



MITEN
HUOLEHDIN
LAPSISTANI?

KÄSIKIRJA VANHEMMILLE, JOITA OMA PÄIHTEIDENKÄYTTÖ ASKARRUTTA

SISÄLLYSLUETTELO

ALUKSI	3
PÄIHTEET MIELI JA LAPSET	4
KIRJAN LÄHTÖKOHDAT	4
PÄIHTEET JA MIELI	5
PERHE JA LAPSEN KEHITYS	5
PÄIHTEISIIN LIITTYVÄ KÄYTTÄYTYMISEN VISAISET MUODOT	6
LAPSIA JA PERHETTÄ TUKEVIA TEKIJÖITÄ	8
TOISTEN YMMÄRTÄMISESTÄ TOIMINTASUUNNITELMAAN	9
PUHUMISEN VAIKEUS	9
OMIEN VAHVOUKSIEN TUNNISTAMINEN	10
OMIEN VAIKEUKSIEN TUNNISTAMINEN	11
”EI MINUN PÄIHTEIDENKÄYTTÖNI OLE ONGELMA”	12
PUHUMISEN ALOITTAMINEN	13
VALEHTELU	14
LUPAUSTEN PETTÄMINEN	15
MITEN SELITTÄÄ PÄIHDEONGELMA LAPSILLE	16
OMA TARINA	17
MITÄ TEHDÄ PÄIHDEVAIHEESSA - TOIMINTASUUNNITELMA	18
TOIMINTASUUNNITELMAN TOINEN PUOLI	19



TÄRKEITÄ TEEMOJA	20
HARJOITA HERKKYYTTÄ NÄHDÄ LASTEN KOKEMUKSIA	20
PURA LAPSEN KOKEMAA SYYLLISYYTTÄ	21
ANNA LAPSELLE KOKEMUS ITSESTÄ HYVÄNÄ JA ARVOSTETTUNA	22
SUUNNITTELE KODIN HOITO	23
TUE LAPSEN ELÄMÄÄ KODIN ULKOPUOLELLA	23
MIETI MITEN PERHEESSÄ RATKAISTAAN RISTIRIITOJA	24
HUOLEHDI LAPSEN HENKISESTÄ JA RUUMIILLISESTA TURVALLISUUDESTA	25
KUN AINOA TAI KUMPIKIN VANHEMPI KÄYTTÄÄ PÄIHTEITÄ	25
YHTEISTYÖ LASTENSUOJELUN KANSSA	26
TOISEN VANHEMMAN NÄKÖKULMA	27
VASTUU PERHEESTÄ KASVAA	27
MITEN PUHUA LAPSELLE PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVÄSTÄ VANHEMMASTA	28
AVUN HAKEMINEN	29
TARVITSEKO PERHEENI APUA?	29
TARVITSEKO LAPSEN AMMATTIAPUA?	30
TULEEKO LAPSELLENIKIN PÄIHDEONGELMA?	31
LOPUKSI	32
KIITOKSET	32

ALUKSI

Päihteidenkäytöstä on tullut osa monen ihmisen elämää. Rauhalliseen koti-iltaan ja ystävien tapaamiseen saattaa kuulua lasi viiniä tai pullo olutta. Samalla ovat päihdeongelmat lisääntyneet. Tämän kirjan tarkoituksena on antaa vanhemmille joitakin näkökulmia heidän pohtiessaan, mitä oma tai puolison päihteiden käyttö merkitsee lapsille ja miten huolehtia siitä, että lapset voivat mahdollisimman hyvin. Kirja on kirjoitettu kaikille niille vanhemmille, joita päihteidenkäyttö askarruttaa, mutta mielessäni ovat olleet erityisesti ne vanhemmat, joille itselleen tai joiden puolisoille päihteidenkäyttö on ongelma. Heillä on usein mielen pohjalla painamassa raskas ja sanaton huoli lapsista. Kirjaa voidaan käyttää myös keskustelun pohjana päihde- ja mielenterveyspalveluissa. Lapsilla tarkoitetaan myös perheen nuoruuskäisiä.



PÄIHTEET, MIELI JA LAPSET

Kirjan lähtökohdat

Päihteitä käyttävät vanhemmat haluavat muiden tavoin lapsilleen hyvää, mutta päihde-ongelma saattaa tuoda mutkia matkaan. Vanhemmat voivat kuitenkin tehdä paljon lastensa tukemiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. Lasten kehitykselle on tärkeätä, että ongelmat otetaan avoimesti esille ja niihin etsitään ratkaisuja. Kirja pyrkii auttamaan tässä vanhempia.

Päihteillä tarkoitetaan alkoholia ja huumeita sekä päihtymistarkoituksessa väärinkäytettyjä lääkkeitä. Päihteidenkäyttö voidaan ymmärtää monilla tavoilla. Se saattaa olla rentoutumista ja osa seurustelua tai sitten surun, murheen tai kiukun lieventämistä. Se voi ilmentää kulttuurisia tapoja, sairautta, häiriötä ja huumeisiin liittyvää rikollisuutta. Näihin ei kirjassa oteta kantaa. Tarkoitus on miettiä lasten tukemista, ei pohtia päihteidenkäyttöön liittyviä kiistoja ilmiön luonteesta.

Päihteidenkäyttö johtuu kulttuuristen, psykologisten, psykiatristen, ruumiillisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Ongelmakäytön taustalla on usein monenlaisia vaikeuksia. Masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivä voi alkaa käyttää päihteitä helpottaakseen oloaan. Päihteidenkäyttö puolestaan saattaa aiheuttaa ja vahvistaa psyykkisiä ongelmia samoin kuin ruumiillisiakin sairauksia. Riippuvuusongelma syntyy salakavalasti ja huomaamatta.

Vanhemman toistuva päihtyminen määritellään kirjassa päihdeongelmaksi, koska sen tiedetään vaarantavan lasten kehitystä: muuta määritelmää ei tarvita. Ongelman ratkaisu ja hoito ovat tärkeitä asioita sekä käyttäjän itsensä että perheen takia. Päihdeongelmasta toipuminen on kuitenkin hidasta ylä- ja alamäkeen, ja hoidon tuloksia täytyy odottaa. Kirjan tarkoituksena on auttaa koko perhettä mahdollisimman hyvään elämään tänäkin aikana.

Opaskirjoista ”Miten autan lastani? Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia” ja ”Mikä meidän vanhempia vaivaa? Käsikirja nuorille, joiden äiti tai isä kärsii mielenterveyden ongelmista” (Solantau, kuvitus Ringbom) voi olla apua myös päihteitä käyttäville vanhemmille ja heidän lapsilleen. Oppaita on saatavissa omakustannushintaan Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistyksestä, otu@otu.fi



Päihteet ja mieli

Päihteet vaikuttavat laaja-alaisesti ihmisen mielen toimintaan. Lieväkin päihtymys johtuu päihteen vaikutuksista aivoihin. Käyttäjä toivoo ensisijaisesti miellyttäviä tuntemuksia. Arka ja sulkeutunut ihminen toivoo tulevana rohkeammaksi, surullinen surun unohtuvan. Päihteillä onkin vahva vaikutus tunnekokemuksiin ja käyttäytymiseen, mutta lopputulosta on vaikea hallita. Ilo ja onni voivat vallata mielen, mutta kohta jo synkkyys ja ahdistus. Päihteet aiheuttavat aivoärsytystä, jolloin ihminen saattaa suuttua ja kiukustua pienestäkin.

Päihteiden vaikutuksen ytimessä on lapsen näkökulmasta katsoen vanhemman ja perhe-elämän muuttuminen ennakoimattomaksi ja monella tapaa pelottavaksi.



