

---

# **VANHEMPIEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ LEIKKI-ikäISEN LAPSEN NÄKÖKULMASTA**

Voimavaraistava esite vanhemmille



**HAMK**  
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna, 12.05.2011

Laura Penttilä

Johanna Tuuri

---

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hämeenlinna

Työn nimi Vanhempien päihteidenkäyttö leikki-ikäisen lapsen näkökulmasta

Tekijät Laura Penttilä & Johanna Tuuri

Ohjaava opettaja Tiina Mäenpää

Hyväksytty \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_\_

Arvioinnin kohteena on opiskelijan koko opinnäytetyöhön liittyvä oppimisprosessi

Hyväksyjä

HÄMEENLINNA  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystenhoitajan suuntautumisvaihtoehto

---

<b>Tekijät</b>	Laura Penttilä & Johanna Tuuri	<b>Vuosi</b> 2011
<b>Työn nimi</b>	Vanhempien päihteidenkäyttö leikki-ikäisen lapsen näkökulmasta	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa käsikirjoitus Ensi- ja turvakotien liiton Päihteet lapsen silmin – hankkeessa julkaistavaan esitteeseen. Hankkeen tavoitteena on saada vanhemmat ja lapsen lähipiiri pohtimaan, kuinka päihteidenkäyttö vaikuttaa lapseen sekä vahvistaa neuvoloissa työskentelevien terveydenhoitajien työtä lapsiperheiden päihteettömyyden tukemiseksi. Työstämämme esite on tarkoitettu lastenneuvolan terveydenhoitajien työvälineeksi puheeksiottoa helpottamaan.

Tälläkin hetkellä Suomessa elää jopa satatuhatta lasta, jotka jollain tapaa kärsivät vanhempiensa päihteidenkäytöstä, mutta heidän näkökulmansa jää valittavan usein huomioimatta. Vanhempien alkoholinkäyttö onkin yksi merkittävimmistä lasten hyvinvoinnin riskitekijöistä. Turvallinen lapsuus on ehdottomasti lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta. Vanhempien päihteidenkäyttö voi kuitenkin vaarantaa turvallisen lapsuuden. Aiheen puheeksiottaminen koetaan usein vaikeaksi ja ongelman yleisyyden vuoksi esite on toivottu ja tärkeä työväline terveydenhoitajille. Juuri neuvola tarjoaa aitiopainkan perheen hyvinvoinnin seuraamiseen sekä mahdollisuuden varhaiseen puuttumiseen säännöllisten tapaamisten kautta.

Terveysten edistämisen keskus arvioi valmiin käsikirjoituksen ja hyväksyi sen terveystkasvatusmateriaaliksi, jonka jälkeen mainostoimisto saattoi sen lopulliseen muotoonsa. Esite julkaistiin maaliskuussa 2011 ja se on tarkoitettu jaettavaksi lastenneuvolassa nelivuotistarkastuksen yhteydessä. Opinnäytetyöhömmme liittyy kehittämistehtävään, jossa kuvaamme terveydenhoitajien toiveita esitteeseemme. Toiveet kerättiin kyselyn avulla Valtakunnallisilla Neuvola-päivillä 2010.

**Avainsanat** Päihteet, vanhemmuus, leikki-ikäinen, terveydenhoitaja

**Sivut** 42 s, + liitteet 32 s.

HÄMEENLINNA

Degree programme in nursing

Public Health nurse option

---

**Authors**

Laura Penttilä ja Johanna Tuuri

**Year** 2011

---

**Subject of Bachelor's thesis** Parents' alcohol and drug abuse from pre-school child's point of view

---

**ABSTRACT**

The goal of the thesis was to write a script for a brochure ordered by The Federation of Mother and Child Homes and Shelters. The brochure is part of a project called "Drugs abuse in child's eyes". The goal of the project is to get parents and child's circle of acquaintances to think over, how the drug abuse affects to the child. The project also aims to support the work of public health nurses in child welfare clinics to encourage families with children to live without drugs. The brochure is meant to be a tool for public health nurses to ease the discussion about drug abuse.

At this very moment there are as much as hundred thousand children who are somehow suffering from their parents' alcohol and drug abuse. Despite the fact, too often their point of view is not noticed. One of the significant risks of children's well-being is parents' alcohol and drug abuse. It's very important for the child to be able to live in a safe environment so that he can have well-balanced growth in every possible way. That safe environment can be endangered by parents' alcohol and drug abuse. Public health nurses often feel it's not easy to talk about this topic with parents and because the problem is so common the brochure as a tool is needed. The child welfare clinic is the place to follow the well-being of the families and with regular meetings it provides the possibility to notice the problems at early stage.

The Finish Centre for Health Promotion looked through the script and approved it for health education material. After this the advertising agency gave a last touch for the brochure by making the layout for it. Brochure was published in March 2011 and it is meant to be given to the families with children at child welfare clinics in four-year-old control. A questionnaire was made for health visitors, in which their opinions about the up-coming brochure were asked and from the results the development assignment was created. The questionnaire was carried out at Valtakunnalliset Neuvolapäivät 2010.

**Keywords** Drugs, parenthood, a pre-school, public health nurse**Pages** 42 p. + appendices 32 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	PÄIHTEET JA PERHE .....	3
2.1	Päihteiden käyttö Suomessa .....	3
2.2	Päihderiippuvuus .....	5
2.3	Päihteiden käyttö perheessä .....	6
2.4	Päihteiden vaikutus vanhemmuuteen .....	9
3	VANHEMPIEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ LAPSEN SILMIN .....	11
3.1	Näkymätön lapsi? .....	11
3.2	Vanhempien päihteiden käyttö ja lapsen tunteet .....	12
3.3	Lapsen kasvuympäristön riskitekijät ja selviytymiskeinot .....	15
4	TERVEYDENHOITAJA LAPSIPERHEIDEN TUKENA .....	18
4.1	Perhe neuvolan asiakkaana .....	18
4.1.1	Asiakkaana päihdeperhe .....	21
4.1.2	Vanhemmuus ja sen tukeminen .....	22
4.1.3	Parisuhteen tukeminen .....	25
4.1.4	Mitä lapsi tarvitsee vanhemmiltaan .....	26
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	28
6	ESITE VANHEMPIEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖSTÄ .....	29
6.1	Suunnittelu .....	30
6.2	Toteutus .....	30
6.3	Terveyskasvatusmateriaalin arviointi .....	31
7	POHDINTA .....	33
	LÄHTEET .....	35
Liite 1	Vanhemmuuden roolikartta	
Liite 2	Esitteen käsikirjoitus	
Liite 3	Terveyden Edistämisen Keskuksen arviointi	
Liite 4	Päihteet lapsen silmin - esite	
Liite 5	Terveydenhoitotyön kehittämistehtävä	

## 1 JOHDANTO

A-klinikka säätiön vuoden 2009 Lasinen lapsuus -väestökyselyn mukaan lähes joka neljäs suomalainen kokee, että hänen lapsuudenkodissaan on käytetty liikaa päihteitä (Roine, Ilva & Takala 2010, 26). Ongelma on hyvin yleinen, mutta tutkimustietoa Suomesta löytyy melko vähän ja lapsen näkökulma ilmiössä on jätetty vähäiselle huomiolle. (Itäpuisto 2008, 8). Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuoda nimenomaan lapsen näkökulma esiin; kuinka lapsi kokee vanhemman päihteiden käytön ja mitä tunteita se hänessä herättää.

Alkoholi kuuluu monen suomalaisen perheen elämään tavalla tai toisella. Suomalaiselle kulttuurille on tyypillistä humalahakuinen juomatapa, joka usein painottuu viikonloppuihin tai lomiin (Österberg & Mäkelä 2009). Usein vanhemman mielestä satunnainen päihtyminen voi tuntua melko harmittomalta, mutta lasta se saattaa pelottaa (Oletko lapselle turvallinen aikuinen? n.d.). Jo kohtuullinenkin käyttö voi olla lapsen mielestä ikävää ja saattaa herättää hänessä kielteisiä tunteita (Itäpuisto 2008, 11). Vanhempi on lapselle aina malli, jonka perusteella lapsi rakentaa käsityksensä elämästä (Lindroos 2010). Näin ollen hän muodostaa käsityksensä myös päihteidenkäytöstä seuraamalla vanhempiaan.

Päihdeongelmaa hoidettaessa eniten huomiota saa yleensä käyttäjä itse. Päihdeongelma koskettaa kuitenkin aina enemmän tai vähemmän myös käyttäjän läheisiä, kuten puolisoa, sisaruksia ja lapsia. Usein läheiset ovat myös avun ja tuen tarpeessa vaikean asian keskellä. (Hannula 2009.) Varsinkaan lapsi ei yleensä itse ymmärrä olevansa avun tarpeessa ja aikuisen tehtäväksi jääkin huolehtia lapsen edusta. Mikäli lapsen omilla vanhemmilla voimavarat eivät esimerkiksi päihteidenkäytön vuoksi riitä, tulisi apua tarjota ulkopuolelta. Lastenneuvolan terveydenhoitaja on työssään aitiopaikalla seuraamassa perheiden hyvinvointia, sillä lähes kaikki perheet Suomessa käyvät säännöllisesti neuvolassa.

Ammattilaiset kokevat usein, että ongelman puheeksi ottaminen on vaikeaa. Asioita ei myöskään haluta lähteä viemään eteenpäin, ennen kuin ollaan varmoja omista epäilyksistä. Lapsiperheiden kanssa työskentelevät kokevat usein, että tietoa ja taitoa on liian vähän perheen päihdeongelman kohtaamiseksi. (Roine 2010, 45.) Perheessä olevaa päihdeongelmaa hoidettaessa tulisi aina huomioida myös lapsi. Lasta auttamalla ja tukemalla voidaan ehkäistä ongelmien siirtyminen sukupolvelta toiselle. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 90.)

Idean opinnäytetyöstä saimme ohjaavalta opettajaltamme Tiina Mäenpäältä. Kiinnostuksemme kohteena olivat lasten terveydenhoitotyö ja päihteiden käytön vaikutukset perhe-elämään, mutta emme tarkalleen vielä tieneet, mistä työmme tekisimme. Mäenpään ehdottaessa tätä aihetta päätimme heti, että teemme opinnäytetyömme siitä. Aihe tuntui hyvin mielenkiintoiselta ja meitä motivoi se, että voisimme tuottaa jotakin konkreettista terveydenhoitajien työvälineeksi. Opinnäytetyön tavoitteena onkin tuottaa lastenneuvolaan terveyskasvatusmateriaali terveydenhoitajien työn tueksi.

Opinnäytetyö on osa Ensi- ja turvakotien liiton Päihteet lapsen silmin -hanketta. Hankkeen tavoitteena on havahduttaa vanhemmat ja lapsen lähipiiri pohtimaan, kuinka vanhempien päihteiden käyttö vaikuttaa lapseen sekä tukemaan neuvoloissa työskentelevien terveydenhoitajien työtä päihteettömyyden tukemiseksi lapsiperheissä (Päihteet lapsen silmin –hanke n.d.). Hankkeen tiimoilta on myös tuotettu terveystieteellisiä aineksia äitiysneuvoloiden käyttöön. Osana opinnäytetyötämme olemme koonneet yhteistyössä Päihteet lapsen silmin – hankkeen projektipäällikkö Eeva-Kaarina Veijalaisen kanssa teoriapohjan lastenneuvoloihin tulevaa esitettä varten, jonka aiheena on vanhempien päihteiden käyttö leikki-ikäisen lapsen silmin. Opinnäytetyöhömmme liittyen toteutimme kehittämistehtävämme Valtakunnallisilla Neuvolapäivillä 2010 terveydenhoitajille kyselyn, jonka tavoitteena oli selvittää heidän toiveitaan Päihteet lapsen silmin - esitteeseen liittyen.

## 2 PÄIHTEET JA PERHE

### 2.1 Päihteiden käyttö Suomessa

Nykypäivän Suomessa erityisesti viikonloppupainotteinen humalan tavoittelu on yleistä ja monien silmissä hyväksyttävää ja kaiken kaikkiaan paheksuvat asenteet alkoholia kohtaan ovat vähentyneet (Österberg & Mäkelä 2009). Alkoholin käyttö kuuluu monen suomalaisen elämäntapoihin ja kulttuuristamme löytyy lukuisia tilanteita ja paikkoja, joissa alkoholin käyttöön suhtaudutaan sallivasti. Viikonloppupainotteisen juomatavan lisäksi olemme omaksuneet kulttuuriimme myös niin sanotusti eurooppalaisen tavan juoda pitkin viikkoa. (Itäpuisto & Taitto 2010, 5). Lasta ajatellen humalahakuinen juomatapa on paljon haitallisempaa, kuin esimerkiksi viinimaiden tapa juoda pieniä määriä useammin. Varsinkin vahvassa humalassa aikuiset voivat muuttua lapsen silmin aivan toiseksi ihmiseksi ja se voi olla lapsesta pelottavaa. (Holmberg 2003,13.) Emme ole onnistuneet luomaan kulttuuriimme johdonmukaisia normeja koskien alkoholin käyttöä ja humaltumista (Hellsten 2001, 43).

Vuonna 2010 alkoholin kulutus ennakkotietojen mukaan asukasta kohden oli sataprosenttiseksi alkoholiksi muutettuna 8,1 litraa vuodessa. Lukema on pienentynyt edellisestä vuodesta noin kaksi prosenttia. Tämän kulutustilaston ulkopuolelle jäävät kuitenkin esimerkiksi matkailijoiden tuoma alkoholi, joten tilasto ei anna todellista kuvaa suomalaisten alkoholin kulutuksesta. (Alkoholijuomien kulutus väheni vuonna 2010, 2011.) Neljässä vuosikymmenessä Suomi on noussut alhaisen alkoholin kulutuksen maasta Euroopan keskitasolle. Alkoholin kulutus asukkaiden kesken on hyvin epätasaisesti jakautunut, sillä noin kymmenesosa asukkaista juo lähes puolet kaikesta kulutetusta alkoholista. (Österberg & Mäkelä 2009.) Alkoholin käyttäjäryhmässä naisten osuus on lisääntynyt voimakkaasti ja naisten juomatavat ovat muuttuneet myös miehemmiksi. Tämä tarkoittaa käytännössä rajumpaa ja yhä useammin humalahakuista alkoholin käyttöä. Myös miesten alkoholin käyttö on lisääntynyt ja jopa joka kolmas pienen lapsen isä ylittää alkoholin käytöllään suurkulutukseksi määritellyn rajan. Juominen tapahtuu nykyään yhä useammin omassa kodissa ja yhdessä puolison kanssa, joten se tuodaan näin osaksi koko perheen elämää. (Itäpuisto & Taitto 2010, 5.)

Päihteiden käyttöä esiintyy useimmissa kulttuureissa eri puolilla maailmaa, mutta käytetyt aineet vaihtelevat kulttuureittain. Suomalaista yhteiskuntaa voidaan edelleen pitää vahvasti alkoholikulttuurina, mutta myös erilaisten lääkkeiden ja huumausaineiden käyttö on lisääntynyt viime vuosikymmeninä. (Havio ym. 2008, 50.) Suomessa yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat alkoholi, tupakka, keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet, liuotinaiset, kannabis, amfetamiini ja opiaatit (Päihderiippuvuus 2007). Huumeiden käyttö Suomessa lähti hurjaan nousuun 1990-luvulla, jolloin esimerkiksi kannabiksen käyttö kaksinkertaistui (Hakkarainen 2008). 2000-luvun Suomessa muun mu-



assa kannabis, amfetamiini ja ekstaasi ovat yleisimmin käytettyjä huumeita ja näistä amfetamiini oli selvästi yleisin vuonna 2002 tehdyn tutkimuksen mukaan (Havio ym. 2008, 63). Vuoden 2006 tutkimuksen mukaan 14 % työikäisistä (15–69-vuotiaista) ilmoitti kokeilleensa jotakin laitonta huumetta ainakin kerran elämässään. Alueellisesti huumeiden käyttö on keskittynyt voimakkaasti pääkaupunkiseudulle ja suurimpiin kaupunkeihin. (Hakkarainen 2008.) Vuonna 2006 tehdyn selvityksen mukaan huumeasiakaskunnan keski-ikä oli 28 vuotta ja lähes kaksi kolmasosaa käyttäjistä ilmoitti käyttävänsä vähintään kolmea ainetta. Monet asiat, kuten yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset tekijät voivat olla käytön taustalla. (Huumeet 2009.)

Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan selvästi lääkärin määräyksistä poikkeavaa liika- tai ongelmakäyttöä. Kyseessä voi olla esimerkiksi rauhoittavien tai unilääkkeiden määräystä runsaampi käyttö. Myös useammalta lääkäriltä samanaikaisesti haettujen rauhoittavien lääkkeiden käyttö voi viitata ongelmakäyttöön. (Havio ym. 2008, 52.) Ahdistuneisuuden ja unettomuuden hoidossa käytetyt lääkkeet ovat yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä, kuten myös kivun ja yskän hoidossa käytetyt opiaatit. Niin kuin muutkin päihdyttävät aineet, myös lääkkeet voivat aiheuttaa vieroitusoireita ja riippuvuutta. (Huttunen 2010a.)

Lähes kaikkiin päihderiippuvuuden muotoihin liittyy päihteiden sekakäyttö, joka on Suomessa yleisin huumeongelmien muoto. Päihteidenkäytöllä on tavallisesti taipumus muuttua krooniseksi ja monimutkaiseksi. Krooniseksi muuttuneessa sekakäyttötyypissä päihderiippuvuudessa on tavallista, että aineesta toiseen siirtyminen on helppoa. Esimerkiksi suuri enemmistö alkoholin suurkuluttajista myös tupakoi ja käyttää runsaasti kofeiinituotteita. Alkoholi-ongelman kasvaessa hankalammaksi kasvaa myös rauhoittavien ja unilääkkeiden tarve. Tilanne kehittyy helposti yliannostelutyypiseksi lääkkeiden käytöksi, koska alkoholin ja lääkkeiden farmakologinen vaikutus on samankaltainen. Tällöin lääkkeille ja alkoholille kehittyy ristitoleranssi, joka tarkoittaa sitä, että toisen käyttö vähentää toisenkin sivuvaikutuksia. Myös opiaattiriippuvaiset päätyvät helposti sekakäyttäjiksi. Tämä johtuu siitä, että kun opiaatteja ei ole saatavilla, he turvautuvat stimulantteihin, bentsodiatsepaamiin, kannabikseen tai alkoholiin. Sekakäyttötyypisestä huumeongelmasta vieroittautuminen on hankalinta, koska hoidossa on otettava huomioon useita eri riippuvuuksia. Sekakäyttäjillä on myös muita enemmän vakavia mielenterveysongelmia. (Holopainen 2005.)

Päihteidenkäyttö voi aiheuttaa muun muassa masennusoireita. Masennus voi esiintyä nopeasti ohi menevänä tai hyvinkin pitkäkestoisena. Se voi alentaa toimintakykyä ja hyvinvointia monella tavalla. Päihteidenkäytön loputtua niistä aiheutuvat masennusoireet katoavat muutamassa viikossa. (Mäkelä 2010b.) Päihteet voivat aiheuttaa myös ahdistus- ja pelkotiloja. Päihteiden käytön alkuvaiheessa päihteillä on oireita lievittävä ja rentouttava vaikutus, mutta ennen pitkää ne voivat herkistää elimistön tuottamaan liian voimakkaita ahdistus- ja pelkotuntemuksia. Esimerkiksi jotkut sosiaaliset tilanteet voivat laukaista paniikkikohtauksen. (Mäkelä 2010a.) Joillakin päihderiippuvaisilla

voi olla niin sanottu kaksoisdiagnoosi. Se tarkoittaa sitä, että heillä on päihderiippuvuuden lisäksi jokin siitä riippumaton psykiatrinen häiriö. Usein päihdeet pahentavat tätä psyykkistä häiriötä, joten päihdeongelman hoito on ensisijaisen tärkeää. (Aalto 2010.)

### 2.2 Päihderiippuvuus

Riippuvuus aineeseen muodostuu, kun sen käytön seurauksena syntyy jollakin tavalla fyysisesti tai psyykkisesti tyydyttävä tila. Päihteiden käytön seurauksena aivoissa tapahtuu erilaisia hermostollisia muutoksia, jotka osin vahvistavat riippuvuutta. Sen muodostumiseen voivat vaikuttaa myös muun muassa perinnölliset tekijät tai lapsuuden kokemukset. Esimerkiksi jokin elämäntilanne elämän myöhemmässä vaiheessa voi myös aiheuttaa riippuvuusreaktion. (Koski-Jännes 2009.) Riippuvuudelle on ominaista päihteen jatkuva, pakonomainen ja usein toistuva käyttö riippumatta siitä, että se aiheuttaa sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja käyttäjälleen. (Huttunen 2010b). Yleensä riippuvuus saa aikaan ihmisessä ristiriitaisia tunteita. Toisaalta päihde saa aikaan mielihyvän tunnetta, mutta toisaalta siitä seuraa paljon haittaa ja sosiaalista paheksuntaa. Tämän vuoksi käyttäjä pyrkii yleensä salaamaan riippuvuutensa niin pitkään kuin mahdollista. (Koski-Jännes 2009.)

Alkoholismi eli alkoholiriippuvuus on Suomessa keskeinen kansanterveydellinen ongelma aiheuttaen käyttäjälleen paljon sosiaalista ja terveydellistä haittaa. Suomalaisista miehistä 10-15 % kärsii jossain elämänsä vaiheessa alkoholismista ja myös naisten osuus on kasvussa. (Huttunen 2009.) Riippuvuuden vaikeutuessa alkoholistin voi olla vaikea suoriutua esimerkiksi arkielämän toiminnoista itsenäisesti. (Havio ym, 2008, 56.) Alkoholismiin sairastuessaan ihminen menettää usein elämäntaitojensa ja riippuvuus alkoholiin on se, mikä määrää (Hellsten 2001, 48). Alkoholismin syntymistä voivat edistää muun muassa biologisten vanhempien alkoholin käyttö, vaikea lapsuus ja nuoruus sekä varhaiset päihdekokeilut. (Havio ym. 2008, 57.) Jos lapsen perheessä on käytetty paljon alkoholia, saattaa hän vanhemmiten herkästi itsekin pyrkiä lievittämään suruaan sen avulla (Dayton, n.d.). Alkoholismi etenee hitaasti eikä ole helppo sanoa, koska joku on siihen sairastunut. Oleellista ei pelkää ole käytetyn alkoholin määrä, vaan se kuinka tärkeää se on käyttäjälleen. (Hellsten 2001, 47.)

