

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Terveystyö

Teija Henriksson & Virve Huttunen

KASVANUT ALKOHOLIPERHEESSÄ; MITEN KOEN SEN NYT?

Opinnäytetyö 2010

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala, Kuusankoski

HENRIKSSON, TEIJA

Kasvanut alkoholistiperheessä;

HUTTUNEN, VIRVE

miten koen sen nyt?

Opinnäytetyö

34 sivua + 2 liitesivu

Työn ohjaajat

THM Sinikka Koho & THM Raija Ronkainen

Toimeksiantaja

Aikuispsykiatrian avopalvelut

Syyskuu 2010

Avainsanat

Aikuisuus, alkoholinkäyttö, läheisriippuvuus, vanhemmuus, selviytyminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alkoholistiperheessä kasvaneen lapsen elämää aikuisuudessa. Mitä lapsuuden kokemuksista alkoholistiperheessä kasvamisesta on siirtynyt omaan aikuisuuteen ja miten ne näyttäytyvät aikuisiässä? Työn tarkoitus on antaa tukea ja tietoa niille, jotka ovat kasvaneet alkoholistiperheessä. Työ auttaa myös terveyden- ja sairaanhoitajia ymmärtämään alkoholin väärinkäytön merkitykset perheelle.

Aineisto kerättiin Alkoholistien aikuisten lasten (AAL) keskustelupalstan sivuilta (<http://www.aal.fi/keskustelu/>). Aineistoa varten luettiin 118 kpl eri henkilöiden kirjoittamia tekstejä. Lisäksi aineistoa saatiin Meidän perhe-lehden nettikyselyn kautta ([http://www.perhe.fi/artikkelit/osallistu\\_tutkimukseen](http://www.perhe.fi/artikkelit/osallistu_tutkimukseen)). Nettisivuilla keskustelevat olivat jo tiedostaneet lapsuuden perheen sairauden ja käsitelleet kyseistä asiaa. Viisi vastaajaa kirjoitti omasta elämästään vapaamuotoisen kirjeen, joista poimittiin tutkimuskysymyksiä selventäviä vastauksia. Tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksesta selvisi, että alkoholistien aikuisille lapsille on vastaajien mukaan tyyppillistä turhautuneisuus, viha, katkeruus, luottamuksen puute, häpeä, syyllisyys, pelko ja oma arvottomuus sekä täydellisyyden tavoittelu. Lisäksi he pohtivat omaa suhdetta alkoholiin, vanhempiinsa ja yleensäkin selviytymistään elämässään aikuisena. Omien tunteiden käsittelemisen vaikeuden ymmärtäminen oli avannut myös ymmärrystä lapsuuden perheen sairautta kohtaan. Vertaistuki ja tunne-elämän selvittäminen koettiin tärkeäksi.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care, Kuusankoski

HENRIKSSON, TEIJA

Grown in an Alcoholic's Family;

HUTTUNEN VIRVE

How Do I Feel about It Now?

Bachelor's Thesis

34 pages + 2 pages of appendices

Supervisors

Sinikka Koho, MNSc & Raija Ronkainen, MNSc

Commissioned by

Aikuispsykiatrisen avopalvelut

September 2010

Keywords

Adulthood, drinking, parenthood, coping strategies

The purpose of this Bachelor's thesis is to research the life of an adult, who grew up in an alcoholic's family. This study also finds out, which childhood experiences growing up in an alcoholic's family have been transferred to the respondent's adulthood and how they influence them as adults. This study aims to provide support and information for those who have grown in alcoholics' families. The Bachelor's thesis will also help nurses and public health nurses to understand the impacts of alcohol in families.

The data was collected from the discussion forum of the webpage of Adult Children of Alcoholics (AAL) forum page (<http://www.aal.fi/keskustelu/>). The people discussing on the forum were already aware of the illness in their childhood families and had dealt with the issue. In addition, more information was collected through an online inquiry on the web page of the magazine Meidän perhe ([http://www.perhe.fi/artikkelit/osallistu\\_tutkimukseen](http://www.perhe.fi/artikkelit/osallistu_tutkimukseen)). The respondents wrote an informal letter about their own lives, some of which have been drawn to the research. The research method is qualitative. The research shows that adult children of alcoholics are characterized by frustration, anger, bitterness, lack of confidence, shame, guilt, fear, own sense of worthlessness and striving for perfection. They have started to process understanding the impact of the disease on their families as they have understood their own inability to handle their own feelings. Peer support and emotional identification were considered important.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	ALKOHOLISMI PERHEESSÄ	7
	2.1 Vanhempien alkoholinkäyttö	7
	2.1.1 Äidin alkoholismi	8
	2.1.2 Isän alkoholismi	9
	2.1.3 Alkoholin aiheuttamat ongelmat	10
	2.2 Lapsen asema alkoholistiperheessä	11
	2.2.1 Lapsen tunne-elämän kehittyminen	11
	2.2.2 Lapsen erilaiset roolit	13
	2.2.3 Lapsen selviytymiskeinot	14
	2.3 Läheisriippuvuus	15
3	ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI AIKUISENA	17
4	TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
	5.1 Tutkimusmenetelmä	20
	5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruumenetelmä	21
	5.3 Aineiston analyysi	21
	5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	22
6	TUTKIMUSTULOKSET	23
	6.1 Lapsuuden kokemusten kohtaaminen	23
	6.2 Suhde aikuisena omiin vanhempiin	24
	6.3 Tunne-elämän kehittyminen	26
	6.4 Suhde aikuisena omaan alkoholinkäyttöön	27
7	POHDINTA	29

LIITTEET

- Liite 1. Meidän perhe-lehden kysely
- Liite 2. Havaitut haitat ja ongelmat lapsuudenkodissa, jossa vanhemmat ovat käyttäneet liikaa alkoholia

## 1 JOHDANTO

Alkoholinkulutus on lisääntynyt ja tulevaisuudessa sen kulutus on ennustettu vielä lisääntyvän. Nykyään mediassa puhutaan naisten lisääntyvästä alkoholikäytöstä. Alkoholiongelma koskettaa koko perhettä. Arviolta 100 000 lasta elää perheessä, jossa vanhempien päihteiden käyttö aiheuttaa lapselle eriasteisia haittoja (Kuronen 2007).

Alkoholia kulutettiin Suomessa v. 2007 sadan prosentin alkoholina 10,5 litraa asukasta kohden. Alkoholien käyttö aiheutti v. 2006 yhteiskunnalle 675 – 908 miljoonan euron kustannukset. Terveystieteiden ja sosiaalihuollon osuus kuluista oli lähes puolet. (THL 2008.) Suomessa arvioidaan olevan noin 250 000 alkoholiriippuvaista ja 250 000 alkoholin suurkuluttajaa, jotka kuuluvat riskiryhmään (Wikipedia 2010).

Opinnäytetyömme käsittelee alkoholiperheiden aikuisia lapsia. Opinnäytetyössämme kuvaamme alkoholiperheessä vietetyn lapsuuden vaikutuksia aikuisuuteen. Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa, koska meitä molempia kiinnosti tietää, miten alkoholiperheessä kasvaminen on merkinnyt aikuisuuteen. Alkoholiongelmaisten vanhempien lapsista käytävissä keskustelussa pohditaan usein sitä, mitä heille tapahtuu aikuisina: miten lapsuuden vaikeista asioista selviydytään ja millaisia vaurioita ihmiseen mahdollisesti jää?

Tarkoituksenamme on tutkia, minkälaiset asiat ja ongelmat ovat siirtyneet alkoholiperheestä lähteneen lapsen omaan aikuisuuteen. Käsittelemme työssämme aihetta alkoholistin aikuisen lapsen näkökulmasta. Elämään kuuluu mukavuuksia, iloa sekä lapsuuden kokemuksista saatuja vahvuuksia aikuisuuteen.

Opinnäytetyötämme on tarkoitus käyttää omassa työssämme, terveydenhoitajana, yhtenä työvälineenä auttamaan ymmärtämään alkoholiperheessä kasvun merkitystä asiakkaidemme tämänhetkiseen elämään. Työmme on väylä alkoholistin aikuisen lapsen ymmärrykseen itseään kohtaan ja auttaa alkoholiperheessä eläneitä ymmärtämään omia käyttäytymismallejaan, sekä luoda ymmärrystä ja hyväksyntää toisilta ihmisiltä heitä kohtaan.

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen (laadullinen). Opinnäytetyömme aineisto on kerätty Alkoholistien aikuiset lapset (AAL) keskustelupalstalta sekä Meidän perhe-lehden

nettikyselyn avulla (liite 1). Kyseisistä kirjoitelmista on poimittu tutkimusongelmiamme koskevat aiheet.

## 2 ALKOHOLISMI PERHEESSÄ

### 2.1 Vanhempien alkoholinkäyttö

Oma perhe vaikuttaa eniten lapsen kokemuksiin alkoholista. Perhe ei kuitenkaan elä eristyksissä, vaan yhteiskunnassa vallitsevat yleiset alkoholiolot luovat puitteet vanhempien alkoholinkäytölle. Suomessa on pohjoismaiden suurin alkoholinkulutus (Österberg, 2009). Suomen alkoholiolot ovat vapautuneet monin tavoin viime vuosina. Alkoholien saatavuuden helpottuminen käynnistyi vuoden 1969 alkoholilaista. Se toi miedot juomat päivittäistavarakauppojen hyllyille. 1980-luvulla oluen myyntiä kioskeissa ei pidetty vakavasti otettavana ehdotuksena, mutta nyt se on meillä jo arkipäivää. Neljänkymmenen vuoden aikana Suomessa on toteutunut valtava muutos, jonka seurauksena alkoholia saa käytännöllisesti katsoen ympärivuorokauden kaupoista, kioskeista, baareista ja huoltoasemilta. Saatavuuden ohella toinen tärkeimmistä alkoholin kysyntään vaikuttavista tekijöistä on hinta. Alkoholien hinta on laskenut merkittävästi suhteutettuna ostovoimaan. Lisäksi Suomessa vuonna 2004 laskettiin alkoholiveroa hillitsemään alkoholin tuontia Virosta. (Itäpuisto 2008, 13, 14.)

Vuonna 2009 lähes joka neljäs (23 %) suomalainen kertoi kasvaneensa kodissa jossa käytettiin liiallisesti alkoholia tai muita päihteitä. Vuonna 2004 tulos oli 19 prosenttia ja vastaavasti 16 prosenttia vuonna 1994. On järkeenkäypää ajatella, että alkoholin kokonaiskulutuksen jatkuvasti kasvaessa myös liiallista alkoholinkäyttöä lapsuudessaan kokeneiden ihmisten määrä lisääntyy. (Roine 2009.) Vuoden 2010 Lasinen lapsuusgallupissa kyseltiin muun muassa lasten parissa työskenteleviltä ammattilaisilta, kuinka yleisesti he kohtaavat vanhempien alkoholinkäytöstä kärsiviä lapsia. Internetkyselyyn vastasi 1631 lasten parissa työskentelevää henkilöä ja heistä reilusti joka toinen, (61 %), kertoi kohdanneensa työssään viimeksi kuluneen vuoden aikana lapsia joiden vanhempien epäiltiin käyttävän kotona liikaa alkoholia. (Roine, Ilva & Takala 2010.)

