



## **AİLE**

1. Aile ve bağımlılık
2. Aileye yaklaşım



1.

---

---

## AİLE VE BAĞIMLILIK

Madde kullanmaya başlama özellikle ergenlik döneminde olmaktadır. Madde kullanımına başlanması kişinin ilk ailesi içindeyken olabileceği gibi, daha sonra kendi kurduğu ailesinin içindeyken de olabilmektedir veya kişi madde kullanmaya başladıktan sonra evlenerek bu ailenin bir bağımlı ailesi olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle aile ve bağımlılık dendiği zaman aile tanımının iyi yapılması gerekliliği doğmaktadır.

### Bağımlılık bir aile hastalığıdır

Alkol ya da madde bağımlısı bir üyeye sahip olmak aile için bağımlılığın tüm sonuçlarına da bir anlamda katlanmak demektir. Arkadaşları ondan kaçabilir, patronu işten çıkarabilir ancak aile sonuna kadar üyesiyle beraber olmak durumundadır. Aile genelde bağımlı üyesinin yanında kalmayı ve ona uyum sağlamayı tercih eder. Ancak bağımlılığa sağlıklı uyum geliştirmenin bir yolu yoktur. Bağımlı kişi kendi için en iyi müttefikini bulmuştur. Bağımlılıktan ıstırap çeken aile aynı zamanda bağımlılığı yetiştirmeye ve büyümeye başlar. Tüm bu nedenlerden dolayı bağımlılığın bir “aile hastalığı” olduğu ileri sürülmüştür.

### İlişkiler ve bağımlılığın gelişimi

Madde bağımlılığının aile üzerindeki etkileri de, bulunduğu aile içindeki alması gereken rollere göre farklılıklar yaratabilmektedir. Örneğin bir gencin ailesinde madde kullanımının olması, anne, baba ve diğer kardeşler üzerinde bazı etkiler yaratırken; evli bir bağımlının varlığının eş ve çocukları üzerinde etkiler yaratması kaçınılmaz olacaktır. Bağımlının üstlenmesi gereken roller ve etkileri açısından konunun daha anlaşılır hale gelebilmesi için alt başlıklar halinde incelenmesi uygun olacaktır.

### Anne-baba ile ilişkiler

Aile ilişkileri kişinin toplumsal yaşamının belirlenmesinde öncül bir rol oynar. Ailenin çocuk yetiştirme tutumuna ait özelliklerin, kişinin bağımlılık davranışını edinmesinde önemli bir etken olduğuna ilişkin yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Bu tutumlara örnek olarak aile içinde sözelleştirmenin yetersiz olması, dürtüsel davranış örüntüsünün bulunması, gergin ve çatışmalı bir ortamın varlığı, toplumsal desteğin eksik olması, aile içinde ödüllendirmenin yetersiz oluşu gösterilebilir. Anne ve babanın çocuklara verdiği mesajların farklı ve süreklilikten yoksun hale gelmesi ile birlikte bağımlılığa giden yol kaçınılmaz hale gelmektedir.



Bu bölüm Defne Tamar Gürol ve Kültegin Ögel tarafından yazılmıştır.

Ayrıca ailenin maddelere karşı olan tutumu bu konuda gencin davranışlarını belirlemede çok etkin olmaktadır. Örneğin, anne babanın alkol veya çeşitli ilaçları kullanma alışkanlıkları, çeşitli sorunlarla karşılaştıklarında bunları çözmede kullandıkları başa çıkma yolları, ileride gencin de sorunlar ile karşılaştığında bunlarla başa çıkmak için çeşitli maddeleri kullanmasında anne babayı örnek almasına neden olabilmektedir.

Anne babanın çocukla ya da kendi aralarında kronik çatışmaların bulunmasının da madde kullanmaya başlamada önemli bir rolü olduğu ileri sürülmektedir. Kronik çatışmalar sonucunda sürekli olarak olumsuz duyguların ifade edilmesi, aile bağlarının kuvvetli olmaması gibi anne-baba ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesini belirleyen etmenler de madde kullanımı ile ilişkili olarak gözükmemektedir. Çoğunlukla olumsuz duyguların ifade edildiği, sözel ödüllendirmenin eksik olduğu ailelerde yetişen çocukların, daha az kendine güvenli oldukları ve madde kullanımı karşısında da aynı şekilde güvensiz davranışları sonucunda 'hayır' diyemedikleri belirtilmektedir.

Bir diğer önemli etmen ise, ailenin çocuğuna anne-babalık yapma biçimidir. Anne-baba çocuk ilişkisinin niteliği, çocuğun topluma uyum becerilerini belirlemektedir. Çocuğun gelişiminde, anne-baba tutumunun besleyici, destekleyici, denetleyici öğeleri ve niteliği gencin ve daha sonra erişkinin davranışının alacağı yönün belirlenmesinde önemli bir güç oluşturmaktadır. Anne-babalık yapma biçiminin niteliğini belirleyen davranışlara örnek olarak çocuktan kapasitesine uygun yapabileceği isteklerde bulunulması, bazı kuralların konulması, disiplin yöntemleri, aile desteği verilebilir.

Anne ve babanın boşanması, ayrı yaşaması gibi aile bütünlüğünü bozan etkenler de uyuşturucu kullanımı için önemli risk etkenleri olarak bulunmuştur. ABD'de yapılan araştırmalarda eroin bağımlılarının %50'den fazlasının boşanmış ailelerden geldikleri saptanmıştır. Anne-babanın birlikte yaşadığı durumlarda ise aile ilişkilerinin bozuk olduğu, genellikle anne babadan bir tanesinin bağımlı ile daha yoğun olarak ilgilendiği, diğerinin ise mesafeli ve cezalandırıcı bir tutum içinde olduğu gözlenmiştir.

Madde kullanımı ve aile ile ilgili literatür gözden geçirildiğinde, ailenin kişinin uyuşturucu madde kullanmaya başlamasındaki rolü üzerinde ağırlıklı olarak durulduğu, aile içinde bağımlı bir kişinin varlığının ailenin diğer üyelerini etkileme şekillerinin gözardı edildiği göze çarpmaktadır. Ancak madde kullanımının sonuçta tüm aileyi etkilediği ve bu kişilerde de çeşitli ruhsal ve sosyal etkilerde bulunduğu unutulmamalıdır.

Ailenin bir üyesi madde kullanmaya başladığında, bu aile içinde ciddi sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır. Madde kullanan kişinin eve istenmeyen arkadaşları getirmesi ya da onlar ile arkadaşlık etmesi ev içinde sürekli bir çatışmanın yaşanmasına neden olmaktadır. Ayrıca hırsızlık yapması gibi suça yönelik davranışların varlığı ailenin toplumla ilişkilerinin etkilenmesine ve onların da giderek toplumdan soyutlanmaları sonucunu doğurmaktadır. Bağımlının çeşitli nedenlerle aileye yalan söylemesi, aileye bireylerine yönelik saldırgan davranışlarda bulunması bunların sonucu olarak ailenin baskıcı tutumu aile içinde gittikçe derinleşen yaralar açmaktadır.

Uyuşturucu madde gibi yasal olmayan bir madde kullanımının varlığı, toplumun uyuşturucu madde kullananlara karşı olumsuz tutumları, bu kişilerin çeşitli yasadışı eylemlerinin olması gibi nedenlerle giderek sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Ayrıca bağımlının birçok işlevini yerine getirememesi, madde için para bulmak zorunluluğu, yaşamının yasadışı yollar veya ailenin ekonomik desteği ile sürdürmesi, tedaviye yönelik masrafların karşılanması aile içinde ekonomik kayıplara da yol açmaktadır. Yukarıda sayılan nedenlerden ötürü diğer aile üyeleri birçok psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlar yaşamaktadır.

## **Eş ile ilişkiler**

Bağımlılığın evlilik üzerine etkileri daha çok alkol bağımlıları ve eşleri bağlamında araştırılmış bir konu olmakla birlikte, genel olarak bağımlı bir kişiyle evli olmanın sonuçları hakkında bir fikir verebilir. Bağımlılık evliliği birçok yönden etkilemektedir. Bağımlı bir kişinin varlığı ile birlikte evlilik içinde beklenen rollerde farklılıklar ortaya çıkmakta ve evlilik içinde yeniden yapılanma meydana gelmektedir. Bağımlılık ile birlikte, eşler arasındaki iletişimde denetim mekanizması devreye girerek, çok özelliikli bir ilişkinin doğmasına yol açmaktadır. Ailenin korunmasından, çocuklara ilişkin sorumluluk ve ödevlere kadar, kısacası sistemin devamını sağlamaya yönelik birçok görev eşe devredilmiş olmaktadır. Yani eş sistemin sürdürümünde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Alkol bağımlıları arasında aile içi şiddet ve boşanma oranlarının yüksek oluşuna ilişkin ülkemizde yapılmış çalışmalar olmakla birlikte, uyuşturucu madde bağımlıları ile yapılmış böyle bir çalışma bulunmamaktadır. Aynı zamanda bağımlılıkla birlikte, buna bağlı olarak ailevi, kişisel, sosyal ve mesleki sorunlar attıkça, eşlerde saptanan psikiyatrik belirtiler de artmaktadır.

Bağımlılığın tüm aile sistemini etkileyen bir hastalık olduğu kabul edilmektedir. Alkol bağımlılarının eşleri ve çocukları tarafından kurulan kendine yardım grupları, bağımlılığın diğer aile bireyleri üzerindeki etkilerini en aza indirme amacını taşımaktadır.

## **Eş-bağımlılık (co addiction)**

Eşbağımlılık son yıllarda oldukça popüler olmuş bir kavramdır. Bağımlılar genellikle sorumluluklarını başkalarına devretme eğilimindedirler. Eşler, anne-babalar veya çocuklar daha "iyi" olsalardı uyuşturucu madde kullanımının olmayacağı bağımlı tarafından vurgulanır. Eş-bağımlı ise bağımlılık sürecinin doğasını yadsıma eğiliminde olduğu için, bağımlı tarafından bildirilen bu mazeretleri kabul eder ve akla uygun hale getirir (rasyonalize eder). Bağımlının bu sorunu daha fazla çevreye yansıtması ile birlikte, bağımlıya karşı kendilerini daha fazla sorumlu hissederler ve bu suçluluk duygusu bağımlılık davranışının sürmesine hizmet etmeye başlar. Böylece aile daha fazla suçluluk duymaya başlar, bunun sonucunda bağımlılık davranışı pekişir ve bir eş-bağımlılık sıklıkla psikiyatrik sorunların gelişmesine neden olmaktadır.

Bağımlıların eşleri ve anne-babaları üzerinde yapılan bir çalışmada hemen hepsinde uyum bozukluğu saptanmıştır. Ayrıca distimik bozukluk ve genelleşmiş

anksiyete bozukluğu da görülmüştür. Distimik bozukluğun eşlerde belirgin olarak daha yüksek ortaya çıkışı ise dikkat çekicidir.

Eş-bağımlılık ile birlikte ailedeki dominansın eşe devredilmesi ve yeni bir sistemin oluşması sonucunda tedaviye eşleri de katmak önemli hale gelmektedir. Çünkü bağımlının tek başına tedavisi, sistemin yürümesini sağlayan eşin yaşamında da bir değişiklik yaratacak ve eşin yeni duruma uyum sağlaması güçleşecektir.

