

Hanna-Mari Mikkola

OPINNÄYTETYÖ

LAPSUUS JA OMA VANHEMMUUS

-Kasvaminen perheessä, jossa päihteet ovat läsnä arjessa,  
selviytyminen ja haasteet omaan vanhemmuuteen

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019

## LAPSUUS JA OMA VANHEMMUUS

-Kasvaminen perheessä, jossa päihteet ovat läsnä arjessa,  
selviytyminen ja haasteet omaan vanhemmuuteen

Mikkola, Hanna-Mari  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Marraskuu 2019  
Ohjaaja: Alvajärvi, Ari  
Sivumäärä: 29  
Liitteitä:

Asiasanat: Päihteet; perhe; lapsuus

---

Opinnäytetyössäni selvitin päihdeperheessä lapsuutensa eläneiden vanhemmaksi tulneiden aikuisten kokemuksia, selviytymistä ja kokemusten vaikutusta omaan vanhemmuuteen. Noin joka kymmenes suomalainen on elänyt lapsuutensa perheessä, jossa päihteet ovat olleet haitallisesti läsnä. Päihteiden käyttö perheissä on lisääntynyt, mikä lisää riskiä lasten kasvuolojen vaarantumiselle. Kyselyn opinnäytetyötäni varten julkaisin Pullopostia lapsuudesta-vertaisryhmän Facebook-sivulle maaliskuussa 2018. Opinnäytetyön aineisto koostuu kahdentoista kyselyyn vastanneen henkilön vastauksista, jotka pyysin heiltä kirjeen muodossa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, että mitä haittoja vanhempien päihteidenkäytöstä lapselle on, mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti selviytymiseen, mitä he ovat kokemuksista oppineet ja miten vanhempien päihteiden käyttö on vaikuttanut omaan vanhemmuuteen. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelevaa sisällönanalyysimenetelmää.

Tuloksista nousi esiin tutkimukseen osallistuneiden subjektiiviset kokemukset sekä kokemusten yhteneväisyydet. Tietyt teemat toistuivat vastastauksesta toiseen. Tutkimukseen osallistuvat kokivat päihdeongelmaisen vanhemman kanssa eletyn lapsuuden vaikuttaneen heidän elämäänsä ja vanhemmuuteensa. Tutkimuksen tuloksista nousi ilmi, että vertaistuki ja joku läheinen, jonka kanssa voi kokemukset jakaa koetaan tärkeänä selviytymisen kannalta ja siksi toivon, että opinnäytetyöni rohkaisee niitä henkilöitä hakemaan vertaistukea, jotka ovat tähän asti asian kanssa olleet yksin.

## CHILDHOOD AND OWN PARENTING

-Growing in a family, where intoxicants are present in everyday life, coping and challenges to own parenting

Mikkola, Hanna-Mari  
Satakunta University of Applied sciences  
Social and Health services  
November 2019  
Teacher tutor: Alvajärvi, Ari  
Pages:29  
Attachments:

Keywords: Intoxicants, family, childhood

---

In my thesis I researched adults, who have become parents, and who have lived in substance abusive families in their childhood. I researched their experiences, how they have coped (their coping mechanisms) and how their childhood experiences have affected their own parenting. Approximately one out of ten children in Finland have spent their childhood in a family where substance abuse causes problems. Substance abuse in families has increased and this increases the risk for compromised childhood environments. I published my survey for this thesis in a social media peer-group on Facebook called, "Pullopastia lapsuudesta" in March 2018. The data for this thesis consists of 12 survey-answers, which I requested to be written as letters. The aim of this thesis was to examine what are the disadvantages/harms caused to children by their parents' substance abuse, what are the positive effects on coping (on coping mechanisms), what they have learned from their experiences and what are the effects on their own parenting. This thesis was carried out as a qualitative research. The data was analysed using a thematic content analysis method. From the results of this thesis, the subjective experiences of the participants stand out, as well as the similarities in the experiences. Certain themes repeat themselves from one answer to another. All the participants of survey felt that living with a parent who had had a substance abuse problem, had influenced their life and their own parenting. The results of the thesis also show that peer support and having someone close to you that you can talk to and share experiences with, are important in terms of coping with these childhood experiences, and therefore, I hope that my thesis encourages those who have lived alone with these issues, to seek for peer support.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PERHE .....	6
2.1	Perhe suojaavana tekijänä.....	7
2.2	Lapsen kasvua ja kehitystä uhkaavat tekijät perheessä.....	8
3	PÄIHDEPERHE.....	9
3.1	Päihdeperheessä kasvaneen lapsen arki.....	11
4	AIEMPIA TUTKIMUKSIA.....	12
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	13
5.1	Tutkimustehtävä.....	13
5.2	Aineiston kuvaus.....	14
5.3	Narratiivisuus.....	15
5.4	Analysointiprosessi.....	16
5.5	Analyysi.....	16
6	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	18
6.1	Vanhempien päihteidenkäytön ongelmallisuus .....	18
6.2	Avun hakeminen ja saaminen .....	20
6.3	Selviytyminen lapsuuden kokemuksista .....	21
6.4	Kokemuksista oppiminen.....	23
6.5	Päihteiden käyttö lapsuuden kodissa -vaikutukset omaan vanhemmuuteen	24
7	TULOSTEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	26
8	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	30

## 1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on esittänyt Näin suomi juo-seminaarissa vuonna 2018 että yli puoli miljoonaa suomalaista juo yli riskirajojen. (THL) Alkoholiongelmasta puhutaan usein henkilökohtaisena ongelmana, vaikka sitä se ei useinkaan ole. Monella päihdeongelmaisella on puoliso, läheinen ystävä, lapsi tai vanhemmat, joita ongelma koskettaa ja näin ollen voidaan laskea, että päihdeongelma koskettaa monin verroin puolta miljoonaa ihmistä enemmän. (A-Klinikkasäätiö) Tutkimusten mukaan läheisen aikuisen juomisesta johtuvia haittoja lapsuudessaan on kokenut joka neljäs suomalainen. Vanhemmat käyttävät päihteitä enemmän yhdessä ja päihteidenkäyttö on tullut yhä enemmän fyysisesti koteihin. (Itäpuisto & Taitto 2010, 2.) Päihteet ovat tulleet enenevässä määrin osaksi myös sellaisten aikuisten elämää, jotka ovat suunnittelemassa tai perustamassa perhettä perustamista tai heillä on jo kasvuikäisiä lapsia. (Armanto & Koistinen 2007, 399.) Tutustuessani aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, että alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa elettyyn lapsuuteen viitataan usein käsitteillä alkoholiperhe, päihdeperhe tai jotakin muuta, joka viittaa siihen, että koko perhe käyttää alkoholia tai päihteitä. Huomaan itsekin käyttäväni näitä käsitteitä, vaikka yritän niitä välttää. Vaikka niitä myös itse käytän, ymmärrän erottaa kansanomaisen käsityksen tutkitusta tiedosta ja pyrin opinnäytetyössäni jäsentämään tutkimuksen tulokset niin että kansanomaiset käsityksen päihdeongelmaisen vanhemman kanssa eläneestä lapsesta romuttuvat. Lapsi, jonka kotona käytetään liikaa päihteitä, on kiistattomasti viaton uhri ja näin ollen avun ja tuen tarpeessa. Alkoholi- ja päihdeongelmien vaikutuksesta on saatavana paljon tietoa mutta hyvin vähän on tutkittu asiaa lasten kertomusten pohjalta. Aiheen tutkimisen lasten kertomusten pohjalta tekee hankalaksi eettiset kysymykset.

Aihe opinnäytetyöhön lähti kiinnostuksesta tutkia, että miten päihdeperheessä eläneen lapsuudenkokemukset ovat vaikuttaneet omaan vanhemmuuteen, mitkä ovat olleet ne suojaavat tekijät päihdeperheessä eläneelle lapselle ja nuorelle, joiden avulla hän on jaksanut jatkaa eteenpäin ja mahdollisesti saanut katkaistua jatkumon. Työskentelen lapsiperheiden palvelupäällikkönä yksityisessä kotihoitoa tarjoavassa yrityksessä. Kohtaan päivittäin perheitä, joissa on joko tilapäinen avuntarve tai pidempi aikainen

sosiaalinen ongelma. Havaintojeni mukaan päihteet ovat yksi suurimmista ongelmista perheissä.

Löysin sosiaalisesta mediasta Facebookista suljetun vertaisryhmän Pullopostia lapsuudesta, jonne laadin ilmoituksen ja kerroin halukkuuteni tutkia asiaa. Vaikka aihe on arka ja tunteita herättävä niin se sai mielenkiintoa ryhmäläisten keskuudessa ja sainkin heiltä yllättävän monta vastausta ja ilmoitusta halukkuuteen olla osana opinnäytetyötä. Työ keskittyy päihdeperheessä kasvaneiden itse jo vanhemmiksi tulleiden kokemuksiin, kirjallisuuteen ja aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Opinnäytetyössä esiintyy myös katkelmia vastaajien kirjeistä. Tässä kohtaa haluan kiittää kaikkia minulle vastanneita ja kirjeen lähettäneitä avoimuudesta ja luottamuksesta, joka mahdollisti tämän opinnäytetyön tekemisen. Aihe on vaikea ja arka mutta teidän elämäntarinanne antaa uskoa selviytymiseen vaikeistakin kokemuksista.

