



Kun toinen juo

Opas alkoholistin puolisolle ja puolison läheisille

Maarit Tyrväinen
Mikkelin Ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tässä on kyse sinusta. "Sinä olet kaiken keskipiste, vaikka onkin tärkeää auttaa myös juovaa kumppaniasi. Sinä kärsit hänen juomisestaan. Sinä pidät perheen koossa. Sinä peittelet asioita, siivoat ja panet itsesi likoon hänen vuokseen. Sinulla on tullut mitta täyteen. Sinä olet se, joka haluaa muutosta kaikkein eniten, ja sinä saat sen aikaan. Tämä kaikki tarkoittaa, että koko tässä sekamelskassa sinä olet tärkeimmässä asemassa."

(Meyers & Wolfe 2007, 106.)

Alkoholismi

- ❖ Kun ihminen on kehittänyt alkoholiin sairaalloisen riippuvuussuhteen, voidaan puhua alkoholismista
- ❖ Riippuvuussuhde on niin syvä, että se vaarantaa ihmisen terveyden, työn sekä pari- ja perhesuhteet
- ❖ Riippuvuussuhde syntyy hitaasti ja huomaamatta
- ❖ Alkoholin kulutuksen hengenvaarallinen luonne ei rajoita käyttäjää
- ❖ Alkoholinkäyttö voi olla jokapäiväistä, viikonloppu- ja juhlapyhäpainotteista tai kausiluontoista, jolloin juomisen välissä voi olla pitkiäkin raittiita kausia
- ❖ Alkoholisti alkaa pikku hiljaa luopua vastuusta ja tehtävistään saadakseen aikaa enemmän juomiseen
- ❖ Alkoholinkäyttöä selitetään mm. raskaalla työllä, onnettomalla lapsuudella, vaativalla puolisoilla tai vaativilla lapsilla
- ❖ Alkoholismiin ei tarvita tiettyjä geenejä vaan se voi kehittyä kenelle vain
- ❖ Alkoholistin yksi tärkeimmistä tehtävistä on kieltää riippuvuussuhde ja ongelma, jotta kukaan ei häiritse hänen alkoholinkäyttöään
- ❖ Alkoholistilla on pyrkimyksenä pystyä jatkamaan juomistaan vakuuttelemalla, varsinkin läheisiään ja perhettään, ettei hänellä ole ongelmaa ja käyttö pysyy hallinnassa
- ❖ Alkoholisti voi myös antaa itselleen luvan juomiseen, kunhan hän huolehtii esim. taloudesta ja perheestään
- ❖ Alkoholistille tyypillistä on luvata paljon asioita, "jos nyt saan juoda, niin ensi viikonloppuna en ota yhtään". Juomisen kanssa käydään siis kauppaa
- ❖ Alkoholistiksi määrittelemisen ei ole helppoa, se vie aikaa ja se vaatii paljon ennen kuin sen myöntää itselleen

Alkoholikäytön riskirajat

- ❖ miehelle kertakäyttönä *7 annosta kerralla joka viikko* (7 pulloa keskiolutta/ 1 pullo mietoa viiniä/ 1/2 pulloa viinaa)
- ❖ miehelle viikkokulutuksena *24 annosta viikossa* (24 pulloa keskiolutta/ 3 1/2 pulloa mietoa viiniä/ 1 3/4 pulloa viinaa)
- ❖ naiselle kertakäyttönä *5 annosta kerralla joka viikko* (5 pulloa keskiolutta/ 2/3 pulloa mietoa viiniä/ 1/3 pulloa viinaa)
- ❖ naiselle viikkokulutuksena *16 annosta viikossa* (16 pulloa keskiolutta/ 2 1/3 pulloa mietoa viiniä/ 1 1/5 pulloa viinaa)

(Lähde: Vähennä vähäsen 2006, 10 - 11.)

Alkoholiperhe

Mikä se on?