Alkoholismin kehityttyä sairaudeksi siitä toipuminen yksin, ilman ulkopuolista apua, on todella vaikeaa. Yleensä alkoholisti itse kaipaisi apua alkoholin aiheuttamiin ongelmiin, kuten talous-, avioliitto-, mielenterveys- ja työongelmiin, mutta ei kuitenkaan ole valmis luopumaan itse alkoholista. Hän keksii juomiselleen jatkuvasti mielestään päteviä syitä vaikka tiedostaa itsekin juovansa liikaa. Alkoholisti oppii usein kieltämään ongelmansa ja ajattelee lopettavansa käytön, kun elämä jollain tavalla helpottuu. Kieltämällä ongelman hän pystyy jatkamaan käyttöä sekä säilyttämään omanarvontuntonsa riippumatta läheisten reaktioista. Alkoholismista parantuminen onkin vaikeaa, sillä se ei voi alkaa ennen kuin alkoholisti itse myöntää ongelman. (Hellsten 2001,

121.) Alkoholismi on krooninen sairaus ja usein ainoa ratkaisu siihen on täydellinen raittius. Raittiina oleminen voi olla todella hankalaa, mikäli henkilö on aikaisemmin tottunut turvautumaan alkoholiin aina tiukan paikan tullen. (Hellsten 2001, 122.)

Niin kuin päihderiippuvaisen yleensä, myös huumeriippuvaisen ajasta suurin osa kuluu päihdyttävän aineen hankkimiseen, käyttämiseen ja vieroitusoireista selviytymiseen sekä niiden hoitamiseen. Elämä pyörii suurimmaksi osaksi huumaavan aineen ympärillä ja päätavoitteena on hyvän olon tunne ja vieroitusoireiden hoitaminen. (Havio ym. 2008, 63.) Yleisimpiä riippuvuutta aiheuttavia lääkkeitä ovat jo aiemminkin mainitut ahdistuneisuus- ja unettomuuslääkkeet sekä kivun ja yskän hoidossa käytetyt opiaatit (Huttunen 2010a.) Esimerkiksi alkoholisti on saattanut hakeutua lääkäriin, koska hän on krapulassa tuntenut ahdistuneisuutta. Tällöin lääkäri saattaa määrätä ahdistusta helpottavia lääkkeitä. Näin alkoholisti huomaa, että niiden avulla voikin selvitä krapulasta tai niillä voi korvata alkoholin sellaisissa tilanteissa, jossa sitä ei voi käyttää. Hänelle saattaa syntyä kaksinkertainen riippuvuus, joka on todella vaarallinen alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksen vuoksi. (Hellsten 2001, 123.) Riippuvuudesta selviäminen vaatii lähes aina ammatillista apua, sillä käytön lopettamisen jälkeen ne oireet palautuvat, joiden vuoksi lääkkeiden käyttö aikanaan aloitettiin (Huttunen 2010a).

Monet päihteet saavat aikaan toleranssin eli sietokyvyn nousemisen, jolloin päihdettä tarvitaan aina suurempi annos. Pitkään tupakoinut henkilö voi esimerkiksi polttaa savukkeita päivässä sellaisen määrän, joka tupakoimattomalle voisi aiheuttaa välittömän hengenvaaran. Myös opiaattien väärinkäyttö voi johtaa siihen, että sietokyky jopa kymmenkertaistuu normaaliin verrattuna. (Huttunen 2010b.) Miehillä 24 ja naisilla 16 annosta alkoholia toistuvasti viikossa voivat jo aiheuttaa henkilölle terveydellisiä haittoja ja nostaa sietokykyä huomattavasti (Havio ym. 2008, 56). Toleranssin noususta johtuen alkoholisti voi puhaltaa jopa 1,5 ‰ näyttämättä ulkopuolisen silmin lähes selvältä (Inkinen & Kylmänen, 2010).

### 2.3 Päihteiden käyttö perheessä

Päihdeperhetermiä käytetään usein silloin, kun yhden tai useamman perheenjäsenen päihteiden käyttö on niin runsasta, että se on jollakin tapaa haitallista käyttäjälle itselleen tai muille perheenjäsenille. Jokainen perheenjäsen kokee eri tavalla sen, missä menee haitallisuuden raja. Päihderiippuvuus on yleensä perheessä suuri rasite, sillä se vaikuttaa monella tapaa koko perheen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Holmberg 2003, 10.) Yksi merkittävimmistä lasten pahoinvointia aiheuttavista tekijöistä onkin vanhempien alkoholinkäyttö (Aula, Murto, Peltoniemi, Karinsalo, Irjala, Kuuskoski, Upanne & Kiviniemi 2007). Päihdeperheessä kaikki kyllä huomaavat ongelman, mutta kukaan ei myönnä sen olemassaoloa. Tätä on verrattu siihen, että olohuoneessa olisi virtahepo, jonka olemassaolon kaikki haluavat kuitenkin kieltää. (Hellsten 2001, 51). Päihteidenkäyttö voi ilmetä eri perheissä hyvinkin eri tavoin.

Toiset käyttävät alkoholia vain satunnaisesti, esimerkiksi viikonloppuisin, kun taas toisten perheiden arki saattaa täytyä juomaputkista. Huumeiden kohdallakin käyttö voi olla hyvin eritasoista. Jotkut käyttävät niitä vain huvittelutarkoitukseen ja toiset taas eivät selviä arjesta ilman kovia huumeita. (Holmberg 2003,10.)

Perheessä jompikumpi tai molemmat vanhemmat voivat olla riippuvaisia päihteistä. Isät kuitenkin juovat avoimemmin ja ovat useammin väkivaltaisia tai pelottavia päihtyneinä. Myös äidit voivat olla päihteiden väärinkäyttäjiä, mutta he herkemmin salaavat ongelmansa ja saattavat väärinkäyttää lääkkeitä. Äidin päihteiden käyttö koetaan usein haitallisemmaksi lapselle, sillä usein juuri hän on perheessä se, joka huolehtii lapsista. (Holmberg 2003, 12) Mikäli molemmat perheen vanhemmista käyttävät runsaasti päihteitä, lapsen toipuminen on vaikeampaa (Peltonen 2004, 64). Perheeltä saattaa kokonaan puuttua kyky toimia ikään kuin tiiminä, jossa jokainen kantaa kortensa kekoon (Dayton, n.d.).

Päihdeperhetermiä on kritisoitu paljon sen vuoksi, että sen ajatellaan leimavan koko perheen ja samalla myös lapsen (Ala-Rautalahti 2009, 4). Puhuttaessa esimerkiksi alkoholiperheestä käsitteellä leimataan yleensä koko perhe. Tällöin kärsijäksi joutuu myös lapsi, vaikka alkoholiongelmainen on yleensä jompikumpi tai molemmat vanhemmista. Etenkin pienillä lapsilla on heikot mahdollisuudet vaikuttaa toisten ihmisten juomiseen tai suojella itseään negatiivisilta vaikutuksilta. (Itäpuisto 2001, 45.) Toisaalta taas joskus esimerkiksi termi ”huumeperhe” ei välttämättä ole yhtään liioiteltu, sillä joissakin perheissä huumeet saattavat todella määritellä kaikkea, mitä perheessä tapahtuu (Saukkonen 2010).

Perheissä, joissa päihteiden käyttö on runsasta, koti voi olla pelottava paikka pulloineen ja ruiskuineen. (Holmberg 2003, 11.) Usein vanhemmat saattavat ajatella, etteivät lapset ole perillä kodin tapahtumista. Todellisuudessa lapset kuitenkin tietävät yllättävän paljon ympärillään tapahtuvista asioista ja tarkkailevat tilannetta. (Hyytinen 2007, 123.) Elämä voi olla rauhatonta ja impulsiivista. Normaali päivärytmi ja rutiinit saattavat puuttua ja lapsi saattaa esimerkiksi joskus jäädä ilman ruokaa ja puhtaita vaatteita. (Holmberg 2003, 14.) Perheen voi olla vaikea kulkea niin sanottua keskitietä. Arki voi olla hyvin kaoottista ja räjähdysherkkää, mikä saattaa ilmetä syytöksinä, vihana sekä henkisenä ja fyysisenä seksuaalisena hyväksikäyttönä. Räjähdysherkät tilanteet, jotka normaalisti osattaisiin ratkoa puhumalla, jäävät selvittämättä. Perheenjäsenten tunteet saattavat vaihdella laidasta laitaan. He ovat usein peloisiaan ja joutuvat väkisin tukahduttamaan tunteensa. He ikään kuin jäätyvät, jotta eivät joutuisi kohtaamaan kielteisiä tunteita, kuten kipua, pelkoa, raivoa tai avuttomuutta. Näin ihmiskeho suojelee itseään tunteilta, jotka voisivat aiheuttaa ylikuormittumisen. Tunteiden tukahduttamisesta saattaa ajan mittaan muodostua perheen tyyli käsitellä asioita, jolloin todellisuudentaju voi hämärtyä ja rehellisyys ja avoimuus korvataan vaikeiden asioiden kieltämisellä. (Dayton n.d.) Perheen kolmeksi kirjoittamattomaksi säännöksi saattaakin muodostua seuraavat; älä puhu, älä tunne sekä älä luota (Hellsten 2001, 51).

Huolimatta ongelmista päihdeperheessä vallitsee usein pelko siitä, että perhe hajoaa. Yksinäisyyden ja hylkäämisen pelon tunteiden vuoksi perhe saattaa ripustautua entistä enemmän toisiinsa, mikä voi johtaa läheisriippuvaisuuden syntymiseen. (Dayton n.d.) Läheisriippuvuus syntyy yleensä puolisoa tai toista läheistä kohtaan. Tällöin ihminen on pakonomaisesti riippuvainen tästä henkilöstä. (Taitto 2005.) Yleisesti ottaen tällainen henkilö ei voi hyvin. Hänen tunnuspiirteitään ovatkin kontrolli, luottamattomuus, heikko omanarvontunto, ylivakavuus, sairastelu, suoritteiden kautta eläminen sekä eristäytyneisyys. Hän myös kokee omat tunteensa vieraiksi, eikä tunnista omia tarpeitaan (Hellsten 2001, 117-118). Läheisriippuvainen ihminen joutuu helposti muiden hyväksikäyttämäksi sillä hän ei osaa pitää puoliaan eikä sanoa ei, koska pelkää että tällöin muut eivät hyväksy häntä. Hänellä on myös suuri riski stressaantua ja sairastua masennukseen. Läheisriippuvuuden taustalta löytyy usein turvattomuutta, tuen ja rohkaisun puutetta sekä huono itsetunto. (Taitto 2005.)

Usein päihteiden käyttöön liittyy myös väkivaltaisuutta, sillä päihtyneessä tilassa ongelmat nostetaan herkemmin esiin ja syntyy riitoja (Holmberg 2003, 16). Lapsi voi kokea nämä riidat jopa pahempana kuin itse alkoholin käytön, sillä ne luovat kotiin jännittyneen ilmapiirin (Vanhempi juo liikaa, n.d.). Kaikista väkivaltarikoksista noin puolet on tehty päihteiden vaikutuksen alaisena. Etenkin alkoholin säännöllinen liikakäyttö nostaa aggressiivisen käyttäytymisen riskiä. Humalahakuinen pitkäaikainen alkoholinkäyttö on usein esimerkiksi parisuhdeväkivallan takana. (Eriksson & Von der Pahlen 2003.) Päihdeperheen lapsellakin on suurempi riski joutua niin fyysisen, psyykkisen tai seksuaalisen väkivallan uhriksi tai sellaisen tilanteen sivustaseuraajaksi. Fyysisellä väkivallalla tarkoitetaan esimerkiksi lyömistä, polttamista tai aseiden käyttämistä. Henkinen väkivalta pitää sisällään esimerkiksi nimittelyä, haukkumista ja uhkailua. Seksuaalinen koskettelu, ahdistelu tai raiskauksen kohteeksi joutuminen ovat taas seksuaalista väkivaltaa. Myös heitteille jättö ja hoidon laiminlyöminen lasketaan väkivallaksi. (Holmberg 2000, 11.) Vaikka lapsi ei itse olisikaan varsinainen uhri, väkivallan näkeminen voi traumatisoida yhtä paljon kuin sen kokeminenkin. Vanhemmat luulevat usein, ettei lapsi kuule esimerkiksi yöllistä riitelyä. Todellisuudessa lapsi saattaa maata sängyssä kauhusta kankeana pelätessään itsensä sekä vanhempiansa puolesta. (Holmberg 2003, 16.) Etenkin leikki-ikäiset lapset oppivat ottamalla mallia vanhempiansa käyttäytymisestä, joten väkivaltaisuus saattaa näkyä myös lapsen leikissä ilottomuutena, rajuina ja satuttavina tekoina sekä samaa kaavaa toistavana. (Holmberg 2000, 15.)

Päihtymys heikentää riskinottokynnystä ja ongelmanratkaisutaitoja, mikä todennäköisemmin saa aikaan aggression purkautumisen. Mikäli henkilö on ilman päihteitäkin taipuvainen väkivaltaiseen käyttäytymiseen, lisää se tietysti riskiä aggressiiviseen käytökseen myös humalassa tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena. (Eriksson & Von der Pahlen 2003.) Myös päihteiden väärinkäyttäjän elämäntyyli saattaa olla sellainen, että hän todennäköisemmin joutuu tekemisiin väkivaltaisuuden kanssa. Väkivaltaisuus on yleisempää miesten keskuudessa, mutta myös naiset voivat olla aggressiivisiä ja erityises-

ti päihteet lisäävät tätä taipumusta. Päihteidenkäytön lopettaminen on oleellista, kun pyritään katkaisemaan myös väkivaltaisuuden noidankehä, joka voi siirtyä sukupolvelta toiselle. (Weizmann-Helenius 2007, 9-10.) Päihtynyt henkilö reagoi herkemmin aggressiivisesti uhkatilanteessa tai turhautuessaan, kuin ei-päihtynyt henkilö. Alkoholin vaikutustavassa on kuitenkin aina yksilöllisiä eroja; toisissa se vaikuttaa lisäämällä ilon tunnetta tai väsymystä, toisissa taas lisäämällä väkivaltaista käytöstä. (Eriksson & Von der Pahlen 2003.)

Väkivaltaisen käyttäytymisen perimmäinen syy on harvoin kuitenkaan itse alkoholi. Usein se toimii vain laukaisevana tekijänä ja taustalla on jotain muita ongelmia, kuten tunnetaidottomuus. Päihtyneenä ne piirteet itsessä saattavat ottaa vallan, jotka selvin päin on pystytty pitämään piilossa. Myös huumausaineet, kuten amfetamiini tai kannabis, voivat lisätä väkivaltaisen käyttäytymisen riskiä. Myös vieroitusoireet saavat ihmisen levottomaksi ja mahdollisesti väkivaltaiseksi. Tiedetään, että toisilla huumausaineilla on jopa suurempi yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen kuin alkoholilla. (Alkoholi ja päihteet, mukana väkivallassa – syy vai seuraus? n.d.) Vaikka vanhemmat eivät itse käyttäytyisikään väkivaltaisesti, ovat he päihtyneenä usein kykenemättömiä suojelemaan lastaan. Joku heidän tuttavistaan saattaa heidän tietämättään esimerkiksi käyttää lasta seksuaalisesti hyväkseen. Päihteistä johtuen tapahtumia ei välttämättä edes muisteta seuraavana päivänä – paitsi lapsi itse. (Holmberg 2003, 17.)

#### 2.4 Päihteiden vaikutus vanhemmuuteen

Alkoholinkäytön ongelmallisuutta ja haitallisuutta pohtiessa on hyvä ottaa huomioon myös muiden perheenjäsenten kuin itse käyttäjän näkökulma, sillä usein he kärsivät eniten. Kun alkoholi häiritsee perheen arkea, muun muassa yhdessäolo, keskinäinen viestintä ja vanhemmuus voivat kärsiä. Alkoholi voi täyttää vanhemman ajan ja ajatukset niin paljon, että yhteenkuuluvuus kärsii. Tällöin hän ei ole kiinnostunut perheen toiminnasta eikä osallistu siihen tarpeeksi paljon. (Itäpuisto & Taitto 2010, 6.)

Lapsi voi tarvita vanhemman turvaa ja lohdutusta milloin tahansa ja tämä tekee hänestä täysin riippuvaisen vanhemmistaan (Miltä aikuisen juominen näyttää metrin korkeudelta? n.d.). Humaltuneena vanhempi kuitenkin saattaa unohtaa lapsen kotiin esimerkiksi ravintolaan lähtiessään. Päihdeputkien aikana lapsi saattaa joutua olemaan päiväkausia yksin. Tällöin usein vanhemmat sisarukset ottavat vastuun perheen pienimmistä. Vaikka vanhempi olisi kotona ja fyysisesti läsnä, saattaa hän olla vaikeasti tavoitettavissa krapulan tai vieroitusoireiden vuoksi. Vanhempi kokee tyypillisesti syyllisyyden ja masentuneisuuden tunteita ja paha olo kohdistuu valitettavan usein lapsiin. Tätä paha oloa päihderiippuvainen vanhempi käyttää usein tekosyynä puolustellessaan päihteidenkäyttöään (Holmberg 2003, 17–18). Usein taustalla on kuitenkin se, että vanhempi saattaa olla itsekkin vailla rakkautta ja huolenpitoa.

Vaikka hän rakastaakin lastaan, ei se aina riitä hyvään vanhemmuuteen (Simula 2002, 10.)

Lasta ei tulisi sotkea mukaan aikuisen alkoholiongelmaan. Lapsen on saatava kokea lapsuus, joka ei ole henkisesti tai toiminnallisesti sidottu hänen vanhempiensa ongelmiin. (Saarto 2005.) Lapsella, joka ei ole saanut olla lapsi, on riski altistua erilaisille kasvunongelmille. Hänen saattaa olla vaikea kasvaa aikuiseksi ja ratkaista ikätasonsa mukaisia kehitystehtäviä. Kehitystehtävien epäonnistuminen herättää lapsessa turvattomuutta, häpeää, syyllisyyttä ja alemmuuden tunnetta, jotka taas osaltaan estävät lapsen tasapainoista kasvua. Siirtyminen seuraavaan ikävaiheeseen ei onnistu ellei edellisen vaiheen kehitystehtäviä ole ratkaistu. Koskaan ei kuitenkaan ole liian myöhäistä palata taaksepäin ja ratkaista ratkaisematta jäänyt kehitystehtävä. (Lämsä 2009, 8.) Ilman riittävän turvallista vanhemmuutta lapsen on siis vaikea kasvaa aikuiseksi. Turvattomuuden, yksinäisyyden ja vanhempien miellyttämisen vuoksi lapsi ei saa elää normaalia lapsen elämää (Simula 2002, 17). Turvallinen vanhempi ei laita lasta kantamaan tunteitaan, ei syytä eikä syyllistä lasta ja kestää negatiiviset tunteet niin itsessään kuin lapsessaan (Simula 2002, 19).

Vanhempien päihteiden käyttö voi pahimmillaan saada lapsen sairastumaan psyykkisesti ja jatkamaan päihteiden käyttöä sukupolvelta toiselle. Se voi myös lisätä lapsen riskiä kriminalisoitua tai muutoin syrjäytyä. (Holmberg, 2003, 12.) Yleensä lapsen kasvuympäristö niin vahvistaa kuin haavoittaakin häntä. Merkittävää on se, kumman osuus on hallitseva. (Lindroos 2010.) Kasvuympäristö vaikuttaa hänen koko persoonallisuuden kehitykseen ja kokemukseen omasta arvostaan (Holmberg, 2003, 9). Perhe-elämässä koettujen huonojen kokemusten ei kuitenkaan tarvitse jatkua sukupolvesta toiseen, vaan ketjun katkaiseminen on mahdollista. Se ei välttämättä ole helppoa ja vanhempi saattaa joutua turvautumaan ammattiapuun. (Vanhemmuus muuttaa elämää n.d.)

Jokaisen aikuisen tulisi pohtia kuinka hän käyttää alkoholia lapsensa seurassa. Mikäli aikuinen itse kokee alkoholin käytön haittaavan elämäänsä jollakin tapaa, se varmasti häiritsee myös lasta. Alkoholinkäyttö on vastuullista vain silloin, kun kukaan ulkopuolinen ei siitä joudu kärsimään. (Vanhempi juo liikaa, n.d.) Vanhemman näkökulmasta pieni ja harmiton päihteiden käyttö voi tuntua lapsesta pelottavalta. Siksi olisikin parasta lapsen kannalta hankkia tälle selvä turvallinen hoitaja, jos molemmat vanhemmat haluavat esimerkiksi nauttia alkoholia ja juhlia. (Oletko lapselle turvallinen aikuinen? n.d.) Vanhemman mielessä saattaakin olla paljon ajatuksia ja kysymyksiä oman vanhemmuuden riittävydestä ja siitä saako lapsi tarpeeksi vanhemmaltaan. Kuitenkin jo oman vanhemmuuden pohtiminen ja kyseenalaistaminen osoittaa sen, että vanhempi on kiinnostunut lapsestaan ja haluaa huolehtia tästä. Jo se, että pohtii asiaa, on askel kohti lapsen parasta. (Olenko riittävä vanhempana? n.d.)