Alkoholiongelman olemassaolosta lapsilla ja aikuisilla on erilaiset näkemykset. Lapset kokevat aikuisia herkemmin vanhemman alkoholinkäytön ongelmalliseksi. Esimerkiksi humalasta lapsilla ja aikuisilla näyttäisi olevan erilainen käsitys. Humalajuomi-

nen on maassamme yleisesti hyväksyttävää, eikä sitä pidetä suoraan merkinä alkoholiongelmasta. Lasten kokemuksissa humala ja alkoholiongelma kuitenkin liittyvät läheisesti yhteen. Jopa satunnainenkin humaltuminen ja siihen liittyvä käyttäytymisen muuttuminen voivat saada lapsen kokemaan vanhempansa alkoholiongelmaiseksi. (Itäpuisto 2008, 28, 29.)

Lapsi näkee vanhemmuuden erilaisina rooleina. Niiden kautta hän tulkitsee, miten vanhempi nauttii aikuisena olostaan. Vanhempi ei ole ainoastaan elättäjä vaan lapsen mielestä on tärkeää että vanhempi nauttii työstään, ammattiroolistaan, kotitöistä, ystäväistään ja että vanhempi on yleensäkin iloinen, elämästään nauttiva ihminen. Nuoret korostavat raittiutta myös hyvän vanhemman ominaisuutena. Juova vanhempi koetaan heikommaksi roolimalliksi kuin ei-juova. (Itäpuisto 2008, 39.)

### 2.1.1 Äidin alkoholismi

Naisten alkoholinkäyttö on kasvanut vuosien aikana. Vuonna 1968 yli 15 vuotta täytäneiden naisten alkoholinkulutus oli 1,1 litraa puhdasta alkoholia vuodessa. Vuoteen 2000 mennessä kulutettu määrä oli lähes viisinkertaistunut 5,2 litraan. Noin kymmenen prosenttia naisista juo viikon aikana riskirajan (16 annosta) verran tai sitä enemmän. (Alkoholiohjelma 2004, 124, 126.) Suomalaisessa alkoholikeskeisessä ja -myönteisessä kulttuurissa on naisenkin vaikea olla ottamatta. Melkein jokaisessa tapaamisessa, tapahtumassa ja juhlassa on tarjolla alkoholia. Naisillekin on normaalia käyttää sitä. Ajatusten ja kuulumisien vaihto ystävien kesken vaatii siideriä.

Naisten juomisesta puhuttaessa nostetaan helposti esiin se, miten huonosti alkoholi sopii äidin rooliin. Tämä pitääkin tietyllä tavalla paikkansa, sillä äidin alkoholinkäyttö tuottaa usein lapselle suurempia ongelmia kuin isän alkoholinkäyttö. Äidin juodessa lapset jäävät helpommin heitteille. Isä ei välttämättä ota vastuuta lapsista. Äidin juominen voi olla lasten kannalta myös ongelmista siksi, että se herättää edelleen moraalista paheksuntaa. Paheksunta taas tulee helposti lasten tietoon, mikä aiheuttaa heille mielipahaa ja huolta. Meillä on käsite ”päihdeäiti” mutta ei sellaista käsitettä kuin ”päihdeisä”. (Itäpuisto 2008, 40.)

Se, mikä alkoholinkäytössä tuo miehelle kunniaa ja arvostusta, tuo naisille syyllisyyttä ja häpeää. Tästä syystä nainen yleensä peittää ja salaa juomisensa miestä paremmin. Myös avun pyytäminen saattaa naiselle siksi olla vaikeaa. Tämä puolestaan viivästy-



tää hoitoon pääsyä. Kun naisen alkoholinkäyttö on edennyt suurkulutukseksi tai ongelmaksi saakka, mies harvoin jää parisuhteeseen hoitamaan juovaa vaimoaan. Mies pysyy parisuhteessa juovan naisen kanssa yleensä vain silloin, kun hän itsekin juo. (Kujasalo & Nykänen 2005, 25.)

Kristerin (1995, 58) mukaan alkoholistien aikuisia lapsia tutkiessa on selvinnyt, että äidin alkoholismi näyttää olevan lapselle tuhoisampaa kuin isän alkoholismi. Äitien alkoholismi aiheutti suurimmat traumat lapsille. Monet aikuiset, joiden lapsuutta varjosti isän juominen, kertoivat, ettei heitä haitannut isän juominen, vaan se miten äiti käyttäytyi isän juodessa.

### 2.1.2 Isän alkoholismi

Isät ovat perinteisesti olleet useammin alkoholiongelmaisina kuin äidit. Isän alkoholinkäyttö saattaa olla jopa vahingollisempaa perheen kokeman stressin ja perheympäristön häiriintymisen vuoksi, koska isät ovat äitejä useammin väkivaltaisia. Fyysinen väkivalta on pelottavaa ja ahdistavaa. Vaikka lapsi ei itse olisi väkivallan kohde, kokee hän myös toiseen vanhempaan tai sisaruksiin kohdistuvan väkivallan voimakkaasti. Isän merkitys roolimallina korostuu lasten kertomuksissa. Alkoholiongelmaisten miesten lapset kuvaavat isiään usein perhettä terrorisoiviksi kiusaajiksi tai heikoiksi ihmisiksi ja huonoiksi isiksi. Isä käyttäytyy usein sopimattomasti ja on lopulta lapsen silmissä sääliä ja halveksittava. Isän juominen on eri tavoin merkittävää pojalle kuin tyttärelle. Poikaansa juova isä loukkaa. Pojalla on tarve kunnioittaa isäänsä miehenä, mutta juova isä ei ole kunnioituksen arvoinen. Isämalli jää saamatta ja poika voi kokea vaikeaksi oman identiteettinsä rakentamisen. Tytär kaipaa isältä huomiota ja arvostusta, ja isän rooliin kuuluu olla tyttärelle henkilökohtaisena sankarina. Usein kuitenkin alkoholiongelmaiset isät epäonnistuvat toiveiden täyttämässä. Tytär ei saa isältä positiivista huomiota, jota hän kaipaa. Alkoholiongelmainen isä saattaa käyttäytyä tyttärtään kohtaan väheksyen. Naisten pilkkaaminen ja väheksyntä voi aiheuttaa tyttärelle ikäviä kokemuksia ja horjuttaa kehittyvää sukupuoli-identiteettiä. (Itäpuisto 2008, 40 - 42.)

### 2.1.3 Alkoholin aiheuttamat ongelmat

Merkittävä osa alkoholiongelmaisten lapsista joutuu näkemään ja kuulemaan vanhemman itseensä kohdistuvaa uhkailua. Joskus lapset todistavat alkoholiongelmaisen itsemurhayrityksiä tai onnistuneen itsemurhan (Itäpuisto 2008, 53).

Itäpuiston (2008, 42 – 43) mukaan juovat vanhemmat voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, jotka kuvaavat lasten näkemystä vanhempinsa toiminnasta. Yleisin on vanhemmuustyyppi, jolle ominaista on välinpitämättömyys lasta kohtaan. Välinpitämätön vanhempi valitsee juomisen lapsen sijaan. Hän ei ole kiinnostunut lapsen asioista, kuten kavereista, harrastuksista, koulunkäynnistä vaan käyttää aikaa ja rahaa alkoholiin mieluummin kuin lapseen. Välinpitämättömyys voi olla niin suurta, että lapsi kokee itsensä ei-toivotuksi, hylätyksi ja tarpeettomaksi. Alkoholiongelmainen vanhemmuus voi olla jopa sadistista lapsen mielestä. Sadistisen vanhempi käyttää lapseen henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Sadismi on systemaattista ja pahan tekeminen on suunniteltua ja lapsi huomaa vanhemman tietoisena tarkoituksena olevan vahingoittaminen. Tämän tiedostaminen saattaa olla henkisesti hyvin raskasta. Toisaalta juomisesta huolimatta vanhemmat saattavat olla lapsen mielestä hyviä tai kelvollisia. Hyvä vanhemmuus löytyy vanhemman ja lapsen suhteesta, johon vanhempi osaa alkoholiongelmaasta huolimatta tuoda jotain arvokasta.

Vanhemman päihdeongelma haittaa lapsen identiteetin kehittymistä. Juovan äidin tytäreillä ja juovan isän pojalla on vaativa tehtävä kehittyä naiseksi ja mieheksi ilman esikuvaksi sopivaa mallia. Kun lapsen on mukauduttava vanhempien mielialoihin, huolettomuus ja luottavaisuus häviävät. Luottamuksen hävitessä lapselle kehittyy vahingollinen luulo, että kaikki on hänen itsensä varassa. Tästä seuraavat riittämättömyyden tunne, voimattomuus, heikko itsetunto, epärealistinen voiman tunne, itseriittoaisuus ja kyvyttömyys tukeutua tarvittaessa toisiin ihmisiin. (Kujasalo & Nykänen 2005, 60.)

Perheen alkoholiongelma ei yleensä aluksi vaikuta lapsen koulumenestykseen. Koulu saattaa edustaa lapselle paikkaa, jossa saa olla rauhassa, mutta lasten tulevaisuudenodotukset saattavat olla niukkoja. Eletään päivä kerrallaan, ja iän kasvaessa voimat eivät riitä pitkäjänteisempään koulutyöskentelyyn. Tästä taas voi seurata, että koulumenestys huononee ja hän jää ilman ammattikoulutusta. (Taipale 1998, 247.) Liittees-

sä 2 on kuvattu haittoja ja ongelmia, joissa vanhemmat ovat käyttäneet liikaa alkoholia (Roine, Ilva & Takala 2010).

## 2.2 Lapsen asema alkoholiperheessä

### 2.2.1 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Vanhemman tulisi taata lapselle riittävät fyysiset, psykologiset ja kehitykselliset edellytykset. Hänen tulisi huolehtia siitä, että lapsen kasvuympäristö on turvallinen ja vakaana. Vanhemman tulisi tarjota lapselle kasvuympäristö, missä lapsi kokee itsensä hyväksytyksi, missä lapselle tarjotaan luottamusta, turvaa sekä itsenäistymisen tunnetta. Perheessä, jossa alkoholi on ongelma, on uhkana se, etteivät lapset saakaan sitä turvaa jota he tarvitsevat (Itäpuisto 2008, 38). Ihmisen tunnekokemukset ovat syntymästä lähtien oleellisen tärkeitä kehitykselle. Vanhempien alkoholiriippuvuus vaikuttaa kiintymyssuhteen laatuun ja lapsen kehitykseen. Jos lapsen tunteet ja tarpeet tulevat riittävästi huomioiduksi ja tyydytetyksi, hänen persoonansa kehittyy normaalisti. (Kujasalo & Nykänen 2005, 50 - 51.)

Kysyttiinkö sinulta lapsena miltä sinusta tuntuu? Tunnetko itsesi vihaiseksi? Pelottaako sinua? Oletko iloinen? Nämä ovat kysymyksiä, joiden avulla lapsi oppii tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan.. Jos lapselta ei näitä kysytä eikä juuri koskaan ole puhuttu tunteista, ei hän saa yhteyttä tunteisiinsa. (Kristeri 1995, 40.)