## **Çocuk ile ilişkiler**

Anne ya da babanın madde kullanımı ve çocuklarında görülen sorunlu davranışlar arasında nedensel bir ilişki bulunmaktadır. Bu sorunlu davranışlar aile içi ilişkinin niteliği ve tarzına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bağımlıların çocuklarında görülen çocukluk çağı sorunlarının ana kaynağı aile içi uyumsuzluktur. Bu çocuklar aynı zamanda daha az bağlı ve stabil ilişki kurma biçimlerine, daha olumsuz ve şiddetin yaşandığı aile ilişkilerine tanık olurlar.

Anne-babanın madde kullanıyor olması, aynı zamanda çocuklarının da gelecekte benzer bir sorun yaşamasına neden olabilmektedir. Madde kullanımının yanı sıra genel olarak yetişkin yaşamlarında başka davranış bozuklukları da gösterebilmektedirler. Bağımlıların çocukları ve bağımlı olmayanların çocukları karşılaştırıldığında, en sık görülen fark bilişsel işlevlerinde olmaktadır. Bağımlıların çocuklarında bilişim işlevleri daha düşük düzeyde saptanmaktadır.

Bağımlıların okul çağındaki çocuklarında ise okul başarısının düşük oluşu dikkat çekicidir. Bu sınıfta kalma oranının yüksek oluşu ile belirlenen bir durumdur. Bağımlıların çocuklarında aynı zamanda bazı psikolojik sorunlar da görülmektedir. Depresyon, anksiyete ve düşük özgüven sık görülen durumlardır. Bu çocuklarda aynı zamanda ciddi davranışsal sorunlar da görülebilmektedir. Bunlar arasında yalan söyleme, hırsızlık yapma, kavga etme, okuldan kaçma ve okulda görülen davranış problemleri sayılabilir. Bu nedenle sıklıkla davranım bozukluğu tanısı konmaktadır.

Görüldüğü gibi aile içinde bağımlı bir üyenin varlığı, tüm aileyi derinden etkilemektedir. Buraya kadar sayılan etkiler tek tek aile içinde farklı rollere sahip kişilerin üzerinde yarattığı psikolojik ve sosyal sonuçlardır. Ancak bağımlılığın genel olarak aile işlevleri ve bütçesine olan etkileri de gözardı edilmemelidir. Ailede bağımlı bir üyenin varlığı, ailede daha fazla para ve zaman harcanmasına neden olmaktadır. Yani bağımlılığın aile üzerinde olumsuz ekonomik sonuçlar doğurduğu bilinmektedir.

Ayrıca bağımlılığın sinsi süreci içinde, ailede sessizliğin hakim olduğu ciddi bir iletişimsizlik yaşanmaktadır. Anne-baba, eş veya çocuklar ile bağımlı arasında kaçınılmaz bir gerginliğe yol açar. Aile içinde etkileşime dayalı bir ilişki yerine, hayatı idame ettirecek rol dağılımlarının yaşandığı bir ilişki geçmektedir. Bu da ailenin acı veren bağımlılık gerçeğinden kaçınmasını ve bunun gizlenmesini sağlamaktadır. Yani aile içinde bu konu konuşulmamakta ve bu sorun yadsınmaktadır.

## **Aile, bir üyesinin bağımlı olduğunu öğrendiği zaman...**

Genellikle aileler çocuklarının madde kullandığını öğrendikleri zaman büyük bir duygusal yıkım yaşamaktadırlar. Bu yıkımın ardında birçok etken rol oynamaktadır.

Çocuklarından büyük beklentileri olan, çocukları için iyi bir gelecek düşleyen anne baba, bir anda ciddi bir hayal kırıklığı yaşamaya başlar. Bütün düşleri, umutları, planları yokolmuştur. Çocuğu kendisine ve anne babasına bunu nasıl yapmaktadır? “Hadi kendini düşünmedin, anne babanı da mı düşünmedin?” gibi düşünce ve duygular yaşantılanır. Bilmedikleri bir sorunun içine düşmüşlerdir.

Bu hayal kırıklığını yaşamayı ertelemek için farkında olmadan birçok ipucunu görmezden gelmekte ve genellikle kullanım ileri boyutlara vardığında çocuklarında madde kullanımı olduğunu anlamaktadırlar. Daha sonra çevre baskısını düşünmeye başlarlar. Çevredeki diğer insanlar, arkadaşlar, yakınlar ne düşünecektir? Onlara bu durumu nasıl anlatacağıdır? Aynı zamanda anne baba kendini de suçlamaya başlar. Bu duygu giderek bir öfkeye dönüşür. Kendine ve çocuğuna duyduğu öfke, gösterilen ilk tepkidir. Yapılan çalışmalarda ailenin duyduğu ilk tepkilerden birinin kızgınlık olduğu gösterilmiştir.

Kimi zaman anne ve babalar durumu kabul etmek istemeyebilir. Bunu bir sorun olarak algılamayabilir. Onun bir bağımlı olduğunu ya da olabileceğini düşünmez, ona konduramazlar. Söz konusu durumu bir anlamda inkar ederler. Aile üyelerinin, aile içinde bir bağımlının olduğunu fark ettikleri dönemde yoğun bir suçluluk duygusuna kapıldıkları bildirilmiştir. Suçluluk duygusu ile birlikte bir utanç duygusu da hakim olmaktadır. Suçluluk duygusu ve utanç ailenin sosyal izolasyonuna yolaçmaktadır. “Hepimiz bir çaresizlik ve suçluluk duygusu içindeydik. Bu durumu neden önleyememiştik?” Bu cümle bir aileden alınmıştır ve ailenin çocuğun madde bağımlısı olduğunu öğrendiği dönem için oldukça tipik bir örnektir. Birçok aile bu düşünceleri yıllar boyu taşımaktadır. Ailede bir üyenin madde bağımlısı olduğu anlaşıldığında, aile tarafından bazı kararlar alınmaktadır. Bunlar:

- Birinci karar: Çevrede hiç kimse neler olduğunu bilmemeli. Aile ve ev dışındaki hiç kimse ile görüşülmemeli. Aile dışında bu durumun öğrenilmesine engel olunmalı. Bu trajik durum ailenin yakınlarından, komşulardan, okuldan nasıl saklanabilir? Acaba bu durumu başka kimler bilebilir? Aileyi ve çocuğu korumanın en iyi yolu bu utanç veren sorunun başkaları tarafından duyulmasını engellemektir.

- İkinci karar: Bu sorunun üstesinden gelmemiz için kısa bir zamana ihtiyacımız var. Çocuğumuz kısa bir zaman içinde bizim güçlü desteğimiz ile bağımlılıktan kurtulacak ve normal yaşama geri dönecektir. Aile üyeleri birbirlerini ve bağımlı üyeyi destekleyecek ve başarılı olunacaktır. Ancak bu ütöpik karar ve düşüncelerin gerçekleşemediği bir süre sonra öğrenilir.

Böylece sorun giderek daha büyür, önemli paralar harcanır, fiziksel ve ruhsal birçok yük gelişir. İşte bu dönem genellikle ailenin tedavi için başvurduğu dönemdir. Aslında birçok şey için geç kalınmıştır. Aile bağımlı bireyi tedavi ettirmek istemektedir. Tedaviye çok sıcak bakmakta ve büyük beklentiler ile hazırlanmaktadır. Ancak bu beklentilerin ne oranda gerçekçi olduğu da tartışmalıdır.

Ayrıca yapılan çalışmalarda, ailelerin önemli bir kısmının çocuğunun uyuşturucu madde kullanımından habersiz olduğu saptanmıştır. Bu oran %14 gibi azımsanamayacak bir oranı yansıtmaktadır. Bu durum klinik gözlemlere de uygundur. Genelde aileler bu konuyu aile içinde konuşmaktan ve tartışmaktan kaçınmakta ve daha çok yadsıma eğilimi taşımaktadırlar.

## Sağlıklı ailelere karşı sorunlu aileler

Aile, bir sistem gibi çalışır. Parçaları birbirlerine bağlıdır. Sistem beraber çalışan parçalar bütündür. Bu parçalar beraber huzur ve uyum içinde de çalışabilirler, yıkmak yok etmek için de, hatta hayatta kalmak için de. Bu bütünün içindeki roller, ilişkiler, iletişim şekilleri ve güç dağılımı sistemin dengesini kurar. Madde kullanımı bu sistemin dengesini bozar.

Aileler bu dengeyi tekrar kurmak için birleşip yaşananlara doğru tepkileri verip ortamı düzeltmek için çalışırlar; sabit bir düzen kurmayı amaçlarlar. Sağlıklı ailelerde (hiçbir aile her zaman çok sağlıklı değildir), hem sistemin hem bireylerin ihtiyaçları paraleldir. Aile sistemi esnektir ama tahmin edilebilirdir. Aile bireylerinden biri kimyasal olarak bağımlı olan bir ailede sabit ve tahmin edilebilir bir düzen yoktur. Aile içindeki bu yıkım sadece kullanan bireyi ya da ebeveynleri değil, bireylerin hepsini etkiler. Madde bağımlılığı sadece bireye özgü bir rahatsızlık değil, bir aile hastalığıdır. Sağlıklı ve sağlıksız olarak nitelendirebileceğimiz ailelerin özellikleri aşağıda yer almıştır.

	<i>Sağlıklı Aileler</i>	<i>Sorunlu Aileler</i>
<i>Kurallar</i>	Kurallar çok fazla değildir ve açık ve anlaşılırdır. Kurallara saygı duyulur ve istisnasız uyulur. Koyulan kurallar adil ve pazarlık sonucu kesinleştirilmiş kurallardır	Bazı kurallara duruma göre uyulabilir ama birçok kurala uyulmaz. Genellikle kural koyulurken bu kurallar tartışmaya açık olmaz ve değişmez. Bazı durumlarda hiç kural yoktur ve bu durum neyin doğru neyin yanlış olduğundan emin olmadıkları için çocukların belirsiz ve kaygılı olmasına neden olur.
<i>İletişim</i>	Tanımlanmış sorumluluklar vardır ve bunlar diğerlerine saygı çerçevesinde yerine getirilir. Aile bireyleri duygularını, fikirlerini ve inançlarını diğerleriyle paylaşma riskini alırlar. Eğer bir sorun varsa bu sorun ailece konuşulur ve çözüm aranır.	Aile bireyleri arasında neredeyse hiç iletişim yoktur. Bireylerin yüzüne söylenmesi gerekenler arkasından söylenir. Çift mesajlar, sırlar ve birçok "mecbursun", "yapacaksın"lar vardır. Aile sırları ne olursa gizli tutulur ve dışarıdan yardım isteme konusunda yoğun bir korku ve kaygı vardır.
<i>İttifaklar</i>	Aile bireyleri teke tek ve hep beraber zaman geçirmeye özen gösterirler. Güçlü aile bağları vardır ve aile içi ilişkiler iyi ve sağlamdır.	Aile bireyleri taraf tutar ve diğer bireyi/bireyleri dışlarlar. Aile içi, diğerlerinden gizli tutulan yakın ilişkiler kurulur. Aile içi ilişkiler yoktur ya da çok zayıftır. Ebeveynlerden biri diğerinden daha baskın olma eğilimindedir.
<i>Duygular</i>	Aile bireyleri birbirlerinin duygularına saygı duyar ve ifade edilmesine izin verirler, fırsat yaratırlar. Kırılmış ya da incinmiş bir birey bunu ailesiyle dürüstçe konuşur ve paylaşır.	Aile bireyleri duyguların ifadesine ve tartışılmasına izin vermez ve fırsat tanımaz. Duygulardan ve bunların açık ifadesinden korkarlar; birinin diğerini incitme eğilimi vardır. Bazı duygular aile içinde onaylanırken bazı duygular kesinlikle onaylanmaz ve izin verilmez.