## 2 PERHE

Sosiaalityössä perhe ymmärretään tärkeäksi yhteistyökumppaniksi ja perheessä eläviin ihmisiin oleellisesti vaikuttavaksi yksiköksi. Tämä korostuu erityisesti lasten osalta, sillä he ovat konkreettisesti riippuvaisia perheen toimivuudesta ja perheen tarjoamasta tuesta ja turvasta. (Duodecim) Perhe käsitteenä on laaja ja mielenkiintoinen. Kulttuurisesti elää vahva ajatus siitä, että koti on pysyvä ja perhe tarjoaa yksilölle juuret. Nykyään on kuitenkin hyvin tavallista, että koti ja perhe ovat toisistaan erillisiä ja vaihtuvia. Lapsen näkökulmasta näin on usein pakotetusti. Perhe näyttäytyy tänä päivänä hyvin monimuotoisena ja joustavana läheissuhteiden kietoutumana. Se voi tarjota lämpöä ja huolenpitoa mutta myös ristiriitoja, konflikteja, surua ja tuskaa. (Eerola & Pirskanen 2018, 119-133.) Perhe erottuu muista ihmissuhteista siten, että ne perustuvat sukulaisuuteen tai laillisiin sopimuksiin kuten avioliittoon, rekisteröityyn parisuhteeseen tai adoptioon. Perhesuhteita säätelee yhteisön normit, ne sisältävät rutiininomaisia vuorovaikutustilanteita, totuttuja tapoja ja perheen omia käytäntöjä. Perheissä yksilö voi näyttää turvallisessa ympäristössä tunteita, joita ei voi muualla näyttää. Omaista perhesuhteille on myös kulissinomaisuus eli perheen sisällä tapahtuvia asioita

ei näytetä ulospäin. (Sevon & Notko 2008, 13.) Perheen monimuotoisuudesta huolimatta lähtökohtaisesti kuitenkin ajatellaan, että lapsen ensisijaiset kasvattajat ja huolehtijat ovat hänen omat vanhempansa. Vanhemman antamalla kasvatuksella käsitetään kaikki toiminta, joilla vaikutetaan lapseen. Vanhemman tulee ottaa vastuu lapsesta ja lapsen kasvaessa vastuu luovutetaan vähitellen lapselle itselleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto).

## 2.1 Perhe suojaavana tekijänä

Perheen luoma yhteenkuuluvuuden tunne, ristiriidattomuus ja tukijärjestelmät, jotka rohkaisevat ja vahvistavat lasta selviytymään elämässä toimivat lasta suojaavina tekijöinä. Perheen katsotaan toimivan yksilölle tukevana ja suojaavana tekijänä muun muassa päihteiden liikkakäyttöä vastaan. (Holmila 2001, 55.)

Lapsen hyvinvointi ja sen perusta alkaa jo ennen syntymää hyvänä vuorovaikutuksena lapsen ja lasta kantavan äidin välillä. Äiti luo suhdetta lapseen ja tämä näkyy esimerkiksi elämäntapojen muutoksena. Nainen alkaa psyykkisesti valmistautua äitiyteen lopettamalla päihteiden käytön ja huolehtimalla omasta hyvinvoinnistaan. (Kalland 2004, 123.)

Pienten lasten kehitys on kiinnostanut tutkijoita vasta vähän aikaa, vaikka jo pitkään olla tiedetty, että esimerkiksi kaltoinkohtelulla on pitkävaikutteiset seuraamukset elämässä. (Itäpuisto 2005, 20.) Nykyään ymmärretään lapsen ja vanhemman varhaisen kiintymyssuhteen merkitys tärkeys. Kiintymyssuhde alkaa kehittymään heti lapsen synnyttyä ja se kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen ja häntä hoitavan vanhemman välillä erilaisissa arjen tilanteissa. Vanhemman tärkein tehtävä rakennettaessa positiivista kiintymyssuhdetta on vastata lapsen tarpeisiin ja mahdollistaa kiintyminen häntä hoitavaan vanhempaan. Kiintymyssuhde rakentuu positiiviseksi kokemukseksi positiivisten tunnetilojen, vanhemman kiinnostuksen, yhteisten kokemusten ja pyrkimysten kautta. Johdonmukaisuus ja lapsen tarpeisiin vastaamisessa toistot vahvistavat kiintymyssuhdetta lapsen ja vanhemman välillä turvalliseksi. Lapsi on täysin riippuvainen häntä hoitavasta vanhemmasta ja vasta vanhemmaksi tultuaan vanhempi voi tietää millaista on, kun joku on hänestä täysin riippuvainen. (Sinkkonen 2018, 2.) Välittömästi syntymästään lähtien lapsi hakee turvaa ja lohtua häntä hoitavasta vanhemmasta ja

oppii luottamaan itseensä turvallisen vanhemman kautta. Lapsi oppii ja tekemään päätelmiä ympäristöstään ja luottamus ympäristöön kasvaa. Lapsen tuntemus itsestään vahvistuu, hän oppii kokemaan itsensä kyvykkääksi, arvokkaaksi, tuntevaksi ja itenäiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) Malli, jonka vanhempi lapselleen antaa on kehityksen kannalta tärkeä ohjaava tekijä. Tämän kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään vanhemman, joka häntä hoitaa välittävän hänestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 91.)

”Välinpitämättömyys, ainainen yksin oleminen, pelko, olo siitä, että on maailman kaikista ihmisistä mitättömin, ettei minulla ole mitään väliä, ne on vahvimmat mieleen jääneet tunteet lapsuudesta.”

“Ongelmia hänen juomisensa vuoksi riitti. Koin tullessi monella tavalla hylätyksi. Pahinta oli emotionaalinen hylkääminen, vastuun välttely ja minun syylistämiseni siitä, kun uskalsin hänen juomistaan arvostella.”

## 2.2 Lapsen kasvua ja kehitystä uhkaavat tekijät perheessä

Sosiaalinen ongelma ymmärretään yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien vastaisena ilmiönä yksilön ja yhteisön välisissä suhteissa. Tällaisia ilmiöitä voivat olla muun muassa työttömyys, päihteidenkäyttö ja köyhyys. Sosiaalinen ongelma on tila, joka aiheuttaa yksilölle tai ihmisryhmille kärsimyksiä heidän elämässään. Sosiaalinen ongelma voi liittyä selviytymiseen tai sopeutumiseen. Selviytymiseen liittyvät ongelmat ovat toimeentuloon ja avuttomuuteen liittyviä ongelmia, kun taas sopeutumiseen liittyvät ongelmat ovat poikkeavuutta yksilön käytöksessä kuten päihteiden käyttö tai rikollisuus. Sosiaaliset ongelmat vaikuttavat yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn. Vanhemman sosiaalinen ongelma, psyykkinen ja miksei myös fyysinen hyvinvointi vaikuttaa kykyyn tunnistaa lapsen tarpeet ja vastata niihin. Vanhemman sosiaalista toimintakykyä heikentävä tekijä kuten esimerkiksi päihdeongelma voi vaikuttaa lapsen psyykkisen hyvinvointiin ja kiintymyssuhteen kehittymiseen negatiivisesti koska vanhemman on haastavaa sitoutua lapseen emotionaalisesti. Lasta autettaessa ja tuettaessa on huomioon otettava myös häntä hoitava vanhempi ja autettava myös häntä



kaikin tavoin. Kiintymyssuhteen vahvistaminen ja lapsen näkyväksi tekeminen vanhemmalleen on lapsen hyvinvoinnin takaamiseksi tärkeää. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2015.) Lapsen näkökulmasta vanhempien päihteidenkäyttö on monitasoinen ongelma, jolla on suuri merkitys lapsen elämään. Lasta saatetaan kiusata vanhempien alkoholin käytön vuoksi, se saattaa uhata perusturvallisuutta, aiheuttaa lapsen tarpeiden laiminlyönti ja pahimmassa tapauksessa heitteille jättöä. Häpeä, pelko, fyysisen ja henkisen väkivallan uhka ja niiden aiheuttamat haavat saattavat olla hyvinkin syvät ja aiheuttaa pitkäkestoisia ongelmia ja haasteita lapselle ja hänen tulevaisuudelleen. (Itäpuisto, 2005, 69-70.)

” Pikkuveljeni on minua neljä vuotta nuorempi. Silloin lapsena minun piti hänestä huolehtia, kun äiti oli juomassa. Piti olla niin kuin ei olisi mitään hätää.”