Lapsen elämä alkoholiongelmaisen vanhemman kanssa voi olla hyvinkin vaikeaa, vaarallista ja yksinäistä. Mutta se voi olla myös tavallista lapsen elämää mitä vanhemman hetkittäinen alkoholinkäyttö varjostaa. Suomessa jopa kymmenet tuhannet lapset kokevat vanhempien alkoholin käytön häiritsevän elämäänsä. Osalle lapsista se on vakava, jopa henkeä ja terveyttä uhkaava ongelma. Kaikki ei tapahdu ongelmaperheissä, vaan alkoholinkäyttö voi ahdistaa myös tavallisten perheen lapsia. (Itäpuisto 2008, 8 - 9.)

Kaikki alkoholiperheiden lapset eivät suinkaan kärsi samanlaisista tunne-elämän haittoista. Jotkut selviytyvät elämästään oikein hyvin. Tähän vaikuttavat lapsen ikä alkoholiongelmien alkamisaikana, lasten lukumäärä ja ikäjärjestys, perheen ulkopuoliset ystävät ja se, ovatko molemmat vanhemmat alkoholiongelmaisia tai onko alkoholiongelmainen äiti vai isä. (Ackerman 1991, 47.) Myös Itäpuiston (2001, 62) mukaan on

tärkeää huomata, että vanhempien runsas alkoholinkäyttö ei aina aiheuta lapselle ongelmia. Vanhempi saattaa käyttäytyä asiallisesti päihtyneenä ja jos perheen taloudellinen puoli ja muut ihmissuhteet ovat kunnossa niin haitat saattavat jäädä lapsen osalta vähäiseksi. Tosin kun lapsi kasvaa ja alkaa ymmärtää runsaan alkoholinkäytön vaikutuksia on hän huolissaan vanhemmista ja heidän terveydestä.

Läheisten ihmissuhteiden merkitys on lapsen kehitykselle tärkeää. Alkoholiperheiden lapsille läheissuhteet kehittyvät perheen ulkopuolella ja niistä tulee lapsen elämässä yhtä tärkeitä kuin perhesuhteista. Sellainen lapsi joka ei pysty solmimaan positiivisia ihmissuhteita usein oirehtii mm. häiriökäyttäytymisen, ahdistuksen ja masennuksen kautta. Heillä on huono itsetunto, usein koulussa menee huonosti ja he kärsivät sopeutumisongelmista. Ackermanin (1991, 47 - 49) mukaan alkoholiongelmaisten vanhempien lasten on suunniteltava käyttäytymistään vanhempien käytöksen mukaan ja kieltävä itseltään monia lapsuuden elämäntapoja. Omien tunteiden ja toimien rajoittaminen kuvaa Ackermanin mielestä nuoren omaksumaa ”hyperaikuisen” roolia. Tämä rooli Ackermanin mukaan on vaarallinen lapselle aiheuttaessaan rooliristiriitoja.

Sosiaalipsykologi Paunun (2009) mukaan lapsia pelottaa enemmän vanhempien muuttuva käytös kuin juomiskertojen lukumäärä. Monesti lapset huomaavat vanhemmissaan merkkejä, joista he havaitsevat juomiskauden alkavan. Alkoholiperheessä kyse on kehämäisestä tapahtumaketjusta, joka toistaa tapahtumien sarjaa: raittiit päivät, alkoholin himoa vastaan taistelun tuoma ärtyisyys, alkoholin käyttö, krapula ja taas raittiit päivät. Lapsi tuntee kehän ja pelkää jo etukäteen tulevia päiviä. Vanhempien epä johdonmukaisuus, petetyt lupaukset ja vanhempien riidat johtavat siihen, ettei lapsen tunteisiin pystytä vastaamaan. Alkoholiperheiden suurin ongelma lapsen näkökulmasta on riittävän turvallisen vanhemmuuden puuttuminen. Näissä tilanteissa lapselle kehittyy erilaisia selviytymisstrategioita. Kun lapsen tarpeisiin ei vastata, hän kuvittelee olevansa haitaksi vanhemmilleen, hän yrittää olla mahdollisimman huomaamaton ja hän pyrkii pitämään vanhemmat tyytyväisenä. Usein myös lapsi joutuu ottamaan vastuuta sellaisista asioista, jotka kuuluisivat vanhemman hoitaa. Hän saattaa huolehtia vanhemmistaan tai saattaa huolehtia vanhemmalle kuuluvista asioista. Lapset saattavat pyrkiä olemaan vahvoja kieltämällä ongelmat ja vanhemmat saattavat kehua ulkopuolisille lasta kypsäksi.

## 2.2.2 Lapsen erilaiset roolit

Useat tutkimukset, esim. Black, ( 1982 ), Ari Saarron (1987, 26 – 27) tutkimuksessa lähestyvät alkoholiperheiden lapsien elämäntilannetta roolien kautta. Tutkimuksessa Black viittaa neljään perinteiseen rooliin: vastuunkantaja, sovittelija, lepyttävä ja syntipukki.

Vastuunkantaja on yleensä vanhin tai ainoa lapsi. Hän ottaa vastuun kotona ja on lojaali vanhemmilleen. Hän huolehtii kodista ja sisaruksista ja vanhempien alkoholinkäytöstä. Hän on usein vakava, jäykkä ja joustamaton. Hänellä ei ole aikaa leikkeihin tai hauskanpitoon. Joskus lapset joutuvat ottamaan myös vastuun perheen taloudellisesta tilanteesta tekemällä tilapäistöitä. Vastuunkantaja on kuitenkin pelokas ja yksinäinen. Sovittelija on joustava, hän sovittelee vanhempien tappelua, eroamista ja moninaisia elämänmuutoksia. Lapsi ei aiheuta ongelmia vaan noudattaa vanhempien ohjeita. Tällainen lapsi jää usein huomioimatta. Hän ei häiriköi koulussa vaan menestyy siellä. Lepyttävä tai maskotti huolehtii toisista vähentääkseen omaa tuskaansa ja tehdäkseen elämästä helpomman. Hän on herkkä. Hän vähättelee ristiriitoja ja kieltää omat tunteensa ja tarpeensa. Häntä suojellaan perheen ristiriidoilta niin että hänestä tulee epäitsenäinen. Hän on usein perheen nuorin ja vanhempien ylpeyden aihe. Syntipukki aiheuttaa usein ongelmia. Hän on usein perheen toinen lapsi. Hän satuttaa itseään ja muita ja joutuu usein vaikeuksiin. Hän käyttää väärin alkoholia ja aineita ja näin siirtää huomion perheen alkoholiongelmaansa itseensä. Garmezy ( 1983 ), mainitsee tutkimuksessaan, että yllämainittujen roolien lisäksi on ehkä olemassa vielä yksi ryhmä alkoholiperheen lapsia, nimittäin haavoittumattomat. Kaikista perheen ongelmista huolimatta he selviytyvät ja kasvavat terveiksi aikuisiksi. Heitä on noin kymmenkunta prosenttia alkoholiperheiden lapsista. (Ackerman 1991, 50 - 51.)

Lapsen roolit riippuvat lapsen iästä, järjestyksestä sisarusparvessa ja vanhempien alkoholisoitumisprosessin vaiheista. Samalla lapsella voi olla useampi rooli tilanteen mukaan. He piilottavat roolinsa alle turvattomuutensa ja hätänsä. Perheen varsinaisesta ongelmasta ei puhuta ja sen aiheuttamasta pahasta olostä. Roolin pitäminen vie energiaa ja näin auttaa viemään huomion todellisesta ongelmasta ja sen aiheuttamasta kivusta. (Paunu 2009.)

Lasten keskinäisiä suhteita leimaa kuvausten mukaan kilpailu, mutta etenkin vanhempien sisarusten voimakas vastuunkantaminen nuoremmista. Alkoholiongelma vie mo-

lempien vanhempien voimat ja huomion ja ennen pitkää kaikki perheessä pyörii sen ympärillä. Aitoa kiinnostusta lapseen, kouluun ja heidän asioihinsa ei riitä. Näin lapset joutuvat kilpailemaan keskenään vanhempiensa satunnaisesta huomiosta. Sisarusten tunteet toisiaan kohtaan saattavat olla kireitä ja vihamielisiä ja sisältää vain vähän lämpöä. (Taipale 1998, 246.)

### 2.2.3 Lapsen selviytymiskeinot

Usein lapset nähdään avuttomampina mitä he ovatkaan. Uskotaan, etteivät lapset huomaa vanhempien päihtymistilaa. Se, että lapsi pysyy poissa vanhempien riitojen keskeltä, saattaa olla merkki siitä, että lapsi on huomannut, ettei voi vaikuttaa riiteltyyn. Kokemuksensa perusteella hän on huomannut, että paras tapa välttää vanhempien kiukku on pysyä poissa. Lapsen selviytymiskeinoista erilaiset välttämiset ovatkin keskeisellä sijalla. Välttämiskeinoja ovat myös kotoa pois meneminen, oleskelu kavereiden tai sukulaisten luona tai kadulla. Jos lapsi ei pääse kotoa pois, hän voi paeta ahdistavaa oloa kuuntelemalla musiikkia kuulokkeilla tai paeta mielikuvitusmaailmaan. Usein vanhempien päihtymystä yritetään estää piilottamalla pullot tai kaatamalla juomat viemäriin tai laimentamalla niitä. Pitkällä aikavälillä tämä ei kuitenkaan auta, sillä juomaa saa aina jostakin. Lapsi saattaa myös joskus etsiä vanhemmille lisää juomista. Ei suinkaan siksi, että tukisi vanhempien alkoholinkäyttöä vaan että, kun vanhemmat sammuvat hän saa olla heiltä rauhassa. Vaikka lapsi ei hyväksyisikään vanhempien alkoholin käyttöä, hän joutuu alistumaan siihen. Puuttuminen päihtyneen vanhemman tekoihin saattaa kostautua lapselle esim. väkivaltana. (Itäpuisto 2004.)