### 3 VANHEMPIEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ LAPSEN SILMIN

#### 3.1 Näkymätön lapsi?

Suomessa on tällä hetkellä jopa sata tuhatta lasta, jotka jollakin tapaa kärsivät vanhempiensa alkoholin käytöstä (Kuronen 2007). Jotkut heistä joutuvat elämään hyvinkin huonossa ja turvattomassa ympäristössä, missä jopa useimpien aikuisten olisi haasteellista elää. (Holmberg 2003, 12.) He saattavat joutua kokemaan kotonaan paljon asioita, joita lapsen ei tavallisesti tulisi joutua kohtaamaan (Pakkanen 2010, 78). Tutkimustietoa aikuisten juomisen vaikutuksesta lapsen elämään on niukasti, joten asiasta ei tiedetä kovin paljon (Itäpuisto 2008, 8).

Perheenjäsenen päihdeongelma ei tavallisesti ole yksilön henkilökohtainen ongelma, vaan myös läheisille tulisi tarjota apua ja tukea vaikean elämäntilanteen keskellä. (Hannula 2009.) Lapsen näkökulma perheessä jätetään usein huomioimatta, vaikka hän useimmiten olisi avun ja tuen tarpeessa (Saarto 2005). Tiedon kerääminen lapsilta koetaan hankalaksi monesta eri syystä, (Itäpuisto 2008, 22) sillä usein lapset esimerkiksi vaikenevat ja ovat loppujen lopuksi uskollisia vanhemmilleen (Saarto 2005). Tietoa kerätään pääasiassa yleensä vanhemmilta, koska saatetaan ajatella, että heidän sanansa on luotettavampi kuin lapsen (Möller 2004, 26). Varsinkin pienten lasten kohdalla heidän ajatteluaan, ymmärrystään ja verbaalista ilmaisuaan ei ole pidetty tarpeeksi kehittyneenä. Osaako lapsi esimerkiksi erottaa oman mielipiteensä vanhempien mielipiteestä ja erottaako lapsi mielikuvitusmaailman todellisuudesta? Kuitenkaan ei varsinaisesti ole merkitystä, onko tieto luotettavaa, vaan se kuinka lapsi todella kokee asiat. Nykyään kuitenkin korostetaan lapsen kanssa työskentelyä ja ymmärretään paremmin sen välttämättömyys. (Möller 2004, 27.)

Päihdeperheen ongelmia hoidettaessa monesti keskitytään vanhempien riippuvuuteen ja lapsi jää näkymättömäksi, vaikka perheen ongelmat koskettavat aina myös häntä. Lapsi saattaa olla melko huomaamaton, kunnes hänet esimerkiksi otetaan huostaan. Hän on tärkeä osa perhettä ja hänet tulisi huomioida yksilöllisesti sekä antaa tilaa hänen kokemuksilleen. Lapsen huomioon ottaminen luo hänelle tunteen, että hän on tärkeä ja hänestä ollaan kiinnostuneita. (Möller 2004, 24- 27.) Perheiden päihdekuntoutuksessa päätehtävänä nähdään yleensä aikuisten kanssa työskentely. Se on ehkä tuttua ja helppoa, eikä lapsen kanssa työskentely välttämättä luonnistu samalla tavalla. Joskus myös lapsen hädän sivuuttamisen takana voi olla se, että vanhempia halutaan suojella eikä heitä haluta haavoittaa. Myös työntekijälle voi olla hyvin vaikeaa kohdata lapsi, sillä se herättää usein paljon tunteita. Lapsen pitäisi kuitenkin voida luottaa siihen, että työntekijä kestää hänen kokemansa asiat ja myös vanhempien teoista huolimatta pitää häntä arvokkaana. (Saukkonen 2010.)



Hoidon keskittyessä vanhempien riippuvuuteen ja sen poistamiseen saatetaan ajatella lasten ongelmien poistuvan vanhempien ongelman myötä. Tällöin lapsen ainoana ongelmana ajatellaan olleen hoivan ja huolenpidon puute, vaikka usein hän on kokenut jotakin traumatisoivaa ja olisi asian käsittelyn tarpeessa. On tärkeää keskittää hoito kaikkiin perheen jäseniin, jolloin voidaan lisätä myös lapsen turvallisuuden tunnetta hänen tietäessään myös vanhempien saavan apua. (Möller 2004, 25.) Päihdehoidon perhetapaamisissa lasten mukanaoloon saatetaan suhtautua varauksella. Usein ajatellaan, ettei lapsen kuullen voida eikä osata puhua oikeista asioista. Kuitenkin he ovat usein jo kotonaan kuulleet monenlaista puhetta, sekä riitoja että huutamista ja he osallistuvat perhetapaamisiin mielellään. (Hannula 2009.) Tavallisesti juoja itse vielä kiistää ongelman, jolloin lapsen ja aikuisen näkökulmat ovat todennäköisesti hyvinkin erilaiset (Itäpuisto 2008, 29).

Jos todella haluamme ymmärtää lapsen maailmaa ja mitä hän ajattelee, meidän on kysyttävä sitä häneltä itseltään ja todella kuunneltava häntä (Curman 2005, 37). Kaiken perheiden kanssa tehtävän työn tulisi olla lapsilähtöistä, mikä tarkoittaa sitä, että lapsi otetaan huomioon moniulotteisesti. Käytännössä se tarkoittaa konkreettisia valintoja lapsen parhaaksi, eikä pelkästään lapsimyönteisyyttä. On hyvä pysähtyä miettimään, miten perheen tilanne ja ongelmat vaikuttavat lapsen kehitykseen ja hänen mielikuviinsa ihmisistä ja avunsaamisesta. Lapsen tunteita voi olla helpompi ymmärtää asettumalla itse hänen asemaansa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 28.)

### 3.2 Vanhempien päihteiden käyttö ja lapsen tunteet

Jomman kumman tai molempien vanhempien päihteiden käyttö herättää lapsessa usein paljon negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, vihaa ja häpeää (Itäpuisto 2008, 11). Lievimmillään alkoholin käyttö perheessä voi aiheuttaa lapselle huolta ja mielipahaa ja pahimmassa tapauksessa lapsi voi tulla laiminlyödyksi niin fyysisesti kuin psyykkisestikin (Itäpuisto & Taitto 2010, 6). Lapset kokevat usein aikuisen alkoholin käytön herkemmin haitalliseksi kuin aikuiset itse (Itäpuisto 2008, 28).

Päihtyneenä vanhempi voi muuttua hyvinkin erilaiseksi, minkä lapsi yleensä kokee hämmentävänä ja pelottavana (Itäpuisto 2008, 34). Pitkäaikainen alkoholin tai muiden päihteiden väärinkäyttö saattaa muuttaa henkilön aivan toisenlaiseksi ihmiseksi (Peltonen 2004, 63). Lapsi voi kokea olonsa turvattomaksi ja päihtyneen vanhemman käytöstä voi olla vaikea ennustaa. Toisinaan päihtynyt vanhempi saattaa itkeä ja huutaa, toisinaan taas olla iloinen ja nauraa. Joskus hän voi keskellä yötä tulla vaikkapa hakemaan lasta tanssimaan. (Holmberg 2003, 13.) Tunteet voivat nopeastikin heilahdella ääripäästä toiseen ja niin sanotun keskittien löytäminen voi olla hankalaa (Dayton, n.d.). Päihdeongelmaisen vanhemman tunneilmaisu saattaa olla vaikeasti ennakoitavissa riippuen siitä, onko hän selvin päin, humalassa vai krapulassa. Vanhemman reaktiot eivät ole johdonmukaisia, sillä jonain päivänä vanhempi

saattaa esimerkiksi suhtautua empaattisesti lapsen suruun ja jonain päivänä se saattaa ärsyttää häntä. (Ala-Rautalahti 2009, 41). Runsaan päihteidenkäytön myötä lapsi joutuu näkemään vanhemmassaan ikään kuin eri persoonia: pelottava ja omituinen humalainen, huonotuulinen krapulainen ja tavallinen mukava äiti tai isä. (Holmberg 2003, 13.)

Yleensä lapsi oppii tunnetaitonsa normaalissa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa jo vauvasta alkaen. Alun alkaen hän oppii tunteet vanhemmiltaan ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen kautta. Tunnetaitojen oppiminen perustuu siihen, että lapsi kokee tunteidensa olevan hyväksytyjä ja sallittuja ja niitä saa näyttää avoimesti. Tämä tunnetaitojen oppiminen häiriintyy vanhempien käytäessä runsaasti päihteitä. (Ala-Rautalahti 2009, 39- 41.) Mikäli lapsi elää tarpeeksi kauan perheessä, jossa tunteita ei osata säädellä, oppii hän todennäköisesti itsekin tämän toimintamallin (Dayton, n.d.) Päihteiden runsas käyttö myös turruttaa tunteita, joten lapsen kasvuympäristössä saattaa vallita hyvin köyhä tunneilmapiiri (Ala-Rautalahti 2009, 41). Kun tunteiden sekamelska käy vanhemmille liian hämmentäväksi, he voivat ajatella, että on helpompaa yksinkertaisesti laittaa tunteet sivuun ja näin säilyttää kontrollin tunne (Dayton, n.d.). Tällöin kukaan ei välttämättä opeta lapselle, miten käsitellä tunteita ja hän saattaa luulla niiden olevan epänormaaleja (Ala-Rautalahti 2009, 41). Usein lapsi haluaa miellyttää vanhempaansa ja syrjäyttää tämän vuoksi omat tunteensa. Vanhempien päihteidenkäytön aiheuttamien kielteisten tunteiden kohtaaminen voi olla hyvin vaikeaa, koska ne kohdistuvat lapselle läheiseen ja rakkaaseen ihmiseen. Myöskään lapsen tunnetaidot, eli kyky tunnistaa, ymmärtää ja säädellä omia tunteita, eivät ole riittävän kehittyneet. Jokainen lapsi voi kokea elämän päihdeperheessä hyvin eri tavalla, mutta kaikista päihdeperheiden lasten kertomuksista nousee esille yhteisiä tunnetiloja. (Ala-Rautalahti 2009, 43.)

Pelko on yleinen tunne päihdeperheiden lasten elämässä. Pelkoa aiheuttavat riski väkivallasta, päihteiden aiheuttama muutos vanhemmassa ja huoli siitä että vanhemmalle sattuu jotain pahaa päihteiden takia. Myös vanhempien selvinä jaksoina lapset pelkäävät, milloin seuraava putki alkaa ja mitä silloin tapahtuu. (Ala-Rautalahti 2009, 43- 44.) Päihdeputket ovat lapselle ehkä pelottavin asia, sillä vanhemmalle on saattanut edellisen päihdeputken aikana sattua jotakin pahaa (Holmberg 2003, 18). Pelkoa voi aiheuttaa myös huoli perheen hajoamisesta, jätetyksi tulemisesta, vanhempien eroamisesta ja lasten kotiin joutumisesta. Asiat, jotka eivät oikeasti ole vaarallisia, voivat tuntua lapsesta hyvin pelottavalta. Näitä voivat olla esimerkiksi humalaisten aiheuttama meteli ja hölmö käyttäytyminen. (Ala-Rautalahti 2009, 44.) Päihdeperheessä ei välttämättä ole ketään, joka käsitelisi lapsen kanssa näitä pelon tunteita, koska kukaan perheessä ei myönnä ongelmaa eikä lapsella ole heidän mielestään mitään syytä pelätä. Vähitellen lapsi saattaa itsekin oppia ohittamaan pelon tunteensa eikä enää tunnista sitä. Tunteesta saattaa muodostua lapsen elämää hallitseva krooninen tunnetila, jonka lapsi luulee olevan normaalia. (Hellsten 2001, 55.)

Vanhemman juominen ja päihtyminen saa aikaan lapsessa myös häpeän tunteita. Lasta nolottaa vanhemman humalainen käytös, eikä hän haluaisi kenenkään näkevän sitä. Hän vertaa omia vanhempiaan muiden vanhempiin ja hänestä muiden vanhemmat ovat niin sanotusti parempia. (Ala-Rautalahti 2009, 44.) Häpeä onkin toisaalta positiivinen asia, joka kertoo meille kuinka tulisi toimia ja mikä on hyväksyttävää (Hellsten 2001, 62). Häpeä vanhemmista heijastuu myös usein lapseen itseensä, koska hän on osa tätä päihdeperhettä. Pahimmassa tapauksessa häpeä saattaa ottaa lapsessa niin suuren vallan, että hän alkaa hävetä lähes kaikkea itsessään. (Ala-Rautalahti 2009, 46.) Kukaan ei kestä sitä, että kokee jatkuvasti olevansa muita huonompi, mikä tekee häpeän tunteen kanssa elämisestä todella vaikeaa (Hellsten 2001, 64). Erilaisuutensa vuoksi lapsi voi joutua herkemmin kiusaamisen kohteeksi, varsinkin kun vanhempien alkoholin käyttö on muiden tiedossa. Näin ympäristömmekin saa lapsen ajattelemaan, että hänen tulisi hävetä itseään ja vanhempiaan. Myös kotona alkoholin käytöstä voidaan puhua häpeällisenä asiana, mikä on ristiriitaista lapselle, joka kaikesta huolimatta haluaa ihailla vanhempiaan. (Itäpuisto & Taitto 2010, 7.)

Päihteiden käyttö herättää lapsessa paljon vihan tunteita. Lapsi vihaa alkoholia, sen hajua ja sitä mitä se tekee vanhemmille. Ajoittain lapsi myös saattaa vihata päihteitä käyttäviä vanhempiaan niin paljon, että toivoisi heidän jopa kuolevan. Tästä huolimatta lapset kuitenkin rakastavat vanhempiaan todella paljon, joka tekee tunteista hyvin ristiriitaisia. (Ala-Rautalahti 2009, 44.) Lapset kokevat syyllisyyttä omista negatiivisista tunteistaan, joita heillä on vanhempiaan kohtaan. Myös vanhempien juomisen koetaan usein johtuvan itsestä. Etenkin pienet lapset ajattelevat usein päihteiden käytön olevan seurausta hänen huonosta käyttäytymisestään ja toisinaan vanhemmat myös itse suoraan syyllistävät lasta omasta juomisestaan. (Ala-Rautalahti 2009, 46–47.) Syyllisyyden tunnetta voi tuoda myös lapselle se, ettei hän itse kykene auttamaan ja suojelemaan muita perheenjäseniä (Itäpuisto & Taitto 2010, 11). Pienen lapsen voi olla hyvin vaikea ymmärtää, miksi vanhemmat käyttävät alkoholia, sillä hän ei itse tarvitse sitä mukavampaan oloon (Peltoniemi, n.d.). Lapsi ei usein löydä alkoholin käytölle kerta kaikkiaan mitään järkevää selitystä (Itäpuisto & Taitto 2010, 6). Huumeet herättävät lapsessa kenties vielä enemmän hämmennystä kuin alkoholi, sillä niistä ei puhuta eikä niitä yleensä käytetä näkyvästi. Ne eivät myöskään haise tai näy. Esimerkiksi amfetamiinilla on suuri vaikutus mielialaan; se saa vanhemman aluksi käyttäytymään iloisesti ja ylikierroksilla ja yhtäkkiä vauhti voi loppua kuin seinään ja vanhemmasta tulee surullinen. (Holmberg 2003, 13.) Myös vieroitusoireet saavat lapsen hämmilleen. Vanhempi saattaa voida todella pahoin, täristä ja oksentaa. Tällöin lapsella voi olla todella suuri huoli vanhemman voinnista. Hämmennystä lisäävät vieroitusoireisiin mahdollisesti liittyvät masennus, ahdistus ja aggressiivisuus. (Holmberg 2003, 14.)

Pettymyksen tunteet kuuluvat myös päihdeperheen lapsen arkeen. Jatkuva lupauksien pettäminen saa hänelle aikaan tunteen, että päihteet ovat tärkeämpiä kuin hän. (Ala-Rautalahti 2009, 47.) Esimerkiksi perheen yhteiset reissut saattavat peruuntua vanhemman krapulan takia tai sen vuoksi, ettei tämä tule edes

kotiin. Myös selvä vanhempi saattaa unohtaa sovitut asiat koska on niin stressaantunut huolehtiessaan puolisostaan. (Hellsten 2001, 55.) Tämä saattaa johtaa siihen, että lopulta lapsen luottamus vanhempiin murenee, mikä heikentää myös luottamusta muihin aikuisiin ja elämään yleensä (Ala-Rautalahti 2009, 47). Nämä pettymykset lapsi käsittelee suremalla ja selvitäkseen niistä hän tarvitsisi jonkun aikuisen apua ja tukea. Perheessä, jossa on totuttu sivuuttamaan vaikeat asiat, ei ole ketään, joka auttaisi lasta pääsemään tämän surun yli ja selittäisi miksi jokin luvattu asia ei toteutunutkaan. Vanhemmat saattavat vain sivuuttaa asian ja käyttäytyä kuin sitä ei olisi tapahtunutkaan. Lopulta surusta saattaa tulla loputonta ja se voi muuttua osaksi lapsen persoonaa. Hän voi luulla sen olevan normaalia eikä edes huomaa olevansa surullinen. (Hellsten 2001, 56)

Lapsi pyrkii välttämään erilaisia kielteisiä tunteita ja sen vuoksi hän saattaa pyrkiä välttelemään tilanteita, joissa niitä esiintyy. Lapsi saattaa myös pitää tunteet sisällään, mikä voi johtaa ahdistukseen tai fyysisiin oireisiin, kuten vatsakipuihin. Kun tunne on epämääräistä, eikä lapsella ole sanoja sille, on käsittely luonnollisestikin vaikeaa. Tällaiset käsittelemättömät tunteet ovat raskaita ja vievät paljon voimia. (Ala-Rautalahti 2009, 47–48.) Kaiken kaikkiaan kielteiset tunteet voivat heikentää lapsen itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia sekä luoda voimattomuuden tunnetta (Itäpuisto 2003, 37).

Päihdeperheessä kasvanut lapsi tottuu turvallisuuden sijaan turvattomuuden tunteeseen. Elämän saattaa täyttää kaoottisuus, ennustamattomuus, päihdeputket, väkivalta, juurettomuus, vanhemman fyysinen ja emotionaalinen poisolo ja turvallisen aikuisen puuttuminen. Lapsella ei ehkä ole ketään aikuista kehen turvata. Lapsi tarvitsee fyysisen ja psyykkisen hyvinvointinsa perustaksi perusturvallisuuden tunteen. Turvaton lapsi syrjäytyy helposti ja saattaa pahimmassa tapauksessa kääntää koko maailmalle selkänsä. (Holmberg 2003, 19.) Lapsella ei usein ole ymmärrystä tai voimavaroja hakea itselleen apua ja perheen häpeällisenä pidetystä ongelmasta puhuminen vaatiikin paljon rohkeutta (Pakkanen 2010, 78).

### 3.3 Lapsen kasvuympäristön riskitekijät ja selviytymiskeinot

Vanhempien päihteidenkäyttö voi vaikuttaa lapseen hyvin eri tavalla. Osa selviää hyvin vaikeista kasvuoloista huolimatta. Myös esimerkiksi se, että lapsi on vauvaikäisenä saanut tarpeeksi huomiota edistää hänen selviytymistään. Kaiken kaikkiaan lapset selviytyvät yllättävän hyvin vaikeistakin tilanteista sopeutuvuutensa ja kekseliäisyytensä avulla. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 161–162.) Vähentääkseen vanhempien päihteidenkäytöstä aiheutuvia haittoja elämäänsä, lapsi joutuu selviytyäkseen keksimään sellaisia keinoja, joita hän ei tavallisesti tarvitse (Itäpuisto 2004).

Lapsen selviytymistä uhkaavia asioita kutsutaan riskitekijöiksi. Niitä ovat siis sellaiset asiat, jotka horjuttavat lapsen tervettä ja tasapainoista elämää ja kehitystä. Vanhempien alkoholinkäyttö on yksi tällainen riskitekijä, kuten myös

esimerkiksi vanhempien mielenterveysongelmat, työttömyys ja köyhyys. Yksi merkittävistä riskitekijöistä alkoholiongelmaan liittyen ovat myös toistuvat riidat, jotka aiheuttavat lapselle stressiä ja pelkoa. (Itäpuisto n.d.) Lapset, jotka joutuvat elämään vaikeammassa kasvuympäristössä, ovat usein haavoittuvaisempia muihin lapsiin verrattuna. Esimerkiksi väkivallan näkeminen tv:ssä voi vaikuttaa heihin voimakkaammin ja he saattavat itsekin toimia näkemänsä mallin mukaisesti. (Pulkkinen 2003, 14.) Lapset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä; samanlaisessa kasvuympäristössä elävistä lapsista yksi saattaa murtua ja toinen taas kasvaa entistä vahvemmaksi (Itäpuisto n.d).

Perheenjäsenten roolit vääristyvät usein perheessä, jossa jompikumpi tai molemmat vanhemmista käyttävät runsaasti päihteitä. Perhe itse ei välttämättä huomaa siinä mitään erikoiselta, mutta ulkopuolisen silmin asetelma voi näyttää kummalliselta. (Peltonen 2004, 63.) Vanhempien käyttäessä runsaasti päihteitä lapsi saattaa kehittää itselleen eräänlaisen toimintamallin, jonka mukaan hän toimii vaikeissa tilanteissa. Toimintamalleja voi olla useita, riippuen millainen perhe ja tilanne ovat kyseessä. Lapsi vaistoa herkästi kodissa vallitsevan huonon ilmapiirin ja pyrkii muuttamaan sen hyväksi käytöksellään. Näin hän tavallaan suojaa itseään ottamalla jonkin roolin. Usein vanhimmalla lapsella on taipumus ottaa niin sanottu vastuunkantajan rooli ja huolehtia muista. (Itäpuisto & Taitto 2010, 10.) Tällöin hän yrittää toiminnallaan paikata vanhemman puuttuvaa osallistumista, kun tämä ei itse kykene täysin suoriutumaan vanhemman roolista (Dayton, n.d.). Usein hänelle ei jää tarpeeksi aikaa leikille ja kavereille. Tyypillisesti tällainen lapsi on niin sanotusti ylikiltti, joka suostuu helposti muiden pyyntöihin eikä osaa pitää puoliaan. Yksi tapa selviytyä on taas aivan päinvastainen käyttäytyminen. Lapsi riehuu, kiusaa, on levoton ja keskittymiskyvytön sekä yrittää saada muitakin osallistumaan kiusantekoon. (Itäpuisto & Taitto 2010, 10.) Hänellä saattaa olla myös myöhemmin taipumusta varhaiseen päihteiden käyttöön, varasteluun ja valehtelemiseen (Taitto 2002, 66). Joku toinen lapsi taas saattaa yrittää selviytyä vetäytymällä omaan maailmaansa ja eristäytyä muista. Hän on usein yksinäinen ja masentunut. Niin sanotun hauskuuttajan roolin ottanut lapsi taas pyrkii hankalissa tilanteissa kiinnittämään huomion itseensä huumorin avulla. (Itäpuisto & Taitto 2010, 10.) Hän ei halua rähinöitä, vaan yrittää sovittaa riitoja (Taitto 2002, 67). Usein lapsen rooliutuminen alkaa jo hänen ollessa aivan pieni (Simula 2002, 14) ja roolit kärjistyvät sitä enemmän mitä epätasapainoisempi perhe on (Havio ym 2008, 163).