	Sağlıklı Aileler	Sorunlu Aileler
<i>Özdeğer</i>	Aile bireylerinin özgüvenleri ve kendilerine verdikleri değer tamdır. Bireyler birbirlerini ilgi ve saygıyla dinlerler. Bütün aile bireyleri birbirlerinin bakış açısına saygı duyar.	Aile bireyleri birbirlerine saygı duymazlar (buna çocuklar da yetişkinler de dahil). Çocuklara bakılır ama söyledikleri dinlenmez. Ceza olarak 'utandırmak' kullanılır. Suçlayıcı davranışlar ve söylemler sık görülür. Olumsuz ve kırıcı davranışlar çoğunluktadır.
<i>Değişim</i>	Aile bireyleri değişime açıktır.	Aile bireyleri katı, sert ve değişime açık değildirler. "Neden değişelim ki, yapacak hiçbir şey yok!"
<i>Korunmalar</i>	Aile bireyleri duruma uygun ve gerekli, işlevsel korunma yöntemleri geliştirirler.	Sorunlar ve duygular reddedilir. Çekilen acı gizlenir. Garip veya farklı davranışlar görmezden gelinir. En ciddi sorunlar için bile "konuşmak yok" kuralı geçerlidir.
<i>Stres</i>	Aile bireyleri stresle nasıl baş edebileceklerini bilirler. Diğerlerinin acı çektiğini farkına varıp onlara ihtiyaçları olan destek ve ilgiyi gösterirler.	Aile bireyleri kendi acılarını ve diğerlerinin acılarını görmezden gelirler, kaçınırlar. Stresi ve stresli durumları reddederler ve genellikle bu duyguyla baş edemeyeceklerini hissederler.
<i>Büyüme</i>	Aile bireyleri hayat süreçlerini ve bu süreçlerde yaşanan olayları kabul edip ona göre yaşarlar.	Ebeveynler çocuklarıyla rekabet halinde olabilirler. Büyüme acı verici ve değişim korkutucudur.
<i>Kontrol</i>	Kontrole ihtiyaçları yok denecek kadar azdır. Ebeveynler sorumluluk sahibidirler fakat kararlar çocukların da fikirleri alınarak verilir.	Sıkı bir kontrol ve ebeveynler arası otorite çatışmaları vardır. Aile içi karışıklıklar fazladır (çocukların aileden uzaklaşmaları ve evden kaçmaları gibi).

## Ailenin bağımlılığı inkarı

Bağımlılığın en çarpıcı yanlarından birisi, bağımlının yakınındaki kişilerin bağımlılık gerçeğinin farkına varamamalarıdır. Aile bağımlılığı inkar eder. Bunun çeşitli nedenleri vardır.

*İzolasyon:* Aileler bağımlı üyelerinden toplum içinde söz etmekten kaçınırlar. Utanç aile üyelerinin etrafını bir duvar gibi sarar ve onları sessizliğe iter.

*Emosyonel kargaşa:* Aile üyeleri bağımlının içinde bulunduğu ruh haline girmişlerdir. Onların sevdiklerini sever, onların kızdıkları kişiye kızmaya başlarlar. Bağımlının davranışlarından dolayı utanç duyarlar ve kendi çaresizliklerine kızarlar. Kendi aralarında duygu ve düşünceleri seyrek olarak paylaşırlar. Paylaşmak yerine umutsuzluğa ve kızgınlığa kapılırlar. Aile üyeleri kendilerini yalnızlığa ve depresyona mahkum ederler.

*Bağımlı merkezlilik:* Sağlıklı bir ailede hiçbir üye ailenin ilgi ve dikkat merkezi değildir. Ancak bağımlı ailenin dikkatinin odağıdır. Aile sürekli uyarılmış bir durumdadır. Tahmin edilemeyecek olanı tahmin etmeye çalışmaktadır. Kötüye giden

birşeyin daha da kötüleşmesini istememektedir. Aile üyeleri üstlerindeki stres nedeniyle bağımlının rasyonalizasyon ve projeksiyonlarını internalize eder. Sonuç olarak bedelini ödese bile, aile de bağımlı gibi bağımlılığı inkar eder.

Bağımlılar kendi yaşamları üstündeki kontrollerini kaybettikçe, yakınları üstünde daha çok güç kullanmaya başlarlar. Bağımlı ailesine sosyal, finansal ve duygusal açıdan daha bağımlı hale geldikçe, onlara karşı diktatörce davranmaya başlar. Bağımlı aile üyelerinin söylediklerini, düşündüklerini ve yaptıklarını kontrol etmeye başlar. Sonunda hastalık herkese bulaşmıştır!

## **Bağımlı ailesinde kurallar**

Ailede ipleri elinde tutan kişi kuralları koyar. Bağımlının ailesinde kural koyucu ailenin bağımlı üyesidir. Kural koymada en güçlü kişi, ailenin en işlevsiz üyesidir. Bu kurallar hiçbir zaman açıkça söylenmez. Ancak ailede herkes bunun farkındadır ve uygular. Ailede bağımlı tarafından belirlenen kurallar şunlardır:

1. Bağımlının madde kullanması ailenin yaşamındaki en önemli olaydır. Ailenin diğer üyeleri bağımlının madde kullandığı dönemler dışında yaşamlarını planlamak zorundadır.

2. Bağımlı suçlanamaz. Bağımlı dışındaki bazı nedenlerden dolayı o bağımlı olmuştur. Bu nedenle başka kişiler ya da olaylar suçlanmalıdır.

3. Mevcut durum bedeli ne olursa olsun korunmalıdır. Bağımlı kullandığı maddeyi bırakmaktan korkmakta ve onsuz yaşamını sürdürmeyi göze alamamaktadır. Böylece tüm aile değişime karşı olmak zorundadır.

4. Ailedeki herkes yapıcı olmalıdır. Eğer bağımlı bırakmayı düşünürse, tüm aile ona yardımcı olmalı ve elinden gelen herşeyi yapmalıdır. Böylece aslında aile farkında olmadan bağımlının değişmesini de engellemektedir. Aile bağımlıyı korur, sorumluluklarını alır, onu için özürler bulur ve onun kurallarına uyar. Bunu sevgi, bağlılık, aile onuru adına yaparlar. Ancak sonuçta bağımlının istediği durum devam etmektedir.

5. Ailede kimse ailede neler olup bittiğini birbirleriyle ve başlarıyla konuşamaz. Bağımlı aile üyelerini korkutarak, kendi bağımlılığın derecesinin ve aileye olan etkilerinin duyulmasını engellemeye çalışmaktadır.

6. Hiç kimse ne hissettiğini söyleyemez. Bağımlının kendisi sadece acı çekmektedir. Başkalarının acılarını kaldıramayacak durumdadır. Ailenin diğer üyelerinin duygularını söylemesi bir anlamda yasaktır. Böylece aile için iletişim bozulmuştur.

## **Bağımlı ailesinde roller**

Ailede çeşitli roller ailenin diğer üyeleri tarafından üstlenilmiştir. Her rol bir üye tarafından paylaşılır. Eğer aile küçükse o zaman bazı üyeler birkaç rol birden üstlenir.

**Baş yapıcı:** Bu kişi endişelidir, bağımlıyı korur, krizleri uzaklaştırır. Her halükarda barışı sağlamaya çalışır. Öfke ve çaresizlik içindedirler. Genellikle eşler bu rolü üstlenirler.

**Kahraman:** Ailenin başarılı üyesidir. Titiz, düzenli ve katı bir yapıya sahiptir. Çok çalışmaktadır ve övgü kazanmaktadır. Genellikle suçluluk duyarlar. Bu rol çoğunlukla en büyük çocuk tarafından üstlenilir.

**Samar oğlanı:** Başkaldıra, isyan edendir. Dışlanır ve yabancı olarak görülür. Aşağılık duygusu içindedir. Genellikle ikinci çocuktur.

**Yitirilmiş çocuk:** İtilmiş ve çekilmiştir. Bir köşeye çekilmiştir. Karşılıktan kaçmak istemektedir. Sosyal izolasyon içindedir ve yalnızlık yaşamaktadır.

**Maskot:** Hareketli, neşelidir. Soytarılık yapar. Korkudan kaçmak amacındadır ve ruhsal olarak immatürdür. Ailenin en küçüğüdür.

## **Ülkemizde yapılan çalışmalar**

Ülkemizde madde kullanımının aile bireyleri ve aile işlevleri üzerine etkilerine ilişkin verilere ulaşmak oldukça güçtür. Bu konuda yapılmış çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Elimizdeki veriler ağırlıklı olarak alkol bağımlıları ile yapılmış çalışmalar ya da çeşitli okul anketlerinden elde ettiğimiz verilerle sınırlıdır.

Sağlık Bakanlığı tarafından 12 ilde lise gençliği ile yapılan bir anket çalışmasında hayatında en az bir kez uyuşturucu kullananların aile özellikleri ile ilgili bazı ipuçları elde edilmiştir. Ailesi ile birlikte yaşamayıp, akrabalarının yanında kalan ve yurtlarda yaşayan gençlerde uyuşturucu kullanımının daha sık olduğu saptanmıştır. Babası okuryazar olmayan ve üniversite mezunu olanlarda madde kullanımı daha siktir. Anne ve babası sağ olanlarda uyuşturucu kullanımı %3.4 iken, bu oran eğer baba ölü ise %5.9'a, hem anne hem baba ölü ise %15.8'e kadar çıkmaktadır.

İstanbul'da 6800 öğrenci ile yapılan bir çalışmada ise hayatında en az bir kez madde kullanan gençler hiç kullanmamış gençler ile karşılaştırıldığında, anne ve babalarının derslerine yardım etmedikleri, ödevlerini kontrol etmediklerini daha sıklıkla bildirdikleri gözlenmiştir. Ancak ailelerin her iki grupta da aynı oranda televizyon seyretme sürelerini kısıtladıkları ve akşamları sokağa çıkma izni vermedikleri saptanmıştır. Sonuç olarak, çocukların hayatlarını kısıtlamanın her iki grup arasında bir fark göstermediği, ancak uyuşturucu maddeleri deneyen çocukların ailelerinin, bu çocuklara daha az destek oldukları anlaşılmıştır. Yine başka bir çalışmada madde kullananların ailesinde, madde kullanan diğer kişilerin varlığı saptanmıştır. Uyuşturucu madde kullananlar, babaları tarafından yeterli derecede sevilmediklerini düşünmektedirler. Aileleri tarafından yeteri kadar sevilmediklerine inanmaktadırlar. En azından böyle bir algıya sahip oldukları sonucuna varılmaktadır. Madde kullanan gençlerin ailelerinin daha fazla göç yaşadıkları ve bağımlıya karşı daha yüksek oranda kızgınlık duydukları belirtilmiştir.