- ❖ Perhe, jossa joko toinen vanhemmista tai molemmat käyttävät alkoholia niin, että siitä koituu haittaa joko itselle tai koko perheelle
- ❖ Se, mikä on haitallista, on perhekohtaista ja siihen vaikuttavat sekä perheen arvomaailma että henkilökohtaiset kokemukset
- ❖ Pääajatus kuitenkin on se, että alkoholinkäyttö koetaan rasitteena
- ❖ Alkoholiperheitä on monenlaisia; yhdessä perheessä satunnainen piilopullo tai viikonloppujuomiset, kun toisessa taas ennustamattomat pitkät ryyppyputket
- ❖ Perhe ei välttämättä tunnista itseään alkoholiperheeksi, koska se ei halua myöntää läheisen alkoholismia leimautumisen pelossa

Millainen se on?

- ❖ Alkoholiperhe halutaan nähdä poikkeavana ja huonona
- ❖ Alkoholiperhe on aivan normaali perhe, jossa vanhemmat käyvät töissä ja lapset koulussa
- ❖ Perhe-elämä ei välttämättä ole koko ajan kärsimystä. Perhe voi siis elää myös aivan tavallista arkea, kuten kaikki muutkin perheet

Elämä alkoholiperheessä

- ❖ Perhe kokee huolta alkoholistista, mikä vaikuttaa perhesuhteisiin ja perheen ilmapiiriin
- ❖ Perhe elää käytännössä alkoholistin ehdoin; kylään ei mennä eikä ketään kutsuta käymään ellei olla täysin varmoja, ettei juominen paljastu
- ❖ Perheen voimavarat keskittyvät lähinnä alkoholistin peittelyyn, jälkien siivoamiseen, yrityksiin saada lopettamaan juominen tai edes kontrolloimaan juomista esim. piilottamalla alkoholia ja rahaa
- ❖ *Alkoholistin ehdoin eläminen käytännössä vain mahdollistaa alkoholistin juomisen, koska näin perhe antaa hänelle luvan juoda, kun he huolehtivat hänestä*
- ❖ Alkoholiperheessä hyvin tyypillisiä tunteita ovat pelko, ahdistus, syyllisyys, häpeä, viha ja pettymys
- ❖ Perhe kokee itsensä yksinäiseksi, avuttomaksi ja toivottomaksi
- ❖ Perheen sisäiset roolit ovat sekaisin; lapset eivät saa olla lapsia vaan heidän täytyy huolehtia alkoholistista ja tukea toista vanhempaa

Alkoholistin puolison elämä

- ❖ Puoliso on yhtä aikaa monentyyppisen väkivallan, laiminlyönnin ja hyväksikäytön uhri, ja toisaalta taas alkoholistin tuki ja turva
- ❖ Puoliso kokee vihaa ja rakkautta samanaikaisesti ja pohtii kaiken aikaa mistä toisen juominen johtuu
- ❖ Itseinho ja -syytökset sekä valtava huolestuneisuuden määrä valtaavat mieltä
- ❖ Jatkuva esittäminen ja valehtelu ulkopuolisille ovat puolisolle arkipäivää
- ❖ Puoliso pitää yksin kaiken kasassa lastensa, itsensä ja alkoholistin takia

"Lakkaa syyttämästä itseäsi. Toisen ihmisen juominen ei voi olla sinun syytäsi, vaikka muut niin sinulle uskottelisivatkin. Sinun toiminnallasi saattaa olla vaikutusta koko elämäntyyliin, johon juominen liittyy, mutta sinä et ole aiheuttanut sitä, että toisesta ihmisestä on tullut ongelmajuoja. Kaikkien ihmisten elämässä on stressitekijöitä, joista toiset ovat lievempiä ja toiset voimakkaampia. Kaikki eivät kuitenkaan käsittele stressiä juomalla itsensä humalaan."

(Meyers & Wolfe 2007, 114.)

Mikä avuksi?

Jos tätä lukiessasi havahdut siihen, että saatat tuntea tai tunnet tällaisen perheen ja olet miettinyt kuinka voisit auttaa, älä jää paikoillesi. Aina voi jotain tehdä toisen hyväksi. Sen ei tarvitse olla mitään maata mullistavaa vaan riittää, että osoitat huolesi tuntemallesi perheelle.

