

Saija Lehto, Heidi Salmela

Alkoholistiperheen lapsen selviytyminen ja aikuisuus

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitajan suuntautumisvaihtoehto

Saija Lehto & Heidi Salmela

Alkoholiperheen lapsen selviytyminen ja aikuisuus

Ohjaajat: Annu Peltoniemi, yliopettaja, TtT; Raija Tolonen, lehtori, THM

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 60

Liitteiden lukumäärä: 7

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen, millaisia seurauksia alkoholiperheessä kasvamisella on lapsen aikuisuuteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa terveydenhuoltohenkilöstölle ja Pohjanmaan Välittäjä-hankkeelle vanhempien alkoholismien seurauksista lapsen aikuisuuteen.

Opinnäytetyössä haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1. Miten alkoholiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen? 2. Millaisia seurauksia alkoholiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen? 3. Mitkä asiat vaikuttavat alkoholiperheen lapsen selviytymiseen?

Aineistoa haettiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun, Tampereen ja Helsingin yliopistojen tietokannoista sekä manuaalisesti. Hauissa käytettiin tutkimuskysymyksistä johdettuja hakutermejä kuten alkoholiperheen lapsi, alkoholi ja lapsi, alkoholismi sekä näiden englanninkieliset vastineet. Lopulta karsinnan läpi käyneet aineistot analysoitiin sisällönanalyysimenetelmää hyödyntäen ja niistä saadut tulokset kirjattiin ylös.

Tässä opinnäytetyössä tuloksiksi saatiin, että alkoholiperheessä kasvaminen saa aikaan tasapainottoman lapsuuden, vaikeamman elämän aikuisuudessa tai toisaalta elämässä hyödyllisiä ominaisuuksia. Lapsen selviytymiseen vaikuttavat oma persoona, ihmissuhteet ja vastoinkäymiset.

Avainsanat: alkoholiperheen aikuinen lapsi, alkoholiperheen lapsi, alkoholiperhe, alkoholismi, selviytyminen

Thesis abstract

School of healthcare and social work

Bachelor Degree Programme in Nursing

Bachelor programme in Nursing, Registered Nurse

Saija Lehto & Heidi Salmela

Survival and adulthood of children of alcoholic family

Supervisors: Annu Peltoniemi, Principal Lecturer, PhD; Raija Tolonen, Lecturer, MHC

Year: 2013 Number of pages: 60 Number of appendices: 7

The purpose of the thesis is to examine the effects that growing up in an alcoholic family has on a person that has reached adulthood, by the use of systematic literary overview. The goal is to produce information for healthcare personnel and for Pohjanmaan Välittäjä-project on the effects that growing up in an alcoholic family has on a person that has reached adulthood.

The thesis searched for answers to the following questions: 1. How does growing up in an alcoholic family affect the child? 2. What kind of effects does growing up in an alcoholic family have for a person that has reached adulthood? 3. What are the things that have affected the survival of the child of an alcoholic family?

Material for the thesis was searched from Seinäjoki University of Applied Sciences' database, the databases of the Universities of Tampere and Helsinki and also manually. The searches were done by using search terms lead from research questions, such as "child of an alcoholic family", "alcohol and child", "alcoholism" and their Finnish equivalents.

In this thesis, the results were, that growing up in an alcoholic family causes the child to have an unstable childhood and harder adulthood, but on the other hand it can also provide the child with qualities useful in life. Survival of the child is affected by the child's own personality, relationships and hardships.