## **“Uyuşturucu madde kullanımının aile üstüne etkisi” isimli çalışmanın bulguları**

Burada 100 bağımlı ve ailesiyle yapılan görüşmelerden elde edilen bilgileri özetlenmeye çalışılacaktır. Madde bağımlıları kullandıkları maddeyi en sık olarak (%60.2) evde kullandıklarını belirtiyorlardı. Genel olarak dünyada madde

kullanıcılarının gruplar içinde ve sokakta "gang" adı verilen çeteler ile birlikte ya da "galeri" adı verilen ortak kullanım yerlerinde kullandığı gözönüne alındığında, ülkemizde evde kullanımın yaygın olması birçok yorumlara neden olabilir. Evde kullanımın olması, ailenin bu maddeleri kullanmak için bağımlıya izin verdiğini göstermektedir.

Ailenin böyle bir girişimde bulunması, aslında bağımlı üyeye sahip çıktığının bir göstergesi olabilir. Bu durum bağımlının davranışını onayladığı anlamına gelmemekle birlikte, en azından onu sokağa bırakmak ya da terketme eğiliminde olmadığı ileri sürülebilir. Öte yandan, bağımlı bu kabul edilmişlik ortamı içinde maddeyi bırakmak için herhangi bir zorlama hissetmediği taktirde, maddeyi bırakmak ve tedavi arayışı içine girmekte gecikmektedir. Uyuşturucu maddelerin evde, yalnız kullanılması özellikle damar yolu ile madde kullanıcılarında önem taşımaktadır. Bu şekilde enjektör paylaşımı ile birlikte görülen bulaşıcı hastalıklara yakalanma oranlarının da düşük düzeyde kalması beklenebilir.

Bağımlı aileleri bağımlıların diğer insanlara göre daha saldırgan oldukları görüşündeydi. Bağımlı bir kişiyle birlikte yaşayan kişilerin ağırlıklı olarak bu görüşte olması, onların aile içinde de daha fazla şiddete maruz kaldıklarının bir göstergesi olabilir. Bu da aile içindeki ilişkileri ve iletişimi etkileyen sonuçların doğmasına yol açan bir nedendir.

Ailenin, kişinin madde kullandığından şüphelenmesi en sık evdeki eşyaların satılması veya eksilmesi, fazla para harcama ve kişinin çevresinin değişmesi ile olduğu görülmektedir. Bunları entoksikasyon belirtilerinin gözlenmesi takip etmektedir. Bu sonuçlar aileler ile yapılacak koruyucu çalışmalar açısından önem kazanmaktadır. Bu belirtilerin aile tarafından daha kolay farkedilen belirtiler olması, ailelerin eğer çocuklarında madde kullanımı varsa daha erken bu durumu farketmelerini sağlamak açısından önemlidir.

Ailenin madde kullanımından kuşulanması bakımından ikinci sırada yer alan bağımlının çevresinin değişmesidir. Bağımlının her zaman olduğundan farklı kişilerle biraraya gelmeye başlaması, ailenin dikkatini çekmektedir. Ailenin bir üyesinin özellikle istenmeyen ya da olumsuz düşünülen kişiler ile birlikte olması, aile için uyarıcı olmaktadır.

Bağımlının entoksikasyon belirtilerinin gözlenmesi dördüncü sırayı almaktadır. Bağımlıların maddeyi evde sıklıkla kullandıkları gözönüne alındığında, entoksikasyon belirtilerinin de aile üyeleri tarafından farkedilmesi önem kazanmaktadır. Bu da aileler ile yapılacak koruyucu çalışmalarda önemlidir. Eğer aileler uyuşturucu maddelerin etkileri ve entoksikasyon belirtileri açısından bilinçli olurlarsa, bu durumun aile tarafından erken farkedilmesi ve belki bağımlılık gelişmeden bazı önlemlerin alınması sağlanabilecektir.

En son sırada ise aile üyesinin davranışlarının değişmesi yer almaktadır. Davranış değişikliğinin en sonda yer alması da ailenin ilgisizliğine bağlanabileceği gibi, bağımlının bunu aileden çok başarılı biçimde saklaması ile de açıklanabilir. Ailenin bağımlıların göstereceği davranışlar hakkında bilgilenmesinin ne kadar gerekli olduğu bu bulgu ile anlaşılmaktadır. Çünkü, davranış değişiklikleri erken tanı için büyük önem taşımaktadır.

Bağımlı üye, aileye madde kullandığını söylemekten kaçınmaktadır. Öte yandan ailenin kuşkuları nedeni ile bağımlıya madde kullanıp kullanmadığını sorması da oldukça düşük orandadır. Ailelerin büyük çoğunluğu kişinin madde kullandığından kuşulanmakta, ancak bunu ona doğrudan sormaya çekinmekte ya da sormamaktadır. Aile bağımlıyı tedaviye yönlendirmekte ve onun tedavi olabileceğine olan inancını korumaktadır. Her ne kadar aile bağımlıya göre daha düşük oranda tedavi olabileceğine inansa bile, ailenin bağımlıyı tedaviye yönlendirmesi ve bağımlının da bunu aynı biçimde algılaması oldukça olumlu bir sonuca işaret etmektedir.

Bağımlı ailesinde sosyal ilişkilerde etkilenme oldukça belirgindir. Sosyal ilişkilerde bozulma akraba, çevre ve arkadaş ilişkilerini kapsamaktadır. Ailenin sosyal yaşantısı da olumsuz etkilenmektedir. Bağımlı aileleri çevrenin etkisi ile değil daha çok kendi istekleri ile sosyal ilişkilerini kısıtlamışlardır. Sosyal ilişkilerini kısıtlamada ailenin çevreden gelecek yorumları, baskıları ve görüşleri gözönüne aldığı bir gerçektir. Ancak çevreden böyle bir baskı gelmeden aile kendi kendine kısıtlama yoluna gidiyor gözükmemektedir. Sosyal etkinlikler dışında diğer tüm sosyal ilişkilerin kısıtlanmasında çevrenin rolünün vurgulanması, bu iddiayı doğrulamaktadır.

Çevre ile ilişkilerin aile tarafından kısıtlanmasının bir başka nedeni, ailenin bağımlının çeşitli sorunları ile meşgul olma zorunluluğundan kaynaklanıyor olabilir. Aile içinde bir bağımlının varlığı, ailenin diğer üyeleri üstünde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bağımlı kişi sadece kendine ve dolaylı yollardan aileye zarar vermekle kalmamakta, ailenin diğer üyelerinin çalışma hayatları üstünde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Ancak bu noktada bağımlının bunu kasten yaptığı ya da amacının bu olduğunu söylemek yanlıştır. Bağımlılık bir hastalık olarak bu istenmeyen etkilere neden olmaktadır. Bağımlının değil, bağımlılığın kendisi bu sonuçlara yol açmaktadır. Ailenin genç üyeleri, aslında aile içindeki gelişmelere en duyarlı kesimdir. Aile içindeki olumlu ya da olumsuz gelişmeler bu genç üyeyi kolaylıkla etkilemektedir. Bağımlı ailesinde söz konusu kronik hastalık çocukların eğitim süreci üstüne olumsuz bir etki yaratmıştır. Bu etki gerek aile içi huzursuzluk, gerekse ekonomik yönden olabilir.

Öte yandan çocukların olumsuz etkilenmesi sadece anlık kayıplar değildir. Çocuklar, aile içindeki istenmeyen gelişmelerden o an etkilenmekle kalmayıp, kendi geleceklerine bunu taşırlar. Bu olayların onların ruhsal gelişimleri üstüne nasıl bir etki yapacağını önceden söylemek imkansızdır. Birlikte olma, birlikte etkinliklerde bulunma bir aileyi aile yapan en önemli özelliklerdir. Aile bağları bu sayede devam edebilmektedir. Ancak araştırmanın sonuçları bize bağımlı ailesinde yaşanan olumsuz gelişmelerin, bu değerlerin de kaybolmasına yol açtığını göstermiştir.

Hastalık, aile içinde hasta kişinin üzülmemesi için konuşulmaktan kaçınılabılır. Bu durum eğer mevcut çözüm yolları araştırılmış ve belirli bir yol çizilmiş ise doğal karşılanabilir. Bağımlı ailelerinin yarısından fazlası, bağımlının kullandığı maddeyi görmüşlerdir. Üçte biri ise bu maddeyi sık olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Bağımlı ailesi, üyesinin kullandığı yasal olmayan madde ile sık sık karşılaşmaktadır, en azından karşılaşmamak için bir kaçınma eğilimine girmemektedir. Bu bulgu ailenin bağımlıyı dışlamadığına ilişkin diğer bulgular ile örtüşmektedir. Aile bağımlının maddeyi kullanmasına göz yummaktadır. Böylece bağımlının, ev dışında madde kullanımından görebileceği zararlar, farkında olmadan dahi olsa en düşük düzeye indirilmeye çalışılmaktadır.



## 2.

# AİLEYE YAKLAŞIM

Alkol ya da madde bağımlısı bir üyeye sahip olmak, aile için bağımlılığın tüm sonuçlarını da yaşamak demektir. Arkadaşları bağımlıdan kaçabilir, patronu işten çıkarabilir, çocuk okuldan atılabilir, ancak aile sonuna kadar bu çocuk ya da genç ile beraber olmak ve yaşamak durumundadır. Aile de çoğunlukla bağımlı üyesinin yanında kalmayı ve ona uyum sağlamayı tercih eder. Ancak bağımlılığa sağlıklı uyum geliştirmenin bir yolu yoktur. Bağımlı kişi kendi için en iyi müttefikini bulmuştur, o da kullandığı maddedir. Bağımlılıktan ıstırap çeken aile aynı zamanda bağımlılığı yetiştirmeye ve büyümeye başlar. Tüm bu nedenlerden dolayı bağımlılığın bir “aile hastalığı” olduğu da ileri sürülmüştür. Anne ve babanın yapması ve yapmaması gerekenler bu nedenle madde kullanımı ve bağımlılığının tedavisinde büyük önem taşır.

### **Anne ve babalar neler yaşıyor?**

Hiçbir anne-baba muhakkak ki çocuğunun uyuşturucu madde kullanmasını istemez. Ancak madde kullanımının olması aileye zor anlar yaşatmaya başlar. Genellikle kimseyle bu sorunlarını paylaşmamışlardır. Çocuğunun uyuşturucu madde kullandığını anladığı zaman çoğunlukla tüm anne babalar benzer zorlukları yaşarlar. Bu zorlukları şu şekilde özetleyebiliriz.

#### Hayal kırıklığı

Her anne babanın çocuğunun geleceği hakkında bazı beklentileri ve planları vardır. Çocuğunun uyuşturucu kullandığını anladığı zaman, anne babanın ilk yaşadığı duygu genelde hayal kırıklığı olur. Onun madde kullanması, anne-babanın hayallerinin yok olmasıdır. Aslında her şey bitmemiştir ve değiştirebilecek çok şey olduğu hatırlanmalıdır.