Kun lapsi huomaa, että vanhempien alkoholinkäyttö jatkuu lapsesta huolimatta, hän alkaa elää omaa elämäänsä ja yrittää selviytyä siitä mahdollisimman hyvin. Lapsi voi aikuisten tavoin purkaa tunteitaan ja stressiään eri keinoin. Esimerkiksi liikunta auttaa lastakin purkamaan stressiä ja pahaa oloa. Harrastukset, joissa lapsi tapaa muita ihmisiä, saattavat auttaa. Lapsi pääsee ainakin pois kotoa ja parhaassa tapauksessa hän voi tavata ymmärtäviä ikätovereita ja vanhempia, joilta saa hyvän vanhemman mallin, jota ei ehkä kotona ole tarjolla. Sisarukset voivat olla henkisesti korvaamaton tuki ja apu. Tunnetason lisäksi lapset saattavat etsiä selviytymistä tukevaa voimaa myös tiedollisella tasolla. Koululainen voi etsiä sitä kirjoista, internetistä ja erilaisilta nuorten tukilinjoilta. Näin lapsi pyrkii muuttamaan omaa ajatteluaan tiedon avulla, jotta pystyisi selviytymään vaikeista olosuhteista. Lapsi saattaa kokeilla useita erilaisia selviytymis-

keinoja alkoholiongelmaan vaikuttamiseksi. Jos joku keino osoittautuu tehottomaksi, lapsi keksii uuden keinon. Tilanteet myös muuttuvat, joten aiemmin tehokas keino saattaa osoittautua hyödyttömäksi olosuhteiden muuttuessa tai lapsen kasvaessa. Eri-laiset selviytymiskeinot auttavat lasta niin hetkittäisissä tilanteissa kuin pidemmälläkin aikavälillä. Lapsi saattaa tietoisesti kehittää itseään ja olosuhteitaan niin, että vanhempien alkoholin aiheuttamat ongelmat helpottaisivat edes pitemmän ajan kuluttua. Lapset ovat usein halukkaita puhumaan ongelmista, mutta ympäristön ja alkoholiongelmaisten vanhempien suhtautuminen estää keskustelut. Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset joutuvat usein ympäristön syrjinnän ja pilkan kohteeksi. Pian lapset oppivat, että avun pyytäminen ulkopuolisilta aiheuttaa vain lisää harmeja. (Itäpuisto 2004.)

McConnell (1992, 20) mainitsee kirjassaan, että alkoholiperheiden aikuiset lapset muodostavat yhden suurimmista tunnistamattomista ja toipumisen tarpeessa olevista väestöryhmistä. Menneisyyden tiedostaminen auttaa vapautumaan taakasta. Lapsuuden puolustusmekanismit ovat olleet valtavia voimavaroja. Ne ovat auttaneet selviytymään vaikeista tilanteista. Varhaiset selviytymismekanismit voivat haitata aikuisiän ihmissuhteita, lasten kasvattamista ja urakehitystä. Lasten puolustusmekanismit ovat tärkein syy siihen, miksi myös alkoholiperheiden aikuiset lapset kokevat tunnehäiriötä.

### 2.3 Läheisriippuvuus

Läheisriippuvaisia ovat ihmiset, jotka kantavat vastuuta muista ihmisistä, mutta eivät osaa pitää huolta itsestään. Läheisriippuvaiset takertuvat yleensä ihmisiin, joilla on ongelma esim. alkoholiongelma. Läheisriippuvainen huolehtii ja huomioi alkoholiongelmaista, yrittää parantaa tätä omin voimin ja kaiken tekee oman hyvinvointinsa kustannuksella. Alkoholistin lähipiirissä elävillä raittiilla henkilöillä on havaittu ilmenevän alkoholismiin verrattavia fyysisiä, mielenterveydellisiä, tunne-elämään liittyviä ja sielullisia oireita. (Beattie 1994, 45.)

Läheisriippuvuus ilmiönä kuvataan, miten toisen ihmisen tunteet saavat yksilön pois tolaltaan, millaista on kun omat rajat hämärtyvät ja elämä muuttuu kamppailuksi hallinnasta ja hallinnan kohteena olemisesta ja on jatkuva tarve tulla hyväksytyksi. Eräs läheisriippuvainen on kuvannut itseään kertomalla olevansa kuin karpäpaperi: toisten ihmisten tunteet tarttuvat häneen, missä hän vaan liikkuukin. Kun kumppanilla, lapsel-

la, vanhemmalla tai työtoverilla on ongelmia, läheisriippuvainen ahdistuu. Tunteeseen yleensä sekoittuu selittämätöntä syyllisyyttä. Läheisriippuvuus liitetään useimmiten päihderiippuvuuteen. Kun yksi perheestä tai lähiyhteisöstä sairastaa, koko yhteisö sairastuu. (Huusko 2006, 13 – 14.)

Alkoholistiperheessä lapset joutuvat vanhempien asemaan. Lapset ovat lojaaleja vanhempiaan kohtaan, vaikka joutuisivat kärsimään paljonkin sekä lapsi tuntee vastuuta vanhemmistaan ja kokee syyllisyyttä heidän ahdingostaan. Lapsi yrittää auttaa ja tukea kaikin tavoin vanhempiaan. Alkoholistivanhempien lapset eivät koe koskaan todellista lapsuuttaan. Heille tulee vanhemmuus jo varhaisella iällä. (Heikkilä 1995, 84.) Lapsi on oppinut jättämään omat tarpeet ja tunteet merkitsemättömiksi. Aikuiseksi kasvaessaan lapsi etsii itselleen samalla tavalla asioita tai läheisiä joiden tarpeiden mukaisesti hän jatkaa elämäänsä, koska lapsi ei ole saanut lapsena muokattua itselleen omaa persoonaa. (Kristeri 1995, 30). Useimmiten he hakeutuvat ammatteihin, joissa he voivat hoitaa ja auttaa muita ihmisiä. Yhteiskunta käyttää läheisriippuvaista herkästi hyväkseen, toisten hoivaamista pidetään hyveenä, oivaltamatta että läheisriippuvaiselle auttaminen ja hyvyys ovat pakonomaista. (Heikkilä 1995, 84 – 85.)

Läheisriippuvuuden käsite korostaa yksilön riippumattomuutta. Sen lähtökohtana on tulkinta ihmisestä uhrina. Ihminen joutuu riippuvaksi muista. Läheiset ihmiset rajoittavat häntä. Hänen sisällään on jotakin sanomattoman hyvää, jonka ympäristö turmelee. Ratkaisuksi tulee paluu onnelliseen lapsuuteen. Hellstenin mukaan "uudelleen syntyminen tarkoittaa yhteyden syntymistä tähän sisäiseen viisaaseen ja ikuiseseen lapseen ja elämän muotoutumista siitä käsin." Alkoholistiperheen lapsi voi saada taakakseen traumaattisia kokemuksia (pahoinpitely), turvattomuutta, läheisyyden, rakkauden puutteen, ymmärryksen puutteen, vihan tunteita sekä epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia. Suurin Hellstenin tulkinnan ongelma on siinä, että "sairauden oireet" ovat niin epämääräisiä ja yleisiä, että jokainen voi ne itsessään tunnistaa. Kukapa meistä ei ainakin ajoittain tuntisi, että elämässä on paljon asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Ihmisellä on kaipuu johonkin täydelliseen turvalliseen lapsuuteen, jossa hän voisi elää vailla mitään esteitä tai rajoituksia. Jos on riippuvainen jostakin, menettää jotakin itsenäisyydestään ja vapaudestaan. Jos taas on itsenäinen ja riippumaton, tuntee olonsa turvattomaksi ja kaipaa rakkautta. Läheisriippuvuus on paljolti ihmisen tuskaa, jonka hän on saanut tullessaan minästään tietoiseksi. Läheisriippuvaiselle ovat tuttuja tunteet syyllisyys, häpeä, pelko ja ahdistus. Ne kumpuavat jatkuvasta tarpeesta onnistua mui-



den silmissä. Läheisriippuvainen ei salli epäonnistumisia itselle. Hän kokee olevansa ihmisenä huono, jos tekee virheen. Pahimmillaan omien tarpeiden ja tunteiden kieltäminen ajaa läheisriippuvaisen vihaamaan itseään. (Hellsten 2001, 85, 86.)

Hellstenin (2001, 178 - 179) mukaan läheisriippuvuudesta toipumisessa on neljä vaihetta. Läheisriippuvuuden toipumisen alussa on nollatila, eräänlainen murtuminen, jossa ihminen myöntää täydellisen avuttomuutensa riippuvuutensa edessä. Muuttumatta jääminen on käynyt niin kivuliaaksi, että on pakko lähteä muutokseen, jota vastaan on pyristellyt useimmiten vuosien ajan. Toisessa vaiheessa aletaan kerätä tietoa kirjallisuudesta, erilaisista luennoista ja kursseista. Etsitään yhteyttä muihin riippuvuudesta kärsiviin ja riippuvuutensa tiedostaneisiin ihmisiin. Tämä on alku, tutustuminen omaan itseensä. Pitkän terapian aloittaminen sopii tähän vaiheeseen. Kolmas vaihe alkaa, kun käydään kokemuksellisesti läpi tuskalliset tunteet: hylätyksi ja torjutuksi tuleminen pelko, yksinäisyys, piilotetut vihan, kaunan ja katkeruuden tunteet. Rehellinen kohtaaminen johtaa parhaimmillaan vapautumisen ja helpotuksen tunteeseen, joka vie elämää selkeästi eteenpäin. Tämä vaihe voi kestää vuosia. Myös on suvantovaiheita, joissa psyyke saa levätä. Neljännessä vaiheessa syntyvät uudet toimintamallit, joihin sisältyy kyky sanoa, kiitos ei. Vanhat toimintamallit ovat edelleen olemassa, mutta niille on vaihtoehto.

Toipuminen on elinikäinen kasvutapahtuma. Paljon riippuu henkilön tunnistamista ongelmista ja niiden syvyydestä, kuinka hän on valmis aloittamaan niiden käsittelyn. Läheisriippuvuudesta voi toipua, jotta voi elää ”normaalia omaehtoista elämää” ja aikuistua elämään nykyhetkessä, kun menneisyys on kohdattu. Ihminen vapautuu tuskasta, jota läpielämätön lapsuus on tuonut mukanaan. Ihminen saavuttaa terveyttä, jolle on luonteenomaista vajavuuden sietäminen itsessä ja muissa. Tällainen terveys tuo itselleen hyväksymistä sellaisena kuin on. Ihminen on tietoinen omasta vajavaisuudestaan, mutta rakastaa silti itseään kaikkine puutteineen. (Hellsten 2001, 201 – 202.)

### 3 ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI AIKUISENA

Itäpuiston mukaan (2001, 74, 75), kun yleisesti tarkastellaan sellaisia ihmisiä, jotka ovat lapsuudessaan ja nuoruudessaan kärsineet vanhempiensa alkoholinkäytöstä, voidaan hahmottaa yleisiä ajatusmalleja siitä, miten tällaisten kokemusten uskotaan vaikuttavan myöhemmin elämässä.. Lapsuudessa omaksuttujen roolien ja käyttäytymismallien uskotaan säilyvän myös aikuisena ja näkyvän ”alkoholin aikuisen lapsen” piir-

teinä, esim. läheisriippuvainen tai kanssa-alkoholisti. Hänen persoonallisuuden väitettään muovautuvan tietynlaiseksi ja menneisyyden aiheuttamien ongelmien vaivaavan läpi elämän. McConnell (1992, 36) onkin sitä mieltä, että lapsuuden mallit siirtyvät usein aikuisuuteen. Alkoholiperheen varjot seuraavat lapsia aikuisuuteen pelkona, syyllisyytenä, tyhjyytenä, yksinäisyytenä, avuttomuutena, toivottomuutena, masennuksena, surullisuutena, arvottomuutena, epäilyksenä sekä erilaisuuden tunteena. Lapsinen lapsuus -kyselytutkimuksen mukaan puolet lapsuudessaan vanhempien alkoholinkäytöstä kärsineistä kokee negatiivisia vaikutuksia vielä aikuisenakin. Mainittuja negatiivisia vaikutuksia ovat esim. jännittäminen ja pelot, turvattomuus, aggressiivisuus ja ihmissuhdeongelmat. (Peltoniemi 2005.)