Keywords: ACOA, COA, alcoholic family, alcoholic, survival

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
LIITTEET	6
JOHDANTO	7
1 ALKOHOLI JA ALKOHOLISMI	9
1.1 Alkoholin kulutus Suomessa	11
1.2 Alkoholismi ja vanhemmuus.....	12
1.3 Äidin ja isän juomisen eroavaisuudet	14
2 ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI.....	16
2.1 Lapsen kehitys ja kasvu	17
2.2 Lapsen selviytymiskeinot, suojatekijät ja tunteet	24
2.3 Vanhempien alkoholismien vaikutukset lapseen.....	28
2.4 Lapsen rooli alkoholistiperheessä ja alkoholistin läheisen toimintamallit...30	
2.5 Vanhempien alkoholismien ilmeneminen lapsessa	31
3 ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI AIKUISENA	34
3.1 Alkoholistiperheen lapsen aikuisuuden perhe ja oma vanhemmuus	36
3.2 Suhde alkoholistivanhempiin aikuisuudessa	37
3.3 Selviytyminen ja alkoholistiperheessä elämisen positiiviset seuraukset...39	
3.4 Selviytymistä estäviä tekijöitä ja alkoholistiperheessä elämisen negatiivisia seurauksia.....	43
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	46
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	47
5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	47
5.2 Tiedonhaku ja kirjallisuuskatsauksen toteutus	48
5.3 Sisällönanalyysi.....	50
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	52
6.1 Miten alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen?	52

6.2 Millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen?	53
6.3 Mitkä asiat vaikuttavat alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen?	54
7 POHDINTA.....	56
7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	56
7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	56
7.3 Jatkoasteet.....	57
LÄHTEET	59
LIITTEET	62

LIITTEET

LIITE 1 Ensimmäinen tiedonhaku.....	1
LIITE 2 Rajattu tiedonhaku.....	2
LIITE 3 Rajattu tiedonhaku eri hakusanoilla.....	3
LIITE 4 1.Miten alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen?..	4
LIITE 5 2.Millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen?.....	6
LIITE 6 3. Mitkä asiat vaikuttavat alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen?.....	10
LIITE 7 Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset.....	14

JOHDANTO

Suomessa kymmenet tuhannet lapset joutuvat elämään alkoholiperheessä (Holmila & Kantola 2003, 53). Vanhempien alkoholinkäytön vaikutuksista lasten elämään ei kuitenkaan löydy paljon tutkittua tietoa, eikä alkoholipoliittisia päätöksiä tehdessä mietitä sitä, kuinka niiden seuraukset vaikuttavat lapseen (Itäpuisto 2008, 8). Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin ennen kaikkea alkoholistiperheen lapsiin aikuisina ja siihen, mitkä asiat ovat vaikuttaneet heidän selviytymiseensä, mutta myös miten alkoholistiperheessä eläminen vaikuttaa lapseen.

Alkoholistiperheen lapsen aikuisuudessakin näkyvät ongelmat voivat olla ennaltaehkäistävissä ja tämän vuoksi näiden lasten varhainen tunnistaminen olisi tärkeää. Tietyt lasten kanssa työskentelevät ammattiryhmät ovat ratkaisevassa asemassa lasten ongelmien tunnistamisessa ja niihin puuttumisessa. Lastensuojelulaissakin (L 13.4.2007/417) 5 luvun 25§:ssä on nimetty tiettyjä ammattiryhmiä, joiden velvollisuuksiin kuuluu viipymättä ilmoittaa kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, mikäli havaitsevat tai saavat tietoonsa lapsen, jonka hoito ja huolenpito tai kehitys on vaarantunut joko omasta tai jonkun muun toimesta. Näihin ammattiryhmiin kuuluvat esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt, opettajat, poliisit ja päivähoidon työntekijät. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus tunnistaa alkoholistiperheen lapsi terveystarkastusten avulla ja onkin hyvä, että terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326) 2 luvun 16§:n mukaan kunnan kuuluu järjestää koulun terveydenhuoltoa peruskoulujen oppilaille. Kohdan 17§ mukaan kunnan täytyy lisäksi järjestää myös opiskelijaterveydenhuolto alueellaan sijaitseviin lukioihin, ammatillisiin oppilaitoksiin, ammattikorkeakouluihin sekä yliopistoihin.

Yleinen harhaluulo on, että alkoholismi periytyisi suoraan. Sen tosiasian muistaminen on kuitenkin tärkeää, että alkoholismi ei periydy suoraan geneeistä eikä alkoholistiperheessä kasvaminen tarkoita, että lapsesta tulisi myöhemmin itsestä alkoholisti, vaan näiden lisäksi muutkin tekijät vaikuttavat siihen (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 67).