#### Suçluluk

Çocuğun uyuşturucu madde kullanmasından dolayı, anne ve babalar kendilerini suçlayabilirler. Onun maddeye başlamasında, kendi hatalarının olduğunu düşünür ya da bu tip hataları abartırlar. Bu suçlamalar, hiçbir zaman üretken değildir ve anne-babanın çocuğunun sorununa yaklaşımını olumsuz yönde etkiler.

#### İnkâr

Bazı anne ve babalar çocuklarının uyuşturucu kullandığını inkâr eder, sanki kullanmıyormuş gibi davranırlar ya da “O fazla kullanmıyor ki!” gibi söylemlerle uyuşturucu kullanımını hafife alırlar. Aslında bu noktada anne-baba çocuğunun



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından yazılmıştır.

uyuşturucu kullanmış olduğunu görmek istememektedir. Ama gerçekler acı olsa bile kabullenilmelidir. Böylece sorunu çözmeye yönelik doğru adımlar atılabilir.

### Ümitsizlik

Birçok anne-baba çocuğunun uyuşturucu kullandığını öğrendikten sonra, çeşitli yollarla ona uyuşturucuyu bıraktırmaya çalışır. Ancak uyguladığı yöntemler, başarısız olunca hızla ümidini kaybeder. Bazen de yeniden mücadeleye başlama fikri zor gelebilir ebeveynlere. Yaşanan ümitsizlik ve ardından gelişen karamsarlık sonucu, anne-baba çocuğun takibini bırakır ve hatta bir anlamda çocuğu gözden çıkarır. Hâlbuki çocuğa destek sürekli olmalıdır. Farklı yollar ve yöntemlerin olduğu akıldan çıkarılmamalı, değişik zamanlarda değişik stratejiler kullanılmalıdır.

### Şaşkınlık, ne yapacağını bilememe

Öyle bir şaşkınlık gelişir ki, anne-babanın akli bir anda durur. Hiçbir şey yapamaz hale gelirler. Tepkileri ve refleksleri yok olmuş gibidir. Bu durum doğal olmakla birlikte, genelde uzun sürmez. Önemli olan bu durumun farkına varabilmek ve bu haldeyken yanlış adımlar atmamaya çalışmaktır.

### Öfke

Çocuğunun madde kullandığını öğrenen bazı anne ve babalar büyük öfke yaşarlar. Bu öfke genelde çocuğa yönelse bile, bazen çocuğun arkadaşlarına, kendi eşine ya da yakınlarına, devlet kurumlarına da yönelebilir. Kimi zaman bu öfke doğrudan kendine de yönelebilir. Çocuğuna karşı öfke duymak, çözüm için üretken bir yol değildir. Öfke, sorunun kilitlemesine ve çözümsüzlüğe yol açar.

### Utanç

Bazı aileler için çocuğunun uyuşturucu kullanması büyük bir utanç kaynağıdır. Aile, bu nedenle çevresinden kaçmaya ve saklanmaya başlar. Çocuğunun uyuşturucu sorununu herkesten gizlemeye çalışır. Bir ölçüde inkar bile edebilir. Gizleme sorunun devamını getireceği için sakıncalıdır. Utanç giderek suçluluk ya da öfke duygusuna dönüşebilir. Sonuç olarak, utanç duygusunun da sorunun çözümünde işe yaramadığını söyleyebiliriz.

### Korku

Ebeveynlerin çocukları hakkında büyük korkuları vardır. Uyuşturucu bağımlısı olmalarından, bir psikopat haline gelmelerine kadar ciddi korkular yaşarlar. Kimi zaman abartılı korkuları da olur. Korkular, ailenin yapması gerekenleri etkilediği ve stratejilerini bozduğu için çözümsüzlüğü getirir.

### Beklenti

Aile gerçekten büyük bir sıkıntı içindedir. Bu sıkıntının çabucak giderilmesini bekler. Aile yardım aldıkları kişilerden genelde hızlı ve sihirli çözümler umar. Bu tür gerçek dışı beklentilerin en önemli sakıncası, bu beklentilerin gerçekleşmemesini takiben ümitsizlik, öfke gibi işlevsiz ve yararsız duyguların ortaya çıkmasıdır.



### Gence ya da çocuğa odaklı bir yaşam sürmek

Sağlıklı bir ailede hiçbir üye ailenin ilgi ve dikkat merkezi değildir. Ancak bağımlı çocuk ailenin dikkatinin odağıdır. Aile sürekli uyarılmış bir durumdadır. Tahmin edilemeyecek olanı tahmin etmeye çalışır. Kötüye giden bir şeyin daha da kötüleşmemesini ister. Sürekli onu takip eder, kendi kendine paranoid sayılabilecek senaryolar kurar.

### **Aileyle görüşme**

Yaklaşımda ilk basamak ailenin üyelerini değerlendirmektir. Ebeveynler, çocuktan ayrı alınmalı ve o şekilde görüşmeye başlanmalıdır. İlk önce çocuk ile görüşmek daha yararlıdır. Böylece çocuk daha önemli ve birincil olduğunu hisseder. Aslında çocuğa böyle bir rol ve his vermek yararlı da olur. Çünkü bugüne kadar herkes ondan bir şey beklemekte ama kendileri ciddi adımlar atmaktan çekinmektedir. Çocuk "işte şimdi birileri daha adım atacak" hissini yaşar.

Çocukla görüşmede ailenin tutumu hakkında bilgi edinebileceği gibi, çocuğun aileye karşı tutumunu da öğrenmek gereklidir. Görüşme sırasında beden hareketleri bile ebeveynlere karşı olan tutumlarını ortaya koyabilirler. Görüşmecinin ondan yana tavır aldığını hissettirmek de yararlı olur. Böylece ailenin yanında ona karşı savaşılmadığını görmesi, onun duvarlarının ve direncinin kırılmasına yol açar. Ailesiyle sorunun nereden kaynaklandığı açıkça sorulabilir. Onun açısından sorunun temel odaklarını öğrenmek de yararlı olacaktır.

Aile görüşmeye alındığı zaman görüşmeci uzun süre dinlemeye hazırlanmalıdır. Çünkü, aile çocuğundan çok dertlidir. Genellikle kimseyle de bu sorunları paylaşmamışlardır. İlk başta görüşme yapan kişiyle de paylaşma eğiliminde değildirler. Ancak konuşabileceklerini ve suçlanmayacaklarını (yada azarlanmayacaklarını) anladıkları zaman paylaşmaya başlarlar. Bugüne kadar başkalarıyla konuşmaktan çekinmişlerdir. Başkalarıyla konuştukları zaman ise ya suçlanmışlardır ya da onlardan uzun dersler dinlemişlerdir. İyi bir dinleyici bulma ihtimalleri de düşüktür. Bu nedenle iyi bir dinleme onları rahatlattığı gibi, kendilerine önem verildiği ve anlaşıldıkları hissini de yaratır.

Görüşme sırasında aile terapisi ile ilgili tüm temel ilkeler geçerlidir. Anne ve baba arasındaki ilişki gözlenmelidir. Anne-babanın birbirlerine karşı olan tutumları birçok ipucu verebilir. Her ikisine de eşit söz hakkı vermeye çalışmak önemlidir. Eğer anne ya da babadan birisi diğerinin yanında konuşmaktan çekiniyorsa, ayrı bir görüşme yapmak yararlı olabilir. Çocuğa yönelik takındıkları roller açısından da ebeveynler değerlendirilmelidir.

Çocukları hakkında ne düşünüyorlar? Bu soru ebeveynlere sorulmalıdır. Bu sorunun yanıtı çok geniş olmakla birlikte, görüşmecinin yönlendirmesi dışında doğal yanıtları almak açısından önemlidir. Arkasından diğer sorulara geçilebilir.

Temel sorun alanlarının ne olduğu sorusu ilk sorudan dolayı olarak öğrenilebilir. Ancak yine de sorunu somutlaştırmak için sorulabilir. Doğal olarak temel sorun çocuğun madde kullanmasıdır. Ama madde kullanımının bir belirti olduğunu düşünecek olursak, diğer sorun alanlarını da araştırmak yararlı olacaktır.

Genelde sınırları çizmekle ilgili sorunlar merkezdedir. Bunlar açılmalı ve derinlemesine sorgulanmalıdır. Bunların başında, çocuğun sokağa çıkması ya da eve geç gelmesi ile ilgili olanlar başta gelir. Bir diğer sorun ise, çocuğun sınırsız (düşüncesiz) para harcamasıdır. Arkadaşları da diğer temel sorun alanlarından birisidir. Bunlarla ilgili ayrıntıları öğrenmek yararlıdır. Harçlık nasıl veriliyor, saat kaçta kadar dışarıda kalmak aile için normal kabul ediliyor gibi soruların yanıtları araştırılmalıdır. Ceza ve ödül sistemleri de incelenmelidir.

En önemli konulardan birisi, ailenin bugüne kadar çocuğuyla başa çıkmak için uyguladığı yöntemler ve bunlar arasında başarılı olanlar ile başarısız olanların ayırt edilmesidir. Başarısız yöntemler iyice sorgulanmalıdır. Bunların başarısız olduğunun ve çözüm olamayacağının vurgulanması gerekir.

Değerlendirme bölümü, onların yaşadıkları sorunların ne kadar önemli olduğunun anlaşıldığının belirtilmesi ile sonlanabilir. Aile gerçekten büyük bir sıkıntı içindedir ve bu sıkıntının anlaşılması onlar için büyük önem taşır. Yaşadıkları sıkıntılarda haklı olduklarını da bilmek isterler. Haklılıkları, çocuklarına yönelik davranışları açısından değil, yaşadıkları sıkıntı ve üzüntülerin büyüklüğü açısından onaylanmalıdır.

## **Aileye yaklaşımın temel ilkeleri**

### İşbirlikçi ve esnek yaklaşım

Aile yardım aldıkları kişilerden genelde hızlı ve sihirli çözümler bekler. Görüşmeciler de tavsiyede bulunmaya eğilimli olabilirler. Ebeveynlerin eğitimi bir konferans biçiminde olamaz, çünkü bu bir değişim sorunudur. Bu nedenle her iki taraf görüşlerini ve çözüm önerilerini paylaşmalıdır. Görüşmeci deneyimlerinin ışığında ve bilgisinden edindiklerini öneriler tarzında karşısındakine aktarabilir. Ancak bunu hiçbir zaman tek doğru olarak yapmamaya özen göstermelidir.

Görüşmeci her zaman uzman olmaktan kaçınmalıdır. Aile bazı yanlış kararlara varılabilir. Ancak bu kararların yanlış olduğu ve görüşmecinin haklı olduğu zaman içinde anlaşılacak ve görüşmecinin uzmanlığı kendiliğinden doğrulanacaktır.

### Motivasyon kazandırmak ve değişime yönlendirmek

Aile üyeleri aslında görüşmeciye sorunlarını anlatırken, yanlışlarını da görürler. Ama kimi zaman bazı ebeveynler için bu durum geçerli değildir. Bu nedenle değerlendirmede elde edilen verileri özetletmekte yarar vardır. Özet içinde görüşmecinin görüşleri değil, ebeveynlerin söylediklerinin tekrarı yer almalıdır. Doğal olarak, temel sorun alanlarını içeren vurgular yapılmalıdır.