”Sunnuntaisin piti olla hiljaa, kun vanhemmat lepäsivät eli kärsivät krapulaa muuten voi saada tukkapöllyä ja retuutusta. Lievää väkivaltaa hän käytti milloin vain, syytä ei voinut tietää eikä ennustaa milloin häneltä menee hermo. Me lapset opimme olemaan näkymättömiä. Pelkään äitiä vieläkin”

### 3 PÄIHDEPERHE

Päihdeperheellä käsitteenä tarkoitetaan perhettä, joissa yhdellä tai useammalla henkilöllä on päihteiden liikkakäyttöä ja on vahingollinen vaikutus yksittäisen henkilön tai koko perheen terveyteen ja hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä päihdeperhe käsitettä käytetään perheestä, jossa on yksi tai useampi lapsi, jossa toinen tai molemmat vanhemmat käyttävät päihteitä. Yli kahdenkymmenen vuoden ajan A-klinikkasäätiö selvittänyt liiallista päihteidenkäyttöä lapsuudenkodissaan kokeneiden suomalaisten määrää. Lasinen lapsuus- toiminta on vuosina 1994, 2004 ja 2009 toteuttanut kyselyn, joiden mukaan ilmiö on yleinen ja hälyttävästi yleistymässä. Kyselyn mukaan liiallista päihteidenkäyttöä lapsuudenkodissaan todistaneiden osuus on lisääntynyt 16 prosentista 23 prosenttiin vuodesta 1994 vuoteen 2009 mennessä. (Lasinen lapsuus, 2010)

Päihdeperheessä kuvattu elämä on epävarmaa, normaaliksi ymmärretty elämän rytmi vaikeutuu, tuttujen ja turvallisten rutiinien kehittyminen perheessä on mahdotonta. Päihteitä käyttävän vanhemman perheessä arki ja toimintamallit muokataan päihteiden ja niiden käytön ehdoilla. (Åsted-Kurki ym, 2008, 56.) Tutkimusten mukaan päihdeongelman vanhemman käyttäytyminen nimenomaan humalassa koetaan häiritseväksi. Lapsi kokee vanhemman humalajuomisen ahdistavana, pelottavana ja häpeää aiheuttavana vaikkei siihen ei liittyisikään häiritsevää tai väkivaltaista käyttäytymistä. Humalassa aikana ei välitetä muista, aikuinen saattaa olla riidanhaluinen tai väkivaltainen. Aikuinen voi olla myös tahattomasti häiritsevä, öristä tai oksennella. Useissa tutkimuksissa on kuvattu haittojen olevan suhteessa vanhempien humalatilaan tai humalassa oloon. Usein päihdeperheessä lapsuuden eläneet ovat kokeneet humalaisen vanhemman osalta väkivaltaa. Lapset ovat olleet itse kohteena tai nähneet vanhempien käyttävän väkivaltaa. Koettuja väkivallan muotoja ovat fyysinen, seksuaalinen, sosiaalinen sekä henkinen väkivalta, johon kietoutuu oleellisesti taloudellinen väkivalta. (Itäpuisto 2005, 73-74.)

”Lapsena vain jotenkin vaistosi sen, ettei sellainen riippuvuussuhde alkoholiin ollut ollenkaan hyvä. Mitä enemmän yritin estää juomista sitä huonommin itse voin. Se johtui riippuvaisen aikuisen ahdistuksen myötäelämisestä ja yrityksestä ymmärtää. Alkoholi oli suurin syy siihen, miksi isä lopetti työsuhteensa. Alkoholi oli suurin syy äidin epävakaisiin miessuhteisiin. Alkoholi oli suurin syy siihen, miksi äiti oli väkivaltainen ja epävakaa. Alkoholi oli suurin syy siihen, miksi isäni käytti minua seksuaalisesti hyväkseen lapsena.”

Vanhemman päihteidenkäyttö aiheuttaa usein pitkäkestoisia ja todellisia ongelmia lapsen elämässä. Lapsuuden kodissa koettu liiallinen alkoholinkäyttö saattaa vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen, omaan parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Vanhemman päihdeongelmaa lapsen näkökulmasta määriteltäessä voidaan lähteä siitä, että ongelmallista päihteidenkäyttöä on silloin, kun se aiheuttaa lapselle kärsimyksiä tai häiritsee häntä. Alkoholiongelma perheessä vaikuttaa lapsiin eri tavalla kuin aikuisiin koska he ovat tavallaan vanhempien armoilla eikä heillä ole keinoja tai mahdollisuuksia hankkiutua päihteidenkäyttäjistä eroon. (A-Klinikkasäätiö)

### 3.1 Päihdeperheessä kasvaneen lapsen arki

Kuten jo aiemmin opinnäytetyössä mainittiin, perhe kuuluu suojaaviin tekijöihin lapsen kasvussa. Perheen katsotaan toimivan tukevana ja suojaavana tekijänä lapselle päihteiden liikkakäyttöä vastaan. Monesti kuitenkin juuri päihteet ja niiden liikkakäyttö on usein syynä perheissä esiintyneisiin ongelmiin ja perheiden hajoamiseen, eroon tai lapsen sijoittamiseen kodin ulkopuolelle. Alkoholi ja päihteet aiheuttavat ongelmia perheille ja ne ovat valitettavan yleisiä, vakavia ja pitkäkestoisia. (Holmila, 2001, 55.) A-Klinikkasäätiön nettisivuilla Lasinen lapsuus: Lapsi ja Vanhempien alkoholinkäyttö -Opas varhaiskasvatuksen työntekijöille mukaan joka neljäs suomalainen kertoo kokeneensa lapsuudenkodissaan liiallista päihteidenkäyttöä. Oppaan mukaan vanhempien päihteiden käyttö vaikuttaa monin eri tavoin lapsen kasvuympäristöön ja kodissa vallitsevaan ilmapiiriin. Ongelmat vanhempien päihteiden käytöstä voidaan jakaa karkeasti fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Päihdeperheessä elävän lapsen arki on usein arvaamatonta ja päivät eivät useinkaan mene suunnitelmien mukaan. Päihdeperheessä elävän lapsen perustarpeet ovat usein tyydyttämättä, lapsen ulkonäkö saattaa olla epäsiisti ja hoitamaton. Lapsi voi kärsiä nälkää vanhemman laiminlyödessä ruuanlaiton tai monipuolisen ruokavalion. (Itäpuisto & Taitto 2010, 8.) Vanhempien päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa myös taloudellisia ongelmia koska perheen rahat kuluvat usein päihderiippuvaisen vanhemman tarpeiden tyydyttämiseen eli päihteiden hankintaan. Lapset joutuvat kulkevat rikkiinäisissä vaatteissa, ulkonäkö on epäsiisti eikä ruokaa ole aina saatavilla.

Kaikkien lukemieni tutkimusten mukaan haitat näkyvät huolena päihteitä käyttävän terveydestä, läheisten kuten sisarusten terveydestä, taloudellisina huolina, väkivaltaisena käyttäytymisenä ja päihtyneen harkitsemattomana käyttäytymisenä. Näiden tutkimusten mukaan on osoitettu myös liialliseen päihteiden käyttöön liittyvän perheriitoja, lasten laiminlyöntiä, turvattomuutta, sosiaalisten suhteiden haurautta ja erotilanteita. Usein tutkimuksissa lapset määritellään vanhempiensa päihteiden käytön voimattomiksi uhreiksi ja eikä huomiota kiinnitetä lapsen näkökulmiin ja kokemuksiin. Tutkimusten lähestymistavoissa on usein lähtökohdaksi otettu perhe yksikkönä. (Roine & Ilva, jne, 2010, 11.)

## 4 AIEMPIA TUTKIMUKSIA

Väitöstutkimuksessa Maritta Itäpuisto (2005) tarkastelee lasten kokemuksia lapsuudesta ja elämästään päihdeongelmaisen vanhemman kanssa. Itäpuiston käyttämä tutkimusaineisto sisältää haastatteluja, kirjeitä ja kirjoituskilpailuun lähetettyjä tekstejä. Näissä aineistoissa päihdeongelmaisten vanhempien kanssa eläneet suomalaiset kertovat omia tarinoitaan ja kokemuksiaan lapsuudestaan. Teemoina tästä nousee koti ja perhe, jotka tutkimukseen osallistuneet kokevat kriittisinä ja ideaalin vastaisina. Koti tuntui päihdeongelmaisen lapselle vankilalta, josta halutaan päästä pois. Alkoholin koetaan olevan perhettä jakava tekijä niin että vanhempi, jolla on päihdeongelma, on perheen ulkopuolella tai muuta perhettä vastaan. (Itäpuisto 2005, 115–116.)

Opinnäytetyössään Lapsen kokemuksia vanhempien haitallisesta päihteiden käytöstä Emilia Pakkanen (2009) tarkastelee lasten tuottamia tarinoita omasta elämästään Varjomaailma-verkkopalveluun. Hänen tekemästään opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että päihdeperheessä kasvavan lapsen itseluottamus on heikko ja he kokevat turvattomuutta. Lapset joutuvat kokemaan perheessä riitoja ja väkivaltaa. Lasten kuvaamista tarinoista heijastuu pelko ja huoli. Johtopäätöksenä opinnäytetyönsä tuloksista hän toteaa, että päihdeperheessä lapsuuttaan elävät lapset eivät saa tarvitsemaansa apua ja tukea ja että he jäävät näkymättömiksi.

Anu Heikkilä on tutkinut päihdeperheen lapsen läheisissä ihmissuhteissa turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksia pro gradu -tutkielmassaan ”Jos äiti ei tuliskaa takas” (2005). Tutkimukseensa hän haastatteli viittä 6-8-vuotiasta lasta, jotka elivät parhaillaan lapsuuttaan päihdeperheessä. Haastateltavien jommallakummalla vanhemmalla on alkoholiongelma. Tutkielman tulokset osoittivat, että lapset ovat tietoisia perheen sisällä tapahtuvista asioista ja päihteidenkäytöstä. Heikkilä kertoo hakeneensa tutkimukseensa haastateltavia a-klinikoiden kautta. Haastateltavien hakeminen osoitautui hankalaksi eikä hän tavoittanut lapsia, joiden vanhemmat eivät itse tunnistanee ongelmallista päihteidenkäyttöä.

Pro gradu tutkielmassa ”Alkoholiongelmasta kärsivien joukossa on eniten niitä, jotka eivät koskaan ole ottaneet ryyppyäkään” Susanna Keskinen (2005) kuvaa päihdeperhettä sosiaalipoliittisesta näkökulmasta. Pyrkimyksenä tutkimuksessaan hänellä on tuoda lapsen asema ja etu näkyväksi. Tutkimuksessaan hän kuvaa myöskin sitä, miten keskustelu alkoholiperheestä ja sen jäsenistä on muuttunut vuosien saatossa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tässä opinnäytetyön prosessi luvussa tarkastelen opinnäytetyön aiheen valintaa, sen rajaamista, varsinaista työn syntyä sekä opinnäytetyön tutkimuksen tarkoitusta.