Woitiz (1989, 15) esittelee listan ”alkoholistiperheessä” kasvaneiden tyypillisistä luonteenpiirteistä.. Nämä seuraavat piirteet kuvaavat ”alkoholistiperheen aikuisen lasten ” käyttäytymistä:

Taulukko 1. Luonteenpiirteet

käsitys normaalista käyttäytymisestä perustuu arvauksiin
vaikeus toteuttaa jokin suunnitelma alusta loppuun saakka
valehtelu silloinkin kun olisi yhtä helppo puhua totta
itsensä arvostelu armotta
vaikeus pitää hauskaa
vakavasti itseensä suhtautuminen
kohtuuttoman voimakas reagointi muutoksiin, joille ei voi itse mitään
vaikeudet läheisissä ihmissuhteissa
alituinen hyväksynnän ja tunnustuksen etsintä
tunne, että on erilainen kuin muut
erityinen vastuuntuntoisuus tai vastuuntunottomuus
äärimmäinen lojaalisuus silloinkin, kun lojaalisuus ei ole paikallaan
impulsiivisuus, joka johtaa hämmennykseen, itseinhon ja elämäntilanteen hallinnan menettämiseen

Itäpuiston (2001, 76) mielestä tämä lista on epäuskottava. Hänen mielestä Woititzin esittämät piirteet eivät liity mitenkään erityisesti sellaisiin ihmisiin, jotka katsovat itsensä alkoholiperheissä kasvaneiksi. Lista on liian negatiivinen.

Itäpuiston (2008, 132, 133) mukaan alkoholiperheessä eläneet kokevat vanhempien juomisen vaikuttavan omaan elämäänsä monesti vielä aikuisuudessakin. Suhteet

ikäntyviin vanhempiin ovat vaikeammat kuin muilla ihmisillä. Ensimmäisen lapsen syntymä laittaa vanhemmat uudenlaisen pohdinnan eteen suhteessa omiin vanhempiin. Lapsen syntymä saattaa nostaa mieleen omat lapsuuden muistot siitä, mitä vaille on jäänyt. Mieltä askarruttaa ikuisesti vastausta vaille jäävä kysymys: miksi isä tai äiti valitsi mieluummin pullon kuin omat lapset tai perheen? Toinen mielessä pyörivä kysymys liittyy isovanhemmuuteen ja siihen, miten juovat vanhemmat tätä roolia toteuttavat. Alkoholiongelmaisen kanssa elänyt saattaa toivoa omalle lapselleen sitä huomiota, mitä ei aikoinaan itse saanut. Usein tässä kuitenkin petytään, sillä isovanhemman välinpitämättömyys lapsenlapsia kohtaan on hyvin todennäköistä. Tuoreet vanhemmat jäävät myös vaille apua ja tukea lastenhoidossa. Joskus alkoholiongelmaisen vanhemman kanssa vaikean lapsuuden viettäneen ratkaisu on lopullinen ero vanhemmista. Aikuistunut lapsi toteaa, ettei omiin vanhempiin ja heidän elämäntapaansa vaikuttaminen ole mahdollista. Vanhemman riippuvuus ja lapsen hyväksikäyttö taloudellisesti ja henkisesti on niin raskasta, ettei se jätä muuta vaihtoehtoa kuin lopullisen väliin katkaisemisen. Alkoholiperheissä, joissa ongelmat ovat olleet pitkäaikaisia ja vaikeita, vaikutukset näkyvät usein varsin selvästi.

Alkoholiperheiden lapsilla on todettu kaksin- jopa nelinkertainen riski tulla itse alkoholisteiksi. Liikakäyttöä saattaa esiintyä kolmella neljästä. Jopa lapsenlapsillakin alkoholisoitumisriski on kolminkertainen. Vanhempien alkoholinkäyttö ja asenteet vaikuttavat lapseen ja hänen juomistapoihin. Vanhemmat voivat olla kohtuukäyttäjiä, mutta he voivat myös näyttää alkoholistisen juomismallin. Lapsi voi oppia, että vaikeista tilanteista ja kriiseistä selviää alkoholin avulla. Alkoholistien lapsilla on myös todettu olevan taipumus avioitua alkoholistin kanssa. (Saarto 2005.) Toisaalta Itäpöytä (2008, 130) on sitä mieltä, että alkoholiongelmaisten vanhempien tyttäret ovat kriittisempiä valitessaan puolisoa ja he ovat muita naisia useammin naimattomia. Heidän sietokykynsä alkoholiongelmaisen kanssa elämiseen näyttää olevan kaikkiaan muita naisia pienempi, sillä he ottavat muita naisia todennäköisemmin avioeron juovasta miehestä.

Noin joka kolmanneksella aikuisella on hyvin kielteinen tai paheksuva suhde alkoholiin. Vuoden 2004 Suomalaisten lasinen lapsuus-kyselyyn vastanneista n. 10 prosenttia sanoi olevan ahdistunut tilanteissa, joissa käytetään alkoholia ja 14 prosenttia oli huolestunut alkoholin käytöstä. (Peltoniemi 2005).

Alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eläneet käyvät useimmiten ongelmiaan ratkomassa terapeutin kanssa. Jos terapeutti ei tunnista henkilön todellisia syitä, jäävät ongelmat käsittelemättä ja näin terapiakin on tehoton (Itäpuisto 2008, 128). Tänä päivänä on hyvä asia, että meillä on tietoa alkoholistisesta kotiympäristöstä, koska sen tuntemus tarjoaa vastauksia kysymyksiin jotka muutoin saattaisivat jäädä vaille vastausta. Tieto vapauttaa avun tarvitsijan ja sen käsittäminen mitä tapahtui ja mitä siitä seuraa on tärkeä työkalu sen ymmärtämiseksi, mikä alkoholiperheen aikuinen lapsi on ja miksi on sellainen kuin on. (Woitiz 1989, 180.)

#### 4 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten alkoholiperheessä lapsuuden viettäneet henkilöt ovat selvinneet elämässään.

1. Mitä alkoholistiperheessä kasvaminen on merkinnyt oman aikuiselämän kannalta?
2. Miten alkoholistiperheessä kasvanut aikuinen suhtautuu omiin vanhempiin?
3. Miten oma tunne-elämä on kehittynyt alkoholistiperheessä?
4. Mikä oma suhde on aikuisena alkoholiin?

#### 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

##### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152.) Tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten käyttäytymistä heidän omasta näkökulmastaan. Päämääränä on ihmisten käyttäytymisen ymmärtäminen (Karasti 2004).

## 5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruumenetelmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä käytettiin aikuisia, jotka ovat kasvaneet alkoholiperheessä. Tarkoituksena oli tutkia, miten lapsuus on vaikuttanut heidän aikuisuuteen ja selviytymiseen elämässä yleensäkin.

Aineistona opinnäytetyössä käytettiin AAL-keskustelupalstalta poimittuja tekstejä sekä Meidän perhe -lehden kautta saatuja kertomuksia. Lehteen kysely laitettiin syyskuussa 2009. Vastausaikaa annettiin marraskuun 2009 loppuun. Vähäisten vastausten vuoksi vastausaikaa jatkettiin joulukuun 2009 loppuun. AAL-keskustelupalstan kirjoituksista 118 tulostettiin ja luettiin. Keskustelupalstalta kirjoituksia kerättiin tammi-kuun 2010 ja toukokuun 2010 välisenä aikana. Meidän perhe -lehden kautta vastauksia tuli sähköpostilla 5 kpl. Lehden kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä ja kirjoittajat vastasivat niihin sähköpostilla. Avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin. Keskustelupalstan kirjoittajat ovat AAL-keskustelupalstalle rekisteröityneitä käyttäjiä. He esiintyvät nimimerkillä.

## 5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineiston selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota. Luodaan aineistosta selkeä ja mielekäs. (Eskola & Suoranta 1998, 138.)

Aineiston analyysi alkoi teksteihin tutustumalla ja lukemalla niitä läpi useaan kertaan. Lukemisen myötä eri kertomukset painuivat mieleen ja niistä alkoi erottua erilaisia teemoja ja ideoita. Aineistoa lukiessa tarkennettiin vielä tutkimusongelmia. Teemoiksi nousivat lapsuus, vanhemmuus, tunne-elämä ja oma alkoholinkäyttö.

Vastauksia lähdettiin purkamaan yhdessä näiden teemojen mukaan. Esim. väritimme oranssilla kohdat, jotka vastasivat suhdetta aikuisena omiin vanhempiin ja punaisella ne kohdat, joissa vastattiin omaan alkoholinkäyttöön, keltaisella lapsuus sekä vihreällä tunne-elämä. Samantyyppiset vastaukset laitettiin samaan pinoon ja erityyppiset taas omaan pinoonsa. Teemojen mukaan lähdettiin yhdessä etsimään vastauksia tutkimusongelmiin. Kirjoitukset herättivät keskustelua, joissa pohdittiin kirjoittajien kokemuksia omassa elämässään. Opinnäytetyöhön poimittiin eri kirjoittajien sitaatteja tutkimusongelmien mukaisesti.

#### 5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeimmäksi asiaksi nousee luotettavuus. Tietoa on tärkeä saada tutkimusongelmasta eli tutkittavasta asiasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. (Paunonen & Vehviläinen —Julkunen 1997, 215.) Opinnäytetyömme tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä vaan ne kuvaavat alkohooliperheessä lapsuuden viettäneiden aikuisten omia kokemuksia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Tulosten tulkinta, joka vaatii tutkijalta kykyä punnita vastauksia ja saattaa niitä teoreettiselle tasolle, pätee sama tarkkuus vaatimus. Tämä tarkoittaa, että kerrotaan, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja, mihin päätelmä perustuu. Laadullisen tutkimuksen analyysin tueksi pitää esittää riittävä määrä alkuperäishavaintoja esim. suoria lainauksia. Laadulliseen aineistoon perustuvien tutkimusten raporteissa tekstilainauksilla on merkittävä rooli. Kontekstualisointi tarkoittaa tutkittavan ilmiön liittämistä sellaiseen asiayhteyteen, johon sen nähdään kuuluvan tai joka muulla tavoin auttaa sen ymmärtämistä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2000, 215).

Työssämme esitettiin suoria lainauksia alkoholistien aikuisten lasten kertomina, mikä helpottaa lukijaa arvioimaan ”vastausten” osuvuutta. Sitaateissa käytettiin eri henkilöitä. Sitaateissa käytettiin kirjoittajan nimen etukirjainta. Molemmat tekijät lukivat kertomukset useampaan kertaan yhdessä ja erikseen, jotta niihin päästiin sisälle ja ne todella ymmärrettiin. Kertomukset herättivät paljon keskustelua.

Luotettavuuteen vaikuttaa heikentävästi, ettei voi olla täysin varma tutkittavien kertomuksien todellisuudesta. Tutkimuksen tekijöillä ei ollut mahdollisuutta tehdä tarkentavia kysymyksiä. Luotettavuuteen vaikuttaa heikentävästi myös se, että tämä on meillemolemmille ensimmäinen opinnäytetyö, eikä tekijöillä ole aikaisempaa kokemusta tutkimuksen tekemisestä.