*“Bugüne kadar birçok yol denediğinizi ama bunların çalışmadığını söylediniz. İkiniz arasında da bazı uyumsuzluklar var anlattığınız kadarıyla. Onun da bundan çok iyi yararlandığını söylediniz. Burada önemli olan nokta ise, sizin söylediğiniz gibi onun aslında bazı açılardan sizinle işbirliği yapmak istemesi.”*

Onların anlaşıldığını belirtmek ve çabalarını takdir etmek, ancak bunların yetmediğini anlatmak yararlı olacaktır.

*“Çok sıkıntı çekmiş, çok üzölmüşsünüz. Gerçekten bugüne kadar çok çaba sarf etmişsiniz. Her ne kadar bu çabalar iyi bir sonuç vermemiş. Ama bu çabalarınız içinde bazı küçük değişiklikler yapmanız ile çok şey değişebilir.”*

Değişiklikler yapmaya hazır olup olmadıkları artık sorulabilir. Genelde hiçbir anne baba değişiklik yapmaya hazır olmadıklarını söylemeyecektir. Ancak onlara tekrar bunu hissetmelerini sağlamak ve bir anlamda bir tür sözleşme yapmak yararlı olacaktır.

*“Peki, biraz değişmeye ne dersiniz? Tabii, bu uzun sürecek bir iş ama sonuçta iyi sonuçlar elde edebilirsiniz. Yeni yöntemler kullanarak bazı sorunları aşabiliriz. Ne düşünöyorsunuz?”*

### Çaresizlik, umutsuzluk ve karamsarlık ile başa çıkmak

Bazen ailelerde çaresizlik duyguları ve umutsuzluk hakim olabilir. Karamsarlık yaşadıkları olaylar nedeniyle doğal olarak karşılanabilir. Çünkü bu çocukların yaptıkları diğer çocukların yaramazlıklarından çok farklıdır. Uyuşturucu kullanıcılar, evden kaçarlar, suç işlerler. Aile değerlerine uzak davranışlar içinde kimi zaman ebeveynlerini rezil ederler. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarının düzelmesine ilişkin umutları da iyice kırılmış olabilir. Burada hatırlanması gereken, gelişimsel süreç içinde bu noktanın aşamalardan birisi olduğudur. Ebeveynin yaşadığı umutsuzluk, geriye çevrilmesi gereken önemli aşamalardan birisidir.

Bazen de mücadeleye yeniden başlamak fikri zor gelebilir, ebeveynlere. Bugüne kadar birçok çaba ve hayal kırıklıkları yaşadktan sonra, biraz zor ve acı da olsa boş verme kararını vermiş olabilirler. Boş verme kararı aslında bir oranda onları rahatlatmıştır. Böyle bir kararı almak zor olmakla birlikte, etkileri rahatlatıcı olabilir. Her şeye yeniden başlamak zor gelebilir.

Böyle bir durumda ebeveynlere farklı bir başlangıç yaptıklarını anlatmak yararlı olabilir. Yanlarında görüşmeciyi hissetmek onlara iyi gelecektir. Çünkü genelde bu çocuklara karşı görüşmecilerin de tavrı oldukça olumsuzdur. Aile onlar tarafından da dışlanmıştı. Desteklendikleri hissi, yeni bir başlangıç yapmak için onları heveslendirebilir. Yalnız olmadıklarını anlamaları, böyle başka çocukların da olduğunu görmeleri onları yeniden enerji harcamak için cesaretlendirecektir.

### Onu anlamalarını sağlamak

Ebeveynler bu çocukları diğer çocuklar ile benzer görürler. Diğer çocuklardan beklediklerini beklerler. Onların eksikliklerini, zorluklarını göremezler. Onların farklı olduklarının bilincine varmaları gereklidir.

Farklı olduklarını kabul etmeleri aslında çocuğa karşı olan toleranslarını da artıracaktır. Onu ve bazı davranışlarını kabullenmelerini sağlayacaktır. Onu kabullenmeleri demek, aslında risk altındaki tüm çocuklar için önemli bir adımdır. Çünkü küçük yaştan itibaren yaşadıkları en büyük sorun, kabullenilmemektir. Bu kabullenilmeme onların tepkilerinin altında yatan önemli bir etkidir. Biraz kabullenme, çocuk ile aile arasında ateşkese yol açmaktadır. Ateşkes iyi kullanılırsa, aslında değişimin başlangıcı olabilir.

Farklı olduğunu kabullenmek, tüm davranışlarını onaylamak anlamına gelmez. Sadece onlara farklı bir gözle bakmalarını sağlamak gereklidir. Aslında ebeveynler de durumun farkındadır ve bir çıkış yolu aramaktadırlar. Bu nedenle böyle bir bakış açısını oldukça kolay kabul ederler.

### Onlar değişecek

Ebeveynlerin genelde beklentisi çocuklarının değişmesini beklemektir. Halbuki ilk adımı atmakla yükümlü olanlar genelde ebeveynlerin kendisidir. Ebeveynlerinin ilk adımını bekler genelde çocuk. Onlar değiştiği takdirde, o da silahlarını indirecek ve teslim olup olmamaya karar verecektir. Aslında ilk silahı çeken genelde ebeveynlerin kendisidir. Bu nedenle ilk adımı da onlar atmalıdır. Ebeveynlere bunun anlatılması çok önemlidir. Çünkü onlar genelde bugüne kadar yapacaklarını yaptıklarına inanmaktadırlar ve sihirli bir değnekle çocuğun değişmesini beklemektedirler.

### Beklentiyi düşürmek, zararı azaltmak düşüncesini kazandırmak

Bu süreç hiçbir zaman zararsız atlatılacak bir süreç değildir. Bu dönemin en az zararla atlatılması gereklidir. Zararsız atlatmaya kalkmak, beklentinin ve dolayısıyla baskının artmasına yol açar. Baskının artışı ise, gidişi değiştirmez aksine atılan her adımı bozabilir.

Bu nedenlerle beklentiyi düşürmek iyi bir hedef olabilir. Beklentinin düşmesi ebeveynleri de rahatlatacak, kabullenmeyi artıracaktır. Süreç içindeki zorlukların aşılmasını kolaylaştıracaktır. Hayal kırıklığı, umutsuzluk ve karamsarlık duygularını da azaltacaktır.

Yolunda giden tedavi sürecinde bazı sorunlarla karşılaşıldığında, ebeveynlere hedefin zararın azaltılmasını sağlamak olduğu hatırlatılmalıdır.

### Korkuları yenmek

Ebeveynlerin çocukları hakkında büyük korkuları vardır. Uyuşturucu bağımlısı olmalarından, bir psikopat haline gelmelerine kadar. Bu korkuları onların davranışlarını da yönlendirmektedir. Korkuları, ebeveynlerin davranışlarını birer tepki olarak ortaya çıkarmaktadır. Bu da ilişkiyi bozan etmenlerden birisidir.

Her madde kullananın bağımlı olmayacağı aileye anlatılabilir. Kullanımdan bağımlılığa doğru giden yolu bilmeleri ebeveynleri rahatlatacaktır. Aynı şekilde tüm davranışlarının birer yerleşik davranış haline gelmediği, gençlikte gözlenen davranışların değişime açık olduğu anlatılmalıdır.

### Beklemeyi öğrenmek

Aile, artık ondan sıkılmış olabilir. Her şeyin bir anda değişmesini beklemektedir. Bu beklenti de kırılması gereken bir beklentidir. Bu nedenle tedavinin bir süreç olduğu ilk görüşmede anlatılmalıdır. Hayalkırıklıklarını önlemek için diğer görüşmelerde de işin başında olduğu hatırlatılmalıdır. Böylece, ebeveynlerden birisinin tedavinin sonuçlarını görmeden kendi bildiği yolu uygulamaya başlamasının da önüne geçilebilir.

Unutulmaması gereken nokta madde kullanan çocuk gibi ebeveynlerden en az birisi de engellenmeye ve ertelenmeye karşı tahammülsüzdür. Beklemek onlar için çok zordur.

### Sorunları önceden tahmin edebilmek

Tedavi süreci içinde karşılaşılabilecek sorunları bu alanda çalışan görüşmeciler tahmin edebilir. Ancak ebeveynler bunu bilemezler. Karşılaşılabilecek sorunlar için aile önceden uyarılmalıdır. Bir anlamda karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkmak konusunda eğitilmelidirler. Bunun için küçük role play'ler yararlı olabilir.

Karşılaşılan sorunlarda ebeveynlerin tavrı çok önemlidir. Çünkü bir tedavi sürecine başlanmış, aile değişimin ilk adımlarını atmıştır. Çocuk ise bunu pür dikkat takip etmektedir. Her an bir geri dönüş beklentisi içindedir. Bu nedenle süreç içinde atılacak yanlış adımlar tedavi süreci için olumsuz olacaktır. Doğal olarak bunları sıfıra indirmenin imkanı yoktur. Ancak burada hedef, yanlışları en aza indirmek olmalıdır.

### Kriz anında susma hakkını kullanmayı öğretmek

Kriz anları bu çocuklar ile ebeveynleri arasında sık sık yaşanan ve çözülmesi gereken en önemli sorun alanlarından birisidir. Örneğin tüm çabalara rağmen çocuk uyuşturucu kullanmıştır ve eve sarhoş gelmiştir. Bu durumda ebeveynlerin yaptığı en büyük hata öfkelenmek ve tartışmaktır. Halbuki çocuk o sırada sarhoş ve ne olduğunu muhakeme edecek durumda olmayabilir. Aslında eve gelirken tüm bunların olacağını da bilmekte ve belki de neler olacağını görmek istemektedir. O tartışmaya hazırdır ve gençliğinin verdiği ateşle her şeyi göze alabilir. Halbuki değişimin başlangıcında olan ebeveynler için tartışma istenen en son şeydir.

Bu nedenle ebeveynler, kriz anında tartışmak yerine sorunu konuşmayı ertelemeyi seçmelidirler. Tabii bunu yaparken durum tespiti yapmalıdırlar. Örneğin eve maddeli geldiği ve bunun anlaşıldığını nötr bir şekilde çocuğuna aktarmalı ardından sessizliğe bürünülmelidir. Ertesi gün, çocuğun iyi olduğu bir dönemde konu gündeme gelebilir. Konunun gündeme geç gelmesi ebeveynler için bir avantajdır. Çünkü bu dönem içinde genç bunun sorgulamasını kendi içinde yapacaktır.

### Arkadaşlarla uğraşmak

Aile madde kullanıcısı gencin arkadaşlarıyla uğraşmayı da öğrenmelidir. Ancak arkadaşlarını reddetmek, gencin bu arkadaşlara daha çok düşmesine neden olacaktır. Bu nedenle, doğrudan arkadaşlarına karşı gelmek yanlış olacaktır. Onun yerine, aile kendi düşüncelerini söyleyebilir. Aileye, çocuklarının arkadaşlarını takip etmesini önerilmelidir.

### Ebeveynler arası işbirliği

Arkadaşlarını aileleriyle temasa geçmesi, anne ve baba için iyi bir bilgi ağı oluşturacaktır. Bu nedenle çocuğun arkadaşlarının tanınması ve onun anne ve babalarıyla tanışmalarında yarar vardır. Ebeveynler birlikte bir güç oluşturmalıdır. Bu güç çocuğa karşı olmak için değil, onun yararına ve bilgi edinmek için olmalıdır.