Opinnäytetyö on tehty soveltaen systemaattista kirjallisuuskatsausta. Alkoholistiperheen lapsista on kyllä tehty tutkimuksia, mutta kirjallisuuskatsauksina niitä ei löydy paljon. Ne myös keskittyvät usein lapsuuteen, joten olisi hyvä saada enemmän tietoa heidän aikuisuudestaan. Opinnäytetyö tehdään Pohjanmaan Välittäjä-hankkeelle, jolloin tuloksia voidaan käyttää kehittämistyön apuna ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Pohjanmaan Välittäjä-hankkeelle tehdään myös oma diaesitys hyödynnettäväksi. Yhteistyökumppanimme toimii sen projektikoordinaattori Mervi Ropponen.

1 ALKOHOLI JA ALKOHOLISMI

Humala. Alkoholi on huumaava aine, joka lamaa keskushermoston toimintaa ja sen avulla voi vähennetään estoja ja jännitystä (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 53). Päähtynyt ihminen on taipuvaisempi riskienottoon ja vaarojen vähättelyyn sekä omien kykyjensä yliarviointiin (Seppä, Alho & Kiiänmaa 2010, 146). Juuri tämän vuoksi alkoholin vaikutuksen alaisena voi käyttäytyä itselle epätyypillisesti (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 53). Henkilön sietokyvystä ja juomiseen tottumisesta on kiinni se, kuinka suuren alkoholiannoksen tarvitsee humaltuakseen. Humalaan pääsyn nopeuteen vaikuttavat myös väsymys, syömättömyys, sairastelu, stressi ja jotkut lääkkeet. Jos alkoholia käytetään paljon ja pitkään, terveydentila huononee, mistä seuraa myös alentunut alkoholin sietokyky. Pitkäaikaisen käytön vuoksi henkinen suorituskyky, muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka voivat heikentyä (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 55). Ihminen voi palautua näistä humalasta toivuttuaan, mutta joskus siitä voi jäädä pysyviäkin jälkiä. Ihminen voi runsaan alkoholin käyttämisen seurauksena saada kramppeja, kun veren alkoholipitoisuus lähenee nolaa. Jos hänet joudutaan vierottamaan alkoholista, henkilö voi tarvita tilapäisesti lääkitystä kouristusten ehkäisyyn, koska niiden seurauksena pikkuaivot voivat kärsiä ja tästä taas seuraa, ettei esimerkiksi pimeässä osaa kulkea yhtä hyvin kuin ennen tai puhuminen voi vaikeutua. Valitettavasti tällaisia vahinkoja ei voida enää korjata.

Runsaan alkoholinkäytön seurauksena ihminen voi sairastella enemmän tai jopa kuolla nuorempaan (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 59). Suuresta alkoholin kulutuksesta voi seurata erilaisia tapaturmia, masennusta, pelkoja, hermoston sairauksia, korkeaa verenpainetta sekä vatsan ongelmia. Myös älykyys, lihasvoima ja toimintakyky voivat heikentyä. Jos alkoholia käyttää pitkäaikaisesti, haitat voivat olla vielä vakavampia, kuten maksakirroosi, aivosurkastuma, hermorappeuma, haimatulehdus ja syöpä.

Krapula. Päähtymystä seuraa krapula, jonka suuruus riippuu aiemmasta humalasta (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 53). Krapulaisen ihmisen toimintakyky on heikentynyt selvin päin olevaan ihmiseen verrattuna (Seppä ym. 2010, 146). Olotila voi olla vahvempi, jos humalan yhteydessä on valvonut

myöhään ja/tai tupakoinut (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 53). Koska krapulassa verensokeri on yleensä normaalia matalampi, silloin ei tulisi harrastaa liikuntaa tai muuta ruumiillista työtä. Jotkut käyttävät krapularyyppyä paikkaamaan huonoa oloaan, mutta tämän seurauksena voi olla myöhemmin entistä voimakkaampi krapula, joka aiheuttaa helposti juomiskierteen.