Perhe ja lapsen kehitys

Lapsen kehitys on suuresti riippuvainen kodin ilmapiiristä ja ihmissuhteiden luonteesta ja toimivuudesta. Sama koskee tietysti myös perheen aikuisten hyvinvointia. Lapsi tarvitsee kodissa rakkautta ja läheisyyttä, ilojen ja surujen jakamista sekä myös ohjausta, valvontaa ja monien tarpeiden täyttämistä. Näistä syntyy lapsen turvallisuudentunne. Vanhemmilta se vaatii herkkyyttä, kärsivällisyyttä ja johdonmukaisuutta. Se merkitsee lapsen asettamista ensisijaiseksi elämässä. Vanhempi joutuu joustamaan omista tarpeistaan sekä arkena että juhlan hetkinä.

Perhe on tiivis vuorovaikutuksellinen ryhmä, johon jokainen sen jäsen vaikuttaa. Hiljaisuus ja vaikeneminenkin muuttuvat perheessä vuorovaikutuksen muodoksi. Hyväntuulinen perheenjäsen levittää hymyä ympärilleen, pahantuulinen voi saada muutkin äreiksi. Mielialat ja tunnelmat koetaan yhdessä ja jaetaan. Se on perheen vahvuus mutta johtaa myös haavoittuvuuteen. Perheenjäsenen mielenliikkeet ja käyttäytyminen, myös päihtyminen, tulevat aina osaksi koko perheen elämää.

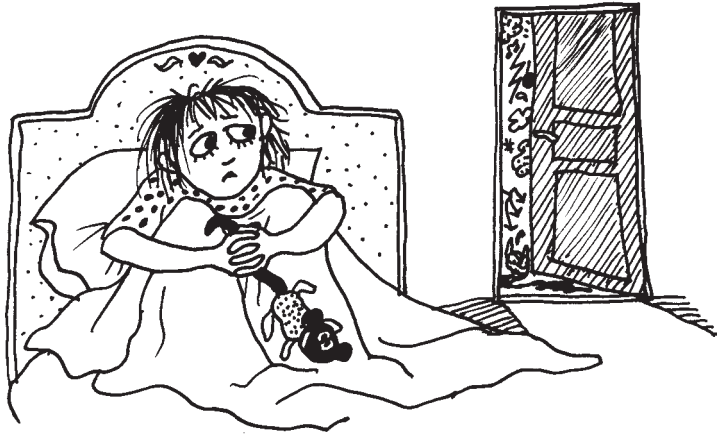
Päihteisiin liittyvän käyttäytymisen visaiset muodot

Päihteiden ongelmalliset vaikutukset tulevat esille yhdessäolossa toisten ihmisten kanssa. Päihteet johtavat tietynlaiseen itsekeskeisyyteen, jolloin omat tarpeet ovat vahvoja, vaativat välitöntä toteutumista ja tuntuvat itsestä täysin oikeutetuilta. Samalla ne sammuttavat herkkyyttä eläytyä toisten ihmisten asioihin. Lapselta saatetaan vaatia kohtuuttomia tai hänen toimensa tulkita väärin. Vauvan itku voi tuntua tahalliselta kiusaamiselta samoin kuin murrosikäisen äreys. Päihteet heikentävät impulssien hallintaa, jolloin ihminen toimii harkitsematta omien tunteiden ja mielen ailahtelujen aallokossa.

Epäjohdonmukaisuus, piittaamattomuus ja loukkaavuus astuvat perheeseen. Huolehtiva ja rakastava vanhempi saattaa muuttua täysin erilaiseksi päihdevaiheen aikana. Tämä selittää sen, miksi hän voi tiuskaista itkevälle lapselle ”Ole hiljaa, ei kukaan jaksu sun parkumista!” lohduttamisen sijaan. On varsin ymmärrettävää, että lasten kokemukset ulottuvat turvattomuudesta ja pelkotiloista vihaan, kiukkuun, masennukseen ja toivottomuuteen.

Krapulavaiheessa vanhempi ei ehkä edes hallitse ruumiinsa toimintoja, mikä tuntuu kaikista nöyryyttävältä ja häpeälliseltä. Krapulan ja vieroitusvaiheen fyysiset ja psyykkiset oireet ovat joskus niin pelottavia, että vanhempi itsekkin saattaa tuntea ettei tästä selvitä. Joskus lapset jäävät koulusta kotiin huolehtiakseen vanhempansa voinnista.





Lapset voivat joutua näkemään ja kokemaan tilanteita, jotka ovat kohtuuttomia ikään katsomatta. Omia vahvoja tunteita, kuten raivoa ja kiukkua, pelkoa ja hätää, surua ja toivottomuutta sekä mahdollisesti inhoa, häpeää ja vihaa, on vaikea ilmaista, koska ne huojuttavat kodin herkkää tasapainoa. Lapset kasvattavatkin tuntosarvet otsaansa aistiakseen herkästi vaihtelevat tilanteet. Vanhemman vointi ja sen heilahtelut alkavat määrätä lapsen elämän kulkua.

On selvää, että tilanne on kaikille osapuolille tukala. Päihteitä käyttävä vanhempi ei ole tarkoittanut asioita näin, ja hän kokee usein vahvaa huonommuutta kykenemättä ratkaisemaan tilannetta. Lapset ja puoliso painiskelevat patoutuneitten tunteiden kanssa ja tuntevat olevansa umpikujassa. On siis aivan oleellista kaikkien kannalta, että etsitään keinoja tilanteen helpottamiseksi.





Lapsia ja perhettä tukevia tekijöitä

Tutkimusten ja perheiden kokemusten pohjalta tiedetään jo jotain siitä, mitkä asiat tukevat lasten kehitystä ja perheen elämää ongelmista huolimatta.

Lapsille on ehdottoman tärkeätä, että vanhemmat osaavat katsoa asioita lasten silmin, että he ymmärtävät lasten kokemuksia ja sitä, miksi lapset käyttäytyvät niin kuin käyttäytyvät – miksi leikki-ikäinen ehkä takertuu lahkeeseen, miksi murrosikäistä sanoo pahasti. Lapsia puolestaan helpottaa, jos heitä autetaan ymmärtämään, mistä vanhemman käyttäytymisessä on kysymys. Näin rakentuu perheeseen käsitys siitä, mitä asia lapsille merkitsee. Se antaa pohjan ongelmien rakentavalle pohtimiselle ja ratkaisujen etsimiselle.

Aivan oleellista on se, että perhepiirissä tehdään asioita, joista voidaan nauttia, eikä päihde hallitse perhe-elämää. Vanhempien on tärkeätä tukea lasten elämää myös kodin ulkopuolella. Hyvät ystävyys-suhteet niin aikuisten kuin muiden lasten kanssa sekä harrastukset ja rakentava toiminta tuovat iloa lasten elämään ja kehittävät sosiaalisia taitoja. Perheen yhteinen toiminta, omat ystävät ja sosiaalinen verkosto tukevat myös vanhempia elämän vaikeuksissa.

Nämä kaikki edellyttävät rakentavia ja rehellisiä keskusteluja päihdeongelmasta ja siihen liittyvistä ratkaisuista puolisoiden ja koko perheen kesken ja vähitellen myös perheen sosiaalisen verkoston parissa. Keskustelujen pohjalta voidaan tehdä päihteidenkäytön varalle toimintasuunnitelma, jossa otetaan mahdollisimman hyvin huomioon kaikkien ja erityisesti lasten tarpeet. Päihdeongelmista puhuminen ei kuitenkaan ole helppoa.



TOISTEN YMMÄRTÄMISESTÄ TOIMINTASUUNNITELMAAN

Puhumisen vaikeus

Kaikki perheenjäsenet oppivat tuntemaan päihteidenkäytön rituaalit ja jokainen miettii mielessään, miten voisi käytön estää tai mitä olisi pitänyt tehdä ja jättää tekemättä. Tällainen yksinäinen pohdinta on lapsille hyvin raskasta ja itse asiassa tarpeetonta, koska huolet ovat jaettavissa. Mikä estää avoimen puhumisen?

