, da prepoznajo razliko med tem, kar so doživeli, in tem, kdo v resnici so – njihova vrednost ni pogojena z dosežki ali potrditvijo drugih. Praksa sočutja do sebe in postavljanje lastnih potreb na prvo mesto sta pomembna koraka pri razvoju notranjega občutka vrednosti. Obdati se z ljudmi, ki jih cenijo zaradi tega, kar so, ne zaradi njihovih dejanj ali dosežkov, prav tako ustvarja varno okolje za osebno rast in sprejemanje samega sebe.

Kako deluje Društvo za pomoč otrokom alkoholikov NACOA Slovenija? Katere so vaše dejavnosti, kaj nudite svojim članom?

NACOA Slovenija je del mednarodne mreže NACOA (National Association for Children of Alcoholics), ki že več kot 40 let nudi podporo otrokom alkoholikov po vsem svetu. Naše poslanstvo je po-



Knjiga
**ODRASLI OTROCI
ALKOHOLIKOV**
Založba Chiara, 2025

Eden največjih izzivov za odrasle otroke alkoholikov je strah pred zapuščenostjo ali preveliko bližino. Odraščanje v okolju, kjer so bile čustvene potrebe prezrte, pogosto vodi v nezaupanje in občutek, da je treba ljubezen zaslužiti.

magati otrokom alkoholikov vseh starosti in ozaveščati javnost o posledicah odraščanja v alkoholičnih družinah. Otrok alkoholika ni starostna oznaka, temveč oseba, ki nosi izkušnjo življenja v takšnem okolju – ne glede na to, ali je stara 5 ali 50 let. Z izobraževalno-podpornimi programi za otroke, najstnike in odrasle pomagamo prepoznati vzorce, ki so se oblikovali v otroštvu, in te ljudi opolnomočimo za polnejše in bolj izpolnjujoče življenje. Delujemo tudi na področju izobraževanja strokovnjakov, ki delajo z otroki iz družin z alkoholizmom, ter ozaveščanja javnosti s kampanjami, ki prispevajo k odpravi tabujev in zmanjševanju stigme. Osrednja kampanja poteka v okviru mednarodnega tedna otrok alkoholikov, ki bo letos med 9. in 15. februarjem.

Slovenija se še vedno uvršča med države z najvišjo porabo alkohola na svetu – kaj to pomeni za našo družbo?

Slovenija ostaja med državami z visoko stopnjo uživanja alkohola, kar pomeni, da je tveganje za prenos odvisnosti iz generacije v generacijo še vedno zelo veliko. Pogosto se odvisnost ne izrazi neposredno v obliki alkoholizma, temveč skozi različne nekemične odvisnosti. K sreči se vedno več ljudi zaveda vpliva alkoholizma in se aktivno loteva ozaveščanja ter dela na sebi, kar jim daje boljše možnosti, da ustvarijo zdrave odnose in preprečijo prenos zasvojenosti na naslednjo generacijo.

Naša družba ima precej protislovij, ko gre za uživanje alkohola. Alkohol je globoko zakoreninjen v naši kulturi in družabnem življenju, kar

pogosto otežuje življenje abstinentov, ki se soočajo z družbenimi pritiski in nerazumevanjem. Hkrati pa družba ljudi, ki zapadejo v alkoholizem, pogosto obravnava s stigmo, predsodki in pomanjkanjem spoštovanja, redko prepoznavajoč alkoholizem kot bolezen. Stigmatizacija oseb z zasvojenostjo pa ne prizadene le njih, temveč tudi njihove družine. Otroci alkoholikov, ki že tako nosijo veliko breme, se zaradi te stigme še težje odločijo spregovoriti o svojih izkušnjah in poiskati pomoč.

Odprava stigme je ključna za boljše razumevanje alkoholizma kot bolezni. Ustvarjanje odprtega in sočutnega okolja ni le korak k pomoči zasvojenim, temveč tudi podpora njihovim družinam in otrokom, ki živijo s posledicami alkoholizma. Čas je, da kot družba alkoholizem obravnavamo kot bolezen, ki zahteva razumevanje in podporo namesto obsojanja.

Kako pomembno je, da o svojih izkušnjah z odraščanjem v alkoholičnih družinah spregovorijo tudi javne osebnosti?

Še pred nekaj leti je Slovenija na področju ozaveščanja o otrocih alkoholikov močno zaostajala za državami, kjer so ambasadorji tovrstnih organizacij priznani politiki, športniki in glasbeniki. Z veseljem pa opazujemo, da se tudi pri nas v zadnjih letih dogajajo pozitivni premiki. Sintagma "otrok alkoholika" je našla svoje mesto v javnem diskurzu, problematika se normalizira, družba pa postopoma ustvarja vedno več varnega prostora, kjer si posamezniki upajo odkrito spregovoriti o svojih izkušnjah.

Pomemben korak v to smer je naredila gospa Natalija Gorščak, ki je s filmom "Otroci alkoholikov" odprla vrata javni razpravi in se pogumno izpostavila kot ena prvih javnih oseb v Sloveniji, ki je delila svojo zgodbo. Letos bo že tretje leto zapored sodelovala v naši kampanji, s čimer pomembno prispeva k razbijanju tabujev in dvigu zavedanja o tej tematiki. Pogum posameznikov, ki delijo svoje osebne izkušnje, igra ključno vlogo – omogočajo, da se drugi prepoznajo v njihovih zgodbah, kar odpira pot k zdravljenju in spodbuja širšo družbo k sočutju in razumevanju.

Katere zakonodajne spremembe bi bile po vašem mnenju ključne za boljšo podporo družinam, ki se soočajo z alkoholizmom?

Za učinkovitejšo pomoč družinam, prizadetim zaradi alkoholizma, bi bilo ključno omogočiti brezplačno svetovanje ter psihosocialno podporo otrokom in odraslim iz takšnih okolij. Prav tako bi bilo smiselno vpeljati izobraževalne in šolske programe, ki bi pomagali pri prepoznavanju otrok alkoholikov ter zagotavljali podporo zanje. Pomembno je, da se otroci alkoholikov prepoznajo kot ranljiva skupina in vključijo v nacionalne programe za duševno zdravje.

Dodatno bi bilo treba zaščititi nealkoholične starše ter okrepiti ozaveščevalne kampanje, ki destigmatizirajo alkoholizem kot bolezen. Takšne spremembe bi prispevale k zgodnejšemu prepoznavanju težav, učinkovitejši prekinitvi cikla zasvojenosti in večji podpori družinam v stiski. **S**