### 5.1 Tutkimustehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata päihdeperheessä eläneiden ja jo itse vanhemmaksi tulleiden omia kokemuksia, verrata niitä aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Tavoitteena on lisätä sosiaalialalla työskentelevien tietoutta ja ymmärrystä vanhempien päihteidenkäytön vaikutuksista lapseen ja lapsen kasvaessa omaan vanhemmuuteen, kokemusasiantuntijoiden itse kuvaamien kertomusten kautta.

Tutkimustehtävä:

1. Miten lasisen lapsuuden kokeneet jäsentävät vanhempiansa päihteiden käytön ongelmallisuutta?
2. Millaisia ongelmia he kertovat kokeneensa vanhempiansa päihteidenkäytössä? Miten he ovat lapsena kokeneet avun hakemisen ja saamisen?
3. Mikä on auttanut selviytymään vaikeasta lapsuudesta?
4. Miten päihteidenkäyttö lapsuudenkodissa on vaikuttanut omaan vanhemmuuteen?

## 5.2 Aineiston kuvaus

Opinnäytetyössäni kuvaan päihdeperheessä lapsuutensa eläneiden ihmisten kokemuksia, selviytymiskeinoja ja haasteita omaan vanhemmuuteen. Tarvittavan materiaali on kerätty Facebookin suljetusta: Pullopostia lapsuudesta- vertaistukiryhmään osallistuvilta, kirjallisuudesta ja aiemmin aiheesta tehdyistä tutkimuksista. Julkaisin vertaistukiryhmässä lyhyen esittelyn itsestäni ja opinnäytetyöstäni. Kerroin että aiheena on päihdeperheessä kasvaneen lapsen selviytyminen ja kokemusten vaikutus omaan vanhemmuuteen. Pyysin, että ryhmään kuuluvat jäsenet kirjoittavat ja kertovat omaan elämään liittyvistä tapahtumista ja kokemuksista kasvaessaan päihdeperheessä. Toin julkaisussa ilmi, että kaikki aineisto käsitellään nimettöminä ja luottamuksella. Kerroin myös, että saatan käyttää kirjeistä katkelmia mutta niin ettei kenenkään henkilöllisyys niistä paljastu. Olen pyytänyt vertaisryhmään osallistuvia kirjoittamaan minulle kokemuksistaan kirjeenä vastaamalla kysymyksiin:

- Millaisia ongelmia olet kokenut lapsuudessasi läheisen aikuisen päihteidenkäytössä
- Miten olet lapsena kokenut avun hakemisen ja saamisen?
- Mikä on auttanut sinua selviytymään vaikeasta lapsuudesta?
- Mitä olet oppinut lapsuuden vaikeista kokemuksista?
- Miten päihteidenkäyttö lapsuudenkodissa on vaikuttanut, omaan vanhemmuuteesi?

Asettelin kysymykset tarkoituksella niin että ne jättävät tilaa vastaajan avoimiin vastauksiin. Sain kirjevastauksia neljätoista kappaletta mutta rajasin vastanneista pois ne, jotka eivät itse olleet itse vielä tulleet vanhemmiksi. Kaksi vastannutta ja kirjeen kirjoittanutta kertoi kirjeessään, että päihdeperheessä kasvaminen on vaikuttanut niin etteivät edes vanhemmiksi halua tulla. Tutkimusaineisto koostuu kahdentoista henkilön kirjevastauksesta. Nämä henkilöt ovat eläneet päihdeperheessä oman lapsuutensa ja ovat nyt itse vanhempia. Heistä osa on itsekin käyttänyt alkoholia yli riskirajojen, mutta vanhemmaksi tultuaan eivät käytä ollenkaan tai käyttävät hyvin maltillisesti. Kirjeissä vastaajat kertovat hyvin avoimesti lapsuudestaan, päihdeperheessä kasvamisesta ja keinoistaan selviytyä. He myös kertovat siitä, että mitä haasteita vanhempien päihteiden käyttö ja turvaton kiintymyssuhde on vaikuttanut omaan vanhemmuuteen.

Opinnäytetyöni on aineistolähtöinen ja toteutetaan laadullisena tutkimuksena vuoropuheluna teorian kanssa. Kirjevastausten analysoinnissa käytän narratiivista lähestymistapaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Opinnäytetyössä käsitellään myös teorialietoa, jossa käsitellään vanhemman päihteidenkäytön vaikutusta lapseen, suojaaviin ja riskitekijöihin vaikuttavat tekijät lapsen elämäntilanteessa.

### 5.3 Narratiivisuus

Narratologialla tarkoitetaan kertomuksen tutkimista. Tarinat vaativat syntymiseen aina tapahtumaketjun, tarinalla tulee olla kertojan lisäksi yleisö. Tarinan kertoja pohtii jokapäiväisen elämän merkityksellisiä tapahtumia yleisön kautta. (Pitkäranta, 2009, 91.) Opinnäytetyön aineiston analyysissä olen pyrkinyt tukeutumaan narratiivisen tutkimuksen menetelmäoppiin. Tässä metodologiassa korostuu dialogiset, narratiiviset ja temaattiset elementit. Tieteen termipankin mukaan narratiivin kerrotaan tarkoittavan kertomusta, joka koskee tapahtumien välisiä suhteita.

”Narratiivisessa tutkimusstrategiassa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia kokemuksia tutkimuskohteesta kerrotaan tai millaisena kertomuksena tutkimuskohde on olemassa kulttuurissa tai yhteiskunnassa”. (Jyväskylän yliopisto).

Opinnäytetyössäni narratiivisuus ilmenee henkilöiden kertomuksina omasta elämästään, heidän kokemuksistaan ja kokemistaan tunteista. Kirjeen kirjoittaneet henkilöt ovat joutuneet lapsuudessaan kokemaan traumaattisia kokemuksia. Näihin traumaattisiin tapahtumiin ei varmasti ole helppo palata ja ne saattavat ahdistaa, joten siksi halusin vastaukset nimenomaan kirjeenä. Näin vastaajalla on aikaa pohtia kysymyksiä, niiden herättämiä tunteita ja vastata kysymyksiin rauhassa. Näistä traumaattisista kokemuksista ja niihin palaamisesta huolimatta uskon, että oman elämän pohdinta ja tutkimukseen osallistuminen on ollut kirjeen kirjoittaneille turvallinen kokemus. Traumaattisia tapahtumia ja kokemuksia kokeneilla henkilöillä tarinat jäävät usein sekaviksi, keskeneräisiksi ja kaoottisiksi. Kirjettä kirjoittaessa vastanneella on mahdollisuus tuottaa tarinaansa uudelleen ja näin hän kykenee vähitellen muodostamaan johdonmukaisen ja ymmärrettävän kokonaisuuden kokemuksistaan (Mielenihmeet).

Monet tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat, että kysymyksiin vastaaminen ja oman elämän pohtiminen tästä näkökulmasta olikin tavallaan “terapeuttinen” kokemus.

#### 5.4 Analysointiprosessi

Tutkimuksen ydinasioita, joihin tähdätään tutkimuksen alusta asti ovat aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset. Tutkimusongelmaan saadaan vastauksia analyysivaiheessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Analyysin tavoitteena on myöskin aineiston selkeyttäminen ja tiedon tuottaminen tutkittavasta asiasta. (Eskola & Suoranta 2003, 137.) Menetelmätapana sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti dokumentteja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.) Opinnäytetyöni aineiston analyysiprosessissa, purin aineiston ensin lukemalla kirjevastaukset, kuvailin tutkittavan asian, jonka jälkeen poimin niistä vastaukset esittämiini kysymyksiin. Vastausten poimiminen kysymyksiin selkeytti tutkittava tiedon keräämistä ja luokittelua. Luokittelussa vertaillaan aineiston eri osia toisiinsa ja näin jäsennetään tutkittavana olevaa ilmiötä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147.) Aineiston purkamisen jälkeen edessä oli aineiston yhdistely eli etsin vastauksista yhtäläisyydet ja samankaltaisuudet, joista tein tulkinnat. Koska tekstiä voidaan tulkita monella tavalla, pohdin koko opinnäytetyön ajan myös tulkintojeni perusteluja ja sitä ovatko ne oleellisia tutkimuksen kannalta.

#### 5.5 Analyysi

Tutkimusaiheen päätettyäni tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen menetelmä, kysely, jossa olen esittänyt kysymyksiä ja pyytänyt tutkimukseen osallistuneita vastaamaan näihin kysymyksiin kirjeen muodossa. Kyselyn etu on vastaajankannalta joustavuus. Se ei ole aikaan tai paikkaan sidottu ja kyselyyn vastaaja voi tehdä sen määräaikaan mennessä kuten hänelle itselleen parhaiten sopii. Kyselyn etu oli myös se, että sain valittua kohderyhmäksi aiheen tiimoilta vertaisryhmän ja näin ollen vain



ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Kohderyhmäni olisi voinut muodostua myös muista päihdeperheessä lapsuutensa eläneiden vertaisryhmistä, mutta kokemukseni mukaan näihin ryhmiin on todella hankala päästä tekemään tutkimusta anonyymiyden suojelemisen ja säilymisen vuoksi. Kuten Ari Pitkäranta toteaa työkirjassaan laadullisen tutkimuksen tekijälle, 2009, 79:

”laadullisissa tutkimuksissa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Niissä pyritään mm. kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Täten laadullisessa tutkimuksessa on periaatteessa tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta.”