Vanhemmat haluavat suojella lapsiaan ja pelkäävät puhumisen kuormittavan näitä lisää. Ehkä omaa käyttäytymistä ei itsekään hyväksy ja puhuminen tuntuu mahdottomalta. Ei ole sanoja eikä varsinkaan ratkaisuja. Puhumattomuus jättää kaikki perheenjäsenet lapsia myöten selviämään yksinään, eivätkä he saa tukea toinen toisiltaan. Avoin keskustelu voi estyä myös siksi, että päihteitä käyttävä vanhempi ei itse koe mitään ongelmaa.

Joskus puhumisen korvaa hyvittely. Vanhempi tuo lapsille lahjoja tai lupaa kuun taivaalta. Pienetkin lapset tietävät vallan hyvin, mistä on kysymys: älä kysy eilisestä. Asiaa kannattaa kuitenkin mieltä tarkemmin, koska kyseessä on lapsille myös vahva oppimistilanne: miten selviydytään itselle hankalista tilanteista. Ehkä vaikeimpia asioita vanhemmuudessa on uskaltaa kohdata tilanteet, joissa on itse aiheuttanut lapsille vaikeuksia.

Ensimmäinen askel lasten tukemisessa on ymmärtää oma tärkeys lapsille ja mieltä omia ja perheen vahvuuksia, siis asioita jotka menevät hyvin. Toinen askel on pyrkiä ymmärtämään, mitä oma käyttäytyminen on mahtanut lapsille merkitä. Rakentava puhuminen ongelmista ja ratkaisujen etsiminen on sitten seuraava askel.





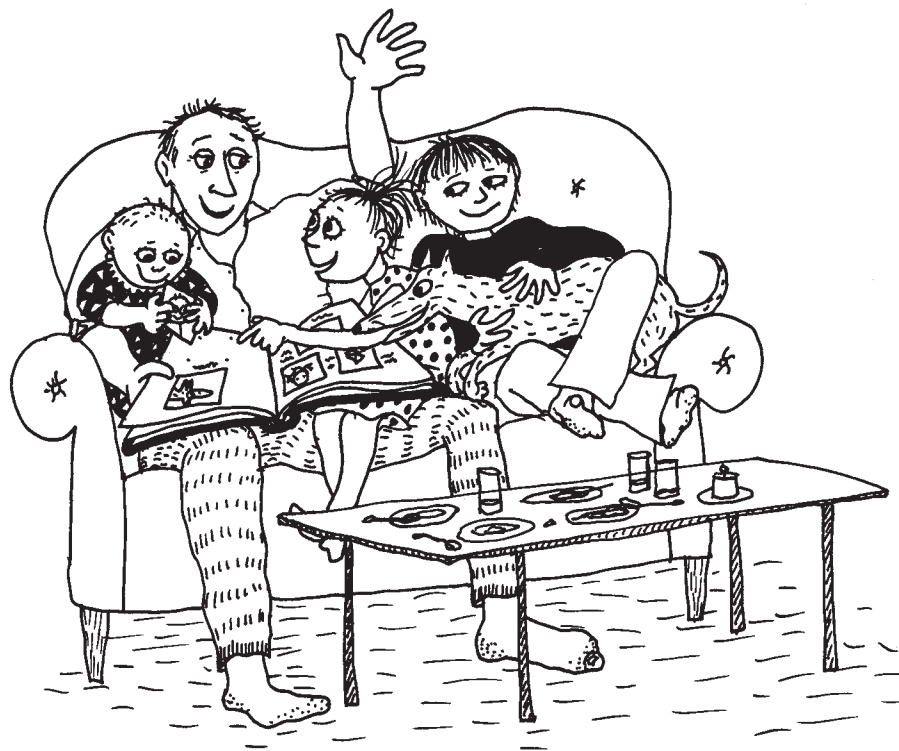
Omien vahvuuksien tunnistaminen



Kun perhe- ja työelämän ongelmat kasaantuvat, kun on huolta lasten pärjäämisestä, itsestä ja toisesta vanhemmasta, alkavat elämä ja ajatukset keskittyä vaikeuksiin. Tämä koskee sekä päihteiden käyttäjää että hänen puolisoaan. Pienet ja isot hyvät hetket saattavat jäädä itseltäkin huomaamatta tai eivät tunnu miltyään riittämättömyyden tunteen rinnalla. ”En minä pysty lapsille mitään antamaan” on tuttu tunne monelle. Huonouden kokemus peittää alleen kaiken sen hyvän, joka on kuitenkin olemassa ja jonka löytäminen ja vahvistaminen on tärkeää lapsille ja itselle.

Ensimmäinen tehtävä on, että mietit rauhassa asioita, jotka olet hoitanut hyvin, ja asioita, joista olet nauttinut yhdessä perheen kanssa. Listaa ne vaikka paperille, ettet heti unohda. Ota lapset ja puoliso avuksi! Nyt ei tarkoiteta matkoja ja muita suuria asioita vaan arkipäiväistä olemista: yhteistä kävelyä kauppaan, hausta koululaisen tullessa kotiin, hymyä vauvalle. Ne tuntuvat pieniltä asioilta mutta ovat äärimmäisen tärkeitä. Äläkä lannistu, vaikka tuittupäinen murrosikäinen sanoisi, ettei mikään ole ollut kivaa. - Listaa tehdessä tulvi mieleen myös kaikki se, mikä on jäänyt tekemättä. Älä niistä välitä tässä yhteydessä.

Katsele sitten listaasi. Onko jotain, mitä voisit ja voisitte tehdä useammin? Valitse yksi asia ja aloita siitä.





Omien vaikeuksien tunnistaminen

Vahvuuksien lisäksi on pohdittava vaikeuksia. Se ei ole helppoa: etene askel kerrallaan. Omaan tai puolison päihteidenkäyttöön liittyy paljon yksityiskohtia, joita ei voi hyväksyä, asioita, jotka ovat kiusallisia, häpeällisiä ja ahdistavia tunnustaa. Muista silloin, että et ole ainoa, joka on toiminut niin, vaan ne liittyvät kaikki päihdyttävien aineiden psykologisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin.

Kyky tarkastella itseä ja kodin ja lasten asioita ja tehdä niistä päätelmiä kertoo vahvuudesta ja vastuullisuudesta samoin kuin avun hakeminenkin. Onko kaikki hyvin vai tarvitaanko muutosta? Pystymmekö tekemään muutokset itse vai tarvitsemmeko apua? Onko meillä ystäviä tai sukulaisia, joilta voi pyytää tukea, vai olisiko parasta tukeutua myös ammattiauttajiin?





”Ei minun päihteidenkäyttöni ole ongelma”

Puolisoiden välillä on usein erimielisyyttä päihteidenkäytöstä. Käyttäjä sanoo, ettei mitään ongelmaa ole, ja toinen on eri mieltä. Ehkä asiassa päästään eteenpäin, jos hyväksytään se, että jokaisella on oma näkökulmansa ja perheenjäsenten kokemukset eroavat toisistaan.

Päihteitä käytetään niiden vaikutuksen vuoksi, joten se ei ehkä olekaan ongelma käyttäjälle. Hän uskoo, että hänen käyttäytymisensä on täysin normaalia. Tärkeätä on kuitenkin oivaltaa ja uskaltaa myöntää, että vaikka jokin asia ei ole itselle ongelma, voi se olla sitä muille.

Puolison kokemus saattaa olla aivan toisenlainen. Hän on joutunut yksin kantamaan huolia, vastaamaan kodista ja lapsista ja siivoamaan toisen jälkiä. Lapset puolestaan kertovat peloista, univaikeuksista ja levottomuudesta. Ehkä he eivät jaksu keskittyä läksyihin ja kouluun ja pelkäävät päihtynyttä vanhempaa ja vanhempien riitoja.