Ensin kannattaa olla melko varma, että tällainen perhe on kyseessä. Alla on joitain seikkoja, joista voisi alkoholiperheen tunnistaa. Nämä seikat ovat suoraan alan ammattilaisilta (A-klinikka, perhetyö päihdeperheissä) saatuja ja nämä ovat heidän mielestään merkkejä, joista voisi tunnistaa alkoholiperheen.

Olen poiminut asioita tällaisessa elämäntilanteessa eläviltä ja alan ammattilaisilta haastatteleamalla heitä. Voit miettiä lukiessasi olisiko näistä sinulle kenties jotain apua.

Kuinka tunnistan alkoholiperheen?

Tunnistaminen ei ole niin yksioikoista jo pelkästään sen takia, että perhe suojelee julkisivuaan ja häpeälliseksi koetut asiat peitetään.

- ❖ Peittely voi näyttäytyä esimerkiksi ylihuolehtivuutena ja -siisteytenä
- ❖ Toisaalta taas perheenjäsenten väsymys, itsestä huolehtimattomuus ja toisten ihmisten välttely kertovat, että kaikki ei ole kunnossa
- ❖ Juomista myös hyvin usein vähätellään ja kulutus arvioidaan esimerkiksi yhteen kolmasosaan todellisesta kulutuksesta
- ❖ Lapset eivät pyydä kavereita eivätkä vanhemmat tuttujaan käymään
- ❖ Alkoholistin puoliso joko keskittyy kotona pysymiseen tai olemaan poissa esimerkiksi hankkimalla paljon harrastuksia
- ❖ Lapset voivat alkaa eristäytyä, kapinoida tai itse käyttää alkoholia
- ❖ Lapsilla voi olla ulkopuolisen silmin outoja rooleja, esimerkiksi vanhempien hoitaminen, kauppa-asioiden yksin hoitaminen
- ❖ Huomioi lasten suhtautuminen muihin (vieraisiin) aikuisiin!
- ❖ Vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus
- ❖ Alkoholistin puoliso on levoton töissä ja saattaa kesken päivän yllättäen lähteä kotiin
- ❖ Joko lapset eivät yövy kavereidensa luona ollenkaan tai yöpyvät todella paljon esimerkiksi viikonloppuisin "turvassa" kotioloilta
- ❖ Lapset ovat hyvin itsenäisiä ja osaavat huolehtia itsestään jo varhaisessa iässä, mikä ulkopuolisen mielestä saattaa olla jopa kehuttavaa
- ❖ Perheen äkkilähdöt esimerkiksi mummolaan, vaikka lapsilla olisi koulua
- ❖ *Luota omaan tunteeseesi ja lähde etsimään sille vahvistusta esimerkiksi näistä edellä mainituista merkeistä*

Kuinka ottaisın asian puheeksi alkoholistin puolison kanssa?

Jos olet saanut vahvistusta tunteellesi ja olet jo hyvin varma perheestä, tässä sinulle hieman eväitä siihen kuinka sitten ottaisit näinkin aran asian puheeksi oikealla tavalla. Nämäkin seikat ovat alan ammattilaisilta saatuja, joita he itse käyttäisivät ja ovat käyttäneet työssään, ja jotka he kokevat hyväksi.

- ❖ Mene suoraan asiaan, mitä tutumpi ihminen sen parempi
- ❖ Varsin neutraali tapa aloittaa keskustelu on "kuule, olen pannut merkille näitä ja näitä asioita. Haluaisitko keskustella ja voisinko jotenkin auttaa sinua?" (Avoin kysymys jättää vastaajalle mahdollisuuden tarttua kiinni tarjoukseen tai torjua se.)
- ❖ Toinen tapa lähteä liikkeelle on "tiedätkö, kun minusta on alkanut tuntua, että..."
- ❖ Apua on vaikea "pakottaa" ottamaan vastaan, mutta sitä on hyvä aina tarjota
- ❖ *Tärkeintä on, että tuot huolesi esiin ja osoitat sitä*

Kuinka rohkaisisin alkoholistin puolisoa tekemään asialle jotain?