Kirjevastaukset saatuani luin ne kertaalleen läpi. Koen tämän menettelyn tärkeäksi osaksi tutkimuksen kannalta koska osasin odottaa kirjeiden olevan koskettavia ja nostattavan tunteita pintaan. En kuitenkaan halunnut, että omat tunteeni tai ajatukseni vaikuttavat tutkittavan aiheen tuloksiin tai omaan objektiivisuuteeni. Lukemalla kirjeet ja käsittelemällä niiden herättämät tunteet ja omat kokemukseni kykenin sulkemaan ne pois vastausten analysoinnista. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskeskusteluissa nousevat melko nopeasti esiin luotettavuus ja objektiivisuus, enkä halunnut puolueellisuuden vaikuttavan opinnäytetyöni tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160-163.)

Seuraavaksi poimin ja tulkitsin kirjeistä vastaukset kysytyihin kysymyksiin. Aineiston purkamisen jälkeen pääsin miettimään tapaa analysoida aineistoa. Tavot, joilla tutkimusta analysoidaan, voidaan jakaa karkeasti selittämiseen tai ymmärtämiseen pyrkivään tapaan lähestyä tutkittavaa aineistoa. Lähestymistavassa, joka on ymmärtämiseen pyrkivässä, käytetään yleisesti laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Tutkimukseni laadullinen ja näin ollen lähestymistapa on ymmärtämiseen pyrkivä.

Pohdin pitkään, että miten jäsenän aineistoa. Huomasin pian, että vaikka vastanneiden elämän tarinat olivat hyvinkin erilaisia niin niistä nousi esiin selkeästi tiettyjä ja samankaltaisia teemoja, jotka toistuivat kirjeestä toiseen. Näin päädyin oman aineiston jäsentelyssä teemoitteluun.

## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Vanhempien päihteidenkäytön ongelmallisuus

Ensimmäiseen kysymykseen, millaisia ongelmia olet kokenut lapsuudessasi läheisen aikuisen päihteidenkäytössä, sain hyvin saman kaltaisia vastauksia. Kaikissa kirjeissä kuvattiin joko toisen tai molempien vanhempien hallitsemattoman päihteidenkäytön aiheuttaneen kotiin turvattomuuden tunteen. Kaikkien kirjeen kirjoittaneiden lapsuus kuvattiin hyvin sekavana, kaoottisena ja ennalta arvaamattomana. Kirjeistä nousi esiin se, että kaikki vastanneet olivat kokeneet vanhempiensa eron jossakin kohtaa lapsuuttaan. Tutkimukseen osallistuneet kuvasivat vastauksissaan, että he olivat joutuneet näkemään tai kokemaan fyysistä väkivaltaa. Väkivalta oli kohdistunut joko suoraan kirjeen kirjoittaneeseen tai he olivat joutuneet sitä sivusta seuraamaan. Tutkimukseen osallistuneet olivat joutuneet kokemaan myös henkistä väkivaltaa mikä ilmeni lapsen tarpeiden huomiotta jättämisenä, syyllistämisenä ja alistamisena. Yksi vastaajista kertoi joutuneensa myös seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi.

”Äidin ja isän välillä oli väkivaltaa. Molemmat löivät toisiaan. Kotona vallitsi yleensä voimakas pelon ilmapiiri.”

Kasvaminen päihdeongelmaisen vanhemman kanssa koettiin pääasiassa negatiivisena eikä positiivisia kokemuksia juurikaan kuvattu. Elämää leimasi pelko ja häpeä.

”Äidin alkoholinkäyttö on aiheuttanut koko elämäni ajan huolta ja murhetta. Olen hermoillut sitä missä hän on, millaisessa kunnossa, mitä toilaillut humalassa.”

”Tuollainen kotielämä hävetti, eikä meillä käynyt kovin paljon kavereitakaan kylässä. Eihän sinne voinut ketään tuoda, kun ei koskaan tiennyt mikä kotona odotti.”

Yli puolella tutkimukseen osallistuneilla oli myös koulunkäyntiin liittyviä ongelmia. Heitä ei huolehdittu vanhempien toimesta kouluun ja monet heistä joutuivat kokemaan koulussa tai koulumatkalla kiusatuksi tulemisen kokemuksia.

“Jouduin varastamaan herätyskellon, että heräsin kouluun, varastamaan äidiltä rahaa, että sain haettua ruokaa”

“Kaikki tämä johti siihen, että olin se ulkopuolinen koulussa, täysin ulkopuolelle jätetty. Joka asiasta kiusattiin ja tämä vahvisti tunnetta, etten ole mitään.”

Monelle koulunkäynti aiheutti myös huolta pienemmistä sisaruksista. Miten kotona pärjätään koulupäivän ajan, onko äiti kunnossa jne.

”Humalassa äiti oli äärimmäisen pelottava ja arvaamaton. Hän ei pystynyt huolehtimaan meidän lasten perustarpeista millään tavalla. Huolesta sekaisin pelkäsin, että miten selviydyn aamulla kouluun ja miten veljeni pärjää yksin. Kuoleeko äiti. Päivän jälkeen juoksin kotiin tilannekatsausta tekemään.”

Toisaalta koulu kuvattiin paikkana, jossa sai ruokaa ja siellä olevat aikuiset koettiin turvallisena. Monet kertoivat, että koulussa sai muuta ajateltavaa kuin koti ja päihtyneet vanhemmat. Vanhempien päihteidenkäytön kerrottiin myös aiheuttaneen taloudellista ahdinkoa. Vaatteet olivat rikkinäisiä tai ruokaa ei kotona ollut. Vanhemmat eivät huolehtineet lastensa hygieniasta tai muistakaan perustarpeista. Useat tutkimukseen osallistuneet kuvasivat kirjeissään, miten he olivat joutuneet lapsena ottamaan itselleen vastuuta ja suorittamaan tehtäviä, jotka eivät vielä lapselle kuulu. Näitä tehtäviä olivat muun muassa sisaruksista ja vanhemmista huolehtiminen, ruuan hankinta tai kodin siisteyden ylläpitäminen.

“Muistan, kun kiertelimme kapakkien ovilla ja kyselimme, onkohan äiti ja isä siellä. Olimme noin 5-6 vuotiaita. Syy oli se, että cp-vammaisella veljellämme oli jotakin hätää.”

Päihdeperheessä lapsuutensa eläneet jäsentävät tutkimuksen mukaan vanhempiensa päihteiden käytön ongelmallisuutta hyvin monimuotoisesti ja laajasti. He kokevat

ongelmallisuutta lähes jokaisella elämän osa-alueella. Kirjeistä käy kiistatta ilmi, että päihteiden käyttö lapsuuden kodissa on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta todella haitallista. Lapsen koulunkäynti häiriintyy ja he joutuivat kokemaan kiusatuksi tulemisen kokemuksia. Päihdeperheessä lapsuutensa eläneet kuvaavat häpeäväänsä juovaa vanhempaa, he kokivat vanhempiensa osalta laiminlyöntiä perustarpeissaan eivätkä he voineet luottaa vanhempiinsa. Kotona he joutuivat näkemään tai kokemaan väkivaltaa, heidän perheensä on hajonneet ja he ovat joutuneet ottamaan sellaista vastuuta vanhemmistaan ja sisaruksistaan, joka ei lapselle kuulu. Osa vastaajista kuvasi myös oman päihteiden käytön olleen jossakin vaiheessa elämää liiallista.

## 6.2 Avun hakeminen ja saaminen

Kaikki kirjeen kirjoittaneet kertoivat, että avun saaminen oli hyvin vaikeaa, sitä ei saanut tai että he eivät ymmärtäneet apua hakea. Kysymykseeni että miten olet kokenut avun hakemisen ja saamisen sain vastauksia pääasiassa niin että päihteitä käyttävän vanhemman tilanne oli lähes kaikkien vastanneiden mukaan perheen ulkopuolisten tiedossa. Joko sukulaisen, naapurin, opettajan tai jonkun muun aikuisen. Vastaajat olivat lapsuudessaan kokeneet, ettei kukaan tehnyt tilanteelle mitään. Vain yksi vastanneista kirjoitti, ettei usko ulkopuolisten tietäneen vielä tuolloin perheen tilannetta.

”Minulla oli tunne, että kaikki tiesivät perheemme ongelmista mutta kukaan ei koskaan kysynyt asiasta tai puuttunut mitenkään”

”Virkamies taholta apua ei satu. Soitimme useaan otteeseen viikonloppuriitojen aikana poliisille mutta heidän ratkaisunsa asiaan oli että ”sitokaa se kiinni”. (Tällöin elettiin 80-90-luvun vaihdetta)”

”Useampi naapuri teki meille ruokaa mutta kukaan ei tehnyt ilmoitusta. Kummitätini puuttui lopulta tilanteeseen.”