On selvää, että tilanteessa on ongelma. Jotain on siis tehtävä. Tuntuuko näistä asioista keskusteleminen ylivoimaiselta? Synnyttääkö se vain lisää riitoja? Jos asioista on usein riideltä, ei keskustelutapojen muuttaminen olekaan helppoa. Kääntykää silloin ammattiauttajan puoleen, ottakaa tämä kirja mukaan ja sanokaa, että haluatte keskustella näistä asioista. Ammatilainen voi tuoda tarvittavan tasapainon yhteiseen keskusteluun.





Puhumisen aloittaminen

Keskustelun päämääränä on auttaa vanhempia ymmärtämään lasten kokemuksia ja tarpeita, lapsia saamaan selityksiä perheen tapahtumille ja perhettä etsimään ratkaisuja. On siis tarkoitus ottaa puheeksi niitä asioita, jotka ovat olleet ongelmia lapsille. Parasta olisi, jos vanhemmat keskustelisivat asioista ensin keskenään ja sopisivat, mitä otetaan milloinkin esille. Yksinhuoltaja voi tehdä sen ystävän kanssa tai sitten itseksensä vaikka kynä ja paperi apuna.

On hyvä valita jokin konkreettinen viimeaikainen tapahtuma, sellainen, josta uskoo voivansa puhua lasten kanssa. Ei kannata aloittaa kaikkein ahdistavimmista ja vaikeimmista asioista. Niiden aika tulee myöhemmin, kun itse on siihen valmis ja tietää jo vähän siitä, miten keskustelut parhaiten sujuvat.

Seuraavassa käydään keskustelujen kulkua läpi parin esimerkin valossa. Esimerkeiksi on valittu valehtelu ja lupausten pettäminen, koska niitä tapahtuu jokaisessa perheessä, jossa joku käyttää päihteitä ongelmaksi asti.



Valehtelu

Päihteiden käyttäjä pyrkii yleensä salaamaan käyttöä. Se johtaa vähitellen valehteluun. Valehtelu voi laajentua moniin muihinkin asioihin kuin vain päihteisiin: siitä tulee osa tavanomaista kanssakäymistä. Saattaa olla myös yllätys, miten helppoa on valehdella ja miten sinisilmäisiä muut perheenjäsenet ovat. Se voi joskus jopa vähän hymyilyttää. Kannattaa kuitenkin muistaa, että ”sinisilmäisyys” on osoitus luottamuksesta. Kun sinisilmäisyys katoaa, on luottamus ja ehkä kunnioituskin mennyt. Ihanko todella ne kannattaa menettää?

Lapsille vanhemman valehtelu on vakava asia. Vanhempi on se, joka ohjaa lapsen elämää. Lapsi uskoo ja hänen tulee voida uskoa vanhempaansa. Jos näin ei ole, huojuvat perusturvallisuuden pilarit. Lapsi jää itsensä varaan, kun vanhempaan ei ole luottamista. Hän voi lisäksi itsekkin omaksua valehtelun osaksi normaalia kanssakäymistä. Sitä et varmaan halua.

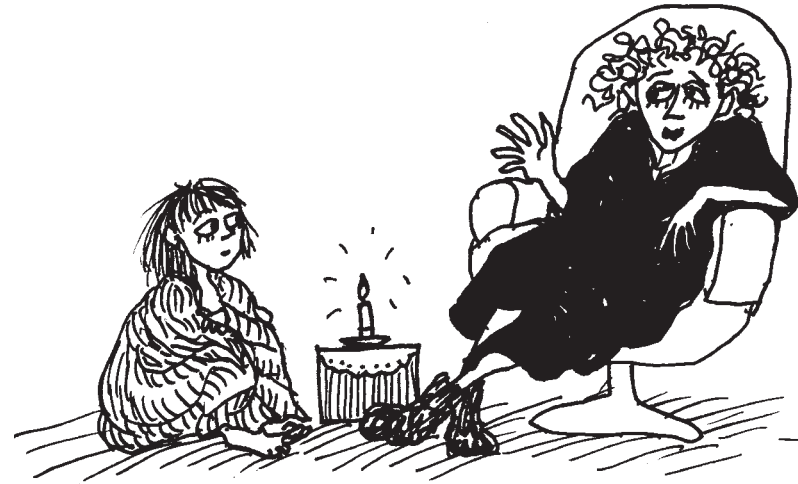
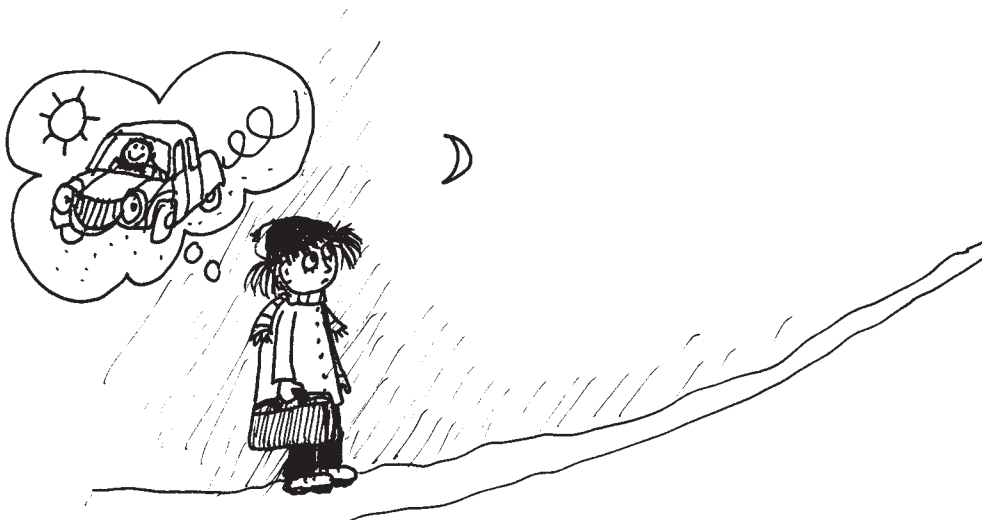
Jos valehtelu on sinulle tuttua, mieti hetki, miten paljon ja minkälaisissa tilanteissa sitä teet. Puhu myös puolison kanssa. Ota sitten asia esille lasten kanssa.



Lupausten petttäminen

Hyvin tavallista päihteisiin liittyvää käyttäytymistä on myös lupausten petttäminen. Tiettyssä kierteen vaiheessa tulee päihteestä vanhemmalle se kaikkein tärkein asia. Ajatukset askartelevat jatkuvasti päihteissä ja muut asiat syrjäytyvät. Tämä on ymmärrettävää riippuvuuden näkökulmasta. Lapsille ja puolisolle asian merkitys on toinen.

Lapselle se merkitsee vaikkapa sitä, että isä ei pitänyt sunnuntaitretkeä meidän kanssa tärkeänä. Tai että synttärikutsuni perutaan nolosti viime hetkellä, kun äidille on tärkeämpää ottaa pillereitä kuin muistaa syntymäpäiväni. Tai että isä ei välitä minusta sen vertaa, että pitäisi lupauksensa ja lähtisi kerran leffaani. Kyse ei siis ole pelkästään yhden tapahtuman menettämisestä vaan paljon syvemmästä asiasta: siitä, miten vanhempi arvostaa lastaan ihmisenä ja rakkauden kohteena.



Lupausten petttämiset johtavat toivottomuuteen, katkeruuteen ja luottamuksen särkymiseen. Vaikein seuraus on kuitenkin se, että lapsi alkaa pitää itseään niin huonona, ettei ole lupausten pitämisen arvoinen. Tilanteen toistuessa alkaa huonommuuden kokemus rakentua osaksi lapsen kuvaa itsestä ja saattaa heijastua tuleviin ihmissuhteisiin vielä pitkälle aikuisuuteen.

Toimi samoin kuin valehtelussa. Mene lapsen luo ja sano suoraan, että petit lupauksesi ja olet siitä pahoillasi. Voiko asialle vielä tehdä jotain? Lapsi kaipaa myös selitystä siihen, miksi näin teit.