Tässä kohtaa voit olla jo ylpeä itsestäsi, että rohkenit puuttua asiaan! Moni ei tänne asti yllä, koska ajatellaan, että jokainen huolehtikoon omista asioistaan ja toisten asioihin ei puututa. Nyt on hyvä muistaa, ettei ketään voi pakottaa mihinkään ja jos toinen sanoo, ettei halua apua niin sitten hän ei halua sitä. Tärkeintä on olla läsnä ja tarjota omaa apua jos vähänkin näyttää siltä, että toinen haluaisi ottaa sitä vastaan. Älä tyrkytä itseäsi perheeseen vaan pysy taka-alalla tukena ja aina saatavilla.

Tärkeää olisi, että joku perheestä lähtisi liikkeelle, koska sitä kautta muutos voi käynnistyä. Tässä muutamia vinkkejä, joiden avulla voit auttaa alkoholistin puolisoa.

- ❖ Hyvin tärkeää on alkoholistin puolison jaksaminen; lastenhoitoa, kauppa- ja siivousapuakin voi aina tarjota, miksei kahdenkeskistä kahvihetkeä, kunhan se on sellaista mikä auttaa jaksamaan
- ❖ Pyri auttamaan toista miettimään ja selvittämään mitä mistäkin muutosvaihtoehdosta seuraisi; ero, ei tee mitään vaan yrittää jaksaa vai yrittää auttaa alkoholisti raitistumaan
- ❖ Tämän jälkeen läheiselläsi on mahdollisuus päättää mitä hän itse haluaa ja mihin hän on valmis

- ❖ Sinä et kuitenkaan itse tee näitä valintoja vaan toimit apuna ja tukena alkoholistin puolisolle
- ❖ Yhdessä mietitte miltä tulevaisuus näyttäisi mistäkin valosta ja millaisilla muutoksilla voitaisiin päästä lähemmäs toivotun kaltaista elämää
- ❖ Muuta mitä voit tehdä alkoholistin puolison hyväksi on elää hänen kanssaan mahdollisimman normaalia elämää, jotta elämässä olisi muutakin kuin puolison alkoholismi
- ❖ *Älä missään tapauksessa jätä alkoholistin puolisoa yksin! Hän elää jo muutenkin hyvin yksinäistä elämää, sinä kenties voit olla hänen ainut tuttu ja lähellä oleva aikuinen*
- ❖ Auta alkoholistin puolisoa auttamaan itseään esimerkiksi kertomalla hänelle olemassa olevista vertaistukiryhmistä (ks. Mikkelin päihdepalvelut)
- ❖ Toivon ylläpitäminen elämän ilosta ja mahdollisuuksista kaikesta huolimatta on sinun tehtäväsi

"Hankalassa tilanteessa elävillä ihmisillä on taipumuksena kaihtaa juuri niitä ihmisiä, jotka todennäköisimmin auttaisivat ja tukisivat heitä.

Sen sijaan, että antaisi ystävien ja perheenjäsenten auttaa, hän etäännyttää itsensä niistä ihmisistä, jotka hänestä eniten välittävät, ja yrittää selviytyä yksin. Vaikka mikään tutkimus ei voi todistaa tarkalleen, miksi näin tapahtuu, kokemuksemme mukaan syynä on osittain nolous, osittain syyllisyys ja osittain häpeä. Kaikki nämä kolme syytä ovat hyvin todellisia ja yleisiä tunteita sellaisilla ihmisillä, jotka elävät alkoholiongelmaisen kanssa. Eristäytyminen ei kuitenkaan kannata, ja se on turhaa."

(Meyers & Wolfe 2007, 132.)

Äänettömiä toiveita sinulle:

Tässä sinulle, joka mietit mitä voisit tehdä alkoholistin puolison hyväksi, suoraan heidän toiveitaan ja ajatuksiaan, joita he eivät syystä tai toisesta ole päässeet tai kyenneet ääneen sanomaan.