Myös Lasinen lapsuus – väestökyselyssä ilmeni, että lapsi kehittää usein omat keinonsa selviytyä elämässään. Yhteiskuntamme kielteinen asennoituminen päihdeongelmaisia kohtaan saa aikaan sen, että myös perheenjäsenet pyrkivät salailemaan ja piilottelemaan ongelmaa ja näin suojaamaan yksityisyyttään. Tällä keinolla voi yrittää suojata itseään ulkopuolisten halveksinnalta ja syrjinnältä ja lapselle voi tulla tunne, että hän hallitsee ympäristönsä. Tämä ongelman salailu ja piilottelu voi tietenkin olla esteenä avun saamiselle silloin kun se olisi tarpeellista. (Holmila, M. & Ilva, M. 2010, 58.) On myös hyvä muistaa ja kiinnittää huomiota siihen, että vaikka lapsi ulkopuolisen silmin näyttäisi selviytyvän perheen ongelmien keskellä hyvin, saattavat ongelmat ja

paha olo kyteä pinnan alla. Tämä voi myöhemmin ilmetä muun muassa mäännusoireina. (Pulkkinen 2003, 16.)

Loppujen lopuksi lapsilla on yllättävän paljon elämäntahtoa ja voimavaroja selviytyä ja työskennellä positiivisten asioiden kanssa (Havio ym. 2008, 163). Erilaiset suojaavat tekijät elämässä auttavat kohtaamaan vaikeuksia, sillä ne ikään kuin kannattelevat ja suojaavat ihmistä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävät sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki sekä henkilön yksilölliset piirteet ja ominaisuudet. (Havio ym. 2008, 161.) Lapsen selviytymiseen vaikuttaa muun muassa lapsen luonteenpiirteet, kuten temperamentti, älykkyys, vastuuntunne, positiivinen minäkäsitys, sisäinen hallinnantunne ja usko omiin kykyihin (Havio ym. 2008, 161-162). Hyvät ihmissuhteet ja lämpimät hetket lapsen elämässä voivat antaa hänelle riittävästi tukea vaikeina aikoina mahdollistaen näin myös ongelmista puhumisen (Saarto 2005). Yksikin luotettava aikuinen lapsen elämässä voi riittää ja hän voi olla esimerkiksi toinen vanhemmista, yksi sisaruksista tai sitten joku perheen ulkopuolelta. (Itäpuisto & Taitto 2010, 11.) Tämän henkilön ei tarvitse ottaa äidin tai isän paikkaa, vaan todistaa lapselle, että kaikki aikuiset eivät hylkää ja hänellä on joku johon luottaa (Peltoniemi, n.d.). Myös harrastuksilla ja kavereilla voi olla suojaava vaikutus lapsen elämässä (Itäpuisto & Taitto 2010, 11). Positiivisten asioiden tukeminen sekä ongelmien ja vaikeuksien ratkominen edesauttavat selviytymistä (Itäpuisto n.d.). Lapsessa itsessään voimavaratekijänä voi olla esimerkiksi jokin erikoislahjakkuus, jonka avulla lapsi selviytyy paremmin riskitekijöistä huolimatta (Pulkkinen 2003, 16). Oleellista on siis lapsen omien voimavarojen löytäminen ja näiden tukeminen (Itäpuisto & Taitto 2010, 11). Aikuisikä saa sitä paremman pohjan mitä enemmän näitä positiivisia onnistumisen kokemuksia hänellä elämässä on (Havio ym. 2008, 163).

## 4 TERVEYDENHOITAJA LAPSIPERHEIDEN TUKENA

### 4.1 Perhe neuvolan asiakkaana

Perheen käsitteellä tarkoitetaan kokonaisuutta jossa on mukana lapsi. Käsite on hyvin monimuotoinen, joten se ei välttämättä tarkoita pelkästään äitiä, isää ja sisarusia, vaan siihen voi kuulua esimerkiksi isovanhempia, puolisisarusia tai samaa sukupuolta olevat vanhemmat. Lapsilla voi olla myös useampia perheitä. (Armanto & Koistinen 2007, 354.) Niin sanotusta tyypillisestä perheestä ei siis voida puhua, sillä tilanteet vaihtelevat paljon niin yksinhuoltaja kuin kahden vanhemmankin perheissä (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 82). Kattavaa käsitettä perheelle on kuitenkin yritetty etsiä pitkään. Aikaisemmin perheestä puhuttiin silloin kun tarkoitettiin avioliitossa olevien parisuhdetta tai lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Nykyään suomalaisista lapsiperheistä noin 60 % on avioparien muodostamia. (Helminen 2006, 16.) Yksi yleinen mielikuva on, että perheenjäsenet jakavat yhteisen tilan eli kodin (Järvinen ym. 2007, 12).

Perheen terveyttä voidaan kuvailla monella eri tavalla, esimerkiksi eheyden, suhteiden, kehityksen ja selviytymisen vuorovaikutuksellisen prosessina. Eheys tarkoittaa sitä, että tasapaino säilyy perheessä muuttuvista tilanteista huolimatta. Perheen terveydellä voidaan tarkoittaa myös sitä, että perheenjäsenillä on luottamukselliset ja avoimet välit sekä kyky ratkaista ongelmia. Yksittäisen perheenjäsenen vointi vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. (Åstedt-Kurki 2008, 16.) Perheellä on keskeinen paikka ihmisen elämässä ja siinä, millainen elämä hänelle muodostuu. Perheen elämään kuuluvat niin hyvät kuin huonotkin asiat. (Helminen (toim.) 2006, 7.) Riidat ja erimielisyydet ovat yksi tapa selvittää asioita. Lapsen näkökulmasta olennaisinta on kuitenkin, että he näkevät ja kokevat myös sovinnon tekemisen. Tärkeää on näyttää ja tuoda esille positiivisia tunteita perheen sisällä. Kehuminen, kannustus ja toisten arvostaminen tekevät kodista hyvän paikan elää ja antavat vahvuutta selviytyä tulevaisuuden haasteista. (Peltonen 2004, 90.) Perhe voi parhaassa tapauksessa toimia tukevana pohjana hyvälle elämälle. Toisaalta taas perhe voi tuoda matkaan haasteita, jotka vaikeuttavat matkantekoa. (Helminen (toim.) 2006, 7.)

Lastenneuvolalla on tärkeä tehtävä perheiden tukemisessa ja terveyden edistämässä. Päätavoitteena on lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistäminen sekä perheiden hyvinvoinnin tukeminen. Neuvola toimii matalan kynnyksen paikkana, eli sinne on helppo mennä, koska lähes kaikki käyvät siellä. (Armanto & Koistinen 2007, 13.) Terveystoiminta onkin aitiopaikalla seuraamassa ja tukemassa suomalaisten perheiden elämää (Lindbohm 2009, 8) sekä edistämässä heidän hyvinvointiaan. Työskentelyllään terveydenhoitaja voi tukea perheiden omaa toimintaa ja auttaa heitä löytämään heidän omat sisäiset voimavaransa. Perheille onkin hyvä kertoa niin kuormitta-

vista kuin voimia antavista tekijöistä. Toisinaan ulkopuolisten ajatukset ja kokemukset voivat auttaa ja saada perheet huomaamaan, että he eivät ole yksin murheidensa kanssa. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 82.) Suurimman osan työajastaan neuvolan terveydenhoitaja kuitenkin suorittaa määräraikaistarkastuksia ja erilaisia seulontoja sekä näihin liittyvää perheen tukemista ja ohjaamista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että näiden rinnalle tarvittaisiin myös erilaisia ja uusia keinoja perheiden tukemiseen. (Järvinen ym. 2007, 39.)

Ensisijainen päämäärä lastenneuvolatoiminnassa on lapsen etu. Tarvittaessa lapsen etu menee vanhempien edun edelle. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että uhkaaviin tekijöihin pyritään puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa sekä tuetaan vanhemmuutta ja parisuhdetta. (Armanto & Koistinen 2007, 13.) Vuonna 1991 solmittu YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus painottaakin lapsen edun ajattelua kaikissa päätöksissä, jotka koskevat lasta itseään. Lapsen tulee saada elää turvallisessa ympäristössä ilman fyysistä tai psyykkistä uhkaa, jotka voivat olla vahingollisia hänen kehitykselleen. (Järvinen ym. 2007, 28.) Lapsen hyvinvointi on riippuvainen koko perheen hyvinvoinnista, erityisesti aikuisten välisen parisuhteen ja vanhemmuuden laadusta (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 22).

Uudessa lastensuojelulaissa perhetyö on määritelty yhdeksi avopuolen tukitoimista. Yksi toiveista on muun muassa se, että huostaanotot saataisiin vähentymään. Huostaanottojen vähentäminen ei kuitenkaan välttämättä onnistu kuntouttavassa perhetyössä, koska niitä tarvitaan lasten kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Perhetyöhön sisältyy kuitenkin paljon muutakin kuin lastensuojelullisia toimenpiteitä. Sillä pyritään puuttumaan ongelmiin ennen kuin tilanne on muuttunut sellaiseksi, että se vaatii lastensuojelua. (Järvinen ym. 2007, 11.) Terveydenhoitajan työparina voisikin olla perhetyöntekijä. (Järvinen ym. 2007, 40.) Perhetyöntekijän tehtävänä on tukea perheitä, sekä auttaa heitä parantamaan elämänhallintaansa sellaisissa tilanteissa, joissa tämän toteutuminen edellyttää toistuvia kotikäyntejä. Tällainen tilanne saattaa syntyä esimerkiksi silloin kun vanhempi on epävarma itsestään kasvattajana tai lapsi on levoton tai uhmakas. (Järvinen ym. 2007, 39) On pohdittu, voisiko perheille olla tarjolla perhetyötä automaattisesti, ilman jo havaittavissa olevaa ongelmaa tai pulmaa. Näin voitaisiin mahdollisesti ennaltaehkäistä ongelmallisten asioiden kasvamista suuremmiksi. (Järvinen ym. 2007, 40.)

Yksi tärkeimmistä terveydenhoitajan työmuodoista on keskusteleminen asiakkaan kanssa. Tähän vaaditaan vuorovaikutustaitoja sekä kykyä työskennellä omalla persoonallaan. Terveydenhoitaja käy dialogista keskustelua asiakkaidensa kanssa, eli keskusteluun kuuluu niin vuorovaikutus kuin kuunteleminenkin. Keskustelutilanteessa molemmat osapuolet arvostavat toisiaan ja toistensa mielipiteitä eikä tarkoituksena ole muuttaa toisen ajattelutapaa. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 11.) Tukiessaan perhettä terveydenhoitajan tulisi lähestyä perhettä empaattisesti sekä keskittyä heidän vahvuuksiinsa rajoitusten sijaan (Hakulinen & Pelkonen 2002, 206). Suurin osa vuorovaikutuksesta on sanatonta viestintää, joka välittyy salamannopeasti ihmisestä toi-



seen. Sanaton vuorovaikutus voi alkaa jo ennen varsinaisen keskustelun alkua terveydenhoitajan tervehtiessä asiakasta. He tulkitsevat ja tarkkaileva hänen tyyliään tervehtiä sekä katsoa silmiin. Myös keskusteluetäisyys, koskettaminen, ruumiin liikkeet, eleet ja pukeutuminen ovat osa sanatonta viestintää. (Väisänen ym. 2009, 28.)

Jokaisella perheellä on niin voimavaroja kuin kuormittaviakin tekijöitä. Se kuinka voimavarainen tai haavoittuvainen perhe on, riippuu näiden kahden suhteesta toisiinsa. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 202.) Pelkkä voimavarojen olemassaolo ei kuitenkaan itsestään riitä, elleivät perheenjäsenet itse usko niihin. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 207). Omalla toiminnallaan perhe voi vahvistaa niitä, mutta myös esimerkiksi neuvola voi olla se ulkopuolinen taho, joka tukee perhettä tässä. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 202.) Lasten ja vanhempien kanssa pyritään löytämään kokemuksia, jotka luovat uskoa, toivoa ja antavat voimaa elämään (Helminen (toim.) 2006, 10). Parhaimmillaan perhehoitotyö on silloin kun voimavarojen vahvistaminen onnistuu (Hakulinen & Pelkonen 2002, 203). Tällöin terveydenhoitaja onnistuu parantamaan vanhempien itsetuntoa, oman elämänhallinnan tunnetta, itsemääräämistä sekä henkilökohtaista kasvua (Hakulinen & Pelkonen 2002, 206). Työskenneltäessä lasten ja perheiden parissa, on tärkeää tukea vastuullista vanhemmuutta. On osattava asettua vanhempien kumppaniksi kasvatusasioissa sekä yrittää tehdä arjesta sujuvampaa ja elämänhallinnasta helpompaa. (Helminen (toim.) 2006, 10.)

Yhteistyösuhteen ja kommunikoinnin avoimuus ja luottamuksellisuus ovat vahvistamisen onnistumisen ehtoja. Tähän kuuluu siis se, että vanhemmat osallistuvat täysivaltaisesti, tuntevat itsensä kuulluksi ja sopivat tavoitteet yhdessä toistensa ja ulkopuolisen auttajan kanssa. Tärkeää on, että asiakkaan kanssa sovitut tavoitteet neuvotellaan yhdessä sekä lisätään asiakkaan tietoisuutta ja kunnioitetaan hänen valinnanvapauttaan. Tärkeää on myös, että auttaja kuuntelee aktiivisesti sekä tarjoaa tukea ja tietoa, joka on asiakkaalle merkityksellistä. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 204.) Ajatusten selvittely käy yleensä helpoiten puhumalla niistä. Erilaista näkökulmaa asioihin saa keskustelemalla niistä jonkun ulkopuolisen kanssa. Toisinaan sanoja ei löydy ja silloin työskentelytapa voi olla jokin muu, kuten piirtäminen, musiikki tai lelut. (Peltonen 2004, 114.) Perheterapia voi olla yksi paikka ongelmien ratkaisemiseen, siellä pyritään löytämään voimavaroja perheen vuorovaikutuksen tueksi (Peltonen 2004, 112). Terapiamuotoja ja suuntauksia on olemassa paljon erilaisia. Mikä tahansa näistä on suositeltavaa jos se vaan tuo helpotusta perheen ongelmiin. (Peltonen 2004, 114–116.)

Yksi terveydenhoitajan tärkeistä tehtävistä on myös terveyden edistäminen, jolla tarkoitetaan niitä toimia, jotka pyrkivät lisäämään yksilön ja koko väestön terveellistä toimintaa sekä samalla vähentämään epäterveellistä toimintaa. Terveysneuvonnalla pyritään jakamaan tietoa ja siten muuttamaan ihmisen terveyskäyttäytymistä. Kuitenkin tämä pitää aina tapahtua henkilön omilla ehdoilla. Terveyskasvatus saattaa joskus tuntua holhoukselta, joten oikealla lähestymistavalla, tiedoilla ja vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys siinä,

miten henkilö itse suhtautuu terveyteensä liittyviin asioihin. (Koskenvuo & Mattila 2009.) Terveystieteiden tulisi työssään huomioida asiakkaan terveyteen vaikuttavat taustatekijät ja pohtia niiden merkitystä. Terveystieteiden edistämiseksi pyritään tukemaan näitä taustatekijöitä, sillä ne toimivat tavallaan suojaavina tekijöinä riskejä vastaan. (Rouvinen-Wilenius 2008, 6.) Resurssien vähyyden vuoksi terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy joutuvat jatkuvasti kilpailemaan sairauksien hoidon ja kuntoutuksen kanssa. Se, että hoitoa tarvitaan, on jatkuvasti näkyvillä. Terveystieteiden edistämisen ja sairauksien ehkäisy tulokset näkyvät kuitenkin yleensä vasta paljon myöhemmin, jopa vasta seuraavan sukupolven aikana ja tämä osaltaan vaikuttaa päättäjien tekemiin päätöksiin. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

### 4.1.1 Asiakkaana päihdeperhe

Vuonna 2005 Suomessa tilastoitiin 592 000 lapsiperhettä (Armanto & Koistinen 2007, 354). Noin 17 % suomalaisista perheistä voidaan sanoa olevan päihdeperheitä. Osaa näistä perheistä voidaan kutsua myös moniongelmaisiksi. (Armanto & Koistinen 2007, 348.) Suomessa vanhempien päihteidenkäyttö ja mielenterveysongelmat sekä niihin usein liittyvä lapsenhoidon laiminlyönti ovat tavallisimpia lastensuojelutoimenpiteiden perusteita alle 12-vuotiaiden lasten kohdalla (Lämsä 2009, 6).

Päihdeperheen tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä päihteiden käyttäjällä tai käyttäjillä voi olla pitkiäkin selviä jaksoja, jolloin perheestä huolehtiminen onnistuu. Tällöin ulkopuolisen silmiin kaikki voi näyttää olevan hyvin. (Holmberg 2003, 11.) Ensimmäinen merkki siitä, että perheessä ei kaikki ole hyvin, voi olla lapsen oireilu tai viive kehityksessä (Kalland 2006, 8). Perheet myös usein väheksyvät ja jopa kokonaan kieltävät ongelmien olemassaolon. Heille saattaa olla helpompaa kehittää taito kieltää, kuin ratkaista ongelmat. Tästä syntyy helposti noidankehä, josta voi olla hyvin vaikeaa päästä ulos. He saattavat myös ajatella, että kun asioista ei puhu, ne tavallaan katoavat tai ratkeavat itsestään. Perheenjäsenistä voi tuntua, että tekivät he mitä tahansa, eivät he kuitenkaan saa muutosta aikaan. (Dayton n.d.)

Usein vastuu auttamisesta jää ulkopuolisille, sillä perheen itsensä saattaa olla vaikeaa katkaista alkoholikäytöstä syntynyttä noidankehää (Peltoniemi, n.d.). Ulkopuolisten apu on tärkeää, jotta voidaan katkaista ongelmien siirtyminen sukupolvelta toiselle. Päihteidenkäytön vuoksi kaltoin kohdeltu lapsi saattaa ilman apua ja tukea päätyä itsekin käyttämään samoja toimintamalleja kuin mitä on kotona oppinut. Pieni lapsi on päihdeperheessä usein uhri, koska hän on kyvytön puolustautumaan. Joskus lapsi ottaa tämän uhrin roolin osaksi persoonallisuuttaan, joka voi säilyä mukana koko elämän. (Dayton, n.d.) Kenenkään ei pitäisi jäädä ongelmiansa kanssa yksin. Erityisesti lasten kannalta on tärkeää, että vanhemmat ja muut läheiset tekisivät parhaansa, jotta lapsi saisi vakaan ja tasapainoisen kasvuympäristön. Pahimmassa tapauksessa päihteiden väärinkäyttö vahingoittaa käyttäjän lisäksi kaikkia hänen läheisiään, niin aikuisia kuin lapsiakin. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 128.)

Usein ajatellaan, että mikäli alkoholiongelmainen ei itse hae apua, ei häntä voida auttaa. Näin ajattelemalla myös lapsen avuntarve sivuutetaan eikä ongelmaan puututa. Ongelman sivuuttamista selitetään myös usein resurssien ja ajan puutteella. Ikävä kyllä monet ajattelevat myös, että asia ei kuulu heille ja näin siirtävät sitä taholta toiselle. (Itäpuisto & Taitto 2010, 20.) Lasten ja perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat sitä mieltä, että perheiden ongelmiin ei pystytä puuttumaan tarpeeksi ajoissa ja he kokevat, että heidän on oltava varmoja epäilystään, ennen kuin lähtevät viemään asiaa eteenpäin. Tämä taas johtaa siihen, että varhainen puuttuminen vaikeutuu tai sitä ei tapahdu ollenkaan. (Roine 2010, 42, 45.)

On hyvä muistaa, että lapset eivät välttämättä seuraa vanhempiensa jalanjälkiä. Lapsen persoonallisuutta ja tulevaisuutta ei tulisi määritellä vanhempien tekojen perusteella. (Itäpuisto 2003, 31.) Ongelmien siirtyminen sukupolvelta toiselle voidaan ehkäistä, jos niistä uskalletaan puhua ja selvittää ne (lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 90). Joskus vääristyneet ennakoasenteet ja odotukset voivat häiritä lasten ja perheiden parissa tehtävää työtä. A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus – väestökyselyn mukaan monet lasten ja perheiden kanssa työskentelevistä ammattilaisista saattoivat ajatella, että lapsia häiritsevää vanhempien liiallista päihteidenkäyttöä esiintyy vain niin sanotusti kaupungin ongelma alueilla. Mikäli työskentelee paremmalla alueella, ei päihdeperheiden lapsiin juurikaan törmää. Tällaisesta ajattelutavasta tulisi ehdottomasti päästä eroon. Työntekijöiltä vaaditaan erityistä herkkyyttä, jotta myös varakkaampien perheiden lasten huoli tulisi huomattua. (Roine 2010, 45.) Päihdeongelmaisia on kaikissa yhteiskuntaluokissa. Perheen sisäistä päihdeongelmaa pyritään yleensä salailemaan, eikä voida tarkkaan sanoa, kuinka paljon heitä tilastollisesti on. Perheet, joilla on parempi varallisuus tilanne, pyrkivät usein salaamaan ongelmansa pidempään ja heillä on siihen myös paremmat mahdollisuudet. (Holmberg 2003, 11–12.) Piilevää alkoholinkäyttöä esiintyy normaalissa perhe-elämässä paljon enemmän, kuin sellaista, mihin sosiaalityöllä useimmiten joudutaan puuttumaan. (Itäpuisto 2008, 29.)