Miten selittää päihdeongelma lapsille

Lapset eivät tarvitse luentoja päihdeongelmasta. He tarvitsevat ymmärrystä siitä, miksi vanhempi käyttää päihteitä, vaikka siitä on ikäviä seurauksia. He tarvitsevat mahdollisuutta kertoa omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan sekä tilaisuutta osallistua yhteisen toimintasuunnitelman tekemiseen. Kuuntele lasta ja kysy, mitä hän on kokenut, nähnyt ja ajatellut. Näin alat ymmärtää häntä. Pienelle lapselle puhutaan eri tavalla kuin isolle. Pitkät puheet ilman keskustelua voivat johtaa väärinkäsityksiin.

Aina, kun lapsille puhutaan heitä ja perhettä koskevista ongelmista, on mukana oltava näkymä siitä, miten tästä eteenpäin. Jos vanhemmalla on mielenterveys-, päihde- tai muita terveysongelmia, lasten on tärkeätä kuulla, että vanhempi haluaa parantua ja päästä ongelmasta, on hoidossa ja saa apua ammattilaisilta. Lapsille on aina helpotus kuulla, että vanhempi hakee apua ja pitää huolta itsestään.

Päihde- ja mielenterveysongelman selvittäminen lapsille ei ole mahdollista yhden keskustelun puitteissa: Ymmärrys rakentuu vähitellen, päivien, viikkojen, kuukausien ja vuosienkin aikana kodin arkisissa tilanteissa. Lapset kasvavat ja ymmärtävät asioita koko ajan uudella tavalla.

Oma tarina

Voit aloittaa kertomalla päihteenkäytön alkuvaiheesta. Silloin ehkä korostuivat hyvät vaikutukset, kuten rentoutuminen, vapautuminen ja liittyminen muiden seuraan. Tai ehkä elämässä oli niin vaikeata, että päihteet tulivat mukaan hetken unohdusta varten. Vähitellen syntyi riippuvuus. Tuli paha olla, jos oli käyttämättä, ja olo helpottui vasta, kun sai päihdettä. Riippuvuutta ei itse halunnut, mutta sen syntyä ei huomannut eikä sen merkitystä ymmärtänyt.

Kerro riippuvuuden kierteestä ja oireista. On päihteiden käyttöä ennakoiva vaihe, käytön aloittaminen, jatkuminen, lopettaminen, krapulavaihe, välivaihe. Kysele lapsilta, mitä he ovat nähneet ja miettineet ja kerro, mitä itse tunnet eri vaiheissa.

Keskustelkaa päihteisiin liittyvän käyttäytymisen muodoista. Kysy lapselta, mitä hän on huomannut. Lasten on usein vaikea kertoa mitään erityisen kielteisiä asioita vanhemmasta, ja vanhemman on itse otettava niitä esille. Etsikää myös ratkaisuja. Voisiko joku muu auttaa lasta läksyissä tai viedä harrastuksiin, kun vanhempi ei voi? Löytyisikö lapselle tukiaikuista? Voit ottaa lapset mukaan omalle hoitokäynnille ja saada työntekijästä taustatukea keskustelulle.





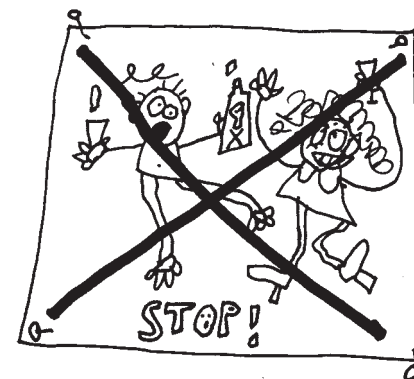
Mitä tehdä päihdevaiheessa – toimintasuunnitelma

Avoimen keskustelun päämääränä on se, että asioita voidaan ennakoida ja niihin löydetään ratkaisuja. Tähän tarvitaan toimintasuunnitelma. Monissa perheissä on tehty päätös, että kotona ei päihdytä. Jos illanistujaisissa on tarkoitus päihtyä, sellainen ilta vietetään muualla. Sovitaan myös, kuka lapsia hoitaa sinä aikana. Jos on odotettavissa pitempi päihdevaihe, kyseinen vanhempi menee muualle siksi aikaa.

Ellei tällaista paikkaa löydy, on joissakin perheissä lapset viety mummolaan taikka ystävän tai tukiperheen kotiin päihdevaiheen ajaksi. Valitettavan usein lapset siirretään pois paikalta vasta iltamyöhällä päihteiden käytön jo riistäytyttyä käsistä. Näin ei tarvitse käydä, jos on tehty toimintasuunnitelma näitä tilanteita varten jo etukäteen.

Kunnioita kotia lasten turvasatamana. Toimintasuunnitelmassa tulee ehdottomasti sopia siitä, että kotiin ei tuoda kavereita päihtyneinä tai päihteitä käyttämään. Koti on muitakin kuin seinät, katto ja lattia. Se on lasten tärkein kehitysympäristö, jossa lasten – ja aikuisten – tulee voida elää levollisena ja rauhassa.

Edellä kuvatut ratkaisut edellyttävät, että lapsille tai päihteitä käyttävälle vanhemmalle löytyy toinen paikka. Aina niin ei ole. Silloinkin on tärkeää, että päihdetilanteista keskustellaan ja yhdessä mietitään, miten niissä toimitaan. Ehkä kunnan sosiaalitoimi pystyy järjestämään avuksi tukiperheen. Turvakotiin täytyy siirtyä aina, jos perheessä on uhkaa henkisestä tai ruumiillisesta väkivallasta.

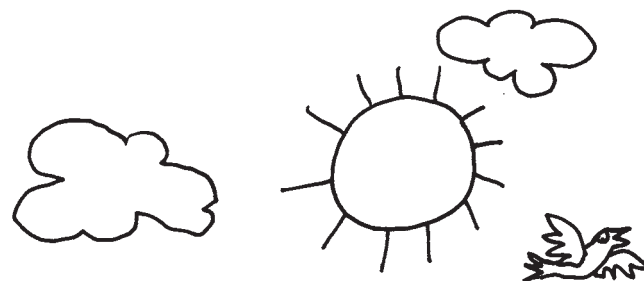




Toimintasuunnitelman toinen puoli

On tärkeää, että myös muulle perheelle tehdään suunnitelma yhden perheenjäsenen päihteenkäytön ajaksi. Muuten on vaarana, että aika kuluu huoliin ja tuskailemiseen. Voidaan suunnitella rauhallisia perheilloja satuineen tai pizzoineen, ehkä elokuvissa käyntiä, sunnuntairetkeä tai muuten vain mukavaa yhdessäoloa. Tehkää tämäkin suunnitelma koko perhe yhdessä. Myös päihteitä käyttävän vanhemman osallistuminen on tärkeää. Toimintasuunnitelma tehdään aina rauhallisessa ja rakentavassa tilanteessa, ei koskaan päihdevaikutuksen alla.

Toimintasuunnitelman tämä puoli on yhtä tärkeä kuin ensimmäinenkin. Se ilmaisee lapsille, että heillä on sekä oikeus että mahdollisuus tehdä mukavia asioita ja elämä voi jatkua vanhemman päihteenkäytöstä huolimatta. Päihde ei hallitsekaan enää perheen koko elämää. Tämä vaatii kuitenkin uuden opettelua ja voi aiheuttaa hämmennystä kaikissa. Päihteitä käyttävä vanhempi saattaa pelätä, että hänestä ei enää välitetä, kun muut vain pitävät hauskaa, ja muu perhe ehkä puolestaan kokee syyllisyyttä: ”Voidaanko me oikeesti?” Kyse on kuitenkin vain yhteisestä suunnitelmasta, jossa otetaan huomioon perheenjäsenten erilaiset tarpeet.