- ❖ "Tärkeintä on minun kuuntelu"
- ❖ "Keskustelu ja puhuminen auttaa ratkaisun tekemisessä"
- ❖ "Pitkään meni ennen kuin itsekään uskalsi edes miettiä alkoholismia"
- ❖ "Olisin toivonut heidän ymmärtävän enemmän minua eri ratkaisuissani suhteessa alkoholistin juomiseen"
- ❖ "Säälminen ja asioiden voivottelu saavat meidät peittämään ongelmamme entistäkin tehokkaammin"
- ❖ "Tekojani ei arvosteltu ja minua ei säälitty"
- ❖ "Avunpyyntöni oli ehkä miehen haukkumista ystäväilleni"
- ❖ "Oli helpottavaa puhua kotiasioista pelkäämättä tuomitsemista ja saamatta "hyviä" neuvoja"
- ❖ "Parasta apua on todellinen läsnä oleva kuunteleminen ja käytännönapu, esim. raha-asioiden järjestäminen"
- ❖ "Usein odotin, että joku ulkopuolinen olisi päättänyt asiat puolestani"
- ❖ "Kun joku muu olisi tehnyt päätökset, niin alkoholisti ei olisi voinut syyttää kaikkea minua"

Mikkelin päihdepalvelut

Olen etsinyt tähän tarpeellisiksi katsomiani Mikkelin alueella tarjottavia päihdepalveluita, jotka ovat suunnattu sekä alkoholistille että alkoholistin perheelle, etenkin alkoholistin puolisolle. Näistä saat lisätietoa Internetistä.

Jos sinusta tuntuu, että haluaisit puhua jollekin asioista niin älä epäröi ottaa näihin paikkoihin yhteyttä, nämä paikat ovat juuri sinua varten.

- ❖ Terveyskeskus (www.mikkeli.fi)
- ❖ Äitiys- ja lastenneuvola (www.mikkeli.fi)
- ❖ Sosiaalitoimisto (www.mikkeli.fi)
- ❖ Seurakunta (www.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ A-klinikka (www.a-klinikka.fi)
- ❖ Al-Anon, Alateen, AA (vertaistukiryhmiä alkoholistin puolisolle, alkoholistin lapsille ja alkoholistille) (www.al-anon.fi, www.aa.fi)
- ❖ Mikkelin maaseurakunta, diakoninen perhetyö (www.maasrk.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ Mikkelin maaseurakunta, perheasiainneuvottelukeskus (www.maasrk.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus (www.tuustaipale.fi)
- ❖ Palvelevat puhelimet (mm. Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin, Suomen valkonauhaliiton auttava puhelin)

Lähteet

Al-Anon ja alkoholismi 1988. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Hellsten, Tommy 1991. Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Holmberg, Tiina 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) 2003. Pullonkauloja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koski-Jännes, Anja & Hänninen Vilma (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Meyers, Robert J. Ph.D & Wolfe, Brenda Ph.D 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Helsinki: Dark Oy.

Tyrväinen, Maarit 2010. Haastattelut. Sähköpostihaastattelut.

Vähennä vähäsen. 2006. Opas alkoholinkäytön vähentäjälle. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2006: 10.

A-klinikkasäätiö. Suomen suurin päihdealan organisaatio. WWW-dokumentti. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/>.

Al-Anon 2007. WWW-dokumentti. <http://www.al-anon.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=00010035>.

Mikkeli. WWW-dokumentti. <http://www.mikkeli.fi/fi/sisalto/index>.

Mikkelin maaseurakunta. WWW-dokumentti. <http://maasrk.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=50>.

Mikkelin seurakuntayhtymä. WWW-dokumentti. <http://www.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=3>.

Nimettömät alkoholistit. WWW-dokumentti. <http://www.aa.fi/>.

Poliklinikka 2008. Alkoholismi. WWW-dokumentti. <http://www.poliklinikka.fi/?page=6620670&id=0579894>.

Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus. WWW-dokumentti. <http://www.tuustaipale.fi/>.

Kannen kuva: Tom Curtis, Freedigitalphotos.net.