### 4.1.2 Vanhemmuus ja sen tukeminen

Vanhemmuudella tarkoitetaan isänä ja äitinä olemista sekä sitä kuinka he auttavat lasta kasvamaan hyvinvoivaksi aikuiseksi sekä tulevaisuudessa tasapainoiseksi vanhemmaksi. Vanhemmuus on aina lapsen ja aikuisen välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jossa vastuu kuuluu vanhemmalle. Vanhemmuuteen kuuluu monenlaisia tehtäviä, jotka vaihtelevat riippuen lapsen iästä ja kehityksestä. (Leinonen 2004, 177.) Lähtökohtana vanhemmuudessa on kuitenkin aina se, että lapsella on oikeus vanhempiinsa (Järvinen ym. 2007, 13).

Vanhemmuus on ensiarvoisen tärkeää lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen eri osa-alueiden kannalta ja sillä tiedetään olevan suuri merkitys muun muassa lapsen identiteetin kehittymiseen (Leinonen 2004, 179). On oletettavaa, että kaikki haluavat olla hyviä vanhempia. Vanhemmuuteen ei kuitenkaan voi täy-

sin etukäteen valmistua vaan siihen kasvetaan. (Armanto & Koistinen 2007, 354.) Tämä on hyvin yksilöllistä; toiset omaksuvat roolin helposti ja toisilla se voi viedä paljon kauemmin (Cacciatore 2009). Vanhemmuuteen kasvamiseen vaikuttavat kummankin vanhemman aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 83). Vanhemmilla on keskeinen rooli lapsen kehityksen ja perheen hyvinvoinnin edistäjänä. Lapsen synnyttyä vanhempien elämä muuttuu monella tapaa: ajankäyttö, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja ennen kaikkea parisuhde. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 80.) Voidaankin sanoa, että vanhemmuuden myötä isä tai äiti itsekin kehittyy yhdessä lapsen kanssa (Psouni 2005, 19). Vanhempien käytös yhdessä lapsen luonteenpiirteiden kanssa muodostavat kaksisuuntaisen vuorovaikutussuhteen. Lapsi siis vaikuttaa aina vanhempiinsa ja päinvastoin. (Pulkinen 2003, 17.)

Vanhemmuutta voi olla neljää erilaista: biologista, sosiaalista, juridista ja psykologista. Biologinen vanhemmuus viittaa vanhemman ja lapsen väliseen perinnölliseen suhteeseen. (Armanto & Koistinen 2007, 354.) Juridinen vanhemmuus taas tarkoittaa vanhemmuutta, joka on laissa määritelty ja jonka oikeus on määrännyt. (Järvinen ym. 2007, 13.) Sosiaalinen vanhemmuus tulee esille esimerkiksi uusperheissä, jolloin lapsen kanssa asutaan ja kasvatusvastuu kuuluu myös biologisen vanhemman uudelle puolisolle. (Armanto & Koistinen 2007, 354.) Sosiaalinen vanhempi siis huolehtii lapsen selviytymisestä arjessa ja opettaa tälle elämäntaitoja (Järvinen ym. 2007, 13). Psykologinen vanhempi voi olla periaatteessa kuka tahansa aikuinen, jolle on syntynyt kiintymykseen perustuva suhde lapsen kanssa ja jota lapsi pitää hänelle tärkeänä aikuisena. (Armanto & Koistinen 2007, 354.)

Jokaisessa perheessä vanhempien roolit ovat erilaiset. Esimerkiksi kulttuuri saattaa vaikuttaa siihen kuinka paljon isä osallistuu lasten hoitamiseen. Lapsen kannalta edullisinta olisi kuitenkin tasavertainen ja jaettu vanhemmuus. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 83.) Tämä tarkoittaa sitä, että isä ja äiti ovat yhtä vahvasti mukana ja sitoutuvat lapsen hoitoon. Tällöin molemmat myös pyrkivät tasapainoon työn ja kodin välillä ja lapselle asetetaan yhdessä sovitut rajat. Näin äiti saa aikaa itselleen ja usein myös parisuhde voi paremmin, koska vastuu on jaettu molemmille. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 84.)

Viimeisen kymmenen vuoden aikana neuvolatoiminnassa on ollut entistä enemmän esillä myös isyyden tukemisen merkitys. Aikaisemmin mielenkiinto kohdistui enemmän äidin ja lapsen väliseen suhteeseen. Nykyään isät ovat enemmän mukana kodin ja lasten hoidossa ja tämä näkyy myös siinä, että isät osallistuvat lisääntyvässä määrin lastenneuvolakäynteihin. Neuvolan terveydenhoitajalla onkin tärkeä rooli isän osallistumisen tukijana. Isän vanhemmuuden tukemisen kannalta erityisen tärkeää olisi kehittää perhevalmennusta, neuvolatoimintaa sekä perheen, päivähoiton ja koulun yhteistyötä. (Halme 2009, 26.) Tutkimusten mukaan on myös todettu, että isän ja lapsen yhdessä-

olo edistää lapsen hyvinvointia ja kehitystä sekä isän tyytyväisyyttä itseensä vanhempiana (Halme 2009, 25).

Vanhempien ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten vuorovaikutuksen tueksi on kehitetty Vanhemmuuden roolikartta (Liite 2 tai 3). Sen käyttö on levinnyt muun muassa neuvoloihin, kouluterveydenhuoltoon ja päivähoidon. Siinä vanhemmuus jaetaan viiteen eri rooliin; elämänopettaja, rakkauden antaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja ja huoltaja. Jokainen rooli on tärkeä ja korostuu eri tavoin lapsen kasvun ja kehityksen aikana. Roolikartta on saanut kritiikkiä siitä, että se jättää lapsen näkökulman piiloon. Työntekijä voi kuitenkin pyytää asettumaan lapsen rooliin ja pohtimaan, mitä rooleja lapsi voisi häneltä toivoa. Etenkin leikki-ikässä rajojen asettajan ja ihmissuhdeosaajan roolit korostuvat. Tässä iässä lapsi oppii parhaiten päivittäin toistuvista rutiineista. Roolikartan tarkoituksena ei ole olla tyhjentävä kuvaus vanhemmuudesta, vaan auttaa vanhempaa hahmottamaan lapsen hyvinvoinnin kannalta tärkeät osa-alueet. (Aavaluoma, Kekkonen & Rautiainen 2006.)

Valitettavan usein vanhemmat ovat kasvatustehtävässään lähes yksin. Nykyaikana on vähemmän lähellä asuvia sukulaisia tai naapureita, joilla vielä sattuisi olemaan ylimääräistä aikaa. (Lehmusvuori 2010.) Varhaiskasvatuksesta puhuttaessa korostetaan ammattilaisten ja vanhempien välistä kumppanuutta. Tämän kautta pyritään saavuttamaan tilanne, jossa voidaan päästä tasavertaiseen vuoropuheluun lapsen ja koko perheen parhaan saavuttamiseksi. (Helminen (toim.) 2006, 10.) Tutkimusten mukaan vanhemmat toivovat, että neuvolan terveydenhoitaja keskustelisi kasvatuksesta heidän kanssaan. Vanhemmille on hyvä kertoa, ettei täydellistä vanhempaa ole ja yksi hyvän vanhemman tunnuspiirteistä onkin kyky pyytää anteeksi. Neuvolan terveydenhoitajan tulisi kertoa ja tukea vanhempia kasvatukseen liittyvissä asioissa, sekä antaa lisätietoa kasvatuksesta joka edistää lapsen tasapainoista kehitystä. Terveydenhoitaja voi myös auttaa vanhempia näkemään lapsen näkökulman asioihin, näin vanhempien on helpompi ajatella asioita lapsen kannalta ja nähdä hänen yksilölliset piirteensä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 90.)

Välillä unohdetaan, että niin lapselle kuin vanhemmallekin jatkuva muutos on osa kasvua ja kehitystä. Pohtimalla omaa elämäntilannettaan voi löytää asioita, joiden haluaisi olevan paremmin. Vanhempiana kasvu on mahdollista etsimällä tietoa, apua ja tukea näihin asioihin. (Psouni 2005, 23.) Joskus vanhemmat saattavat tarvita apua myös lapsen itsetunnon tukemiseen (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 88). Meitä ei ole opetettu epäonnistumaan, joten kynnys avun hakemiseen on usein suuri. Se, että tarvitaan apua ja myös haetaan sitä, koetaan itse tavallisesti heikkoudeksi. Avun hakeminen on kuitenkin osoitus kypsästä vanhemmuudesta, silloin kun omat voimat eivät riitä. (Peltonen 2004, 96.) Ongelmien selvittämiseen ja avun hakemiseen kannattaakin tarttua ajoissa. Tällöin asioita ei ole kasaantunut vielä liikaa ja ne on helpompi selvittää. (Peltonen 2004, 98.)

### 4.1.3 Parisuhteen tukeminen

Koko perheen hyvinvoinnin kannalta olennaista on, että vanhempien parisuhde voi hyvin. Mitä paremmin tämä suhde voi, sitä helpommin vanhemmat pystyvät yhdessä sopeutumaan elämän tuomiin muutoksiin. (Toimiva parisuhde, n.d.) Tärkeä vanhempien parisuhteen tukija on lastenneuvolan terveydenhoitaja, hänen keinojaan tukemiseen ovat puheeksi ottaminen, tunnustuksen antaminen sekä tilan antaminen parisuhdeasioista keskustelemiseksi (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 82).

Parisuhteen ongelmien ehkäiseminen on mahdollista. Mikäli vanhemmat kokevat tarvitsevänsä apua parisuhteeseensa, heillä on oikeus myös saada sitä. Perheiden kanssa työskentelevien ihmisten tulisikin olla valmiita auttamaan, silloin kun perhe on tuen ja avun tarpeessa. (Lindbohm 2009, 8.) Aktiivinen parisuhteen hoitaminen on todella tärkeää. Yleensä pitkäaikaisissa suhteissa vanhempien on helpompi puhua asioista, selvittää ristiriidat, hyväksyä toisen muuttuminen ja erilaisuus sekä he useammin tietävät kuinka toisen saa hyvälle tuulle. Parisuhteen tyytyväisyyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi suhteen sisäiset tekijät, persoona, omat lapsuuden kokemukset, vanhemmuus sekä ulkoiset tekijät. Valitettavan usein lapset syntyvät juuri silloin kun vanhempien tyytyväisyys parisuhteeseen on matalimmillaan. Suurin osa eroista tapahtuukin silloin kun perheessä on yksi tai useampi pieni lapsi. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 81.) Tämän vuoksi pikkulapsi perheiden tukeminen arjesta selviytymisessä on erityisen tärkeää.

Puolison päihteidenkäyttö aiheuttaa usein ristiriitaisia tunteita. Rakkauden ja kiintymyksen tunteet sekoittuvat suruun, huoleen ja vihaan. Päihteiden käyttö saattaa lisätä riitatilanteita. Yksi riitoja synnyttävä seikka on se, ettei käyttäjä itse myönnä ongelmaansa. Puolison päihteidenkäytöstä voi olla vaikea puhua esimerkiksi sukulaisille, sillä sen saatetaan ajatella leimaavan koko perheen. Myös pelko on yleinen tunne, sillä päihteiden käyttäjä voi käyttäytyä arvaamattomasti tai olla jopa väkivaltainen. Päihteidenkäyttäjän puoliso saattaa myös pelätä niin sanotusti omaa räjähtämistä. Puoliso saattaa joutua miettimään, milloin seuraava putki alkaa ja on tämän vuoksi kokoajan varuillaan ja varoo sanomisiaan. Myös vihan, katkeruuden ja kiukun tunteet saavat aikaan riitoja, joihin voi liittyä väkivallan riski. Vihan tunteiden ei voida silti ajatella olevan pelkästään negatiivinen asia, sillä toisaalta se voi antaa rohkeutta tehdä muutos parempaan suuntaan. (Hänninen 2004, 105-106.)

### 4.1.4 Mitä lapsi tarvitsee vanhemmiltaan

Lapsen tärkein tuki ja turva ovat yleensä omat vanhemmat. Lapsilta kysyttäessä he ovatkin usein tuoneet esille halustaan saada huolenpitoa, läsnäoloa ja kuulemistä. Lapsen mielestä ja lapsen sanoin hyvä vanhempi on sellainen, joka pitää lasta tärkeänä ja antaa aikaa sekä pitää huolta ja on kiva, mutta myös rajoittaa ja kasvattaa. Lapset toivovat myös vanhempiensa elävän ihmisiksi, eli vanhempi ei joisi, tupakoisi eikä riitelisi muiden kanssa. (Lehmusvuori 2010) Turvallisuuden tunteen luomiseksi oleellista on, että elämä olisi lapselle helposti ennustettavissa. Lapsen pitäisi voida tietää, mitä kotona seuraavaksi tapahtuu ja mitä se merkitsee. Pysyvyyden tunne muodostuu, kun asiat ja tilanteet eivät muutu jatkuvasti. (Alden 2005, 26.)

Vanhemman tehtävä on huolehtia, ettei lapsi altistu fyysiselle tai psyykkiselle vahingolle. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja valvomista, eikä pärjää yksin kotona. Hän saa turvallisuuden tunnetta aikuisen sylistä ja läsnäolosta. Lapsi tarvitsee turvallisuuden tunteeseen myös selkeitä rajoja, joiden avulla hän oppii oikean ja väärän eron. Tärkeää on olla kasvatuksessa johdonmukainen ja perustella lapselle rajoitukset. Lapsi oppii yleensä vanhemmiltaan myös arkielämän taitoja, tapoja ja arvoja. Lapsi ottaa mallia vanhemmasta esimerkiksi keskustelijana, kuuntelijana, anteeksiantajana ja -pyytäjänä. (Lindroos 2010.) Yksi vanhempien tärkeistä tehtävistä on lapsen tunteiden vastaanottaminen. Se osoittaa lapselle, ettei tunteita tarvitse piilotella, hävetä tai pelätä ja että ne ovat osa meitä kaikkia. Täten myös vanhempien tulisi uskaltaa näyttää tunteensa lapselle, mikä tekee hänen käytöksestään ennustettavaa. (Peltonen 2004, 87.) Yleensäkin lapsen tunteiden hyväksyminen on helpompaa, kun vanhempi hyväksyy ne myös itsessään. Lapsen ollessa huonolla tuulella, hänelle voi kertoa, että kaikki hänen tunteensa ovat hyväksytyjä, mutta teot ovat asia erikseen. (Peltonen 2004, 89.) Perhe voi saavuttaa tasa-painon, kun voimakkaat tunteet siedetään niin itsessä kuin muissakin. Tällöin keitetään myös hetkittäiset niin sanotut räjähdykset perheessä. (Dayton, n.d.)

Pienelle lapselle on tärkeää saada päivittäin saman ihmisen antamaa ennakoitavissa olevaa hoivaa ja huolenpitoa (Vanhempi juo liikaa, n.d.). Rakastetuksi ja hyväksytyksi tuleminen tukee lapsen eheän persoonallisuuden ja itsetunnon kehitystä. Lapselle on tärkeää, että häntä kuunnellaan, hänet otetaan vakavasti ja että hänellä on paljon yhteistä aikaa vanhempiensa kanssa. Yhdessäolon tärkeyttä lapsen kehitykselle voidaan verrata esimerkiksi päivittäisen ravinnon saannin tärkeyteen. (Lindroos 2010.) Lapsen luottamuksen ansaitsemiseksi vanhempien tulisi olla läsnä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin hänen elämässään. Näin arjen keskellä syntyy niin sanottu arkiluottamus. (Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) 2005, 11.) Aikuisten hyvinvointi yhdessä turvallisuuden tunteen kanssa luovat kotiin lapsen itsetuntoa tukevan ilmapiirin (Cacciatore 2009). Mikko Innanen on tutkinut väitöskirjassaan, mitä merkittäviä lapsuuskokemuksia lukio-ikäisille oli jäänyt mieleen omasta lapsuudestaan. Tutkimuksen mukaan onnelliseen lapsuuteen ei vaadita mitään ihmeelli-

syyksiä. Lapsille ovat jääneet mieleen arkiset mukavat asiat, kuten yhdessä-olo, tv:n katselu tai pullan leipominen. Lapselle on tärkeää yhteinen aika ja tunne siitä, että tarvittaessa vanhempi on saatavilla. (Kasvatuksen tapoja n.d.)

Lapset ovat todella tarkkoja havaitsemaan perheessä vallitsevat eri tunnetilat. Mikäli lapsi näkee vanhempien riitoja, on hänelle hyvä kertoa, ettei hän aiheuttanut riitaa. Lasta rauhoittaa se, että hänelle kerrotaan mitä perheessä milloinkin tapahtuu. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 91.) Myös lapsen näkökulmasta on tärkeää, että vanhemmat osoittavat toisilleen rakkautta ja kunnioitusta ja että heidän välisensä vuorovaikutus toimii (Curman 2005, 37). Myös lapsen itsetunnon kehittyminen riippuu paljon hänen kasvuympäristöstään. Itsetunnon kehitystä tukee se, että lapsi kokee olevansa arvostettu ja häntä kuunnellaan. Itsetunto ja itseluottamus eivät ole aivan sama asia; itseluottamus liittyy usein siihen, kuinka hyvin koemme suoriutuvamme jostakin asiasta. Joku voi esimerkiksi sanoa olevansa hyvä pelaamaan jalkapalloa, jolloin hänellä on hyvä itseluottamus sen asian suhteen. Itsetunnolla taas tarkoitetaan kokemusta siitä, kuka itse olen ja miten itseeni suhtaudun. Itsetuntoon liittyy se, kuinka paljon itsestään tietää ja miten siihen suhtautuu. (Juul 2005, 23.)

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ensimmäisten kolmen elinvuoden aikana tapahtuvaa pienen lapsen ja häntä hoitavan aikuisen vuorovaikutussuhdetta. Näiden varhaisten vuorovaikutussuhteiden on havaittu ohjaavan lapsen myöhempää kehitystä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 48.) Myös John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria korostaa varhaisen vuorovaikutussuhteiden tärkeyttä myöhemmän kehityksen kannalta. Tällä kiintymyssuhdeteoriolla tarkoitetaan lapsen ja tämän hoitajan välistä kiinteää suhdetta. Kaikesta perustana on lapsen synnynnäinen tarve kiintyä toiseen ihmiseen. Sen pohjalta lapsi oppii säätelemään tunteitaan ja tarpeitaan sekä ilmaisemaan itseään. (Nurmiranta ym. 2009, 49.)

Bowlby luokittelee kiintymyssuhteet kolmeen ryhmään, joita ovat turvallinen, turvaton välttelevä ja turvaton ristiriitainen. Turvallisesti kiintyneen lapsen elämässä vallitsee säännönmukainen rytmi, ja elämä on ennakoitavaa. Hän voi myös luottaa vanhempiinsa ja tuoda kaikki tunteensa esiin. (Nurmiranta ym. 2009, 48.) Se toimii myös suojaavana tekijänä lapsen elämässä ja myöhemmin tulevaisuudessa ja sitä voidaankin kuvailla eräänlaiseksi suojaksi tai lääkkeeksi elämän tuomia kolhuja vastaan (Psouni 2005, 19-20). Turvattomassa välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei osaa kohdata tai käsitellä lapsen tunteita ja näin lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa ja peittelemään tarpeitaan. Lapsi on usein kiltti ja tottelevainen, mutta yksinäinen. Fyysinen ja emotionaalinen yhteys puuttuvat vanhemman ja lapsen väliltä. Turvattomassa ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi yrittää hakea läheisyyttä vanhempiin voimakkailla tunneilmaisuuksilla, mutta aikuinen vastaa näihin epä johdonmukaisesti ja suhtautuu vaihtelevasti lapsen tunneilmauksiin. Lapsi hakee huomiota negatiivisella käyttäytymisellä, koska haluaa huomiota hinnalla millä hyvänsä. (Nurmiranta ym. 2009, 49.)



Myöhemmin on tullut esille myös jäsentymätön kiintymyssuhde, jossa varsinaista kiintymyssuhdetta ei ole päässyt edes kunnolla syntymään. Lapsi ei koe riittävästi vuorovaikutustilanteita saman ihmisen kanssa. Tämä saattaa johtua esimerkiksi vanhemman päihdeongelmasta tai psyykkisestä sairaudesta. Tästä saattaa seurata lapselle tunne-elämän häiriöitä, aggressiivisuutta ja käytöshäiriöitä. (Nurmiranta ym. 2009, 50.) Lapsella, joka elää jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa saattaa esiintyä stereotyyppisiä liikkeitä ja irvistyksiä. Lapsi saattaa yllättäen esimerkiksi alkaa paukuttamaan päätänsä lattiaan ilman minkäänlaista syytä. Lapset saattavat myös osoittaa pelkoa lähestyessään äitiään. Tällainen kiintymyssuhde syntyy kun se, jonka pitäisi olla turvallinen aikuinen, onkin ajoittain vaarallinen. (Sinkkonen 2001, 59.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuoda esiin lapsen näkökulmaa perheessä, jossa toinen tai molemmat vanhemmista käyttävät päihteitä lasta häiritsevällä tavalla. Vanhemman päihteidenkäyttö koskettaa kaikkia perheenjäseniä ja etenkin lapsessa se herättää hämmennystä ja erilaisia kielteisiä tunteita. Lapsen ääni on jäänyt vähäiselle huomiolle hoidettaessa aikuisten päihdeongelmaa, vaikka hän usein hän on juuri se, joka olisi tuen ja avun tarpeessa. Työn tarkoituksena on myös herättää aikuisissa ajatuksia oman päihteidenkäyttönsä suhteen ja tuoda vaiettua asiaa enemmän esille. Haluamme saada aikuiset ajattelemaan lapsen etua. Opinnäytetyömme on tuotettu osana Ensi- ja turvakotienliiton Päihteet lapsen silmin – projektia.