TÄRKEITÄ TEEMOJA

Harjoita herkkyyttä nähdä lasten kokemuksia

Kyky paneutua toisen asioihin kärsii vaikeissa elämänvaiheissa, mutta herkkyyttä havaita lasten tunteita ja kokemuksia on mahdollista harjoittaa. Aina se ei ole helppoa, koska lapset pyrkivät peittämään omia tunteitaan, jos ne ovat ristiriidassa vanhemman kanssa. Lasten reaktiot näkyvät ilmeissä, eleissä, käyttäytymisessä ja pienissä lausahduksissa.

Virittäydy miettimään lapsiasi. Lapsesi voivat opettaa sinulle moninkertaisesti enemmän itsestään kuin mikään oppikirja. Mistä huomaat lastesi ilon, mistä innostuksen, mistä surun tai kiukun? Mitkä asiat ja tilanteet näitä tunteita tuottavat? Koska viimeksi lapsesi nauroi makeasti ja mille asialle? Milloin nauroitte yhdessä? Koska viimeksi lepertelit vauvalle, milloin istuit lattialla leikkimässä taaperon kanssa?



Entä miten lapsesi reagoi päihteidenkäyttöön? Katsooko hän sinua syrjäkarein, kun haet oluen jääkaapista ja väistää katsettasi heti, kun käännyt häneen päin? Kun kysyt häneltä, mikä nyt, mutiseeko hän ”ei mitään” ja menee pois?

Tuleeko lapsesi ärtyneeksi tai ehkä pelokkaaksi, kun olet päihtynyt? Alkaako alle kouluikäinen kiukutella ja takertua sinuun tai toiseen vanhempaan? Onko vauvasta tullut kovin hiljainen? Näkyykö murrosikäistä kotona yleensä ollenkaan, onko hän itse käyttänyt päihteitä? Lapsen ikäkin vaikuttaa siihen, miten hän reagoi. Tuoko lapsesi ystäviä kotiin vai eikö hän uskalla, kun ei tiedä, missä kunnossa olet? Entä onko lapsen käyttäytyminen päiväkodissa tai koulussa muuttunut?

Näihin kysymyksiin ei ole hetimiten helppo vastata. Keskustele asiasta puolisoasi kanssa. Ehkä yllätytte. Lapset ovat herkempiä ja tarkkasilmäisempiä kuin aikuiset luulevat. Lapset reagoivat myös muutoksiin, jotka ovat aikuisen mielestä positiivisia. Päihtyneen vanhemman lisääntynyt iloisuus ja halaukset voivat olla lapsista keinotekoisia ja vastenmielisiä. Tärkeätä on ymmärtää, että päihteisiin liittyvä käyttäytyminen merkitsee eri perheenjäsenille eri asioita.



Pura lapsen kokemaa syyllisyyttä

Monet lapset kokevat itsensä tavalla tai toisella syypäiksi vanhemman päihteidenkäyttöön ja keskinäisiin riitoihin. ”Jos olisin tuonut paremman todistuksen, jos olisin ollut kiltimpi eilen, ei isä olisi alkanut juoda.” Joskus myös vanhempi itse syyttää lapsia enemmän tai vähemmän tarkoituksella. ”En kestä teidän riitoja enää” – ja äiti tarttuu pulloon. Lapset eivät voi muuta kuin syyttää itseään.

Itsensä syyttäminen on asia, jota ei kenellekään lapselle soisi. ”Minä olen niin paha, että vanhempani juo” on niin rankka kokemus, että se nujertaa lapsen kuin lapsen leikki-ikäisestä varttuneeseen murrosikäiseen. Lapset aiheuttavat usein huolta ja harmia, mutta jos vanhempi reagoi niihin käyttämällä päihteitä, johtuu se aikuisesta itsestään. Varmista, etteivät lapset syytä itseään ja jos kiukuspäissäs joskus syytät heitä, korjaa asia heti, kun sen huomaat. Tätä älä unohda.

Anna lapselle kokemus itsestä hyvänä ja arvostettuna

Lapselle on tärkeää saada kokea, että hän on hyvä lapsi vanhemmilleen ja että vanhemmat iloitsevat hänestä. Arvosta merkitystäsi lapsellesi: sinä olet hänelle tärkeä.

Nauti lapsesi seurasta ja pysähdy yhteisiin hetkiin. Älä kiirehdi vauvan vaipan vaihdossa – mikä mahdollisuus olla hetki kahden! Istahda koululaisen viereen katsomaan televisiota, tee murrosikäisen kanssa ruokaa. Kysele lapsen päivästä. Ole yhteydessä päivähoitajaan ja opettajaan.

Huolehdi joulurauhasta, hyvästä alusta uudelle vuodelle ja hauskasta vapusta ja juhannuksesta. Juhlista lasten syntymäpäiviä ja huolehdi, että he pääsevät ystäviensä kutsuihin. Arvosta koulun joulu- ja kevätjuhlia lapselle tärkeinä etappeina. Osoita, että olet ylpeä lapsesi saavutuksista, pienistäkin.

Jos olet loukannut tai satuttanut lasta, pyydä anteeksi ja selvitä asia hänen kanssaan. Jos lapsella on vaikeuksia, hae hänelle apua. Sekin on rakkauden teko. Teit aikaisemmin listaa asioista, joista yhdessä nautitte. Jatka sen käyttöä. Pidä lasten kanssa hauskaa!



Suunnittele kodin hoito

Kodin arkityöt jäävät helposti tekemättä, jos vanhempien elämä on syystä tai toisesta liian raskasta. Monet lapset yrittävät silloin kaikkensa huolehtiakseen pikkusisaruksistaan, pyykinpesusta ja ruoanlaitosta. Vaikka he näyttävät selviytyvän hyvin, on vastuu kodista liian suuri vielä murrosikäisillekin. Jos näin on kuitenkin käynyt, on aika muuttaa tilannetta. Voiko kotitöitä jakaa kohtuullisesti kaikille, vai onko syytä pyytää ulkopuolista apua esimerkiksi kunnan perhepalveluista?



Tue lapsen elämää kodin ulkopuolella

Jokaisella ihmisellä on omat tärkeät elämänalueensa. Päivähoidolla, koululla sekä omilla ystävillä ja harrastuksilla on suuri merkitys lapsen kehitykselle ja elämän rikkaudelle. Ne voivat myös kannatella lasta, kun kodissa on vaikeaa. Mieti, miten voisit tukea lapsen kaveri- ja aikuissuhteita kodin ulkopuolella.

Pidä myös huolta siitä, ettet nolaa lapsia heille kuuluvissa ympäristöissä. Jos vanhempi tulee vanhempainiltaan päihtyneenä, on luonnollista, jos lapset ovat häpeissään ja toivovat, että vanhempi olisi pysynyt kotona. Lasten voi jopa olla vaikea mennä päivähoitoon ja kouluun tämän jälkeen. Jos näin on päässyt käymään, pyydä lapselta anteeksi. Et itsekään halua, että sinut nolataan työpaikallasi.

Olisi myös hyvä, jos lapsella olisi ainakin yksi luottoaikuinen perheen ulkopuolella, aikuinen, jolle puhua avoimesti omista asioista. Se voi olla täti, setä, isovanhempi, lapsen ystävän vanhempi, ehkä päivähoitaja tai ammattiauttaja.



Mieti miten perheessä ratkaistaan ristiriitoja

Kaikissa perheissä on erimielisyyksiä. Jos ongelmia osataan ratkaista, saavat lapset tärkeitä eväitä omaa elämää ajatellen. Kyky ratkaista ristiriitoja on ihmissuhteiden onnistumisen ytimessä. Se on kyky kuunnella toisen näkemyksiä, perustella omia ja tehdä kompromisseja. Valitettavasti päihheet vetävät maton näiden kaikkien alta ja jäljelle jäävät kova ääni, uhkailu ja toisen syyttely ja haukkuminen, ehkä myös väkivalta eri muodoissaan.