Toisaalta vastanneet kokivat tilanteen niin hävettävänä etteivät itse siitä halunneet ilmoittaa tai luulivat että muutkin elää elämäänsä niin eivätkä osanneet pitää tilannettaan epänormaalina. Lapset monesti myös suojelevat ja häpeävät vanhempiaan, jolloin avun pyytäminen koetaan hankalaksi. Kirjeen kirjoittaneet kokevat, etteivät ole saaneet tarvitsemaansa apua lapsena. He kertoivat toivoneensa, että joku olisi tilanteeseen puuttunut ja heitä auttanut. Itäpuisto kuvaa kirjassaan 2008 syitä, jotka ovat lapsen avuntarpeen huomaamisen esteinä. Lapsen vaikeneminen, perheen suojamuuri, palvelurakenteet ja ammattilaisten toiminta sekä yleiset sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Kaiken vaikeinta on ymmärtää ja hyväksyä sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, joiden mukaan ei haluta sotkeutua perheen sisäisiin asioihin. Jokaisen meistä tulisi kiinnittää enemmän huomiota lapsen etuun, puuttua ja antaa lapselle hänen tarvitsemansa apu ja tuki. Lasinen lapsuus -kyselyssä on selvitetty suomalaisten valmiuksia auttaa lähipiirissä elävää lasta, jonka perheessä on liiallista päihteidenkäyttöä. Lähes puolet kertoi keskustelleensa ongelmia havaitessaan lapsen tai lasten vanhempien kanssa, joka kolmas itse lapsen kanssa ja joka viides kertoi keskustelleensa jonkun muun lapselle läheisen henkilön kanssa. Ilmoituksen viranomaisille oli tehnyt vain 11 ja viidesosa vastanneista ei ollut reagoinut tilanteeseen mitenkään. Henkilöt, jotka eivät puuttuneet tilanteeseen kertoivat syyksi sen, ettei perhettä tunneta tarpeeksi hyvin, ei tiedetty miten asiaan tulee puuttua tai ei haluttu sotkeutua perheen sisäisiin asioihin. (lasinenlapsuus)

### 6.3 Selviytyminen lapsuuden kokemuksista

Selviytyminen tarkoittaa kykyä toipua kriiseistä vaikeista kokemuksista, kriiseistä ja stressistä (Itäpuisto 2008, 102). Selviytyminen käsitteenä mielletään viittaavan toivotuun lopputulokseen eli tässä tapauksessa ongelmattomaan aikuisuuteen kasvamiseen. (Itäpuisto 2005, 97). Tutkimuksia lapsen selviytymisestä päihdeongelmaisen vanhemman kanssa eletystä elämästä löytyi hyvin vähän. Niistä mitä löytyi, käy ilmi, että lapsen selviytymisen mahdollisuudet ovat hyvin vähäiset. Tutkimusten mukaan aikuisilla on tehokkaampia keinoja selviytyä päihdeongelmaisen läheisen vaikutuksista lasta paremmin. Kirjevastauksista tulee hyvin pian ilmi, että vastaajat ovat unohtaneet niitä keinoja, miten on selviytyneet tai elämä on ollut niin sekavaa, että selviytyminen on

tapahtunut tilanteesta ja hetkestä toiseen. Vastanneet kertoivat, että selviytymiseen vaikeista lapsuuden kokemuksista ovat auttaneet sisarukset tai joku muu merkittävä läheinen henkilö esimerkiksi naapuri tai opettaja, vertaistuki, eläimet ja liikunta. Voimakkaana kertomuksista nousi sisaruksen ja vertaistuen olemassaolo, joka on mahdollistanut tutkimukseen osallistuneiden rehellisen kokemusten jakamisen vaikeassa asiassa.

”Hevoset auttoivat minua käsittelemään ikävää, pelkoa ja auttoivat käsittelemään kaltoinkohtelua. Jokaisella pitäisi olla elämässään jotain, johon kiintyä kuin minä hevosiin.”

”Vaikeasta lapsuudesta auttoi selviytymään se, että oli sisko. Olimme toistemme tuki ja turva. Toki nyt kun mietin, olenkohan edes selviytynyt?”

Vastaajien kirjeistä kuvastuu negatiivisuus ja epätietoisuus siitä, että onko oikeasti selviytynyt, vaikka he pärjäävät elämässään hyvin. Monet kertovat kokevansa vielä aikuisena voimakkaita tunnereaktioita tilanteissa, jotka herättävät muistoja lapsuudesta. Se saa vastaajat miettimään, että miten lapsuuden traumat vaikuttavat heidän käyttökseen, tunne-elämäänsä ja tapaansa reagoida asioihin. Lapsen henkilökohtaisilla ominaisuuksilla voi olla suurikin merkitys selviytymisen kannalta mutta suuri riski on, että koettu vähäinen läheisyys, väkivallanpelko ja turvattomuus aiheuttavat välttelevän kiintymyssuhteen, jolloin lapsen psyykinen ydinidentiteetti jää muodostumatta. Tämä taas altistaa myöhemmin elämässään suhteisiin, jotka perustuvat uhrautumiseen ja toisten huolehtimiseen. John Bowlbyn (1907-1990) kiintymyssuhdeteorian mukaan välttelevän kiintymyssuhteen kokemukset voivat altistaa myös alistumista hyväksikäyttöön ja kaltoinkohteluun. Kuten kirjeistä tulee ilmi, on päihteidenkäyttö lapsuudenkodissa jättänyt kaikkiin vastaajiin jälkensä jollakin tasolla. Toiset kokevat selviytyneensä hyvin ja toiset hieman huonommin. Näin subjektiivista kokemusta on hankala selittää yksiselitteisesti auki mutta kyselyn vastauksista tulee hyvinkin ilmi se, että jokainen päihdeperheessä lapsuutensa elänyt on joutunut kehittämään omat keinonsa selviytyä elämässään ja arjessaan.

#### 6.4 Kokemuksista oppiminen

Pyysin tutkimukseen osallistujia kertomaan, että mitä he ovat oppineet vaikeista lapsuudenkokemuksistaan. Useissa tutkimuksissa on selvitetty vain sitä, että mitä vaurioita lapsuuden vaikeista kokemuksista on henkilöihin jäänyt. Vaikka vanhempien päihteiden käytöstä aiheutuu kiistatta vaurioita lapselle niin kohtaloo se ei sanele. Vaikeudet voidaan voittaa ja niistä myös oppia. Kaikilla ihmisillä on elämässään tapahtumia, jotka ovat jääneet mieleen merkittävinä negatiivisina tai positiivisina kokemuksina. Persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset ovat osa ihmisen ainutlaatuista kokemusta elämästä. Persoonallinen oppimiskokemus koostuu siitä kaikesta, mitä ihminen on kokenut henkilökohtaisesti, ja siitä, miten hän ymmärtää oman olemassa olonsa ja todellisuuden. (Rauhala 1974, 43). Tutkimusten mukaan perheen sisällä olevat ongelmat koetaan hyvin hankaliksi ja niitä on vaikea hoitaa koska niitä pyritään salaamaan. Vastanneiden kirjeistäkin tämä tulee selkeästi ilmi, etteivät lähipiiri, opettajat tai viranomaiset puuttuneet vanhempien päihteiden käyttöön tai puutteisiin lasten perushoidossa. Myös lapset itse pyrkivät salaamaan perheen tilannetta. Oppiminen näistä kokemuksista tapahtuu usein myöhemmin, aikuisella iällä omia kokemuksia reflektoiden ja omista kokemuksista oppimalla. Tämä on osa aktiivista elinikäistä ja oppimista ja minuuden syvällisempää ymmärtämistä ja toteuttamista (Silkelä, 1999, 128).

”Jos jotain olen oppinut niin sen, että periksi en anna. Olen oppinut, että kaikille ei tarvitsekaan kelvata vaan niille ketkä oikeasti välittää.”

”Lapsuuden vaikeat vuodet on opettanut selviämään omillaan. Tosin tämä on myös taakka, kun et pyydä apua, kun sitä pitäisi pyytää vaan puurrat menemään yksin, kun jossain sisimmässä vaan on se, että pitää selvitä omillaan.”

”Ison osan olen unohtanut ja se osa pyrkii nyt aikuisuudessa pintaan. Sosiaalialan opinnoissa on herännyt paljon hukkuneita ajatuksia. Aikuisen aivoilla uudelleen ajattelu on helpottunut ja olen yrittänyt asioita ääneen puhua.

Kokemuksista olen oppinut sen, että yhtään lasta ei saa tällaiseen tilanteeseen yksin jättää ja aikuisen vastuulla on puuttua.”

”Lapsuudestani olen oppinut sen, että kaikilla ei mene yhtä hyvin ja heitä pitää auttaa.”

”Omilta vanhemmiltani heidän riippuvuuksiensa kautta, olen oppinut hyvin paljon asioita, miten EI kannata tehdä. Nähnyt sen, mitä väärillä valinnoilla saa aikaan, mitä ovat seuraukset. Olen oppinut, etten halua elää valheessa.”

Vastaajista yli puolet opiskelee tai toimii sosiaali- tai terveydenhuoltoalalla. Jäin pohtimaan sitä, että johtuuko se siitä että sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla olevat ovat lähtökohtaisesti avoimia ja haluavat jakaa kokemuksiaan vai siitä että alalle hakeutuvat henkilöt, joilla on ollut elämässään vaikeaa ja jotka ovat oppineet ajattelemaan muiden avuntarvetta tätä kautta. Useat vastanneista kuvailevat, että heille on kehittyneet hyvät ongelmanratkaisu taidot, he ovat oppineet kuuntelemaan toisia, lukemaan ja tulkitsemaan erilaisia tunnetiloja jo hyvinkin pienistä eleistä ja ilmeistä sekä korostunut vastuunotto. Tutkimukseen osallistuneet kertovat myös, että ovat vaikeiden lapsuuden kokemustensa vuoksi he oppineet laittamaan muiden tarpeet ja hyvinvoinnin aina itsensä edelle. Tämä korostuu voimakkaana varsinkin omien lasten tarpeiden tyydyttämisenä. Kuten Jari Sinkkonen kirjassa Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun 2008, toteaa niin kaikki meistä saa kasvun ja kehityksen aikana jonkinlaisia kolhuja. Oleellista on että, millaisen yleiskatselmuksen ihminen tekee kokemuksistaan ja millaisen tarinan hän kertoo itsestään ja elämästään.