Laadullisessa tutkimuksessa on myös kiinnitettävä huomiota eettisiin kysymyksiin. Tutkija on eettisesti vastuussa siitä, että tutkimustulokset vastaavat aineistoa. Tutkimusta julkaistaessa tutkija vastaa siitä, että vastaajat pysyvät anonyymeinä. Tutkimuksessa ei myöskään pidä esittää sellaista, mikä aiheuttaa tutkimukseen osallistuvalla

hankaluuksia tai muuten paljastaa tutkimukseen osallistuvan näkemyksiä. (Paunonen & Vehviläinen—Julkunen 1997, 26.)

Opinnäytetyössä käytettiin AAL:n keskustelupalstalle rekisteröityneitä kirjoittajia. Suurin osa esiintyi nimimerkillä tai pelkällä etunimellä. Esim. asuinpaikkakuntaa ei paljastettu. Sähköpostilla kysymyksiin vastanneet esiintyivät etunimellä. Kirjoitelmissa käytimme sellaisia kohtia, ettei niistä voi tunnistaa tutkittavaa.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Lapsuuden kokemusten kohtaaminen

Lapsuutta kannetaan mukana koko elämän, mutta millä tavalla sitä kannetaan? Onko se elämän rikkaus ja hallinnassa vai onko se traumaattinen kokemus, jota ei pysty hallitsemaan? Lapsuudessa saadut mallit siirtyvät usein omaan aikuisuuteen. Kun lapsena ei ole kokenut hyväksyntää, rakkautta ja turvallisuutta, harvoin sitä aikuisena osaa muillekaan antaa. Useissa kirjoituksissa nousivat esiin vaikeudet läheisissä ihmissuhteissa:

*”Ikää on nyt 30-vuotta ja silti kärsin. En pysy paikoillani hetkeäkään, milloin vaihdan autoa, milloin työpaikkaa, milloin asuntoa tai asuinkuntaa. Olen ollut naimisissa jo 2-kertaa ja kummatkin suhteet kariutuivat. Ystävyys-suhteista on vaikea pitää kiinni, olen tunneköyhä ihminen. Kukaan ei pääse niin lähelle, että lähteminen sattuisi ja kykenen uskomattomalla tavalla sulkemaan sen tärkeänkin ihmisen pois mun elämästä... mielestä.”* (Vastaja S.)

*”Ei ole minullakaan ollut ketään joka antaisi lohdutusta ja kun sitä ei ole saanut ei sitä toisillekaan osaa antaa”* (vastaja A.)

Osa alkoholiperheessä eläneistä tunsi päässeensä täysin eroon menneisyytensä taakasta, kun taas toiset kokivat lapsuuden kokemusten vaikuttavan vielä vuosikymmenienkin päästä. Toipuminen riippui paljon omasta kyvystä tunnistaa ongelmat ja siitä, miten valmis oli niitä käsittelemään. Lapsena opitut selviytymiskeinot tukivat elämää alkoholiperheessä kasvaneella aikuisella:

*”Alkoholi ei kuulu elämäni ja noudatan terveellisiä elämäntapoja, nukun riittävästi ja pyrin tietoisesti pitämään huolta niin psyykkisestä kuin fyysisestä terveydestä. Silti ei täydellisyyttä voi koskaan saavuttaa. Koen kuitenkin, että ratkaisevaa on ollut anteeksiantamus ja sen ymmärtäminen, että vanhempani olivat sairaita. Aikani sain kokea vihaa ja sen tilalle tuli anteeksiantamus. Kaikella on aikansa ja sisäisille prosesseille saa antaa aikaa, niin kauan kun tarve on. Kun aika on kypsä saa laskea irti menneisyyden taakoista ja jatkaa elämää. Pikkuhiljaa menneisyyden haamut haihtuvat” (Vastaja O.)*

*”Miten pystyy olemaan omille lapsille turvallinen, rakastava ja läsnä oleva vanhempi jos ei omassa lapsuudessa ole saanut em. vanhemmuutta kokea? Tyhjästä on valitettavasti ”paha nyhjästä”. Ehkä kaikki lähtee pikkuhiljaa siitä, että on valmis itse käymään läpi sitä omaa lapsuuttaan ja sitä kautta ehkä oppii ymmärtämään itseään ja omaa käytöstään vähän paremmin. Itse olen tiedostanut menneisyyden läpi käymisen tarpeen jo pitkään, mutta en ole pystynyt ”ottamaan itseäni niskasta kiinni”, olen ajatellut, että se vie niin paljon voimia, etten kerta kaikkiaan jaksa siihen ryhtyä. Mutta nyt olen ehkä ottanut jo ensimmäisen askeleen kun liityin tälle palstalle.” (Vastaja N.)*

Kirjoittajat olivat itse analysoineet omaa elämäänsä. Kertomuksissaan he käsittelivät entistä ja tämän hetkistä elämäänsä. AAL-keskustelupalstan kirjoittajilla prosessi oli vielä kesken. Tulevaisuus on heille avoin.

## 6.2 Suhde aikuisena omiin vanhempiin

Suurimmasta osasta kirjoituksista nousi esiin, että täydellinen irrottautuminen vanhemmista ei ole ollut kaikille mahdollista. Suomalaiseen kulttuuriin sisältyy tapa sukupolvien välisestä yhteydestä, ja myös alkoholistivanhempien lapset haluavat noudattaa tätä tapaa ja säilyttää suhteet vanhempiin. Huoli ikääntyvistä vanhemmista oli yleensä moninkertainen alkoholiongelman vuoksi. Välttämättä aikuisikä ei ratkaise vanhemman ja hänen juomisensa aiheuttaman huolten ja pettymysten ongelmaa:

*”Olen yli nelikymppinen ja koetan säilyttää jonkunlaisia suhteita juoviin vanhempiini. Se on kuitenkin erittäin vaikeaa, koska saan kuulla haukkumista ja ilkeitä kommentteja omasta elämästäni. Nyt olen siinä tilanteessa, että haluaisin jättää yhteydenpidon, koska se tuntuu vain pahalta, vie energiani ja itsetuntoni. Sitten on se toinen puoli,*



*tuon päätöksen kanssa pitäisi elää loppuelämänsä, myös sen jälkeen kun vanhemmat ovat kuolleet” (Vastaja R.)*

Tunneside ja lojaalisuus vanhempiin kestää pitkään - ja paljon. Kaiken koetun pahan lisäksi oli myös jotakin sellaista, minkä vuoksi lapsi kaipasi vanhempaansa ja oli myös valmis sietämään vanhemman huonot puolet:

*”Aina kun näin äidin odotukset oli suuret mutta äiti oli aina kännissä ja känniset miehet örisivät korvan juuressa kun koitimme siskon kanssa käydä nukkumaan. Kerran äiti jätti meidät ihan vieraan miehen luo yöksi ja lähti toisten miesten kanssa baariin. Pari kännistä miestä tuli siskon ja minun viereen mutta sammuivat, epäilin että ne yritti raiskata. Äidille en koskaan ole näistä ahdistuksista kertonut. Koskaan ei ole osatanut mulle synttärilahjaa tai joululahjaa, yleensä on aina lähettänyt synttärionnittelukortin kerran vuodessa. Ei kyllä lämmitä yhtään, joskus soittaa ja aina kännissä ja on naimisissa miehen kanssa joka on väkivaltainen. Omat lapseni eivät häntä tunne, suojelen heitä tuolta kylmältä biologiselta äidiltäni, jäivät ilman mummoa.” (Vastaja Ä.)*

Omien lasten syntymä laittoi usein pohtimaan isovanhempien osallistumista lastenlapsien elämään. Usein joutui vielä aikuisuudessakin pettymään omien vanhempien käyttäytymisen takia. Usein joutui pohtimaan, miten selität omille lapsille isovanhempien käytöksen kun he ovat humalassa:

*”Äitini ei saanut olla missään tekemisissä lasteni kanssa kun oli jurrissa tai krapulasaa. Eikä sitten nähnytkään lapsiani kolmeen vuoteen ennen kuin nyt toukokuussa kuoli. Vanhempi lapsistani muistaa äitini ja hänellä on vain hyviä muistoja, niin pitää olla laki.” (Vastaja V.)*

AAL-keskustelupalstan henkilöistä osa suojeli ja hoiti vanhempiaan, kävivät kaupassa ja lainasivat rahaa ruokaan ja kaljaan. Osa oli laittanut välit kokonaan poikki, osa taas piti yhteyttä kun tiesi, että vanhemmat olivat selvin päin. Vaikka paljon oli anteeksi annettu ja jouduttu hyväksymään se tosiasia, että mennyttä ei voinut muuttaa, eivät lapset välttämättä hyväksyneet vanhempiensa tekoja.

### 6.3 Tunne-elämän kehittyminen

Palaaminen omaan alkoholin varjostamaan lapsuuteen voi tuntua aluksi raskaalta tehtävältä. Se herättää voimakkaita tunteita, nostaa esiin uusia ajatuksia. Viha oli yksi suuri tunne, joka tuli esiin lähes jokaisessa kirjoituksessa. Vihan tunteen olivat kirjoittajat oppineet lapsena peittämään, koska sen näyttämistä oli saattanut seurata kotona suurempi riita ja alkoholiongelmainen oli ratkennut juomaan. Monet kävivät selvittämissä tukahdutettuja tunteitaan terapeutin kanssa, jolloin vihan tunne löytyi ja sen sai purettua ulos. Useimmat alkoholiperheen aikuiset lapset olivat oppineet pelkäämään vihaa itsessään ja muissa:

*”Pystyn ilmaisemaan vihani enkä enää kannan hirveitä syyllisyydentaaikkoja siitä että olen vihainen. Elämäni ei kulu pelkkään murehtimiseen.”* (Vastaja J.)

*”Sairastin muutama vuosi sitten masennuksen ja terapiassa kävin läpi suhdetta lapsuuden perheeseeni. Tuolloin oli usean kuukauden jakso, jolloin olin niin perkeleen vihainen, etten koskaan ennen, siis ulospäin. Itkin, huusin ja purin vihaa fyysisesti. Lopulta itkin ja surin sitä, etteivät oikeat vanhempani ole kyenneet olemaan, eivätkä koskaan kykenekään olemaan, minulle isä ja äiti.”* (Vastaja U.)

Useissa kirjoituksissa tuli esiin myös pelko ja oma arvottomuus sekä avun pyytämisen vaikeus muilta:

*”Kaikki ovat sanoneet, että olen vahva. Että minä selviydyn mistä vain. Että olen niin kypsä ikäisekseni. Mutta kun minä en halua olla! En vain uskalla päästää irti ja olla heikko, koska tiedän ( eli pelkään ) ettei elämässäni ole ketään, joka ottaisi kopin jos putoaisin.”* (Vastaja K.)