Vanhempien riidat ovat usein lasten vaikeimpia ja pelottavimpia kokemuksia. Uhkailun ja väkivallan lisäksi on toisen vanhemman ihmisarvon mitätöiminen aliarvoisilla nimityksillä erityisen haitallista lapsille.

Myös lapset voivat riidellä paljon johtuen kodin ilmapiirin kireydestä, lasten omista tukahtuneista tunteista ja vanhempien antamasta mallista. Hakekaa herkästi ammattiapua, jos tilanne ei muutu omin voimin. Hyvät suhteet sisarusten lasten välillä tukevat heitä kodin vaikeuksissa, kun taas pitkään kestävä riitainen kotitilanne heijastuu lasten kehitykseen vuosiksi eteenpäin.





Huolehdi lapsen henkisestä ja ruumiillisesta turvallisuudesta

Päihteet voivat johtaa itsehillinnän menetykseen ja väkivaltaan. Henkinen väkivalta on toisen mitätöimistä, haukkumista ja uhkausten käyttöä, kuten uhkaamista jättämisellä, väkivallalla, omaisuuden anastamisella tai lapsille panettelemisella. Ruumiillinen väkivalta voi olla tönimistä, väkisin kiinni pitämistä, lyömistä aina väkivalan vaikeimpiin muotoihin asti. Henkinen ja ruumiillinen väkivalta saattaa kohdistua sekä lapsiin että puolisoon. Vaarana on myös yhden lapsen joutuminen syntipukin asemaan. Hän on aina syyllinen, ”paha”, ja voi saada osakseen kohtuuttomia rangaistuksia. Se tarkoittaa kiusatuksi tulemistä vanhempien taholta.

Väkivalta kaikissa muodoissaan ja sillä uhkaaminen on tuhoisaa lapsille riippumatta siitä, kohdistuuko se heihin vai toiseen vanhempaan. Lasten perusturvallisuus kärsii, eikä minkäänlainen kehitys ole mahdollista uhkan vallitessa. Tästä syystä on tärkeää kaikkien osapuolien kannalta, että asiaan puututaan jo ensimmäisen väkivaltatilanteen jälkeen. Väkivalta voi tuhota sekä tekijän itsensä että uhrin ja koko perhe-elämän.

Kun ainoa tai kumpikin vanhempi käyttää päihteitä

Jos ainoa tai kumpikin vanhempi käyttää päihteitä ongelmaksi asti, ei perheessä ole tukivanhempaa, joka pystyisi näkemään lasten elämää uhkaavia vaaranpaikkoja. Lapset voivat jäädä ilman huolenpitoa, kukaan ei pane heitä nukkumaan, ei huolehdi päivähoidosta, läksyistä ja koulusta, ehkä ei puhtaista vaatteista tai ruokailustakaan. Lapset saattavat joutua myös huoltamaan vanhempiaan, laittamaan heitä sänkyyn ja siivoamaan jälkiä.

Tällainen perhetilanne estää lapsen ja nuoren terveen kehityksen. Sen vaikutuksesta mielenterveyden ja käyttäytymisen ongelmia voi ilmetä sekä lapsuuden että aikuisuuden aikana. Jos näin on päässyt käymään, hakeudu heti yhteistyöhön lastensuojelun ja kunnan perhepalvelujen kanssa.

Yhteistyö lastensuojelun kanssa

Päihteiden käyttö voi johtaa vanhemmuuden vakavaan horjumiseen. Tämä näkyy esimerkiksi puutteellisenä huolenpitona, väkivaltana tai lasten jättämisenä yksin kotiin tai vaaratilanteisiin kodin ulkopuolella. Se saattaa olla myös liiallisten vaatimusten esittämistä lapsille esimerkiksi kodin ja pikkusisarusten hoidosta.

On viisasta vanhemmuutta hakeutua yhteistyöhön lastensuojelun kanssa heti, kun omat ja perheen voimat ovat vaarassa heikentyä. Lastensuojelun tehtävä on ongelmien ehkäiseminen. Se voi merkitä koti-apua, tukiperhettä, vanhemmuusneuvontaa tai muita asioita paikkakunnan mukaan. Mitä aikaisemmin otatte yhteyttä, sitä paremmin perhettänne pystytään auttamaan.

Lapsi sijoitetaan pois kotoa vain silloin, kun muut keinot eivät tuo ratkaisua tai lapsi tarvitsee kiireellisesti apua. Parasta olisi, jos se voitaisiin tehdä hyvässä yhteistyössä lastensuojelun, vanhempien ja lapsen itsensä kanssa. Jos perheessä käytetään ruumiillista tai henkistä väkivaltaa, on heti otettava yhteyttä lastensuojeluun lasten turvallisuuden ja koko perheen hyvinvoinnin takia.



TOISEN VANHEMMAN NÄKÖKULMA



Vastuu perheestä kasvaa

Päihteiden toistuva käyttö johtaa epätasapainoon työ- ja kotiasioiden hoidossa. Kyse ei ole pelkästään käytännön asioista vaan myös emotionaalisesta vastuusta ja jaksamisesta. Lapsetkaan eivät aina ole helppoja, kun perheessä on vaikeuksia.

Puoliso joutuu olemaan se, joka tunnistaa haitalliset vaikutukset lapsiin ja tekee oikeat päätelmät. Lähiomaisen käyttäytymisen arviointi on kuitenkin vaikeata ja edellyttää etäisyyden ottamista. Silloin, kun vaikeat ongelmat kasaantuvat ja omat voimat ovat lopullaan, on inhimillisesti katsoen jopa mahdotonta ottaa asioihin etäisyyttä. Joskus se tulkitaan erheellisesti ongelmien tietoiseksi kieltämiseksi.

Tilanteen arviointiin tarvitaan ulkopuolista henkilöä ja näkökulmaa. Omat ystävät ovat nyt kullan arvoiset. Jos heitä ei ole, kannattaa turvautua ammattilaisen apuun. Etäisyyden ottaminen ja mahdollisuus tarkastella omaa ja perhe-elämää ovat ammattiavun anteja.

Erityisen kuormittavaa on, jos päihteitä käyttävä puoliso uudestaan ja uudestaan lupaa muuttaa tapansa, mutta retkahtaa sitten taas. Toivon ja epätoivon vuoristorata on erittäin kuluttava. Puoliso kokee usein vahvoja riittämättömyyden tunteita suhteessa lapseen ja toivottomuuden ja katkeruuden tunteita suhteessa päihteiden käyttäjään. Masennuksen ja ahdistuksen tunteet sekä hitaasti alkava oma päihteidenkäyttö ovatkin tavallisia seuralaisia puolison elämässä. Jos tunnistat näitä asioita itsessä ja perheessä, hae heti ammattiapua. Masennus ja ahdistus johtavat pitkään kestäessään psykiatriin ongelmiin ja päihteidenkäyttö riippuvuuteen. Aikainen apu on tärkeää.

Vaikeudet voivat myös vahvistaa ihmissuhteita. Rakentavat keskustelut ja yhteiset pyrkimykset ratkaista ongelmia vahvistavat parisuhdetta raskaissakin elämänvaiheissa. Tuki toinen toiselle, rakkauden ja kiintymyksen osoitukset ja yhteinen ilo kantavat vaikeuksien yli.



Miten puhua lapsille päihteitä käyttävästä vanhemmasta

Puoliso kantaa usein huolta lasten ja päihteitä käyttävän vanhemman suhteesta. Usein hän yrittää kannatella suhdetta ja peitellä lapsilta päihteidenkäyttöä: ”Isä on sairaalassa selän takia”, kun hän on katkaisuhoidossa. Toiveena on lasten suojeleminen huolilta. Toinen ääripää suhtautumisessa on kyseisen vanhemman mustamaalaaminen.