Tavoitteena oli tuottaa terveydenhoitajille terveystapaamismateriaali eli esite vanhempien päihteidenkäytöstä leikki-ikäisen lapsen silmin helpottamaan ja tukemaan heidän työtään päihdeettömyyden edistämiseksi lastenneuvolassa. Materiaali on suunnattu kaikille lapsiperheille, eikä vain sellaisille, joissa päihteidenkäyttö on runsasta. Tarkoitus on, että sitä käytetään leikki-ikäisen lapsen laajassa terveystapaamisessa tai muulloin, kun perhe tuntuu sitä tarvitsevan. Päihteiden käytöstä puhuminen ei ole yleensä helppoa, joten tämä työväline puheeksi ottamista helpottamaan on erittäin tervetullut. Tavoitteenamme oli myös saada itse kokemusta tällaisen materiaalin tekemisestä. Toivottavaa on, että mahdollisimman moni terveydenhoitaja hyödyntää esitettä lastenneuvolatyössä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli selvittää, millainen on hyvä terveystapaamismateriaali. Vastauksen tähän kysymykseen saimme pikkuhiljaa esitteen työstämisen lomassa.

## 6 ESITE VANHEMPIEN PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ

Osana opinnäytetyötämme tuotimme yhteistyössä Ensi – ja turvakotien liiton kanssa terveystarkastusmateriaalina esitteen lastenneuvolassa jaettavaksi (Liite 4). Esite on osa Päihteet lapsen silmin – hanketta, jonka tarkoituksena on tuoda esille lapsen näkökulmaa puhuttaessa vanhempien päihteiden käytöstä sekä tuottaa terveydenhoitajien käyttöön työkaluja päihteidenkäytön vähentämiseksi. Hankkeen tiimoilta on aikaisemmin ilmestynyt Ajattelen sinua – esite äitiysneuvolassa jaettavaksi, jossa käsitellään päihteiden käyttöä raskausaikana kohtuvauvan näkökulmasta. Päihteet lapsen silmin -hanketta toteutetaan yhteistyössä Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin koulutus – ja tutkimuskeskuksen sekä Suomen terveydenhoitajaliiton kanssa. Hanke on kolmivuotinen ja siitä ilmestyy raportti vuoden 2011 loppuun mennessä. (Päihteet lapsen silmin – hanke n.d.) Hankkeen projektipäällikkönä toimiva Eeva-Kaarina Veijalainen osallistui myös tiiviisti esitteen työstämiseen yhdessä ohjaavan opettajamme Tiina Mäenpään kanssa.

Työstämässämme esitteessä tuodaan esille leikki-ikäisen lapsen näkökulmaa jommankumman tai molempien vanhempien käyttäessä päihteitä lasta häiritsevällä tavalla. Sillä pyritään havahduttamaan aikuisia pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään lapsen läsnä ollessa. Tavoitteena on myös tuoda helpotusta terveydenhoitajien työhön vaikean asian puheeksi ottamiseksi. Lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat yhtä mieltä siitä, että vanhempien päihteidenkäyttöä koskien tarvitaan enemmän materiaalia (Roine 2010, 45). Esitteen tiedetään siis olevan tarpeellinen ja tarkoituksena on vastata tähän tarpeeseen. Aineiston suunnittelun kannalta tarpeen määrittely on hyvin tärkeää (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 7).

Esite on tarkoitettu jaettavaksi lastenneuvolassa vuoden 2009 asetuksen mukaisessa laajassa terveystarkastuksessa lapsen ollessa neljävuotias. Laajalla terveystarkastuksella pyritään lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisen lisäksi kartoittamaan koko perheen hyvinvointia. Molempien vanhempien läsnäolo on erityisesti tällä neuvolakäynnillä toivottavaa, jotta saadaan kattava kuva perheen tilanteesta. Näin myös esite tavoittaisi molemmat vanhemmat. Esitteessä ei haluta korostaa niin äidin kuin isänkään tärkeyttä, vaan tehdä heistä tasavertaisia lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Yleensäkin esitteiden hyvä puoli on se, että niihin voi aina palata uudelleen kaikessa rauhassa (Parkkunen ym. 2001, 9).

## 6.1 Suunnittelu

Ohjeistuksen esitteen tekoon saimme Eeva-Kaarina Veijalaiselta ja Tiina Mäenpäältä, jotka olivat molemmat olleet mukana myös Ajattelen sinua – esitteen työstämisessä. Tehtävänäimme oli kerätä tietoa aiheesta ja koota siitä lyhyt mutta ytimekäs kokonaisuus. Sisällöltään sen tuli olla selkeä ja helposti luettava. Tekstistä oli tarkoitus saada voimavaraistava ja ajatuksia herättävä sekä kaikenlaisia perheitä puhutteleva. Tarkoituksena ei ole tuomita tai syyllistää vanhempia, vaan antaa tukea ja apua. Terveyskasvatusmateriaali ei ole suunnattu pelkästään päihdeongelmista kärsiville, sillä kohtuullinenkin päihdeidenkäyttö voi olla lapsesta häiritsevää. Ennen kirjoittamisen aloittamista tutustuimme Ajattelen sinua – esitteeseen ja sen käsikirjoitukseen. Siitä saimme hieman käsitystä, minkä tyylinen esitteestä voisi tulla ja minkälainen on käsikirjoitus sen taustalla.

Suunnitteluvaiheessa tulisi myös miettiä aineiston jakeluun liittyviä asioita. Terveystuotohenkilöstö ei välttämättä saa tietoa materiaalista ja heidän voi olla vaikea saada sitä käyttöönsä. (Parkkunen ym. 2001, 9.) Olimme itse mukana levittämässä tietoa tulevasta materiaalista Valtakunnallisilla Neuvolapäivillä 2010. Eeva-Kaarina Veijalainen mainosti esitettä Terveystuotojen päivillä 2011, jolloin terveystuotoajat saivat mainoksia esitteestä. Myös Ensi- ja turvakotien liiton Internet sivuilla mainostetaan esitettä ja sieltä esitteen tilaaminen on helppoa ja maksutonta. Kun aineiston jakelu on hyvin etukäteen suunniteltu ja toteutettu, myös sen leviäminen laajalle on mahdollista (Parkkunen ym. 2001, 9).

## 6.2 Toteutus

Esitteen teorian kokoaminen oli meille suhteellisen helppoa, sillä olimme jo perehtyneet aihepiirin kirjallisuuteen opinnäytetyömme puitteissa. Sen sijaan hankaluuksia tuotti aluksi löytää niin sanotusti tekstin puhuttelutyyli. Lähtökohtana esitteelle oli lapsen näkökulma; miltä vanhempien päihtymys hänestä tuntuu ja mitä hän tarvitsee vanhemmiltaan kasvaakseen tasapainoiseksi aikuiseksi. Tekstin oli tarkoitus toimia lapsen äänenä, joka puhuttelee vanhempia. Ensimmäinen versiomme esitteestä oli asiatekstiä ja sävyiltään liian tuomitseva. Sen sijaan sen tuli olla kannustava ja ajatuksia herättävä. Ohjauksen avulla löysimme kuitenkin oikean tyylin kirjoittaa ja aloitimmekin uudelleen oikeastaan aivan tyhjältä paperilta. Tämän jälkeen työskentely sujui suhteellisen vaivattomasti löydettyämme lapsen äänen ja pääsimme hyvin esitteen työstämisessä eteenpäin. Täytyi kokoajan pitää mielessä, että lapsi on esitteen keskiössä. Haasteellista oli myös saada materiaalista tiivis kokonaisuus, jossa kuitenkin kaikki oleellinen tulisi esille. Saimme palautetta useaan otteeseen Veijalaiselta ja Mäenpäältä ja työstimme esitettä hyvin pitkälti heiltä saamamme palautteen mukaan. Näin meille muodostui hiljalleen kuva siitä, millainen terveystuotomateriaalin tulisi sisällöltään ja tyyliältään olla ja kuinka

sellainen saadaan aikaiseksi. Viimeisen arvioinnin ja hyväksynnän saimme Terveyden edistämisen keskuksen arviointiryhmältä (Liite 3).

Kokonaisuudessaan saimme teoria osuuden työstettyä syksyn 2010 aikana. Työskentelimme tiiviillä aikataululla, sillä tavoitteena oli saada esite mainostoimiston työstettäväksi marraskuussa. Olimme jonkin verran saaneet opinnäytetyötämme tehtyä, joten sen pohjalta saimme suuren osan tekstistä kootua. Tapasimme ohjaajat useita kertoja syksyn aikana ja yritimme yhteisvoimin muokata tekstiä oikeaan suuntaan. Heiltä saimme paljon hyviä ideoita niin sisältöön kuin tekstin sävyynkin. Eeva-Kaarina Veijalainen toivoi meidän korostavan isän merkitystä perheessä, sillä se saattaa usein jäädä äidin roolin varjoon. Ratkaisimme asian kuitenkin siten, että puhuessamme vanhemmista tarkoitamme isää ja äitiä. Emme nosta kumpaakaan jalustalle vaan haluamme tuoda esille, että he ovat molemmat samanarvoisia lapsen kasvun ja kehityksen kannalta.

Tarkoituksenamme oli myös osallistua Valtakunnallisille Neuvolapäiville marraskuun alussa ja siellä kerätä tietoa ja mielipiteitä terveydenhoitajilta ja muilta osallistujilta aiheeseen ja tekeillä olevaan esitteeseen liittyen. Teimme terveydenhoitajille kyselyn, jolla halusimme selvittää, mitä asioita heidän mielestään työstämäämme esitteessä olisi tärkeää käsitellä. Opinnäytetyöhömmme liittyy raportti tästä. Halusimme kyselyn avulla myös saada selville, olisiko heillä uusia ideoita tai näkökulmia työhömmme, mitä emme vielä olleet ajatelleet. Esitettä tehtäessä hyvään tulokseen voi pyrkiä kysymällä kohderyhmältä itseltään, mitä he toivovat tulevalta materiaalilta (Parkkunen ym. 2001, 8). Tässä tapauksessa emme tehneet kyselyä varsinaiselle kohderyhmälle, eli vanhemmille, vaan terveydenhoitajille joiden käyttöön ja työvälineeksi esite tulee. Saimme vastauksia kiitettävästi. Niissä tuli esille hyviä asioita, joita olimme itsekkin ajatelleet esitteeseen sisällyttää. Mitään täysin uutta ideaa emme vastauksien perusteella saaneet. Emme siis kyselyn jälkeen lähteneet enää tekemään suuria muutoksia tekeillä olevaan esitteeseen.

### 6.3 Terveyskasvatusmateriaalin arviointi

Tekstin valmistuttua se lähetettiin Terveyden edistämisen keskuksen arvioitavaksi. Terveysaineistoja arvioiva ryhmä koostuu eri alojen, kuten terveydenhuoltoalan, sosiaalialan, graafisen alan ja viestinnän asiantuntijoista. Heidän tarkoituksenaan on esittää kehittämisajatuksia ja parannusideoita sen sijaan, että he pelkästään hyväksyvät tai hylkäävät aineiston. Heidän arvioinnistaan kirjoittajat voivat saada neuvoja ja vinkkejä, kuinka tekstiä voi selkiyttää ja kehittää edelleen. (Rouvinen-Wilenius 2008, 4.)

Terveyden edistämistä voidaan katsoa kahdesta eri näkökulmasta; promotiivisesta ja preventiivisestä. Promotiivisella näkökulmalla tarkoitetaan sitä, että henkilölle pyritään luomaan mahdollisimman hyvät olosuhteet huolehtia itsestään ja ympäristöstään ennen kuin ongelmia tai sairauksia on ehtinyt syntyä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5.) Promotiivisella lähestymistavalla pyritään edis-

tämään ihmisen omia voimavaroja. Preventiivinen näkökulma taas tarkoittaa niitä tilanteita, joissa yksilö on riskissä sairastua tai jo sairastunut ja tällöin painotetaan muutoksen aikaansaamista hänen elämässään. (Rouvinen-Wilenius 2008, 6.) Terveyden edistämisen keskuksessa ryhmä arvioi aineiston tiettyjen kriteerien mukaan, jotka löytyvät Rouvinen-Wileniuksen oppaasta nimeltään Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Oppaan mukaan aineistolla on muun muassa oltava selkeä tavoite, sen tulee olla voimaannuttava ja yksilöitä motivoiva, sen tulee palvella käyttäjäryhmänsä tarpeita sekä herättää mielenkiintoa ja luottamusta luoden hyvän tunnelman. (Rouvinen-Wilenius 2008, 10.)

Olimme varautuneet siihen, että heidän antamansa palautteen mukaan muokkaamme vielä tekstiä lisää. Iloinen yllätys kuitenkin oli, että heidän mielestään käsikirjoitus oli hyvä sellaisenaan. Heidän arvionsa mukaan (Liite 3) tekstin sävy oli hyvä; se ei syyllistä eikä tuomitse lukijaa. Arvion mukaan käsikirjoitus tuo hyvin esiin lapsen näkökulman vanhempien päihteidenkäytöstä ja teksti on selkeää ja johdonmukaista. Kaiken kaikkiaan heidän mielestään opas on hyvä ja tärkeä. Tässä vaiheessa meidän osuutemme esitteen työstämisessä oli tehty ja mainostoimisto hoiti esitteen ulkoisen asun suunnittelun ja tekstin sovittamisen siihen. Eeva-Kaarina Veijalainen piti meitä kokoajan ajan tasalla. Hän lähetti meille muun muassa esitteen kansikuva vaihtoehtoja, johon saimme sanoa mielipiteemme. Myös ennen esitteen julkaisua hän lähetti meille siitä lopullisen version, jotta saimme vielä katsoa, ettei siinä ole mitään mitä emme allekirjoita. Koimme sen hyvänä toimintatapana, sillä nimemme näkyvät valmiin esitteen takakannessa. Luotimme kyllä esitettä työstävien henkilöiden ammattitaitoon, mutta oli mukavaa saada vielä sanoa oma mielipide valmiista versiosta.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyö on säilyttänyt mielenkiintonsa koko prosessin ajan. Aiheen mielenkiintoisuuden lisäksi meitä motivoivat osallisuutemme Päihteet lapsen silmin – hankkeeseen sekä konkreettisen työvälineen tuottaminen terveydenhoitajien käyttöön. Työmme puitteissa saimme myös mahdollisuuden osallistua Valtakunnallisille Neuvolapäiville 2010, jossa teimme myös kehittämistehtävääme liittyvän kyselyn. Kokemus Neuvolapäivistä oli hyödyllinen ja innostava, josta saimme lisää puhtia työmme tekemiseen. Työmme kautta olemme myös saaneet käsityksen siitä, millaista on työstää terveystasvatusmateriaalia.

Opinnäytetyön kautta olemme saaneet työvälineitä päihdeperheiden kohtaamiseen sekä syvempää ymmärrystä siitä, miten jommankumman tai molempien vanhempien päihteidenkäyttö vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Aiheeseen liittyvä kirjallisuus tuo esiin lapsen näkökulman huomioimisen tärkeiden ja tämän myötä ymmärsimme sen itsekkin paremmin kuin aikaisemmin. Kohdattaessa päihdeperhe esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla olisi huomiomme saattanut keskittyä ensimmäisenä päihdeongelmaisen vanhemman auttamiseen. Nyt opinnäytetyön teon jälkeen mieleemme nousee kuitenkin yhtenä tärkeimmistä, kuinka lapsi voi.

Toivomme, että esitettä käytetään neuvolassa ennalta ehkäisyn sekä varhaisen puuttumisen työvälineenä. Ihanteellista olisi se, että esitettä jaettaisiin järjestäen kaikille perheille, vaikka terveydenhoitaja ei olisikaan huolestunut heidän päihteidenkäytöstään. Jokaisen vanhemman on hyvä joskus pohtia omaa tai lähipiirin päihteidenkäyttöä lasten silmin. Vaikka ei olisikaan huolissaan omasta päihteidenkäytöstään, esite saattaa herättää aikuisen tarkastelemaan päihteidenkäyttöä ympärillään lapsen näkökulmasta. Valitettavan usein perheet onnistuvat, ainakin aluksi, salaamaan ongelmansa ja näin ne kasvavat suuriksi ennen kuin niihin puututaan. Esite mahdollistaa myös sen, että aiheeseen voi palata myöhemmin kotona. Aiheen arkuuden vuoksi voi olla helpompaa tutustua esitteeseen tarkemmin kotona ja pohtia asiaa kaikessa rauhassa.

Aineistoa päihteidenkäyttöön liittyen löytyi runsaasti. Aikuisilta, jotka ovat eläneet päihdeperheessä, on kerätty tutkimustietoa heidän kokemuksistaan lapsuudessa. Emme löytäneet kuitenkaan juurikaan tutkimustietoa, joka olisi kerätty lapsilta heidän ollessaan vielä lapsia. Rajasimme aineistoamme siten, että kaikki käyttämämme lähteet on julkaistu 2000-luvulla. Halusimme siis mahdollisimman uutta tietoa, mikä lisää työn luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä jatkossa. Oli mielenkiintoista, että riippumatta lähteestä, tieto lapsen kokemuksista perheessä, jossa käytetään päihteitä lasta häiritsevällä tavalla, oli yhtenevää. Kaikissa asiaa käsittelevissä lähteissä punaisena lankana oli, että vanhempien päihteidenkäyttö voi häiritä lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä. Olimme myös kriittisiä valitessamme lähteitä Internetistä ja olimme aina tarkkana siinä, että kirjoittaja on alan asiantuntija.

Tiina Mäenpään kanssa yhteistyö on sujunut moitteettomasti. Olemme saaneet häneltä kannustavaa ja rakentavaa ohjausta. Työ on kulkenut kokoajan tasaisesti eteenpäin eikä suurempia kompastuskiviä ole tullut vastaan. Esitettä työstettäessä saimme myös valtavasti tukea ja hyviä ideoita Eeva-Kaarina Veijalaiselta. Yhteistyö hänen kanssaan sujui jouhevasti ja tapaamisia oli tiiviisti. Jokaisella tapaamisella hänellä oli aina uusia ideoita, jotka hyödyttivät työtämme.

On ollut hienoa nähdä esite valmiina ja todeta, että olemme siihen todella tyytyväisiä. Esitteen ulkoasu miellytti silmiämme ja mainostoimiston kuvavalinnat olivat osuvia. Tekstistä oli nostettu esiin niin sanottuja iskulauseita, jotka olivat mielestämme todella hyviä. Oli myös hienoa huomata, että tekemäämme käsikirjoitusta ei ollut merkittävästi muutettu vaan valmiin esitteen teksti oli lähestulkoon samanlainen kuin meidän käsikirjoituksemme. Ilauduimme myös siitä, että nimemme ovat esitteen takakannessa. Jatkossa olisi mielenkiintoista kuulla, kuinka esite on otettu neuvolassa käyttöön ja koetaanko se hyödylliseksi. Asiasta voisi esimerkiksi toteuttaa samantapaisen kyselyn, jonka me toteutimme Ajattelen sinua -esitteestä Valtakunnallisilla Neuvolapäivillä 2010. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, mitä mieltä vanhemmat ovat olleet esitteestä ja sen sanomasta. Uskomme ja toivomme, että opinnäytetyötämme on hyötyä terveydenhoitajille ja lapsiperheille.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2010. Kaksoisdiagnoosi. Viitattu 26.08.2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/viittomakielinen-tietopankki/kaksoisdiagnoosi>
- Aavaluoma, S., Kekkonen, M. & Rautiainen, M. 2006. Vanhemmuuden monet roolit. Suomen lääkirilehti 61(8), 847-851. Viitattu 15.02.2011.  
[http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=&p\\_haku=parisuhteen%20roolikartta](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=&p_haku=parisuhteen%20roolikartta)
- Alden, B. 2005. Onnea ja turvaa. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 26.
- Alkoholi ja päihteet, mukana väkivallassa – syy vai seuraus? Viitattu 28.01.2011.  
<https://www.turvakoti.net/fi/neuvonta+usein+kysyttya/usein+kysyttya/tekijat1/alkoholi+ja+paihteet/>
- Alkoholin kulutus väheni vuonna 2010. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 01.03.2011.  
[http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/alkoholijuomienkulutus\\_enakko.htm](http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/alkoholijuomienkulutus_enakko.htm)
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Paikka: Tammi.
- Aula, M., Murto, L., Peltoniemi, T., Karinsalo, R., Irjala, M., Kuuskoski, E., Upanne, M. & Kiviniemi, A. 2007. Vanhempien alkoholinkäyttö ja siitä lapsille aiheutuvat ongelmat. Viitattu 12.01.2011.  
<http://www.lapsiasia.fi/nyt/aloitteet/aloite//view/1395492>
- Cacciatore, R. 2009. Tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen. Viitattu 15.01.2011.  
[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/artikkeleita/?x243913=243996](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/artikkeleita/?x243913=243996)
- Curman, B. 2005. Mitä vanhempien tulee muistaa? Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 36-38
- Dayton, T. n.d. Portrait of an Alcoholic Family: Forgotten Children; Right Next Door? Viitattu 15.01.2011.  
<http://www.nacoa.org/pdfs/Portrait%20of%20an%20Alcoholic%20Family.docx.pdf>



Eriksson, P. & Von der Pahlen, B. 2003. Alkoholi ja aggressiivinen käyttäytyminen. *Duodecim* 119(24), 2488-2493. Viitattu 28.01.2011. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo93991&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo93991&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Hakkarainen, P. 2008. Huumeiden käyttö Suomessa. Viitattu 26.8.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/112-huumeiden-kaytto-suomessa>

Hakulinen, T. & Pelkonen, M. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. *Hoitotiede* 14 (5), 202-212.

Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Tampereen yliopiston lääketieteellinen tiedekunta, tutkimus 15. Helsinki: Yliopistopaino, pdf-tiedosto. Viitattu 24.9.2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7794-2.pdf>

Hannula, M. 2009. Onko päihdetyössä sijaa perheelle? Tiimi 5. Viitattu 25.01.2011. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/474/onko-paihdeetyossa-sijaa-perheelle>

Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) 2005. Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Tammi.