*”Toipumisessa pyritään löytämään terve aikuisuus, johon kuuluvat hyvät vuorovaikutussuhteet, kyky kieltäytyä toisten painostuksesta sekä toisten huomioonottaminen ja hoitaminen kuitenkin itseään uhraamatta. Siihen kuuluvat elämän tarkoituksellisuus, terveet valinnat ja vastuullisuus. Tärkeää on myös tunne siitä, että pystyy itse vaikuttamaan tapahtumiin omalla käyttäytymisellään.”* (Vastaja M.)

*”Olisin tarvinnut ulkopuolista apua, mutta tee-se-itse-ihmisenä päätin selviytyä yksin. Tuolloin aloitin rentoutumisharjoitukset, jotka sittemmin syvenivät meditaatioksi.*

*Muutin myös elämäntapojani terveellisemmiksi. Vähensin joka viikonloppuista alkoholin käyttöäni, aloin syödä terveellisemmin, aloin tehdä säännöllisesti pitkiä kävelylenkkejä kuunnellen lempimusiikkiani. Sain yhteyden itseeni. Pohjalla olosta on nyt kolme vuotta. Tuon ajan olen noussut hitaasti mutta varmasti ylöspäin. Pystyn nykyisin puhumaan tunteistani ja pahasta olosta lähimpieni kanssa.” (Vastaja H.)*

Useimmista AAL-keskustelupalstan henkilöiden kertomuksista kävi ilmi, että he olivat selvittäneet ja hakeneet apua vertaistukiryhmistä ja yksilö- ja ryhmäterapiasta. Vertaistuen avulla he olivat löytäneet saman kohtalon omaavia henkilöitä. Terapiassa he olivat saaneet välineitä ja keinoja päästä eteenpäin elämässä. Muutama oli löytänyt apua ja voimia itselleen myös uskoon tulon kautta.

#### 6.4 Suhde aikuisena omaan alkoholinkäyttöön

Osalla kirjoittajista oli kumppanina alkoholisoitunut henkilö. Kumppanin juodessa oli helppo ottaa itsekkin. Usein suhde päättyi kuitenkin eroon. Kirjoituksissa kävi ilmi, että suurimmalla osalla naisista oli kiltti ja kunnollinen kumppani, jolla ei ollut alkoholiongelmaa. He olivat kriittisiä oman ja puolison alkoholin käytön ja määrän suhteen:

*”Viinan käyttö meinasi mennä överiksi jossain vaiheessa elämää. Olin avioliitossa juopon kanssa ja oli helpompi selvitä viikonlopuista, kun itselläniikin oli pullo viiniä. Helpostihan siitä tuli joka viikkoinen tapa.” (Vastaja L.)*

*”Minulla on ihana mies, sellainen mies, joka taitaa oikeasti rakastaa minua. Kukaan ei ole kohdellut minua samoin kuin hän. Jokapäivä hän haluaa, koskettaa ja pitää lähellä. Hän kannustaa, kuuntelee, myötäelää. Hän on uskomaton.” (Vastaja G.)*

*”Meillä kotona mies saattaa ottaa yhden oluen ruuan kanssa tai lasin viskiä kun lapset ovat jo nukkumassa ja tämäkin todella harvoin.” (Vastaja P.)*

Kirjoituksista kävi ilmi, että he, jotka olivat eläneet lapsuuden alkoholistivanhempien kanssa, pohtivat omaa alkoholinkäyttöä laajasti ja etsivät syitä omaan käyttäytymiseensä. He myös yrittivät lopettaa alkoholin käytön kokonaan, kärsivät ”moraalisesta krapulasta” ja pelkäsivät kontrollin menetystä alkoholin vaikutuksen alaisena:

*”Alkoholi ei ole minua varten, koska en osaa juodessani käyttäytyä aikuismaisesti joten lopetin juomisen kokonaan ja sillä tiellä olen edelleen. En juo itseäni humalaan, pelkään menettäväni itsekontrollin ja elämän hallinnan kokonaan.” (Vastaja S.)*

*”Mun oma suhde alkoholiin on ristiriitainen. Mun on tärkeä säilyttää kontrolli aina kun juon. Mä en halua kenenkään luulevan että alkoholi olisi mulle ongelma. Toisaalta luontevaa tapaa käyttää alkoholia on vaikea löytää. Mä saatan helposti tuntea syyllisyyttä juomisesta; esimerkiksi, jos jätän joogatunnin väliin ja lähdän ystävien kanssa parille. Yksi on kuitenkin varma. Elämässä on oltava muutakin sisältöä kuin alkoholi. Olen onneksi tajunnut arvostavani tervehenkistä elämää paljon enemmän kuin huuruisia krapuloita.” (Vastaja E.)*

Kirjoituksista nousi esiin, että vanhempiensa juomisesta lapsuudestaan kärsineet onnistuivat usein hyvin omassa vanhemmuudessa. Lapsuuden kokemukset olivat opettaneet sekä toisten ihmisten huomioon ottamista että lapsen näkökulman tärkeyttä. Osa alkoholiperheessä lapsuuden viettäneistä oli taas päättänyt, että he eivät päästä alkoholia oman perheen hallitsijaksi. He halusivat tarjota lapsilleen paremman lapsuuden kuin heillä oli:

*”Olen kolmen lapsen äiti. Kasvanu perheessä, jossa äiti joi vuosia joka viikonloppu. Ja sen myötä on tullu muitakin asioita tapahtuneeksi. Mä muistan itse selvästi kuinka ällöttävää se oli, kun aikuiset joi lasten läsnä. Olen suhteessa miehen kanssa, joka ei välillä tahdo ymmärtää ajatuksia asioista. Hänellä on alkoholisti-isä ja se ei kuulemma ole vaikuttanut häneen mitenkään. Mun mielestä lasten nähden voi ottaa välil 1-2. Lasten ei pitäisi olla aikuisten juhlissa mukana, joissa juodaan enemmän. Ei enää missään tapauksessa. En myöskään pidä siitä, että kotiini tulee kukaan kaljottelemaan. Tai kun vietetään isovanhempien kanssa aikaa mökillä tai joulua. Siihen ei alkoholi kuulu saunaolutta tai ruokajuomaa enempää. Mä olen vain niin surullinen, koska painin näiden ongelmien kanssa vuodesta toiseen. Ja mä en haluaisi lapsilleni alkoholilla höystettyä elämää.” (Vastaja I.)*

*”Olen onnellisessa parisuhteessa ollut jo melkein 8 vuotta, pieni tauko on meillä välissä ollut. Meitä mm. yhdistää alkoholivanhempi, hänenkin äitinsä on alkoholisti. Meillä on suunnitteilla häät ja omakotitalon osto tulevaisuudessa. Myös lapset ovat tervetulleet perheeseemme. Olemme keskustelleet asiasta todella paljon, koska molemmat on rikkonaisesta perheestä. Olemme tulleet lopputulokseen, että meistä tulee*

*mitä varmimmin hyvät vanhemmat, koska meillä on ollut niin kovia koettelemuksia pienenä, että emme todellakaan halua niitä meidän lasten kokevan.” (Vastaaaja C.)*

## 7 POHDINTA

Tutkimme pientä osaa ihmisten elämästä, ja sieltä löytyi hyvin erilaisia tarinoita. Kaikki olivat kuitenkin omalla toipumisen tiellään, toisilla asiat olivat paremmin kuin toisilla. Siihen vaikutti paljon jokaisen oma persoona ja ajatus omasta elämästään, sekä missä vaiheessa oli omaa toipumistaan. Tutkimuskohteemme tiedostivat omat vaikeutensa ja ”puutteensa”. Positiivista oli huomata, että omaa elämää voi muuttaa, jos tunnistaa sen epätoimivuudet. Tästä voimme tehdä johtopäätöksen, että jokainen ihminen on oman onnensa seppä.

Alkoholistiperheen aikuisten lasten tunne-elämä on tukahdutettu lapsuudessa ja usein vasta aikuisena tunne-elämä sairastuttaa. Pintaan nousee viha, katkeruus, masennus, suru, häpeä ja turvattomuus sekä kyvyttömyys luottaa muihin ihmisiin. Näitä tunnetiloja pohtien itsekseen tai terapeutin kanssa ja vertaistuen avulla tunne-elämä alkaa pikkuhiljaa korjaantua (vrt. Itäpuisto 2008; McConnell 1992; Peltoniemi 2005; Woltiz 1989.)

Lapsi on lojaali omille vanhemmilleen, hän suojelee ja usein myös peittelee perheen vaikeuksia ulkopuolisille. Lapsi mukautuu tilanteiden mukaisesti, ei ole kykenevä hakemaan apua vanhemmilleen eikä itselleen (vrt. Saarto 1987; Heikkilä 1995.) Opinnäytetyötä tehdessä selvisi, että lapselle riittää yksikin turvallinen aikuisuusuhde, joka auttaa lasta selviämään alkoholiperheen tuomista haitoista. Kyseessä voi olla esim. naapurin tati tai setä, hoitotäti tai oma mummo (vrt. Ackerman 1991; Itäpuisto 2004.)

Perheenjäsenen alkoholismi sairastuttaa muun perheen usein läheisriippuvuuteen. Huomion saa alkoholisti itse, ei perheen jäsenet. Alkoholista hoidetaan, mutta perhe unohdetaan. On muistettava, että alkoholismi sairastuttaa koko perheen. Perhe tulisi ottaa automaattisesti mukaan alkoholistin hoitoon ilman, että heidän tarvitsee itse lähteä etsimään apua. Läheisriippuvaisen ihmisen on vaikea ottaa vastaan positiivista palautetta, koska hänellä on itsestään negatiivinen kuva. Lapsuudessa saatu kokemus ettei ole tarpeeksi hyvä, jatkuu aikuisuudessa samanlainen käsitys itsestään. Hän puurtaa työssä, perhe-elämässä, kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa, jotta hän tuntisi olonsa hyväksytyksi. Useimmiten läheisriippuvaisen ihmisen on vaikea sanoa ei -

sanaa. Hän tekee kaikkensa miellyttääkseen muita ihmisiä saaden itselleen ja tekemisilleen hyväksyntää. Läheisriippuvainen herkästi sairastuu uupumukseen ja sitä kautta masennukseen. Läheisriippuvuuteen sairastuneen hoito on työläs ja pitkä prosessi.

Mielenkiintoista oli kirjoituksista huomata, että suurin osa lapsuuden alkoholistiperheessä eläneestä ei avioidu alkoholistin kanssa. He ovat kriittisiä puolison valinnassa tai elävät naimattomina. (vrt. Itäpuisto 2008). Samoin osalla alkoholistien aikuisilla lapsilla on hyvin kielteinen ja kontrolloiva suhde omaan alkoholinkäyttöön. Välttämättä kotoa opittu malli alkoholinkäytöstä ei periydy lapsille. Huoli vanhempien alkoholinkäytöstä jatkuu vielä aikuisenakin. On vaikea katkaista väliä kokonaan juoviin vanhempiin. Usein vasta ensimmäisen lapsen syntymä laittaa vanhemmat pohtimaan suhdetta omiin vanhempiin. Omat lapsuuden aikaiset kokemukset muistuvat mieleen. Osa isovanhemmista saa tavata lapsenlapsiaan silloin kun ovat ”selvinpäin”. (vrt. Itäpuisto 2008).