Vanhemman päihteidenkäyttö ja sen erilaiset seuraamukset ovat tietysti lapsille tuttuja. Lapset tarvitsevat selitystä ja tukea omille huomioilleen sekä mahdollisuutta ja lupaa rakastaa vaikeakin vanhempaa – siis toiselta vanhemmalta realistista ja rakentavaa suhtautumista, joka ei ole kaunistelua eikä mustamaalaamista. Parhaita keinoja ovat lasten näkemysten kuunteleminen, asioiden selittäminen ilman syytelyä ja sen miettiminen, miten tästä eteenpäin.



AVUN HAKEMINEN LAPSELLE JA PERHEELLE

Tarvitseeko perheeni apua?

Kaikissa perheissä, joissa vanhempi käyttää päihteitä häiritsevästi, tarvitaan asian ottamista puheeksi ja ratkaisujen etsimistä. Jos kodin hoitoon tarvitaan apua, voi ystävistä ja sukulaisista olla yllättävän suuri apu, kunhan heille uskaltaa puhua. Apua sopii kysyä myös kunnalta tai vapaaehtoisjärjestöiltä. Olisi erittäin hyvä, jos vanhemmalla olisi luottamukselliset suhteet päivähoitoon ja kouluun, jotta lapsi saisi sieltä ymmärtävää tukea.

Sekä päihde- että mielenterveyspalveluilla on lakisääteinen velvollisuus tukea asiakkaittensa lapsia ja perhettä. Tätä varten on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksessa (THL) kehitetty yhteistyössä muiden kanssa työmenetelmiä, joiden lähtökohdat ovat samat kuin tässä kirjassa. Ne muodostavat Toimiva lapsi & perhe (TI&p) –työvälineistön, johon kuuluu Lapset puheeksi -keskustelu vanhempien kanssa (googlaa Lapset puheeksi), TI&p -perheinterventio, lasten ja vanhempien Vertti-vertaisryhmät sekä TI&p -neuvonpito, jonka avulla kootaan perheen ja lasten ympärille ne ihmiset, jotka voivat auttaa heitä. Näitä työmenetelmiä on tarjolla jo monessa työpisteessä. Voit myös pyytää keskustelua tämän kirjan pohjalta.





Tarvitseeko lapseni ammattiapua?

Usein vanhemmat ovat aivan aiheellisesti huolissaan lastensa voinnista. Lapsen olemuksen, tunnemaailman ja käyttäytymisen muutokset ovat aina hälyttäviä.

Lapsen levottomuus ja käytösongelmat, ärtymys, pahantuulisuus, itkuisuus, univaikeudet, masentuneisuus ja apaattisuus kertovat kaikki lapsen pahasta olostä iästä riippumatta. Vauvan itkuisuus ja vähittäinen hiljeneminen, leikki-ikäisen jatkuvat riidat tarhassa ja takertuvuus vanhempaan, kouluikäisen keskittymiskyvyttömyys, itkuisuus ja univaikeudet, murrosikäisen sulkeutuminen tietokoneen ääneen, masennus ja päihteidenkäyttö ovat kaikki vakavasti otettavia asioita. Kouluun menon vaikeudet ovat konkreettinen osoitus lapsen ongelmista. Itsemurhasta ja väkivallasta puhuminen edellyttävät välitöntä hoitoon hakeutumista.

On parempi toimia varhain kuin jäädä odottamaan. Aivan pienistäkin huolista voi keskustella neuvolassa, kouluterveydenhuollossa ja omassa hoitopaikassa. Jokainen taho ohjaa tarvittaessa perhettä ja lapsia eteenpäin.



Tuleeko lapsellenikin päihdeongelma?

Lapsen ja nuoren päihteitä koskeviin asenteisiin vaikuttavat perhekulttuuri ja nuorison tavat käyttää päihteitä. Kodin suhtautuminen päihteisiin voi suojata nuorta tai ohjata häntä päihteiden piiriin. Vanhempien päihtyminen ja jutut ”hyvistä kännesteistä” ovat vahva viesti lapsille päihtymisen hyväksyttävyydestä ja jopa sen arvostamisesta. Jos taas alkoholia käytetään kotona ruoka- ja seurustelujuomana mutta päihtyminen ei kuulu asiaan, se antaa lapsille hyvän pohjan kohdata nuorisokulttuuriin liittyvä runsas päihteiden käyttö.

Päihdeongelmiin vaikuttaa myös mahdollinen perinnöllinen alttius. Jos suvussa on esiintynyt näitä ongelmia, voi lapsi olla poikkeavan herkkä riippuvuuden kehittymiselle. Päihdeongelman syntyyn vaikuttavat kuitenkin myös elämän muut olosuhteet, kuten päihteitten saatavuus ja kaveripiirin tavat. Kodista saatu hyvä pohja ei aina suojaa nuorta ongelmakäytöltä, jos monet muut asiat häntä siihen vievät. Sillä voi kuitenkin olla suuri merkitys myöhemmän kuntoutumisen kannalta.

Vanhempien kannattaa olla tarkkana nuoruusikäisen päihteidenkäytön ja kaveripiirin suhteen. Alkoholin käyttö on nuorten joukossa miltei ”pakollista”, jotta voisi kokea kuuluvansa ikäistensä joukkoon. Näin ollen alkoholi ikään kuin ’huuhtoo’ ikäluokan ja poimii ne, joilla on perinnöllisistä tai elämäntilanteeseen liittyvistä syistä alttius tulla riippuvaisiksi. Hyvät harrastukset ja rakentava toiminta kavereiden kanssa ovat päihteidenkäytöltä suojaava tekijä.



LOPUKSI

Perhe-elämä ei ole koskaan ongelmaton, eikä lasten hyvä kasvu ja kehitys sitä edellytäkään. Tärkeintä on, että asioita pyritään avoimesti selvittämään ja etsimään niihin ratkaisuja. Se ei ole helppoa, eikä erityisesti silloin, kun vanhemman omat ongelmat aiheuttavat vaikeuksia. Silloin on tärkeää tietää, että lapset arvostavat vanhempaa, joka on rehellinen ja myöntää ongelmansa. Vaikeissakin tilanteissa voidaan suunnistaa eteenpäin, kun kompassina on kaikkien perheenjäsenten ja erityisesti lasten näkökulmien ja tarpeiden kunnioittaminen. Lasten hyvä on aina myös vanhempien hyvä! On myös lohdullista tietää, että vaikka lapsilla olisi vaikeuksia, niihin on mahdollista saada apua ja hoitotulokset ovat hyvät. Vaikeudet eivät ole kehityksen este, jos niitä uskalletaan katsoa silmästä silmään ja niihin tartutaan.

Kiitokset

Tämän kirjan kirjoittaminen on ollut pitkä prosessi, johon moni on tuonut oman osuutensa. Kalliolan kehittämissyksikön Perhe elämään hankkeen työryhmä antoi asiantuntemuksensa käyttööni. Kiitos antoisista keskusteluista! Erityinen kiitos kuuluu myös niille nuorille, jotka Kalliolassa kertoivat elämästään päihteitä käyttävän vanhemman kanssa.

Arvokasta on ollut kuulla päihteitä käyttävien vanhempien mielipiteitä ja kokemuksia tämän kirjan käsikirjoituksesta. Kiitos niistä! Toivon että lukijat edelleen lähetäisivät minulle palautetta. Se auttaa kehittämään sekä vanhempia että lapsia tukevaa työtä.

Osoitteeni on tytti.solantaus@thl.fi tai

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Postilokero 30, 00271 Helsinki.



© TYTTI SOLANTAUS
TYTTI.SOLANTAUS@THL.FI

KUVAT: ANTONIA RINGBOM
ANTONIARINGBOM@HOTMAIL.COM

GRAAFINEN SUUNNITTELU:
HELENA SANDMAN

KIRJAA VOI TILATA:
WWW.THL.FI/KIRJAKAUPPA
PUHELIN: 020 610 7190
FAKSI: 020 610 7450

ISBN 978-952-245-336-5 (VERKKO)