Alkoholitoleranssi. Ihmisen elimistö yrittää sopeutua alkoholiin kehittämällä alkoholitoleranssin (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 54). Tämä tarkoittaa sitä, että usein alkoholia käytettäessä sama alkoholiannos ei enää jonkin ajan kuluttua riitä saman humalatilan saavuttamiseksi, vaan on juotava enemmän. Toleranssin kehittyessä voi alkoholin humalluttava vaikutus kumoutua lähes täysin (Seppä ym. 2010, 22). Tämän vuoksi alkoholiriippuvainen henkilö voi vaikuttaa täysin selvältä, vaikka veren alkoholipitoisuus olisikin korkea. Toleranssi kuitenkin hiipuu pois vähitellen, jos henkilö joko vähentää juomistaan tai lopettaa sen kokonaan (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 54). Alkoholitoleranssi voi olla joko aineenvaihdunnallinen tai hermostollinen: aineenvaihdunnallisessa toleranssissa elimistö polttaa alkoholia nopeammin ja hermostollinen toleranssi tarkoittaa sitä, ettei juomisesta saa humaltumisen tunnetta yhtä helposti kuin aiemmin. Alkoholitoleranssi voi kehittyä, jos juomiskerrat ovat toistuvia, vaikka alkoholia ei käyttäisikään runsaasti ja jatkuvasti. Toleranssi voi olla myös opittua, jolloin juomisympäristö vaikuttaa humaltumiseen. Jos henkilö alitajuisesti yhdistää tietyn ympäristön humaltumiseen, kyseisessä ympäristössä juodessa humalan saavuttaminen voi hankaloitua.

Päihteidenkäyttö voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, joista ensimmäinen on kokeiluvaihe, jolloin päihdettä kokeillaan mielenkiinnosta (Holmberg 2003, 10). Toisessa vaiheessa päihdettä käytetään juhlimisen ohella ja kolmannessa vaiheessa eli ongelmavaiheessa päihteeseen on muodostunut tarve ja sen käytön kontrollointi on vaikeaa. **Alkoholin ongelmakäyttö** tarkoittaa sellaista alkoholinkäyttöä, joka aiheuttaa alkoholihaittoja tai huomattavan riskin haittojen ilmaantumiseen (Seppä ym. 2010, 8-9). Alkoholin ongelmakäyttö on jaettavissa kolmeen tasoon: alkoholin riskikäyttöön, alkoholin haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen. Alkoholinkäyttö voi siis olla ongelmallista ilman varsinaista riippuvuutta tai muita alkoholihaittoja.

Riskikäyttö on lievin alkoholin ongelmakäytön muoto. Se ei ole sairaus, mutta sisältää huomattavan riskin alkoholiriippuvuuteen ja muille alkoholin aiheuttamille sairauksille sekä sosiaalisille ongelmille. Riskikäytön rajoina pidetään naisilla viittä annosta kerrallaan tai kuuttatoista annosta viikossa ja miehillä seitsemää annosta kerrallaan tai kahtakymmentäneljää annosta viikossa. Riskikäytön jatkuessa on vaarana saada alkoholiin liittyviä haittavaikutuksia, ellei alkoholinkäytön vähentäminen onnistu. Holmilan ja Kantolan (2003, 63-64) mukaan alkoholismia voidaan selittää joko sairautena tai selviytymiskeinona, jolloin sitä käytetään sopeutumisen apuna vaikeassa elämäntilanteessa. Tieteellisesti alkoholismi määritellään useimmiten tahdosta riippumattomaksi toiminnaksi, jolla on huonoja vaikutuksia juovan henkilön terveyteen. Alkoholin ongelmakäytön vaikein muoto on alkoholiriippuvuus (Seppä ym 2010, 9). Riippuvuus on seurausta toistuvan alkoholinkäytön aiheuttamista muutoksista aivoissa ja yksilön tavassa tuntea, havainnoida ja ajatella. Riippuvuus ilmenee yksilössä fyysisinä ja psyykkisinä oireina. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi vieroitusoireet ja alkoholin sietokyvyn lisääntyminen. Psyykkiset oireet ilmenevät pakonomaisena tarpeena käyttää alkoholia vakavista terveydellisistä ja muista haitoista huolimatta.