## **Beceri kazandırmak**

Bir insanın sorunlarıyla başa çıkması için en iyi yöntem yeni beceriler kazanmasıdır. Ebeveynleri desteklerken ve yönlendirirken onların yeni beceriler kazanması da hedeflenmelidir. Bunlar arasında iletişim ve stresle başa çıkma en başta gelmektedir. Sorun çözme ya da kendini ortaya koyma yetileri de ebeveynlerin çocuklarıyla yaşadığı sorunların çözümünde önemli bir yer tutmaktadır.

### *Aile üyelerini de değerlendirmek*

Tüm bunları yaparken başvuran aile üyesini ya da yakınına da incelemek gerekir. Aile üyesinin sağlık durumu da araştırılmalıdır. Bunun için dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Başvuran kişinin ruhsal durumu nasıl? Nasıl bir zorlanma içinde ve güçlükleri neler? Depresyon gibi ruhsal bir bozukluk ortaya çıkmış mı?
- Size gelen kişi doğru söylüyor mu? Başka bir amacı var mı? Ruhsal bir sorunu (paranoid bozukluk gibi) var mı?
- Sözlü, fiziksel ya da cinsel bir taciz olayı söz konusu mu? Kişi bununla nasıl başa çıkabiliyor?

### *Yüzleşmek*

Aile üyelerinin madde kullanıcısıyla yüzleşmesi ve bu konuyu konuşması gerekir. Konuşmamak sorunları çözmez, artırır. Öncelikle genç ile sorunu hakkında yüzleşecek kişiler tespit edilmelidir. Bunlar içinde en uygun olanları baş yapıcı rolünü (sorunu en yapıcı ve sakin ele alıp diğer aile üyeleri ile paylaşabilecek ve onların tepkileri ile baş edebilecek kişi) üstlenen, aile üyesi, doktoru, öğretmeni veya iş yeri sahibi olabilir. Aile içindeki büyüklerden ya da saygı duyulan kişilerden de yardım istenebilir. Yüzleştirme ortamının yükünü kaldıramayacak olanlar, bağımlıya karşı aşırı öfkeli olanların yüzleştirmede bulunması doğru değildir.

### *Gerçekleri konuşmak*

Her aile üyesi bağımlının uygunsuz birkaç davranışını görüşmeden önce hatırlar ve aklında tutar. Bunlar duygu ve yargıdan öte gerçeklerden ve gözlemlerden oluşmalıdır. Burada amaç bağımlının, bağımlı davranışının ciddiyetini ortaya koymaktır. Yüzleşme için en uygun zaman onun ayık olduğu dönemdir. Bağımlıya önce bu grubun neden bir araya geldiği açıklanmalıdır. Herkesi bir süre dinlemesi istenmelidir. Herkes konuşmasında gerçekleri ve olayları anlatmalı ve bunlardan kendisinin nasıl etkilendiğini ortaya koymalıdır.

### *Gerektiğinde desteği kesmek*

Eğer gencin madde kullanımı bağımlılık düzeyinde ise ve bırakmak istemiyorsa, ailede bugüne kadar elinden geleni yapmış ancak bir sonuç alamamışsa ve gencin madde bağımlılığı ile yaşamak istemiyorsa o zaman ailenin desteğini kesmesi gerekebilir. Desteğin kesilmesi gencin olumsuz yaşam koşullarında yaşamaya başlaması ve birçok sorunla karşılaşması demektir. Bu durumda iki şey olabilir. Genç bu baskı altında madde kullanımından vazgeçecektir ve değişmeyi isteyecektir ya da

her Şeye rağmen madde kullanmaya devam edecektir. İkinci durum olduğunda ailenin bunu kabullenmesi zor olabilir. Ancak eğer aile gencin madde bağımlılığı ile yaşamak istemiyorsa, yapılacak başka bir Şey yoktur.

### *Bütünsel yaklaşım*

Genç ile görüşmeye devam ederken aileyle de sık sık görüşülmeye çalışılmalıdır. Gencin madde kullanım düzeyi hakkında onlardan bilgi alınmalıdır. Kimi zaman madde kullanıcısı ailesinin görüşmeye gelmesini istemeyebilir. Ancak aileyle bağlantıyı kesmek doğru değildir.

### *Güveni yeniden kurmak*

Aile gencin madde kullanımını bıraktığına inanmayabilir. Bu iki taraf arasında bir güvensizlik bunalımına yol açabilir ve ilişkiyi derinden etkiler. Bu nedenle belirli aralıklarla gencin madde kullanıp kullanmadığı test edilmelidir. Kullanıcıya bunun kendisini de rahatlatacağı, böylece sürekli bir Őüphenin gölgesi altında yaşamayacağı belirtilmelidir. Test işlemi belirsiz zamanlarda ama bir düzen içinde yapılmalıdır.

## **Anne-babanın yapması gerekenler**

### *Onun farklı olduğunu kabullenmek*

Onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir. Evdeki diğer çocuklardan davranışları farklı olabilir. Diğerlerinin gösterdiği tepkilerden farklı tepkiler gösterebilir. Aile, çevresinde böyle bir çocuk görmediklerinden yakınırdır. Onun zaten farklı bir çocuk olduğu için madde kullanmaya başladığı unutulmamalıdır.

### *Duyguları kontrol etmek*

Anne ve baba duygularını kontrol etmek zorundadır. Kabahatin kimsede olmadığını, sorunun çocukla aralarındaki ilişkide olduğunu kabullenmelidir. Her Şey yeni başladığını düşünmeli, ümitsizliği bir kenara bırakmalıdırlar.

### *Sınırları koymak*

Anne-baba çocuğuna sınır koymayı öğrenmelidir. Bu çocukların sınır koymakta ve kurallara uymakta güçlük çektiğini biliyoruz. Bu nedenle, aile yeni stratejiler geliştirerek, onun kurallara uymasını sağlamalıdır. Bu kurallar baskı biçiminde olmamalı, ortak bir yol geliştirilmeye çalışılmalıdır. Bunun için gerekirse, profesyonellerden yardım alınmalıdır.

### *Sorumluluğunu almasını sağlamak*

Çocuğun kendi sorumluluklarını almayı öğrenmesi çok önemlidir. Madde bağımlısı olanlarda, sorumluluk alma ve kendi sorumluluklarını yüklenme oranı çok düşüktür. Bu gençler ve çocuklar tüm sorumluluklarını başkalarına yüklemeye çalışırlar. Böylece yaşamlarının sorumluluğunu almaz ve madde kullanmaya devam ederler. Aynı Şekilde kendi bedenlerinin sorumluluğunu da almadıkları için, madde kullanımı ne kadar zarar verirse versin madde kullanmaya devam ederler.

### *Beklentilerini düşürmek*

Anne-babanın amacı, onun zarar görmesini azaltmak olmalıdır. Bambaşka bir çocuk haline getirmek gibi bir hedef olamaz. Bunun için de öncelikle onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir.

### *Yeni beceriler kazanmak*

Anne-baba çocuğuyla başa çıkabilmek için yeni beceriler kazanmak zorundadır. Örneğin, çok kolay öfkeleniyorsa, öfkesini kontrol etmeyi öğrenmelidir. Çatışmaları çözüme yöntemleri konusunda kendisini geliştirmeli ve yeni beceriler edinmelidir.

### *Yeni stratejiler geliştirmek*

Anne-baba bugüne kadar uyguladığı yöntemlerin başarısız olduğunu kabullenmelidir. Eğer, anne babanın bugün kadar uyguladığı yöntemler başarılı olsaydı, zaten çocuk uyuşturucu madde kullanmayacaktı. Bu nedenle, başarısız yöntemler tekrar uygulanmamalı ve bir kenara bırakılmalıdır. Aile farklı sorun alanları için, yeni ve farklı yöntemler geliştirmek zorundadır.

### *İlk adımı atan olmak*

Ergenler, ergenliğin verdiği doğal isyankarlık ortamlarında anne-babaları ile uyuşmayı genelde reddederler. Sonuçları ne olursa olsun, her şeyi göze alıp uyuşmazlığı tercih edebilirler. Bu nedenle öncelikle anne-babanın değişmesi gereklidir. Anne-baba değişince o da değişmeye başlar. Bir başka deyişle, anne-baba bir “büyüklük” yapmalıdır.

### *Çocukla iletişimin kalitesini artırmak*

Ebeveynlerin, çocuklarının uçucu madde kullandıklarından çok geç haberdar oldukları gözlenmiştir. Bir araştırmada çocukların %18'i uçucu madde kullandığını belirtirken, ebeveynlerin sadece %1'i çocuklarının uçucu madde kullandığını ifade etmiştir. Bu da, anne-babanın iletişiminin aslında çocukla ne kadar düşük olduğunu bir göstergesidir. İyi iletişim için, iyi dinlemek gerekir. Dinlemek, konuşmak değildir. Onu anlamaktır. Dinlemek, onu dinlediğini ve anladığını göstermektir.

### *Hayatı sürdürmek*

Anne-baba hayatını o çocuğu üstüne odaklamamalıdır. Bir yandan onunla uğraşırken, hayatını da sürdürmeye özen göstermelidir. Bu şekilde evdeki diğer çocukları koruyabilir ve onların madde kullanan kardeşlerinden etkilenmesini azaltabilir. Yine bu şekilde anne-baba kendini koruyabilir ve uzun süreli olarak madde kullanan çocuğu ile uğraşabilir. Yoksa kısa sürede yorulur ve yarı yolda kalırlar. Öte yandan, ailenin tüm üyelerinin ilgisinin tek kişiye odaklanması sonucu, madde kullanan genç bu ilgiyi kaybetmemek için madde kullanmayı da sürdürebilir.



### *Çatışmaları çözmek*

Çocuk öfkeliyken tartışmaktan kaçınmak gerekir. Çatışma ertelenmelidir. Örneğin, o sinirlendiği zaman tepki göstermek yerine, o sakin ve her şey yolundayken onunla sorunları konuşmak daha yararlı olacaktır. Çocuk maddeliyken tartışmak yerine, ayıldıktan sonra gerekli olanlar konuşulmalıdır. Çatışmalar tartışmayla ya da kavgayla çözülemez!

### *Onu anlamak*

Onu ve yaptıklarını anlamak zorundayız. O kendi doğrularını yapıyor ve yaşıyor. Onun doğruları bizim doğrularımızdan farklı olabilir. Bazı davranışlarını, bilerek yapmadığını da kabullenmemiz gerekiyor. Eleştirilmesi gereken onun kendisi değil, davranışları olmalıdır.

### *Onu desteklemek*

Unutmayalım! Onun da yaptığı doğru şeyler var. Hep onun kötülerinin ya da yanlışlarının üstüne odaklanmak, başarıyı getirmez. Bu nedenle, olumlu davranışları da görülmeli ve bu davranışları yüzünden övülmelidir. Kimi zaman olumlu davranışları dolayısıyla ödüllendirilebilir. Kötü davranışlar yerine iyi davranışlar üstüne konsantre olunmalıdır.