## 6.5 Päähteiden käyttö lapsuuden kodissa -vaikutukset omaan vanhemmuuteen

Aiheesta aiempiin tutkimuksiin tutustuessani huomasin surukseni, että monesti on olettaksia, joiden mukaan päihdevanhemman kanssa eläneellä lapsella on kehittynyt



samoja piirteitä kuin vanhemmalle. Näitä piirteitä ovat muun muassa valehtelu ja epäterveet ihmissuhteet, joiden uskotaan seuraavan epäterveessä ympäristössä kasvamisesta (Itäpuisto 2008, 127). Vaikeat ja traumaattiset lapsuuden kokemukset saattavat seurata omaan vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja ylipäätään ihmissuhteisiin mutta uskomus siitä, että päihdeperheessä lapsuuden eläneet olisivat vanhempina välinpitämättömiä, emotionaalisesti etäisiä tai että he eivät huolehtisi lapsensa perustarpeista on tämän tutkimuksen pohjalta väärä. Uskon että päihdeperheessä eläneet voivat olla yhtä hyviä vanhempina kuin muutkin vanhemmat

Vanhemmaksi kasvaminen alkaa jo paljon ennen lapsen syntymää. Perheen perustaminen herättää muistoja ja tunteita omasta lapsuudestaan. Päihdeperheessä eläneen muistot eivät ole kovin onnellisia tai niitä ei onnellisiksi kirjeissä kuvattu. Usein väitetään, että vanhemmat ammentavat omasta lapsuudestaan sitä mitä tarjoavat lapsilleen ja saavat mallin omilta vanhemmiltaan. Päihdeongelmaisen lapsi ei voi ottaa mallia omaan vanhemmuuteensa päihdeongelmaiselta vanhemmaltaan. Tästä syystä halusin tutkimuksessani vastaajilta kysyä, että miten päihdeperheessä eläminen on vaikuttanut vastanneiden omaan vanhemmuuteen.

”Koskaan en ollut edes ajatellut, että saisin omia lapsia, jokainen neljästä on ollut uskomaton asia. Asumme maalla niin ei ole pelkoa lähiöbaarien asiakkaiden häirinnästä, mun lasten ei alkon takia tarvitse pelätä ja kannisiä en meille päästä. Mitä pidempään suojaan lapsen niin sen parempi.”

”Join vanhemmaksi tultuani myös itse. Sitten pääsin vertaistukiryhmien avulla irti alkoholista. Kova tahto, itsenäisyys ja ystävien tuki auttoi. Raitistuttuani olen yrittänyt olla täydellinen äiti. Koen ajoittain riittämättömyyttä, vaikka hoidan omat lapseni todella hyvin. Yritän olla läsnä, vastata tarpeisiin, olla lempeä ja johdonmukainen. Niin kauan minulla on mahdollisuus hyvään vanhemmuuteen, kun raittius säilyy.”

”Oman lapsuuden kävi hieman syvemmin läpi siinä vaiheessa, kun oma lapsi syntyi. Se tunneside mikä omaan lapseen on...ei vain voi käsittää mitä kaikkea omat vanhempani tekivät ja jättivät tekemättä, kuinka vähän he lapsiaan ajattelivat. Rakastivatko ensinkään.”

”Koti on ehdoton turvapaikka, sellainen, jossa ei tarvitse pelätä ja sellainen, jossa hänet huomioidaan tarpeineen. Ennen kaikkea omat vanhemmat ovat lapselle aina se tärkein esimerkki.”

Kaikki tutkimukseen osallistuneet ilmaisevat jollakin tasolla pyrkimykseen olla vanhempänä täydellinen. Omalle lapselle halutaan turvata parempi lapsuus mitä he ovat itse saaneet. Vastanneet kertovat, että he pyrkivät aina ajattelemaan asioita lapsen näkökulmasta. He yrittävät korvata omille lapsilleen sitä mistä ovat itse jääneet paitsi emotionaalisesti. Vastauksia analysoidessani heräsi itselleni kysymys siitä, että vaikuttiko tämä pyrkimys alunperin siihen, ketkä kyselyyn lähtivät vastaamaan. Osallistuiko opinnäytetyön kyselyyn vain ne henkilöt, jotka kokivat siltä osin selvinneensä omista traumaistaan, että tiedostivat haluavansa lapsilleen parempaa ja tekevänsä sen eteen myös töitä. Lähes kaikki kirjeen kirjoittaneet kertoivat kokevansa vanhempana ajoittain suuria riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita. Kaikki kirjeen kirjoittaneet kertovat, että ovat vanhemmaksi tultuaan etäänntyneet omasta päihteitä käyttävästä vanhemmastaan suojellakseen omaa lastaan.

## 7 TULOSTEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Aiheen päätettyäni ja löydettyäni vertaisryhmän, josta aineistoa lähdin keräämään, aineiston keruu onnistui hyvin. Koska kyseessä oli vertaisryhmä päihdeperheessä lapsuutensa viettäneille aikuisille, tiesin että kaikki ryhmässä kaikki olivat potentiaalisia tutkimukseen osallistujia. Kysymykset laadin niiden teemojen pohjalta mitkä muista lukemistani tutkimuksista herätti kysymyksiä, puuttuivat tai aiheuttivat lisäkysymyksiä itsessäni. Kysymysten määrää jouduin pohtimaan pitkän, jotta työstä tulisi opinnäytetyöksi sopivan laajuinen ja kattava. Kysymysten järjestystä pohtisin nyt tällä kokemuksella uudelleen ja tarkemmin. Koen että paras vaihtoehto oli toteuttaa aineiston

keruu omanelämäkerrallisina kirjeinä. Kirje vastauksia sain enemmän kuin osasin odottaa. Kirjeen sisällöt pysyivät asiassa ja vastauksista sain poimittua tutkimustehtäviä. Kuin lisämausteena monet vastaajat kirjoittivat aiheen ympäriltä muistakin teemoista. Näin jälkikäteen mietittynä olisi opinnäytetyön voinut toteuttaa fyysisesti vertaisryhmässä, vaikka anonyymiys pitäisi huomioida siinä tapauksessa aivan toisella tasolla. Rajasin osan kirjeistä kokonaan opinnäytetyön ulkopuolelle koska vastanneet eivät olleet itse tulleet vanhemmiksi. Päihdeperheessä kasvaminen oli vaikuttanut valintaan vapaaehtoisesta lapsettomuudesta. Aiheesta aiempia tutkimuksia lukiessani huomasin, että aiheesta on ylipäättään tehty tutkimuksia vähän ja itse lapsista tehtyjä tutkimuksia ei ollut juuri ollenkaan. Olisin alun perin halunnut valita kohderyhmäksi lapset mutta koska työlläni ei ollut tilaajaa ja mietin työn eettisyyttä niin en uskaltanut tuota riskiä ottaa. Lapset kohderyhmä on muutenkin haastava. Heidän kanssaan on huomioitava tarkasti lapsen ikä, luonne, aiheen arkuus ja lapsen kokemat traumat. Toivon kuitenkin, että olen saanut tuotua lasten äänen jollakin tavalla esille opinnäytetyössä, vaikka tulosten esittely on puhtaasti päihdeperheessä lapsuutensa eläneen aikuisen kertomusta elämästään. Kerroin vertaisryhmässä selkeästi, että mistä on kysymys ja pyysin halukkaita vastaamaan laatimiini kysymyksiin ja näin ollen osallistumaan opinnäytetyöni tekemiseen. Kaikki vastaajat siis tiesivät, että kyse on täysin vapaaehtoisesta toiminnasta. Koska jouduin käsittelemään näin arkaluontoista tietoa, nousee keskeiseksi luottamus ja anonyymiyden takaaminen. Näistä asioista tulee huolehtia koko tutkimuksen ajan aina aineiston käsittelystä julkistamiseen asti. Anonymiteettia tulee suojata tiukasti ja sitä tiukemmin mitä arkaluontoisemmasta aiheesta on kysymys. (Eskola & Suoranta 2003, 56–57.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen pitänyt erityisen hyvää huolta kirjeen kirjoittajien suojaamisesta koska opinnäytetyöni aihe ja aineisto keskittyy näinkin arkaluontoisen aiheen kuin päihteidenkäyttöön, päihdeperheessä kasvamiseen ja sen tuomien ongelmien ympärille. Kirjoitin aineistona käyttämäni kirjeet puhtaiksi ilman nimiä ja tunnistettavia tietoja. Kyselyyn vastanneiden ja opinnäytetyössä käytetyistä sitaateista ei käy ilmi mitään henkilötietoja, kuten esimerkiksi ikä tai sukupuoli.

Katson että opinnäytetyöni on eettisesti toteutettu. Opinnäytetyöni tuloksia pidän luotettavina vaikkakin lisätutkimusta vaativina. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli suhteessa vertaisryhmän kokoon pieni mutta uskon sen vastanneen riittävän luotettavasti tarkoitukseen. Luotettavuuden puolesta puhuu se, että kirjeissä kysymysten

vastaukset noudattivat pääsääntöisesti samoja teemoja ja jotka noudattivat samaa linjaa aiempien tutkimusten kanssa.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön lopputuotoksena on tämä raportti, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa päihdeperheessä kasvaneiden ja jo itse vanhemmaksi tulleiden kokemuksista, selviytymisestä ja kokemusten vaikutuksesta omaan vanhemmuuteen. Toivon työn hyödyntävän kaikki lasten kanssa työskenteleviä ja antavan rohkeutta puuttua ja auttaa lasta, jos he tunnistavat perheen, jossa on päihdeongelmainen vanhempi. Lapsi itse ei välttämättä uskalla tai ymmärrä puhua ja hakea apua. Toivoin saavani opinnäytetyöstä myös itselleni uusia näkökulmia ja työvälineitä toimiessani lapsen, nuorten ja heidän perheidensä parissa ja sen herättävän keskustelua sosiaalityön käytäntöjen kehittämiseen, jotta lapsen ääni saadaan varhaisessa vaiheessa kuuluviin. Etsiessäni tietoa ja tutustuessani aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin havaitsin, että aihetta ei ole kovinkaan paljon tutkittu ja tutkimukset keskittyvät aikuiseksi tulleiden kertomuksiin lapsuudestaan. Lukemieni tutkimusten perusteella minulla on olettamus, ettei lapsia vieläkään kuulla päihdekeskustelussa riittävästi ja jos kuullaan on vanhempi itse tunnistanut ja myöntänyt riippuvuutensa.