1.1 Alkoholin kulutus Suomessa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen päihdetilastollisen vuosikirjan (2011, 22) mukaan alkoholinkäyttö on yleistynyt niin paljon, että se on vuodesta 2005 lähtien ollut syöpätautien jälkeen toiseksi yleisin kuolinsyy työikäisillä henkilöillä Suomessa. Esimerkiksi vuonna 2009 joka viides mies ja joka kymmenes nainen menehtyi alkoholimyrkytyksiin tai alkoholin käyttöön liittyviin sairauksiin. Tämä aiheuttaa luonnollisesti haittoja epäsuorasti myös lapsille, jotka joutuvat viattomiksi sivullisiksi alkoholin aiheuttamista vahingoista (Piispa 2010, 9).

Alkoholinkäytön yleistymiseen on Itäpuiston (2008, 13-14) mukaan vaikuttanut alkoholin hankkimisen helpottuminen mietojen alkoholijuomien tultua tavallisiin kauppoihin, kun ennen niitä sai ostettua vain alkoholiliikkeistä, joita sijaitti vain suuremmilla paikkakunnilla. Nyt Suomessa alkoholia on aina jossakin tarjolla lähes ympäri vuorokauden, sillä kauppojen ja kioskien kiinni ollessa sitä voi hankkia

esimerkiksi baareista tai huoltoasemalta. Esimerkiksi 1900-luvun alussa puhdasta alkoholia kului noin kaksi litraa henkilöä kohden vuodessa, mutta nykyään tuo luku on jo kymmenisen litraa eli kasvu on huomattava. Alkoholin kulutus on siis kasvanut reilussa vuosisadassa 500%.

Viime vuosikymmenten aikana raittiiden naisten määrä on vähentynyt ja alkoholia kulutetaan eniten juuri lastenhankintaiässä (Itäpuisto 2008, 16-17). Nuorista miehistä taas noin puolet juo niin paljon, että se voidaan luokitella riskikäytöksi. Huolestuttavaa on se, että suurin yksittäinen syy lastensuojelun toimenpiteisiin on nykyään vanhempien alkoholiongelma.

1.2 Alkoholismi ja vanhemmuus

Lastensuojelulaissa (L 13.4.2007/417) 1 luvun 1§:n mukaan lapsen vanhemmat ja huoltaja ovat ensisijaisesti vastuussa lapsensa hyvinvoinnin takaamisesta. Vanhemman on turvattava lapselleen tasapainoinen kehitys. Siitä huolimatta jopa kymmenet tuhannet lapset Suomessa kärsivät vanhempiensa alkoholinkäytön vuoksi ja Euroopassa luku kasvaa jo useaan miljoonaan (Itäpuisto 2008, 22-23). Näiden lasten määrää ei kuitenkaan voida tarkasti määritellä, koska tiedon kerääminen aiheesta on vaikeaa. Tiedonkeruuta lapsista hankaloittaa esimerkiksi vanhemmilta vaadittava lupa, jota alkoholiongelmaiset vanhemmat eivät halua antaa. Edes jonkinlaisen kuvan saamiseksi lasten kärsimistä alkoholin aiheuttamista haitoista voi tarkastella lastensuojelutilastoja, joista käy hyvin ilmi kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrän kasvaminen. Noin puolessa huostaanottopäätöksistä syynä on ollut vanhempien päihdeongelma. Vanhemman alkoholin käytön haittojen laajuuden arviointia vaikeuttaa kuitenkin myös se, ettei vielä osata yksiselitteisesti kertoa, minkälainen alkoholin käyttö on haitallista lapsille (Piispa 2010, 9). Yleisesti ajatellaan, että vain selvä ongelmakäyttö on haittoja aiheuttavaa, mutta usein jo satunnainen käyttö voi aiheuttaa lapselle ahdistuneisuutta ja luoda pelkoja.