## **Durumdan haberdar olmayan ebeveynler**

Anne ve babalar çocuklarının madde kullandığını oldukça geç dönemde öğreniyorlar. Bu nedenle kimi zaman çocuğun madde kullandığını söylemek başkalarına (öğretmen, arkadaş, doktor) düşebilir. Böyle bir durumda bu kişinin takınacağı tutum çok önemlidir. Çünkü, ilk kez çocuk ile ailesi arasında madde konusunda bir ilişki kurulacaktır. Bu ilişki olumlu başlarsa öyle devam edecektir. En azından genç ailesi ile madde sorununu paylaşabileceğini öğrenecektir.

Aile üyesi gençle görüşülüyorsa ve ailenin madde kullanımından haberi yoksa ona öncelikle ailesi ile bu konuyu konuşması gerektiği hatırlatılmalıdır. Eğer kendisi konuşmak istemez ise, o zaman bu görevi üstlenebileceğinizi söyleyebilirsiniz. Aile ile konuşmadan önce muhakkak gençten izin istenmeli ve onayını alınmalıdır.

Genç ilk başta bu talebi reddedebilir. Olayı duyar duymaz hemen aileye bildirmek zorunluluğu yoksa biraz beklemek, genç ile görüşmeci ilişki açısından da yararlı olacaktır. Ancak zaman içinde genci ailesi ile konuşmak için zorlama gerekebilir. Çünkü ailenin de bu sorunu bilmeye hakkı vardır. Nasıl olsa aile bir gün öğrenecektir. Aile bu sorunda olumlu bir tavır takınırsa, sorunun çözümü de kolaylaşacaktır. Öte yandan bu sorunun sadece görüşmeyi yapan kişi tarafından biliniyor olması, görüşmeciye önemli bir sorumluluk ve yük getirebilir. Ona bir süre tanınmalıdır. Bu sürenin sonunda ailesiyle konuşması gerektiği bildirilmelidir.

Eğer genç ailesi ile konuşmayı kabul eder ve konuşursa, görüşmeci de tekrar aile ile konuşmayı talep etmelidir. Böylece aile ve öğrenci arasındaki sorunun çözümüne daha ciddi bir katkıda bulunulabilir. Eğer aile sorundan habersiz ise ve genç konuşmayı kabul etmiyorsa, "Son zamanlarda çocuğunuzda bir farklılık

gözlediniz mi?” sorusu ile başlanabilir (Dalgınlaşma, tuvalette fazla kalma, arkadaşlarını değiştirme, aşırı hassasiyet, aşırı tepkiler, duygusal iniş ve çıkışlar, son zamanlarda daha fazla para harcama gibi). Gözlenen bu değişikliklerin nedenlerinin ne olabileceği tartışılmalıdır. Onların bu değişiklikler hakkında neler düşündükleri öğrenmeye çalışılmalıdır.

Bu değişikliklerin nedeni “madde kullanımı olabilir mi?” sorusu ebeveynlerin aklına getirilmeye çalışılmalıdır. Genellikle bu durumu anneler önceden fark ederler ancak baba ile bu konu konuşulmamıştır. Oysa bu sorun bütün aile üyeleri ile paylaşılmalıdır.

Anne ve baba, bu durumu öğrendikten sonra duygusal bir tepki yaşayabilirler. Bu dönemde ailenin duygularını ifade etmelerine imkan tanınması gerekir. Bir süre onların duygularını dile getirmelerine fırsat tanınmalıdır.

Kimi zaman anne ve babalar durumu kabul etmek istemeyebilir. Bunu bir sorun olarak algılamayabilir. Onun bir bağımlı olduğunu ya da olabileceğini düşünmez, ona konduramazlar. Söz konusu durumu bir anlamda inkar ederler. Çocuğunun madde kullanmadığını, bunun bir hayal ürünü olduğunu söyleyebilir veya okulu ve öğretmenleri gevşek davrandıkları için suçlayabilirler. Bu durumu kabullenmeleri için onlara zaman tanınmalıdır.

Görüşmecinin soğukkanlı davranması, anne ve babayı da rahatlatacaktır. Bu nedenle görüşmecinin davranışları büyük önem taşır. Aileyi suçlayıcı bir tavır içine girilmemesi, onlarla iletişim kolaylaştırıcıdır. Anne ve babaya da sakin olmaları önerilmelidir. Ailenin bu sorunun tedavisinde ne kadar önemli bir yeri olduğu anlatılmalıdır. Bu nedenle kendilerine çok büyük görev düştüğü ve bu sorumluluğu kaldıracak biçimde davranmaları gerektiği hatırlatılmalıdır. Daha sonra öneriler sıralanabilir. Ancak her öneri tek tek aile üyeleri ile tartışılmalıdır. Aile üyeleri bu sorunun gelişmesi için ne kadar katkıda bulunmuştur? Başkalarının hatası yanında kendilerinin hataları neler olabilir? Yardım ve bilgi alabileceği tedavi kurumları aileye öğretilmelidir.

## **Başvurmayan madde kullanıcılarına yaklaşım**

Birçok zaman madde kullanan kişi yardım arayışına girmeden önce yakınları onun adına yardım arayışına girebilir. Kimi zaman madde kullanıcısı kendi yakınlarının yardım arayışına girdiklerini bilir ama kendisi gelmek istemez, kimi zaman yakınları madde kullanıcısının hiç haberi olmadan başvurabilir. Her iki durumda da madde kullanan kişinin yakınlarının bilgilendirilmesi büyük önem taşır.

Madde kullanan kişinin kullandığı madde miktarını ve kullanım özelliklerini öğrenilmelidir. Kullanılan miktarda alkol ya da maddenin zararlı olduğuna inanılırsa, gerekli açıklama aile üyesine yapılarak bunun madde kullanan kişiye iletmesi söylenmelidir. Tehlikeli madde kullanımı ve bağımlılık konusunda yakınları bilgilendirilmelidir. Bağımlı ya da madde kullanıcılarının davranışları hakkında bilgiler verilmelidir.

Madde kullanan kişiyle alkol ya da madde etkisinde olmadığı zaman konuşmaları gerektiği konusunda aile üyeleri uyarılmalıdır. Her türlü konuşmayı ayık

dönemde yapmak yararlı olacaktır. Eğer madde kullanan kişi tedaviye gelmek istemiyorsa, tedavi için başvuracağını değil, danışmanlık almak için başvuracağını söylemesi rahatlatıcı olur. Genelde madde kullanıcıları tedaviye ihtiyaçları olmadıklarını ya da kendilerinin hemen ve zorla hastaneye yatırılacaklarını düşünür ve bu korkuyla görüşmeye gelmek istemezler.

Madde kullanan kişiyi çağırmak için bir diğer yol görüşmecinin onu görüşmek için çağırdığını belirtmektir. Burada hedef onun danışılacak bir kişi olarak görülmesidir. Eğer görüşmeye gelmekte zorluk çıkarıyor ve ailesine karşı çıkıyorsa, devreye bir aile büyüğü sokulabilir. Bu aile büyüğü, madde kullanıcısının saygı duyduğu, inandığı ve güvendiği bir kişi olmalıdır.

Sorumluluğunu onun yerine yakınlarının alması sık yapılan bir hatadır. Bu nedenle yakınları bu konuda uyarılmalıdır. Madde kullanan kişinin gözünü korkutmak ya da onun yanında olduğunu göstermek için madde kullanmak çok gereksiz ve tehlikelidir. Yukarıda yer alan önerilerinizin hiçbirinden sonuç alınamayacaksa, o zaman aileye madde kullanan kişiyi bir anlamda “köşeye sıkıştırmaları” gerektiği anlatılabilir (parasını kesmek, gerekirse evi terk etmesi gerektiğini bildirmek gibi).

## Kaynaklar

- Alcohol Alert. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (1990). No.9 PH 288.
- Alcohol and other drug prevention roles for parents (1991). Parents training in prevention. US Department of Health and Human Services.
- Cattarello AM (1995). Adolescent alcohol and drug abuse. American Psychiatric Press Review of Psychiatry, Ed: Oldham JM, Riba MB. Washington DC, American Psychiatric Press.
- Clark RE (1994). Family costs associated with severe mental illness and substance use. Hosp.Community-Psychiatry. Aug; 45(8): 808-813.
- Coggans N, Watson, J (1995). Drug education: approaches, effectiveness and delivery. Drugs Ed. Prev. Pol. 211-224.
- Doğan YB (1996). Alkol bağımlılığı: Aile ve Aileye müdahale. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. 283-292.
- Emrick CD (1994). Alcoholics Anonymous and other 12 step groups. The American Psychiatric Press Textbook of Substance Abuse Treatment. American Psychiatric Press, Washington DC.
- Ergil D (1993). Profile of drug addiction and resistance in Turkey, UN report, Ankara.
- Galanter M, Klerber H.(1994.) Textbook of Substance Abuse Treatment. American Psychiatric Press. Washington.
- Gislason TH, Yngvadottir A, Benediktsdottir B (1995). Alcohol consumption, smoking and drug abuse among Icelandic teenagers: a study into the effectiveness of 'skills for adolescence' programme. Drugs Ed. Prev. Pol. 2, 3: 243-258.
- Growing up Drug Free: A Parent's Guide to Prevention (1995).U.S. Department of Education.
- Kaplan HI, Sadock BJ (1989). Psychoactive substance use disorders. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Baltimore.
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA (1994). Synopsis of Psychiatry. Baltimore.
- Lise öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu maddeler konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi projesi.(1995). TC Sağlık Bakanlığı.
- Miller N (1991). Comprehensive Handbook of Drug and Alcohol Addiction. Adolescent Addiction: diagnosis and assessment. Marcel Decker, New York.
- Miller NS (1991.) Comprehensive Handbook of Drug and Alcohol Addiction. New York.
- Norton JH (1994). Addiction and family issues. Alcohol. Nov-Dec; 11(6): 457-60.
- Ögel K, Tamar D (1996). Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık Okul Eğitim Paketi, AMATEM / Özel Okullar Derneği, Gençlik Anketi.
- Ögel K. Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık. İletişim Yayınları, Cep Üniversitesi (Baskıda).
- Rahdert E, Czechowicz D (1995). Adolescent Drug Abuse. NIDA Research Monograph series, 156. Washington.
- Strauss Rolf (1996). Structure and functions of the support group for parents of substance abusers. Avrupa Konseyi Pompidou grubu 'Community Involvement in the Care of Drug Abusers' toplantısı bildirisi. Strasbourg,
- Tuncer C, Ersül Ç, Beyazyürek M, Beşikçi N (1987). Alkol bağımlısı hastalarda bir demografik çalışma. XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi. İstanbul,
- Tuncer C, Ersül Ç, Beyazyürek M, Karamustafaloğlu KO (1988). Uyuşturucu madde bağımlılığında demografik özellikler. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi. Ankara
- WHO/NIH (1996). Joint Project on Disablements. Cross Applicability Research. Draft material, Antalya.
- Yanardağ AN (1991). Alkol bağımlılığının eşler üzerine etkileri. Uzmanlık Tezi. İstanbul.

Yates W, Cadoret R, Troughton E, Stewart MA (1996). An adoption study of DSM-III R alcohol and drug dependence severity. *Drug and alcohol dependence*, 41: 9-15.

Zeitlin H (1994). Children with alcohol misusing parents. *Br.Med.Bull.* Jan; 50 (1): 139-151.