Hellsten, T. 2001. Virtahepo olohuoneessa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Helminen, J. (toim.) 2006. Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisissa perhesuhteissa. Juva : Bookwell Oy, 7-12.

Helminen, J. 2006. Onnen kehto vai kurjuuden alho? Suomalaisten lapsiperheiden arjen kurjistumisesta. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisissa perhesuhteissa. Juva : Bookwell Oy, 15-32.

Holmberg, T. 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Helsinki: Lasten keskus.

Holmberg, T. 2000. Lapset ja perheväkivalta. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Holmila, M. & Ilva, M. 2010. Näkymätön uhri vai toimija? Vanhempiansa päihteidenkäytöstä kärsivien lasten mielipiteitä ja selviytymiskeinoja. Teoksessa Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteiden käytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: Multiprint Oy, 47-59.

Holopainen, A. 2005. Päihteiden sekakäyttö. Viitattu 26.08.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/113-monipaihteisyys>

Huttunen, M. 2009. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Viitattu 15.02.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00196&p\\_haku=alkoholiriippuvuus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196&p_haku=alkoholiriippuvuus)

Huttunen, M. 2010a. Lääkeriippuvuus ja lääkkeiden väärinkäyttö. Viitattu 13.9.2010. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00388](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00388)

Huttunen, M. 2010b. Päihde- ja huumeriippuvuus. Viitattu 13.9.2010. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00414&p\\_haku=p%E4ihde-%20ja%20huumeriippuvuus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414&p_haku=p%E4ihde-%20ja%20huumeriippuvuus)

Huumeet. 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.08.2010. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/huumeet](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/huumeet)

Hyytinen, R. 2007. Lapsi, huumeperhe ja toivo. Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa. Helsinki: Pekan Offset Oy.

Hänninen, V. 2004. Omaiskertomusten opettamaa. Teoksessa Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Pieksämäki: RT-Print Oy, 104-113.

Inkinen, M. & Kylmänen, P. 2010. Alkoholin riskikäyttäjän tunnistaminen ja lyhytneuvonta (Mini-interventio). Viitattu 15.02.2011. [http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_artikkeli=shk04020&p\\_haku=alkoholin%20riskik%E4yt%F6n](http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk04020&p_haku=alkoholin%20riskik%E4yt%F6n)

Itäpuisto, M. & Taitto, A. 2010. Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö. Opas varhaiskasvatuksen työntekijöille. Viitattu 13.01.2011. [http://www.lastenseurassa.fi/pub/files/lapsi\\_ja\\_vanhempien\\_alkoholinkaytto\\_opas\\_nettiin.pdf](http://www.lastenseurassa.fi/pub/files/lapsi_ja_vanhempien_alkoholinkaytto_opas_nettiin.pdf)

Itäpuisto, M. 2001. Pullon varjosta valoon. Vanhempiansa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

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

Itäpuisto, M. n.d. Selviytyminen ja suojaavat tekijät. Viitattu 12.01.2011.  
<http://www.lasinenlapsuus.fi/tietoa/selviytyminen>

Itäpuisto, M. 2003. Vanhempien alkoholiongelma, lasten ongelma. Teoksessa Holmila M. & Kantola, J. Pullonkauloja – kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 31-38.

Itäpuisto, M. 2004. Vanhempien päihdeongelma – miten lapsi selviytyy? Viitattu 19.01.2011.  
[http://www.paihdelinkki.fi/epv2004/vanhempien\\_paihdeongelma.php](http://www.paihdelinkki.fi/epv2004/vanhempien_paihdeongelma.php)

Juul, J. 2005. Itseluottamus ja itsetunto. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 23-24.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita Prima.

Kasvatuksen tapoja. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 10.1.2011.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ ja\\_kasvatus/kasvatuksen\\_tapoja/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ ja_kasvatus/kasvatuksen_tapoja/)

Kalland, M. 2006. Lapsiperheen hyvinvointi. Viitattu 15.01.2011.  
[http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/BDF3EA0-A525-45F7-B1EF-D7D86DC02570/0/Lapsiperheenhyvinvointi\\_kalland\\_3\\_.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/BDF3EA0-A525-45F7-B1EF-D7D86DC02570/0/Lapsiperheenhyvinvointi_kalland_3_.pdf)

Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveystieteen edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 15.02.2011.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00001&p\\_haku=ennaltaehkäisy](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=ennaltaehkäisy)

Koski-Jännes, A. 2004. Miten puhua päihdeongelmasta. Teoksessa Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Pieksämäki: RT-Print Oy. 129- 135.

Koski-Jännes, A. 2009. Riippuvuus yksilön ongelmana. Viitattu 26.08.2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/143-riippuvuus-yksilon-ongelmana>

Kuronen, M. 2007. Alkoholitilanne lapsen silmin. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.01.2011.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2007/nro\\_3\\_2007/alkoholi\\_lapsen\\_silmin/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_3_2007/alkoholi_lapsen_silmin/)

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Viitattu 10.1.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola\\_lapsiperheiden\\_tukena\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf)

- Lehmusvuori, T. 2010. Vanhemmuuden merkitys lapsille ja nuorille. Viitattu 12.1.2011.  
<http://www.lapsiasia.fi/nyt/puheenvuorot/puheet/puhe/view/1486289>
- Leinonen, J. 2004. Vanhemmuus lapsen kasvuympäristön osana. *Psykologia* 3, 176-195.
- Leskinen, M., Lassila, A., Kalamaa, A-M. & Rytkölä, E. 2003. Perhekeskeisen huumetyön opas. Helsinki: Art- Print Oy.
- Lindbohm, P. 2009. Terveystieteiden keinoja vanhemmuuden tukemisessa neuvolatyössä. *Terveystieteiden tutkimus* 9, 8-9.
- Lindroos, L. 2010. Hyvä vanhemmuus. Viitattu 14.01.2011.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/337-hyva-vanhemmuus>
- Lämsä, A-L. 2009. aikuinen toivon asiamiehenä lapsen elämässä. *Terveystieteiden tutkimus* 9, 6-8.
- Miltä aikuisen juominen näyttää metrin korkeudelta? n.d. Viitattu 24.9.2010.  
[http://www.lastenseurassa.fi/mita\\_minako\\_lasten\\_silmin.php](http://www.lastenseurassa.fi/mita_minako_lasten_silmin.php)
- Mäkelä, R. 2010a. Ahdistuneisuus ja pelkotilat. Viitattu 26.08.2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/142-ahdistuneisuus-ja-pelkotilat>
- Mäkelä, R. 2010b. Masennus. Viitattu 26.08.2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/141-masennus>
- Mäkelä, R. 2010c. Miten perhettä voidaan hoitaa. Viitattu 15.01.2011.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/161-miten-perhetta-voidaan-hoitaa>
- Möller, S. 2004. Sattumista suunnitelmallisuuteen. Lapsen elämäntilanteen kartoitus lastensuojelussa. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa. Lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Olenko riittävä vanhempana? n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 10.1.2011.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ ja\\_kasvatus/vanhemmaksi\\_kasvu/olenko\\_riittava\\_vanhempana/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ ja_kasvatus/vanhemmaksi_kasvu/olenko_riittava_vanhempana/)
- Oletko lapselle turvallinen aikuinen? n.d. Viitattu 24.9.2010.  
[http://www.lastenseurassa.fi/mita\\_minako\\_turvallinen\\_aikuinen.php](http://www.lastenseurassa.fi/mita_minako_turvallinen_aikuinen.php)
- Pakkanen, E. 2010. ”Jaksaako vai hakeeko apua” – Lasten tarinat varjomaailma – verkkopalvelussa. Teoksessa Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteiden käytöstä kärsivät lapset

tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: Multiprint Oy, 72-78.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 7. Viitattu 03.03.2011. [http://www.health.fi/content/files/jul\\_laa\\_suunnitteluopas.pdf](http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf)

Peltonen, A. 2004. Apua ajoissa – Tunnista lapsen hätä. Pieksämäki: RT-Print Oy.

Peltoniemi, T. n.d. Lapset ja aikuisten alkoholi. Lapsella on oikeus aikuiseen. Viitattu 14.01.2011. <http://www.lasinenlapsuus.fi/fi-FI/kotikanava/oikeusaikuiseen/>

Psouni, E. 2005. Vanhemmuus ja kiintymyssuhteet. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava, 19-23.

Pulkinen, L. 2003. Koti, koulu ja yksityinen elämänselämä hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. 14-29.

Päihderiippuvuus. 2007. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 7. Viitattu 26.08.2010. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus)

Päihteet lapsen silmin –hanke. n.d. Ensi- ja turvakotienliitto. Viitattu 10.1.2011. [http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteet\\_lapsen\\_silmin-hanke/](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteet_lapsen_silmin-hanke/)

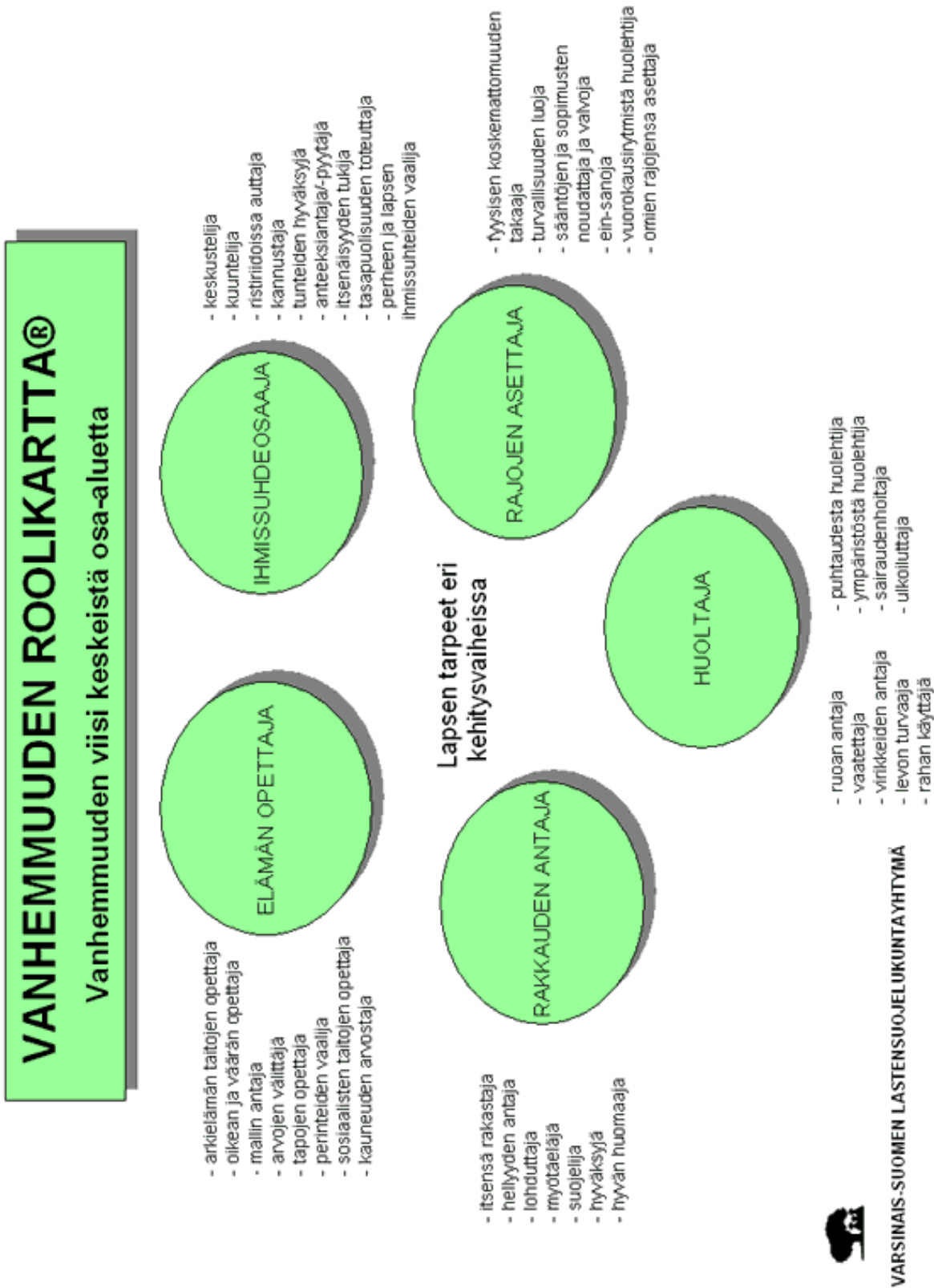
Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010. Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteiden käytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: Multiprint Oy.

Roine, M. 2010. Työkaluja lasten kohtaamiseen tarvitaan. Teoksessa Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteiden käytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57. Helsinki: Multiprint Oy, 39-45.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 7. Viitattu 28.02.2011. <http://www.tekry.fi/timage.php?i=100722&f=2&name=Microsoft+Word>

- Saarto, A. 2005. Lapsi alkoholiperheessä. A-klinikka. Viitattu 31.5.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/251-lapsi-alkoholiperheessa>
- Saukkonen, A. 2010. Lapset näkyviin huumetyössä. Tiimi 5. Viitattu 25.01.2011. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/1099/lapset-nakyviin-huumetyossa>
- Simula, H. 2002. Hynttyyt yhdessä. Pohdintaa päihdeperheiden eheytymisestä. Helsinki: Oy Trio-Offset Ab.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Juva: WSOY Bookwell Oy.
- Stjernqvist, K. 2005. Rutiinit. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Kirja vanhemmille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Ota-va, 77.
- Taitto, A. 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Lasten keskus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Tatto, A. 2005. Läheisriippuvuus. Viitattu 27.01.2011. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/415-laheisriippuvuus>
- Toimiva parisuhde. n.d. Väestöliitto. Viitattu 15.01.2011. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhhteesta/toimiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhhteesta/toimiva_parisuhde/)
- Vanhemmuus muuttaa elämää. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 10.1.2011. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/)
- Vanhempi juo liikaa. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 14.01.2011. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen\\_kriisit\\_ja\\_muutokset/vanhempi\\_juo\\_liikaa/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/vanhempi_juo_liikaa/)
- Väisänen, L., Niemelä, M. & Suua, P. 2009. Sanat työssä. Vuorovaikutus ammattitaitona. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Weizmann-Helenius, G. 2007. Päihteidenkäyttö lisää keskeisesti naisten väkivaltaisuutta. Tiimi 2, 8-10. Viitattu 25.01.2011. <http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/tiimi-pdf/tiimi207.pdf>
- Åstedt-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY.

Österberg, E. & Mäkelä, P. 2009. Alkoholinkäyttö Suomessa. Viitattu 26.08.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/111-alkoholinkaytto-suomessa>





## **Hei, sinä leikki-ikäisen lapsen vanhempi!**

Luet tätä esitettä, sillä perheeseesi kuuluu leikki-ikäinen lapsi. Nauti näistä vauhdikkaista vuosista, sillä aika kulkee kuin siivillä. Saat seurata aitiopaikalta pienen ihmisen kasvua ja kehitystä ja olla siinä itsekkin osallisena. Juuri sinä, isä tai äiti, olet yksi tärkeimmistä ihmisistä lapsesi elämässä. Sinulta hän saa tarvitsemansa huolenpidon, turvan ja rakkauden.

Lapsen maailma on täynnä uusia ja ihmeellisiä asioita ja leikki on luonnollinen osa jokaista päivää. Lapsen vilkas mielikuvitus värittää elämää monella tapaa; pahvilaatikosta syntyy linnake ja pimeässä varjot saattavat näyttää kummitukselta. Näiden leikkien keskellä lapsi kaipaa turvallista ja luotettavaa vanhempaa joka auttaa pitämään linnakkeen pystyssä ja kummitukset loitolla.

Lapsi rakentaa oman kuvan maailmasta tarkkailemalla ympärillään tapahtuvia asioita ja ihmisten toimintaa, niin myös vanhempien ja lähipiirin päihteiden käyttöä. Omalla käyttäytymisellään ja asennoitumisellaan sekä isä että äiti vaikuttavat siihen, millainen kuva lapselle muodostuu päihteistä ja niiden käytöstä.

### **Mitä lapsi tarvitsee?**

Lapsi muodostaa käsityksensä elämästä pääasiassa sen perusteella, millaista se kotona on. Leikki-ikäinen lapsi kaipaa tavallista arkea ja yhdessäoloa perheen kanssa. Molempien vanhempien kanssa vietetty aika ja heidän läsnäolonsa on lapselle tärkeää ja arvokasta. Vanhempien antama huomio ja lapsen toiveiden kuunteleminen antavat lapselle tunteen, että hänestä välitetään.

Lapsen arki muodostuu yksinkertaisista asioista, kuten peseytymisestä, syömisestä ja nukkumisesta. Lapsi luottaa, että vanhempi huolehtii näistä asioista hänen puolestaan ja vanhempien antama hoiva ja hellyys ovatkin lapsen elämän peruspilareita. Rutiinien toistuminen ja arjen ennustettavuus luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja hän tarvitsee vanhempaa rajojen ja sääntöjen asettajaksi. Myös leikki on lapsen elämässä tärkeää, sillä sen avulla hän oppii, kehittyy ja käsittelee tunteitaan ja ajatuksiaan.

Vanhemmat ovat tärkeitä elämäntaitojen opettajia. Heitä seuraamalla lapsi oppii myös tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan. Tärkeää lapselle on kokemus siitä, että tunteet ovat sallittuja ja ne saa näyttää. Onhan hänelläkin oikeus olla huonolla tuulella.

Lapselle on tärkeää tunkea itsensä rakastetuksi ja tärkeäksi. Vanhempien huolehtimisen ja välittämisen kautta hän oppii pitämään itseään arvokkaana. Hänestäkin on mukava kuulla kysymys ”Mitä sinulle kuuluu?” Kokemus turvallisuudesta ja rakastetuksi tulemisesta muodostuu siitä, että vanhempi on aina saatavilla, kun lapsi häntä tarvitsee.

Lapsi tarvitsee aikuisen, jonka turvalliseen syliin ja lohdutukseen voi aina luottaa. Pettymykset ja surut kuuluvat lapsen elämään, mutta niitä ei pitäisi joutua kohtaamaan yksin. Tähän lapsi tarvitsee vanhemmalta tukea ja turvaa.

### **Päihteet muuttavat vanhempaa**

Vanhempi itse kokee kohtuullisen päihteiden käytön usein harmittomana. Lapsen silmissä tilanne voi näyttää kuitenkin erilaiselta. Lapsi on herkempi kuin usein ajatellaan; hän näkee, ymmärtää ja muistaa hyvin tapahtuneita asioita. Isän tai äidin satunnainenkin päihtymys voi tuntua lapsesta oudolta tai jopa pelottavalta.

Lapsi huomaa jo pienenkin muutoksen vanhemmassaan. Äiti tai isä saattaa tuoksua jollekin erilaiselle kuin tavallisesti tai puhua hassusti ja liikkuminenkin saattaa olla erilaista. Vanhemman koko olemus saattaa muuttua; hiljaisesta ja rauhallisesta vanhemmasta saattaa tulla äänekäs ja vauhdikas tai toisinpäin. Lapsi ei usein ymmärrä muutoksen syytä, minkä vuoksi hän kokee sen ahdistavana.

Päihtymys vaikuttaa aina jollakin tasolla vanhemman kykyyn huomata lapsi ja hänen tarpeensa sekä olla aidosti läsnä. Äiti tai isä saattaa olla kyllä fyysisesti paikalla, mutta kenties aivan muissa maailmoissa. Lapsi saattaa jopa unohtua hetkeksi yksin, mikä voi tuntua hänestä pelottavalta ja muutama minuutti ikuisuudelta.

Päihtyneenä vanhempi ei välttämättä kykene tarjoamaan lapselle tämän kaipaamaa turvallisuutta, sillä päihtymys heikentää tarkkaavaisuutta ja reagoimisnopeutta, jolloin tapaturmien riski suurenee.

### **Miltä vanhemman päihtyminen voi lapsesta tuntua?**

On hyvin yksilöllistä miten lapsi kokee vanhemman päihtymisen. Lapsen toive kuitenkin on, että vanhemmat eivät olisi lainkaan humalassa. Äidin tai isän päihtymys herättää lapsessa yleensä aina kielteisiä tuntemuksia, kuten huolta, pelkoa, ahdistusta ja häpeää.

Päihtymys voi altistaa riidoille, jopa väkivallalle. Riitely kuulostaa lapsesta pelottavalta ja sen kuuleminen tai seuraaminen voi aiheuttaa pelkoa itsensä ja muiden puolesta. Toistuvat riidat ja vanhempien ennustamaton käytös voivat tehdä kodista turvattoman. Jatkuva varuillaanolo vie paljon energiaa, josta myös lapsen leikki voi kärsiä.

Vanhemmat saattavat antaa lapselle lupauksia, joita eivät pysty pitämään. Äiti tai isä on saattanut luvata lapselle, että yhdessä tehdään jotain hauskaa, mutta päihtymyksen tai krapulan vuoksi ei voikaan pitää tätä lupasta ja lapsi joutuu pettymään. Lapsi on saattanut odottaa innolla yhteistä aikaa vanhempien kanssa ja pettymys tuntuu pahalta.

Lapsi tarvitsee aikuisen, jonka kanssa käsitellä vaikeita asioita ja tunteita. Käsittelemättömät tunteet ovat lapselle raskaita ja ne voivat purkautua ulos ahdistuksena sekä fyysisinä tuntemuksina, kuten päänsärkynä tai vatsakipuna. Lapsen kanssa on tärkeää puhua, koska muutoin lapsi saattaa tehdä omat johtopäätöksensä vanhemman päihtyneestä käytöksestä, ymmärtää asioita aivan väärin sekä värittää niitä mielikuvituksellaan. Lapsen ei tulisi joutua kantamaan huolia ja murheita vaan hänen tulisi saada elää tavallista huoletonta lapsen elämää.