Alkoholiongelmainen on lapselle selvää vanhempaa huonompi roolimalli (Itäpuisto 2008, 39-42). Tutkittaessa alkoholistiperheen vaikutuksia lapsiin on syytä ottaa

huomioon myös mahdolliset eroavaisuudet alkoholistiäitien ja alkoholisti-isien vaikutteiden välillä, sillä ne poikkeavat tutkimuksen mukaan selkeästi toisistaan (Corte & Becherer 2007, 175). Äidin päihteidenkäyttö tuottaa usein lapselle suurempia ongelmia kuin isien, sillä silloin lapset jäävät helpommin heitteille, ellei isä ota heistä vastuuta (Itäpuisto 2008, 39-42). Äidin juominen on yleisesti vieläkin paheksuttavampaa kuin isän ja tämän vuoksi se saattaa aiheuttaa lapselle enemmän negatiivisia tunteita. Alkoholistiäidin kanssa eläminen voi lisätä jälkikasvun taipumusta masennukseen, yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön sekä pakko-oireiseen häiriöön (Corte & Becherer 2007, 180). Sen sijaan isän alkoholismi voi lisätä taipumusta kärsiä sosiaalisten tilanteiden pelosta.

Isän alkoholiongelma saattaa kuitenkin koko perhettä ajatellen olla haitallisempaa, koska isät voivat olla väkivaltaisia useammin kuin äidit (Itäpuisto 2008, 39-42). Lapsi kokee alkoholisti-isän helposti sääliä ja halveksittavaksi, eikä siitä ole pitkä matka isämällin puuttumiseen. Isän juominen on myös usein syynä avioeroon ja lasten hylkäämiseen. Tästä voi seurata isän puuttuminen kokonaan elämästä, jos välit katkeavat. Juovaan isään voi olla myös vaikeaa saada kontaktia henkisesti, vaikka hän olisikin kotona. Isän alkoholismi tuntuu vaikuttavan poikaan suuremmin, koska silloin isän kunnioittaminen on vaikeampaa, eikä poika saa hyvää miehenmallia isältään. Tällöin on vaikeaa muodostaa omaa identiteettiään. Tytär taas kaipaisi isästä itselleen sankaria, jota ei juovalta vanhemmalta saa. Puuttumaan jää usein myös tytön kaipaama huomio ja alkoholiongelmainen isä voi käyttäytyä perheen naisia kohtaan epäkunnioittavasti, mikä taas horjuttaa sukupuoli-identiteetin muodostumista. Isän alkoholismi näyttäisi myös lisäävän jälkikasvun alkoholinkäyttöä aikuisena sekä miehillä, että naisilla, kun taas äidin alkoholismilla ei näyttäisi olevan merkittävää vaikutusta siihen (Corte & Becherer 2007, 180). On kuitenkin muistettava, että kaikki perheet ovat erilaisia (Itäpuisto 2008, 39-42). Juominen ja juomattomuus eivät automaattisesti lapsen näkökulmasta määrittele vanhempaa hyväksi tai huonoksi.

1.3 Äidin ja isän juomisen eroavaisuudet

Maritta Itäpuiston (2001, 92) tutkimuksen mukaan juovan äidin ja juovan isän roolit poikkeavat toisistaan. Vaikka äiti olisikin alkoholiongelmainen, hän on kuitenkin usein myös se, joka pitää huolta perheestänsä. Äidit säilyttivät kontrolliin itsestään ja juomisestaan sekä perheestään isää paremmin alkoholiongelmasta huolimatta. Kaikki lapset eivät kuitenkaan koe asiaa näin, vaan jotkut alkoholiongelmaiset äidit hoitivat vanhemman velvollisuutensa lapsen näkökulmasta huonosti. Toisaalta äideillä on usein isää suurempi tarve juomisen salailuun ja peittelyyn ja he ovatkin siinä Itäpuiston (2001, 92) mukaan myös taitavampia. Vaikka äiti on lapsille tärkeä ja kykenevä huolehtimaan lapsistaan, ei äitikään välttämättä pysty yksin korvaamaan ”puuttuvaa” isää (Itäpuisto 2001, 95) Isän ollessa alkoholiriippuvainen äidiltä toivotaan itsenäisyyttä ja lujuttua (Itäpuisto 2001, 93-94). Alkoholistin tahtoon taipuvaa naista ei pidetä kunnioitettavana ja lapset toivovatkin äitiä, joka pystyy pitämään huolta itsestään sekä muista ja kykenee tällöin suojelemaan lapsia alkoholiongelmaisen aiheuttamilta haitoilta. Se, miten alkoholiongelmaisen puoliso kykenee pitämään huolta itsestään, vaikuttaa siis suoraan myös lasten hyvinvointiin.