Lapsi on aina viaton uhri ja kiistattomasti avun tarpeessa päihdeongelmaisen vanhemman kanssa eläessään. Pyysin Pullopostia lapsuudesta-vertaistukiryhmässä olevia osallistumaan opinnäytetyöni tekemiseen vastaamalla kirjeen muodossa muutamaan kysymykseen, joiden avulla voisin jäsentää tutkimusongelmaa. Jätin tarkoituksella kysymysten asettelun niin väljäksi että tilaa jäi kirjoittajan narratiiviselle kerronnalle, joka on oleellinen ja merkittävä osa kirjoittajan elämänkerrallista tuottamista tutkimukseen. Aihe on vaikea, arka ja kokemukset hyvin subjektiivisia. Mietin idean saatua, että kuinka aiheen arkaluonteisuus vaikuttaa vastausten saamiseen. Vastauksi tuli kuitenkin yli odotusten ja jouduin joitakin rajaamaan tutkimuksesta pois, koska he eivät olleet tulleet itse vanhemmiksi. Tavallaan näiden ihmisten vastaukset olivat siinä

mielessä mielenkiintoisia ja pohtimisen arvoisia koska he olivat valinneet vapaaehtoisen lapsettomuuden päihdeperheessä lapsuutensa elämisen kokemuksista johtuen.

Keräämäni aineiston perusteella selvisi, että lapset eivät saa riittävästi tarvitsemaansa apua ja tukea kovinkaan varhaisessa vaiheessa. Aikuiset perheen ulkopuoliset henkilöt eivät puutu asiaan tilanteen vaatimalla tavalla. Aineiston puolesta puhuu jo olemassa oleva tieto siitä, että päihdeperheen lapset tarvitsevat apu ja tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja että avunsaanti on vaikeaa. Näen opinnäytetyöni suurimman merkityksen siinä, että päihdeperheessä lapsuutensa eläneiden ääni on kuultu ja he ovat päässeet kertomaan tarinaansa. Näen todella tärkeänä, että tulevaisuudessa lasten itsensä ääni saadaan paremmin kuuluviin ja näin ollen heidän tarvitsemansa apu ja tuki alkamaan nykyistä varhaisemmassa vaiheessa. Uudenlaisten toimintatapojen ja menetelmien kehittämiseen lasten ja heidän perheidensä kanssa työskentelyyn vaatii enemmän lasten äänen kuulemista.

Opinnäytetyön prosessi ammatillisessa mielessä vaati minulta valtavan kasvun ja paneutumisen. Sen työstäminen on vaatinut paljon oppimista, tutkimisen opettelua ja luotettavista lähteistä tiedon hankintaa. Prosessi täytti ennalta-asettamani tavoitteet ja olen lopputulokseen tyytyväinen. Omien tunteiden käsittely ja aiheen esiin nostamien teemojen ammatillisen tarkastelun näkökulmasta tuotti alussa hankaluutta aineiston koskettavuuden vuoksi. Tieteellisen tekstin kirjoittaminen ja laadullisen tutkimuksen tekeminen tuotti omat haasteensa. Minun oli vaikea siirtyä menetelmän kuvauksesta itse käytännön tekemiseen. Näin jälkikäteen ajateltuna opinnäytetyön tekeminen on hieno ja arvokas päätös opinnoille. Haluankin vielä kiittää kaikkia opinnäytetyöni mahdollistaneita henkilöitä ja erityisesti tutkimukseen osallistuneita, jotka rohkeasti lähtivät kertomaan omaa koskettavaa tarinaansa. Kiitos vastanneille luottamuksesta, avoimuudesta ja uskalluksesta lähteä osaksi opinnäytetyötäni.

## LÄHTEET

- A-Klinikkasäätiö, Miksi lapsi näkökulma on tärkeä, <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/miksi-lapsinakokulma-tarkea>, Viitattu 3.2.2018
- A-Klinikkasäätiö, Päihdetyön tueksi, <https://a-klinikkasaatio.fi/tiimi/474/onko-paihdeyossa-sijaa-perheelle>, Viitattu:11.11.2019
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Duodecim: <https://www.oppiportti.fi/op/ppp00004/do>, perhekeskeisen työn teoreettiset perusteet johdanto, Viitattu: 21.10.2019
- Eerola, P. & Pirskanen, H. 2018. Perhe ja tunteet. Gaudeamys Oy
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.
- Heikkilä, Anu 2005. Jos äiti ei tuliskaa takas. Helsinki: Pro Gradu <http://hdl.handle.net/10138/9944>
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. Tutkimushaastattelu, Helsinki: Gaudeamus
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita, Helsinki: Tammi
- Holmila, Marja 2001. Perhe, päihteet ja sukupuoli. Julkkari, <https://www.julkkari.fi/handle/10024/101575>, luettu 26.10.2019
- Holmila, M., Bardy, M. & Kouvonon, P. 2008, Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen, <https://www.julkkari.fi/bitstream/handle/10024/100218/holmila>. Viitattu: 22.10.2019
- Itäpuisto, Maritta. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopio: Väitöskirja
- Itäpuisto, Maritta 2008. Pullon pohjimmaisat. Lapsi, perhe ja alkoholi. Helsinki: kirjapaja
- Itäpuisto, M. & Taitto, A. 2010. Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö. Opas varhaiskasvatustyöntekijöille. [https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi\\_ja\\_vanhempien\\_alkoholinkaytto\\_-\\_opas\\_varhaiskasvatuksen\\_tyontekijolle.pdf](https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi_ja_vanhempien_alkoholinkaytto_-_opas_varhaiskasvatuksen_tyontekijolle.pdf) Viitattu: 8.10.2019
- Jyväskylän yliopisto, Menetelmäpolku, [kopa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus](http://kopa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus). Viitattu: 11.10.2019

Kalland, Mirjam 2004. Vauvan tarpeiden ja lapsen kehityksellisten tarpeiden huomiointi lastensuojelussa. Teoksessa: Puonti, Annamaija, Saarnio, Tuula, Hujala, Anne (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Keskinen, Susanna 2005. ”Alkoholiongelmista kärsivien joukossa on eniten niitä, jotka koskaan eivät ole ottaneet ryyppyäkään. Pro Gradu, Tampere <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/92872/gradu00811.pdf?sequence=1> Viitattu: 10.10.2019

Lasinen lapsuus: [https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsivat\\_lapset.pdf](https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf). Viitattu: 7.11.2019

Lasinen lapsuus: [http://www.lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi\\_ja\\_vanhempien\\_alkoholinkaytto\\_-\\_opas\\_varhaiskasvatuksen\\_tyontekijoille.pdf](http://www.lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi_ja_vanhempien_alkoholinkaytto_-_opas_varhaiskasvatuksen_tyontekijoille.pdf), luettu 9.10.2019

LEVONEN, MINNA & NUMMELA, JOHANNA 2012: Ylisukupolvinen päihdeongelma: Päihdeperheessä kasvaneiden kokemuksia. Opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu, <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205259911>, Luettu 10.10.2019

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti, Lasten kasvatus. Viitattu 9.10.2019 [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/kasvatuksen\\_tapoja/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/kasvatuksen_tapoja/).

Mielenihmeet:[mielenihmeet.fi/mita-tiedat-narratiivisesta-terapiasta/](http://mielenihmeet.fi/mita-tiedat-narratiivisesta-terapiasta/). Viitattu: 11.10.2019

Pakkanen Emilia, 2009, Lapsen kokemuksia vanhempien haitallisesta päihteidenkäytöstä. Opinnäytetyö, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6219/lapsen%20k.pdf?sequence=1> Viitattu: 5.9.2019

Pitkäranta Ari, Työkirja Laadullisen tutkimuksen tekijälle, 2009, SAMK

Rauhala Lauri. 1974. Psykkinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa. Helsinki: WeilingGöös

Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010: Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-Klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. A-Klinikkasäätiö, Helsinki. 2

Sevo´n, E. & Notko, M. 2008. Perhesuhteet puntarissa, Geudeamus

Sikkelä Raimo, 1999, Persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset, Verkkojulkaisu, <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/kipinat/RaimoS.htm>

Sinkkonen, Jari. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa, Duodecim, e-kirja

Sinkkonen Jari, 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. 2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Vammaispalvelujen käsikirja, Kiintymyssuhteen ja sen tukeminen. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja> Viitattu: 13.9.2019

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2018. Näin suomi juo. <https://thl.fi/fi/web/alkoholitupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo>. Viitattu: 11.11.2019

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Åstedt-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen R. & Potinkara, H. 2008, Kohti perheen hyvää hoitamista, Helsinki, WSOY oppimateriaalit Oy, Viitattu 3.2.