Päihtyneen vanhemman näkeminen tuntuu lapsesta ikävältä. Hän voi joutua jopa kokemaan häpeän ja vihan tunteita ja heijastaa näitä tunteita myös itseensä. Lapsi rakastaa vanhempiaan ja sen vuoksi kielteiset tunteet isää tai äitiä kohtaan ovat hämmentäviä. Hän saattaa syyllistää itseään ja ajatella vanhempien käytöksen johtuvan itsestään.

Paras tapa selvittää miltä lapsesta tuntuu, on puhua hänen kanssaan ja kysyä hänen toiveistaan ja tuntemuksistaan. Lapsen ääni saattaa jäädä kuulematta, vaikka onhan hän yhtä tärkeä perheenjäsen kuin kaikki muutkin. Kuuntelemalla lasta osoitat hänelle, että hänen mielipiteensä on tärkeä.

### **Miettimisen paikka**

Tiesitkö, että tälläkin hetkellä maassamme elää noin kymmentuhatta lasta, jotka jollain tapaa kärsivät omien vanhempiensa päihteiden käytöstä. Ongelma on hyvin yleinen, mutta sen myöntäminen, siitä puhuminen ja avun hakeminen voi tuntua vaikealta. Avun hakeminen on merkki rohkeudesta ja halusta edistää perheen hyvinvointia.

Jokainen vanhempi voi omalla kohdallaan pohtia suhtautumistaan ja asennetaan päihteitä kohtaan ja sitä, minkälaisena esimerkkinä haluaa lapselleen toimia. Jo se, että edes kyseenalaistaa oman päihteiden käyttönsä, on askel oikeaan suuntaan.

Päihtymys ja juhliminen eivät tietenkään ole aina huono asia, mutta sitä voisi miettiä asettumalla lapsen asemaan. Jos vanhemmat haluavat juhlia, kannattaa lapselle silloin hankkia selvä hoitaja. Näin lapsen ei tarvitse seurata vierestä vanhempansa päihtymistä ja joutua kokemaan siihen liittyviä kielteisiä tunteita.

Jokainen perhe on erilainen omine haasteineen. Haasteista selviäminen ei ole aina helppoa, mutta mahdollista. Perheen sisällä tärkeää on avoimuus ja se, että kaikkien ääni kuullaan ja sitä kunnioitetaan. On tärkeää kuulla myös pienen lapsen mielipide.

### **Kysymyksiä:**

Mitä mieltä lapsesi on päihteistä ja niiden käytöstä?  
Oletko ajatellut, miltä päihtyneen isän tai äidin näkeminen tuntuu?  
Aiheuttaako päihteidenkäyttö riitatilanteita perheessänne?

### **Lisätietoa ja apua:**

Jos sinulla heräsi huoli omasta jaksamisesta vanhempana tai haluaisit lisätietoja aiheesta tai apua perheesi hyvinvointia koskevissa asioissa, voit kääntyä esimerkiksi terveydenhoitajasi puoleen. Vaikeiden asioiden kanssa ei kannata jäädä yksin, sillä apua on tarjolla perheiden tueksi.

Apua ja tukea arjen pulmiin tarjoaa myös kotikuntasi perheneuvolan ja seurakunnan palvelut parisuhteen ja perheen tukemiseksi. Sosiaalitoimesta saat apua esimerkiksi lastensuojelun kautta, joka tarjoaa muun muassa kasvatus- ja perheneuvontaa sekä vaikkapa perhetyöntekijöiden apua arjen helpottamiseksi.

Lisää asiasta Internetissä:

Mannerheimin lastensuojeluliitto tarjoaa monipuolista tukea ja toimintaa perheille. Näihin kannattaa tutustua tarkemmin osoitteessa [www.mll.fi/perheille/](http://www.mll.fi/perheille/)

[www.lastenseurassa.fi](http://www.lastenseurassa.fi) on sivusto, joka herättelee pohtimaan, miltä vanhempien alkoholinkäyttö voi lapsen silmissä näyttää

[www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi) tarjoaa tietoa vanhempien päihteiden käytön vaikutuksista lapseen

Tietoa päihteistä, niiden käytöstä sekä apua ja tukea omaan tai läheisesi käytön lopettamiseen löydät esimerkiksi sivustoilta [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi) sekä [www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)

Tämä esite on tuotettu osana päihteet lapsen silmin hanketta. Lisätietoa tästä sekä muista ensi- ja turvakotien liiton hankkeista löytyy osoitteesta [www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)



30.11.2010

Eeva-Kaarina Veijalainen  
Projektipäällikkö  
Ensi- ja turvakotien liitto ry.  
Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki  
[eeva-kaarina.veijalainen@ensijaturvakotienliitto.fi](mailto:eeva-kaarina.veijalainen@ensijaturvakotienliitto.fi)

*Hyvä terveysaineiston tuottaja*

Terveyden edistämisen keskuksen arviointiverkosto on arvioinut materiaalin

**"Hei, sinä leikki-ikäisen vanhempi"**

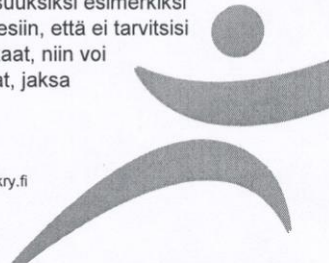
*ja suosittaa niiden sisällyttämistä terveysaineiston tietokantaan vuoteen 2013 saakka. Tuottajalla on mahdollisuus käyttää painotuotteessa merkintää "Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima". Valmiista painotuotteesta tulee toimittaa Tekryyn kaksi painokappaletta.*

Käsikirjoitus on selkeä, sillä on erittäin konkreettinen tavoite tukimateriaalina leikki-ikäisen vanhemmille. Kirjoittajat ovat muotoilleet tekstin puhuttelevaksi ja vaikka kyseessä on vaikea asia, päihteistä puhuminen ja niiden käytön arviointi, niin teksti ei syyllistä eikä tuomitse, vaan tuo esiin faktat lapsen näkökulmasta. Otsikon oikeinkirjoituksesta huomio: Hei-sanana jälkeen ei tarvita pilkkua. Voisiko otsikossa lukea "vanhemmat" (vaikka tietenkin on yksinhuoltajakin).

Monet vanhemmat eivät päihteitä käyttäessään ajattele lapsen näkökulmasta asioita, joten tämä on vanhempia puhutteleva ja lapsenkin oikeuksia koskeva opas.

Teksti on ytimekästä ja selkeää sekä etenee johdonmukaisesti. Tieto on varmaankin oikeellista, vaikka mitään lähdeviitteitä ei ole mainittu. Hyvä puoli materiaalissa on selkeät nettilinkit, jotka auttavat uusimman ja käyttökelpoisen tiedon hakemisessa ja mahdollisesti yhteydenotoissa ongelmatilanteissa.

Esitteen taitto ja graafinen toteutus vaativat vielä työstämistä. Moniko sivuinen esitteestä on tarkoitus taittaa? Vaikka teksti on selkeää, niin sitä on melko runsaasti. Tämän vuoksi taitosta saattaa tulla ahdas ja luettavuus kärsii, mikäli esitteen sivuissa säästetään. Tehdäänkö tästä myös sähköinen versio? Silloin taitto pitää myös miettiä etukäteen tarkasti. Ehdotuksena: Voisiko tekstiä vieläkin paloitella pienemmiksi kokonaisuuksiksi esimerkiksi väliotsikoilla tai sitten tiivistää ja nostaa joitain kohtia taittovaiheessa esiin, että ei tarvitsisi lukea koko tekstiä. Koska kohderyhmänä ovat kaikki neuvolan asiakkaat, niin voi olla, etteivät varsinkaan sellaiset asiakkaat, jotka tätä tietoa tarvitsevat, jaks



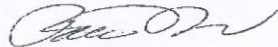
lukea näin pitkiä selityksiä. Toisaalta tekstissä on hyviä elementtejä terveydenhoitajan kannalta puheeksiottoa varten, jos neuvolakäynnin aikana tehdään myös audit-kysely (mainittu sähköpostisaatteessa).

Taittovaiheessa kannattaa myös harkita palstoitusta, joka helpottaa lukemista ja "laatikot" auttavat löytämään keskeiset/olennaiset seikat. Samoin mahdollisesti materiaalia tukevaa tai esitteen ilmettä keventävää kuvitusta tai värien käyttöä kannattaa miettiä.

Esitteestä puuttuvat myös kirjoittajien tiedot sekä ammattitausta/asiantuntemus aiheesta.

*Arviointilauseke tuotteesta:  
Hyvä ja tärkeä opas.*

*Ystävällisesti*



*Päivi Rouvinen-Wilenius  
Arviointiverkoston sihteeri*







## Hei leikki-ikäisen äiti tai isä!

Siunulla on pieni lyttö tai poika. Päivissä on vauhtia, kun elät hänen kanssaan. Saat olla mukana, kun lapsesi kasvaa ja oppii uutta. Hän on tärkeä sinulle ja sinun rakkautesi ja huolenpitoasi ovat elintärkeitä hänelle.

**SINÄ OLET SYLI, LOHTU JA TURVA.**

Lapsen maailma on täynnä uusia ja ihmeellisiä asioita. Leikki on luonnollinen osa jokaisen päivää. Lapsen vilkas mielikuvitus värjää elämästä monin tavoin: pähvihaardos-

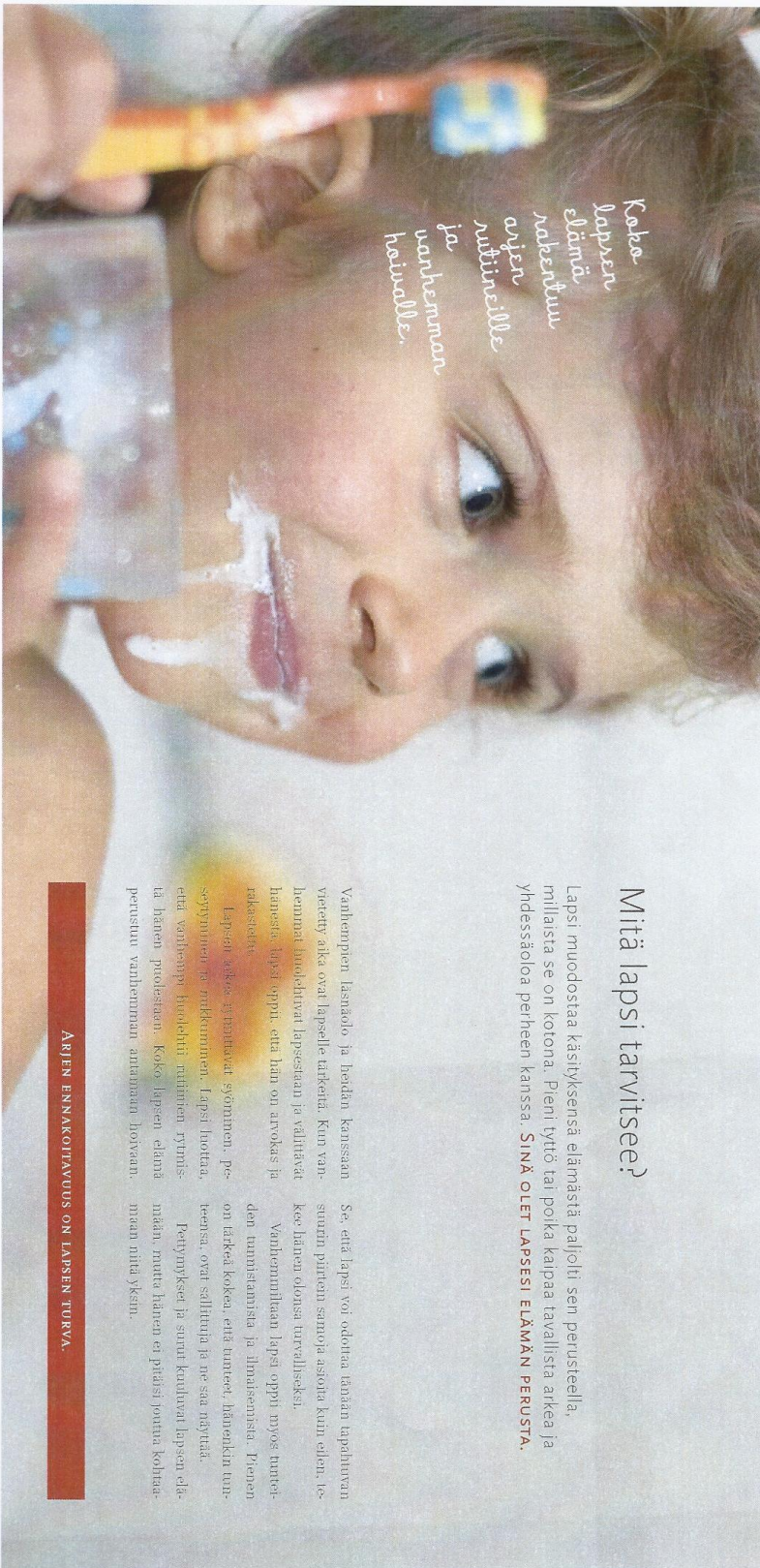
ta syntyy himua ja pimeässä varjot saattavat näyttää kummallisia. Leikkien keskellä lapsi karpaa turvallisista ja luotettava vanhempiensa.

Työt ja pojat rakentavat maailmaansa tarkkailemalla ympärillä tapahtuvia asioita ja sitä, miten ihmiset toimivat. He näkevät myös, miten äiti, isä ja muut lähimpiin aikuiset käyttävät pähveä.

**MITÄ LAPSESI OPPII SINUN SEURAAVALLE?**



*Uuden ja  
ihmeellisen  
keskeillä  
lapin  
katjaa  
aitauksen  
turvaa.*



Kokoa  
lapsen  
elämä  
rakentuu  
ajien  
rutiineille  
ja  
vanhemman  
hoivalle.

## Mitä lapsi tarvitsee?

Lapsi muodostaa käsityksensä elämästä paljolti sen perusteella, millaista se on kotona. Pieni tyttö tai poika kaipaa tavallista aikaa ja yhdessäoloa perheen kanssa. **SINÄ OLET LAPSESI ELÄMÄN PERUSTA.**

Vanhempien läsnäolo ja heidän kanssaan viety aika ovat lapselle tärkeitä. Kun vanhemmat huolehtivat lapsestaan ja välittävät hänestä, lapsi oppii, että hän on arvokas ja rakastettu.

Lapsesi kokoo rutiinit itsenäisesti syöminen, peseytyminen ja nukkuminen. Lapsi huottaa, että vanhempi huolehtii rutiinien rytmistä hänen puolestaan. Kokoa lapsen elämä perustuu vanhemman antamaan hoivaan.

Se, että lapsi voi odottaa tänään tapahtuvan suuren pienenä sanooja kuin ennen, tekee hänen olonsa turvalliseksi.

Vanhemmiltaan lapsi oppii myös tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen. Pienen on tärkeä kokea, että tunteet, hänenkin tunteensa, ovat sallittuja ja ne saa näytellä.

Petäytykset ja suttu katoavat lapsen elämään, mutta hänen ei pitäisi joutua kohtaamaan niitä yksin.

**ARJEN ENNAKOITUVUUS ON LAPSEN TURVA.**

## Päihteet muuttavat sinua

Usein vanhemman itsensä mielestä oma päihteiden käyttö on harmittonta. Lapsen silmin tilanne voi näyttää erilaiselta. Lapsi on helkkä: hän näkee, ymmärtää ja muistaa asioita paremmin kuin usein ajatellaan. Turvallisen äidin tai isän satunnainenkin päihtymys voi olla outo tai pelottava. **SINÄ OLET LAPSESI TÄRKEIN AIKUISEN.**

Lapsi huomaa pieninkin muutoksen äidissä tai isässä. Päihtynyt vanhempi tuoksuu erilaiselta kuin tavallisesti, pöhinä haastuu ja voi hikkaakin eri tavalla kuin yleensä. Äidin tai isän koko olemus saattaa muuttua hiljaisesta ja rauhallisesta vanhemmasta tulle äänekäs ja vaahdikas tai toisin päin. Lapsi ei ymmärrä muutosta ja se voi ahdistaa häntä.

Päihtymys vaikuttaa aina vanhemman

kykyyn huomata lapsi ja hänen tarpeensa sekä olla aidosti läsnä. Vanhempi saattaa olla kyltä fyysisesti paikalla, mutta aivan muissa maailmoissa. Lapsi voi jopa unohtua hetkeksi yksin, mikä voi tuntua hänestä pelottavalta. Muutama minuutti on hättäänryneelle lapselle ikuisuus.

Kun aikuisen tarkkaavaisuus heppaanuu ja reaktiot hidastuvat, hän voi myös ahdistaa lapsen tapaturmille, jotta ei tavallisesti sattuisi.

OLETKO AITHEILOIT, MUTTA PÄIHTEIKKÖSISI NÄYTTÄÄ LAPSESIEN?



*Lapsi on helkkä. Hän huomaa pieninkin muutoksen äidissä tai isässä.*

## Kodin pitäisi olla lapsenkin turvapaikka

Riippuu lapsesta, miten hän kokee äidin tai isän päihitymisen. Lapsi kuitenkin toivoo, etteivät vanhemmat olisi humalassa lainkaan. Oman äidin tai isän päihitys lähes aina huolestuttaa, pelottaa, ahdistaa ja hävittää lasta. **SINÄ LUOT LAPSESI KODIN.**

Päihitteiden käyttöön voi joutua rituaali ja jopa väkivaltaa. Rituelien kuuluminen tai seurauksien pelottaa lasta. Hän voi pelätä itsensä tai vanhemman puolesta. Toistuvat riidat ja vanhemman ennustaminen käytös tekevät kodista turvaton. Kivää ilmapiiri ja jatkuva varoiltaanolo vievät paljon energiaa.

Vanhemmat saattavat luvata lapsille asioita, joita he eivät päihityksensä vuoksi pystykään tekemään. Lupaus-umuhallin menostia unohtuu krapulassa. Lapsi pettyy. Hän on odottanut innolla yhteistä aikaa vanhempien kanssa ja pettymys tuntuu pahalla.

Päihityneen vanhemman näkeminen tuntuu lapsesta ikävältä. Lapsi rakastaa van-

hempiään ja kielelliset tunteet heitä kohtaan ovat hämmäntäviä. Hän voi kokea läpeätä ja vihaa tai jopa aivotta, että vanhemman käytös on hänen syyttään.

Käsittelemättömät tunteet ovat lapselle raskaita. Ne voivat purkautua ulos ahdistuksen ja fyysisinä tunteenmuksina, kuten pään särkyinä tai vatsakipuna. Lapsi tarvitsee aikansa, jonka kanssa käsitellä vaikeita asioita ja tunteita. Lapsi joka lapauksessa puhui näkemään asioita. Hänet voi vapauttaa lakemään rautalassa kun kaatuu vaikeat asiat yhdesi lähen kansaan.

Pitäisko sinun jutella lapsesi kanssa päihitteiden käytöstä perheesiinne?

MILLAINEN ILMAPIIRI PERHESSÄNNE ON?



*Lapsi on ihana  
kumpikin perheemme kuin muutenkin.  
Kun lapsi on onnellinen,  
hänellä, että välillä.*

## Vaihtoehto itakaljalalle?

Tälläkin hetkellä Suomessa joka neljäs lapsi kärsii jollain tavoin äitinsä tai isänsä päihneiden käytöstä. Suurin osa kulutetusta alkoholista juodaan kodeissa. Jokaisen äidin ja isän tulisi pohtia omaa suhtautumistaan päihteisiin. **MITEN SINUN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖSI VAIKUTTAA PERHEESESI?**

### LAPSESI ON AARRE.

Vanhemman tyytyväisyys purkaa työpaineensa tai väsymisensä, mutta pari ilakallia ei ole jatkuvasti paras vaihtoehto. Lapsesi toivoisi yhdeksätoista perheen kanssa ja sinun osallistuvan leikkiin. Leikistä saat nopeasti vastalupaksi lapsen naurua ja iloa!

Kaikki alkoholin käyttö lapsiperheessä ei ole palasta. Alkoholit satunnaisesti ruoka- tai seurustelujuomana ihanaa päihdytystä voi kaulua perheen tapoihin.

Säännöllinen alkoholin käyttö sen sijaan johtaa huomaamatta riippuvuuteen ja las-

ten vakaavaan turvatonnuuteen. Päihteet eivät kuulu lapsiperheen arkeen.

### Haluatko muutosta?

Jos päihneiden käyttö perheessäsi on selästä, että lapsesi ei voi olla sen suhteen huoletonnalla mielellä, ryhdy muututtamaan tilannetta. Neurologissa voit keskustella siitä, millaista tukea juuri sinun perheessä tarvitssee. Kärsö päihteitä lapsen sinun.



*Ulkemeren käynnä puvkavaa tai luivellu-puvkavaa.  
paineet pavenenun kuin päitteesi.*

ESITE:

ESITE ON OSA PÄIHTEET LAPSEN  
SILMIN -HANKETTA. ENSI- JA TURVA-  
KOTIEN LIITON HANKKEESSA MUKANA  
OVAT HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOU-  
LUN HYVINVOINNIN KOULUTUS- JA  
TUTKIMUSKESKUS JA SUOMEN  
TERVEYDENHOITAJALIITTO.

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



LISÄTIETOA:

[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

KATSO MYÖS:

[www.lastenseurassa.fi](http://www.lastenseurassa.fi)  
[www.lasinenlapsuus.fi](http://www.lasinenlapsuus.fi)  
[www.mll.fi/perheille/](http://www.mll.fi/perheille/)  
[www.asiaalastensuojelusta.fi](http://www.asiaalastensuojelusta.fi)  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)

GRAAFINEN SUUNNITTELU: ROHKEA RUUSU

Käsikirjoitus Johanna Tuuri ja Laura Penttilä, toimitus Eeva-Kaarina Veijalainen ja Essi Lehtinen.

MATERIAALI ON TERVEYDEN EDISTÄMISEN KESKUS RYN ARVIOIMA.

Ensi- ja turvakotien liitto || Asemamiehenkatu 4 || 00520 Helsinki || p. 09 4542 440