Lapset kokevat Itäpuiston (2001, 97) mukaan huomattavasti useammin isättömyyden kuin äidittömyyden tunteita. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että perheen ulkopuolisia äitihahmoja on usein helpommin saatavilla ja siitä, että äidit ovat isää harvemmin alkoholiongelmaisia (Itäpuisto 2001, 95). Alkoholiongelmaisilla isillä on myös alkoholistiäiteihin verrattuna suurempi taipumus vetäytyä pois perheen luota alkoholia nauttiessaan. Lapset tuntevat isättömyyttä paitsi isän ollessa humalassa myös silloin, kun tämä on selvin päin (Itäpuisto 2001, 99). Alkoholiongelmainen isä ei aina käyttydy selväpäisenäkään normaalisti, vaan on usein poissaoleva ja ärtyisä, minkä lapset kokevat usein isättömyytenä. He ovat myös oppineet, että selväpäinen, hyväntuulinen isä on vain väliaikainen tila.

Muiden eroavaisuuksien lisäksi lapsi pelkää eri asioita, kun kyseessä on alkoholia nauttiva äiti kuin, jos kyseessä on isä (Piispa 2010, 21). Yleensä äidin lähteminen kotoa tuottaa suurempaa pelkoa ja huolta vanhemmasta kuin kotona juominen.

Sen sijaan isän kohdalla lapsi pelkää eniten silloin, kun isä nauttii alkoholia kotona tai saapuu humalaisena ravintolasta kotiin.

2 ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI

Lastensuojelulaissa (L 13.4.2007/417) säädetään 2 luvun 10§:ssä, että jos lapsen hoidosta ja kasvatuksesta huolehtiva ihminen kuuluu päihdehuollon- tai mielenterveyspalvelujen piiriin tai saa muita sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluita, on turvattava lapselle tarpeellinen tuki ja apu. Lapsilla on erityisiä oikeuksia suhteessa aikuisiin (Seppä ym. 2010, 82-83). Niitä on kirjattu lastensuojelulain lisäksi esimerkiksi lapsen oikeuksien sopimukseen. Oikeuksien toteutuminen on ensisijaisesti vanhempien vastuulla. Lasten oikeuksiin kuuluvat esimerkiksi oikeus kotirauhaan ja yksityisyyteen, oikeus edellytyksiin kehittyä omaan tahtiinsa ja oikeus kehityksen kannalta riittävään elintasoon. Monet lasten oikeuksista eivät välttämättä toteudu, jos perheessä elää alkoholiongelmainen vanhempi.

Suuren tutkimuskiinnostuksen kohteena on ollut alkoholiongelmien periytyminen sukupolvelta seuraavalle (Itäpuisto 2008, 58-60). Alkoholismin periytymiseen vaikuttavat muun muassa persoonallisuus, geneettiset tekijät sekä ympäristön vaikutukset. Joillakin on suurempi alttius alkoholisoitua, koska he saavat alkoholin nauttimisesta suurempaa mielihyvää tai sitä seuraavat negatiiviset tuntemukset ovat vähäisempiä kuin muilla. Ihminen itse on ratkaisevassa roolissa sen suhteen, kehittykö hänelle alkoholiongelma vai ei, sillä hän itse tekee päätöksen siitä, nauttiiko alkoholia. Ellei alkoholia juo lainkaan, ei siihen voi kehittyä myöskään riippuvuutta. Nuoren kokeillessa päihteitä, alkoholiongelmaiset vanhemmat voivat suhtautua asiaan välinpitämättömästi tai jopa kannustaa siihen. Perheellä voi siis olla nuoren alkoholiongelmiin suojaava tai riskiä lisäävä vaikutus (Seppä ym. 2010, 112). Huolehtivat vanhemmat ja hyvä perheilmapiiri sopivan päihdekielteisen asenteen kera voivat suojata alkoholiongelmilta. Sen sijaan valvonnan puute, epäjohtonmukainen kurinpito, perheen päihdemyönteisyys ja sallivuus nuoren alkoholinkäytölle lisäävät nuoren alkoholin käytön todennäköisyyttä. Myös päihdeongelmaiset vanhemmat voivat itsessään lisätä nuoren riskiä alkoholin käyttöön.