Alkoholistien aikuiset lapset ovat löytäneet vertaistukea AAL:n ryhmäkoontumisista ja keskustelupalstan kautta. Internetin keskustelupalstat mahdollistavat ihmisille nimettömänä pysymisen ja samalla hyvinkin henkilökohtaisista asioista kertomisen sekä ajatusten ja mielipiteiden vaihdon. Internet tarjoaa myös erinomaisen ja kustannustehokkaan ehkäisevän työn kanavan, joka näkyy AAL-keskustelupalstalla mm. niin että alkoholistien aikuiset lapset pääsevät lukemaan myös muiden saman kohtalon kokeneiden tekstejä ja kokevat, etteivät he ole ainoita jotka kärsivät vanhempien liiallisesta alkoholinkäytöstä.

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin antoisaa ja antoi enemmän tutkijoille kuin mitä tässä työssä on pystytty tuomaan julki. Aihe oli hyvin mielenkiintoinen, mutta arkaluontoinen. Työssä käytettiin valmiita omakohtaisia kirjoituksia, ja niiden työstäminen oli aikaa vievää ja monimutkaista. Emme pystyneet esim. tekemään tarkentavia kysymyksiä. AAL— palstan henkilöiden kertomuksista esiin tulleet lapsuuden aikaiset kokemukset ja lapsien kokema turvattomuus ahdistivat työn tekijöitä. Aluksi tuntui, ettei lähteitä löydy alkoholistien aikuisista lapsista tarpeeksi, mutta kirjallisuutta ja tutkimuksia löytyi kiitettävästi.

Opinnäytetyön suunnittelussa aikataulussa pysyminen osoittautui mahdottomaksi. Tavoitteena oli ensin, että työ olisi ollut valmis toukokuussa 2010. Yhteisen ajan löytäminen osoittautui hankalaksi, huomioiden molempien tutkijoiden opiskelemisen työn

ja perhe-elämän ohella. Tekijöiden erilainen tapa tehdä työtä tuli myös esiin. Työskentelyä helpotti molempien tutkijoiden samanlaiset ajatukset työn sisällöstä ja aiheen mielekkyys. Yhteistyö sujui erittäin hyvin, kun yhteinen aika antoi myötä. Työtä tehdessä opimme ymmärtämään alkoholiperheen lasten elämää, tunne-elämää sekä, sitä miten suuri merkitys perheen toimivuudella on lapsen kehitykselle sekä läheisriippuvuutta ja miten vaikeaa siitä toipuminen on.

Tulevina terveydenhoitajina uskallamme ottaa puheeksi perheen alkoholinkäytön, mm. Audit-kyselyn kautta. Ymmärsimme, että tulevassa työssämme on kyettävä analysoimaan ihmisen elekielestä ja käyttäytymisestä erilaisia asioita. Koko perhe on huomioitava. On myös saatava asiakas mahdollisimman rehelliseksi itselleen, jotta häntä voisi oikeasti auttaa.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla esim. äidin alkoholismin vaikutus lapsen tunne-elämän kehitykseen. Aiheena voisi olla myös minkälaisia palveluja ja apuja on lapsille, jotka elävät alkoholistivanhempien kanssa tai tutkimus miten kehittää neuvoloille erilaisia työvälineitä alkoholismin tunnistamiseen.

## LÄHTEET

Ackerman, R. J. 1991. Lapsuus lasin varjossa. Lapsi alkoholistiperheessä. Opas vanhemmille, ammattikasvattajille ja hoitotyöntekijöille. Suomentanut Teuvo Peltoniemi. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Alkoholiohjelma 2004 - 2007. Yhteistyön lähtökohdat 2004. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:7.

Alkoholisairauksien hoidot ja alkoholikuolemat kasvussa. 2008. THL. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/Tiedotteet/2008/081212.htm> [viitattu 7.8.2010].

Alkoholismi. 2010. Wikipedia. Saatavissa <http://fi.wikipedia.org/wiki/Alkoholismi>. [viitattu 7.8.2010].

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus – valheiden verkko. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hellsten, T. 2001. Virtahepo olohuoneessa. 22. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa? Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy.

Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat: Lapsi, perhe ja alkoholi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Itäpuisto, M. 2001. Pullon varjosta valoon: Vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Sosiaalitieteiden laitos: Kuopion yliopiston painatuskeskus.



Itäpuisto, M. 2004. Vanhempien päihdeongelma – miten lapsi selviytyy? Saatavissa <http://www.paihdelinkki.fi/evp2004/vanhempien-paihdeongelma.php>. [viitattu 14.12.2009].

Karasti, H. 2004. Kvalitatiivinen tutkimus. Saatavissa [http://media.tol.oulu.fi/video/jtmk/JTMK\\_kvalitutk\\_luento.pdf](http://media.tol.oulu.fi/video/jtmk/JTMK_kvalitutk_luento.pdf). [viitattu 20.6.2010].

Kristeri, I. 1995. Haavoittunut vanhemmuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Orimattila: Myllyhoitoyhdistys.

Kuronen, M. 2007. Alkoholilapsen silmin. Saatavissa: <http://demo.seco.tkk.fi/tervesuomi/item/ktl:12380>. [viitattu 7.8.2010]

McConnell, P. 1992. Matka vapauteen. Alkoholiperheen aikuisen lapsen työkirja. Suomentanut Ari Saarto. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Paunonen, M. & Vehviläinen —Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Paunu, P. 2009. Lasten roolit alkoholiperheessä. Saatavissa: <http://www.naistenvirta.nettisivu.org/tyontekijalle/lasten-roolit-alkoholiperheessa/> [viitattu 28.3.2010].

Peltoniemi, T. 2005. Suomalaisten lasinen lapsuus 1994 ja 2004. Saatavissa <http://www.lasinenlapsuus.fi/File/f13b0b03-1de1-46f5-b8fd-4071cc215b97/LL-galluututkimus04.pdf> [viitattu 30.7.2010].

Roine, M. 2009. Joka neljäs suomalainen kokee lapsuuden kodissaan käytetyn liikaa päihteitä. Tiimi 6/2009. Saatavissa: <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/820/joka-neljas-suomalainen-kokee-lapsuudenkodissaan-kaytetyn-liikaa-paihteita/> [viitattu 21.3.2010].

Roine, M., Ilva, M. & Takala J. 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Saatavissa

<http://www.lasinenlapsuus.fi/UserFiles/File/VERKKOVERSIO%20Lapsuus%20P%C3%A4ihhteiden%20Varjossa.pdf> [viitattu 10.8.2010].

Räsänen, P. Suggestoterapeutin työkalupakkiin. Läheisriippuvuudesta toipuminen. Suggestiokestoiset työskentelytavat pitkäkestoisen prosessin osana. Saatavissa [http://hypnologia.com/lehdet/0501/laheisriippuvuus051.html?TB\\_Iframe=true&height=600&width=800](http://hypnologia.com/lehdet/0501/laheisriippuvuus051.html?TB_Iframe=true&height=600&width=800) [viitattu 15.8.2010].

Saarto, A. 2005. Alkoholiperheessä lapsuudessaan eläneet aikuiset. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/252-alkoholiperheessa-lapsuudessaan-elaneet-aikuiset> [viitattu 5.8.2009].

Saarto, A. 1987. Perheen alkoholinkäyttö lapsen kannalta. ”Lapsi alkoholistiperheessä” tutkimusten valossa. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Taipale, V. 1998. Lasten mielenterveystyö. 3. Painos. Juva: WSOY.

Woitiz, J. 1989. Irti noidankehästä. Alkoholistien aikuiset lapset. Suomentanut Hannu Savolainen. Helsinki: Kirjapaja.

Österberg, E. 2009. Alkoholinkäyttö Suomessa. Saatavissa <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/111-alkoholinkaytto-suomessa> [viitattu 28.3.2010].

Meidän perhe-lehden kysely

Hei!

Olemme kaksi aikuisopiskelijaa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja / terveydenhoitaja linjalta. Etsimme näin lehden välityksellä aikuisia henkilöitä, jotka ovat viettäneet lapsuuden alkoholistiperheessä. Tarkoituksena on että joko molemmat vanhemmat ovat käyttäneet alkoholia tai isä/äiti.

Toivoisimme, että kertoisitte vapaamuotoisesti esim.:

- ikä
- sukupuoli
- perhetausta (ketä perheeseen kuului)
- vanhempien alkoholinkäyttö
- käyttivätkö mol. vanhemmat alkoholia
- oma siviilisääty
- onko lapsia
- miten vanhempien alkoholinkäyttö on vaikuttanut elämääsi (esim. itse-tunto, turvattomuus, pelot...)
- onko lapsuuden kokemuksilla yhteyttä omaan perhe-elämääsi – teetkö jotain samoin vai pyritkö tekemään asiat toisin
- oletko hakenut /saanut apua lapsuuden kokemuksista johtuviin ongelmiin (jos niitä ongelmia on)
- oma suhtautuminen alkoholiin ja sen käyttöön
- nykyiset suhteet vanhempiin

Lähetätkö kirjoitelmasi sähköpostilla osoitteeseen:

teija.henriksson@student.kyamk.fi tai virve.huttunen@student.kyamk.fi

Tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Kirjoitelmat 11/09 mennessä.

Kiitos ystävällisyydestä opinnäytetyötämme kohtaan!

Havaitut haitat ja ongelmat lapsuudenkodissa, jossa vanhemmat ovat käyttäneet liikaa alkoholia.

	Kaikki	Nainen	Mies
Perheriitoja ja eripuraa	74 %	73 %	74 %
Yleinen mielipaha	64 %	71 %	55 %
Turvattomuuden tunne	53 %	56 %	48 %
Häpeä vanhemmista	52 %	55 %	49 %
Pelko vanhempia tai toista heistä kohtaan	37 %	39 %	34 %
Ahdistusta, masennusta	35 %	40 %	29 %
Itsetunnon heikkeneminen	32 %	36 %	26 %
Luottamuksen menettäminen vanhempiin	32 %	35 %	28 %
Joutuminen pahoinpitelyn tai väkivallan todistajaksi	23 %	28 %	16 %
Ihmissuhteiden häiriintyminen	23 %	24 %	22 %
Perheen hajoaminen	23 %	24 %	21 %
Talousvaikeudet	20 %	23 %	15 %
Unen puute	19 %	21 %	17 %
Koulunkäynnin kärsiminen	15 %	16 %	15 %
Joutuminen itse huolehtimaan perheestä	15 %	20 %	9 %
Luottamuksen väheneminen muihin ihmisiin	14 %	16 %	11 %
Joutuminen pahoinpitelyn tai väkivallan kohteeksi	11 %	13 %	9 %
Vanhemmat laiminlyövät, eivät huolehdi	11 %	14 %	7 %
Oma päihteiden käyttö	11 %	8 %	15 %
Kiusatuksi tuleminen	9 %	8 %	12 %
Muuta	4 %	3 %	5 %
Joutuminen seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi	2 %	3 %	1 %
En osaa sanoa	2 %	2 %	3 %

(Roine, Ilva & Takala 2010)