Alkoholisoitumisriskin onkin todettu olevan kaksinkertaisesta nelinkertaiseen suurempi alkoholistivanhempien lapsilla kuin muilla (Päihdekansio: Selvää tietoa

2000, 67). Lisäksi näistä lapsista kolme neljästä saattaa käyttää alkoholia liikaa. Jos isovanhempi on ollut alkoholisti, riski seurata hänen jalanjälkiään on kolminkertainen. On myös huomattu, että alkoholistin lapsi valitsee herkästi puolisoikseen alkoholisoituneen henkilön. Vaihtoehtoisesti hän voi aikuisena suhtautua voimakkaasti kielteisesti alkoholinkäyttöön tai ahdistua tilanteista, joissa sitä käytetään. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei alkoholismi itsessään periydy geenien mukana tai alkoholistiperheessä kasvamisen vuoksi, vaan näiden vuoksi lapsella on alttius alkoholisoitua (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 67). Muut tekijät yhdessä sen kanssa määräävät, mitä tulee tapahtumaan. Ennaltaehkäisyn merkitys korostuu, sillä tällainen kehityskulku on mahdollista estää tai korjata.

Alkoholiperheessä elävä lapsi voi siis myöhemmin vanhempiensa alkoholin käytöstä huolimatta itse käyttää alkoholia kohtuudella tai pysyä raittiina (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 67). Tietenkin myös lapsuuden kodin ulkopuoliset kokemukset ja eri elämänvaiheet voivat tukea tätä. On valitettavasti mahdollista, että lapsi omaksuu vanhemmiltaan heidän juomatapansa ja hän on voinut vanhempiaan seuraamalla huomata, että he ratkaisevat ongelmiaan juomisen avulla.

2.1 Lapsen kehitys ja kasvu

Vanhemman täytyy käyttäytyä lapsen kanssa johdonmukaisesti (Hansson & Oscarsson 2006, 84). Esimerkiksi, jos jonkin asian on päättänyt kieltää lapselta, tulee päätöksessään pysyä, eikä kahden kieltokerran jälkeen saa enää taipua hänen tahtoonsa. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus muuttuu erilaiseksi, mutta lapsi tarvitsee edelleen tunnetta hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisuudesta (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 12-13).

Vauvaiäisen kehitys. Vauvaiässä olisi tärkeää, että lapsen ja äidin välille syntyisi hyvä vuorovaikutussuhde (Hiltunen ym. 2005, 11-12). Lapsi tarvitsee turvaa niin ulkoisesti kuin sisäisestikin saadakseen itseluottamusta ja uskoa muihin ihmisiin. Itkuun reagoiminen oikeaan aikaan on merkityksellistä, jotta vauva kokisi tarpeidensa otettavan huomioon. Sosiaalisen kehityksen kannalta on merkittävää

se, että lapsi pystyy jo ensimmäisinä viikkoinaan vastaamaan toisen hymyyn ja ottamaan katsekontaktia (Hansson & Oscarsson 2006, 98-99). Jokainen lapsi on kuitenkin erilainen ja eroaa käytökseltään. Jotkut syövät ja nukkuvat säännöllisesti, kun taas toiset häiriintyvät pienestä ja säännöllisyyden saavuttaminen on hankalaa. Tietenkin myös persoonallisuus vaikuttaa paljon siihen, missä vaiheessa mikäkin kehityksen vaihe tapahtuu. Lapsi alkaa tavallisesti jokellella ja ottaa tavaroita käteensä viimeistään puolen vuoden ikäisenä. Aluksi vauvan kanssa keskustelu on sanatonta vuorovaikutusta, joka on mahdollista vanhemman viettäessä aikaa lapsensa kanssa (Hansson & Oscarsson 2006, 107). Vanhemman on osoitettava läheisyyttä hänelle, sillä vain niin lapsen kielellinen kehitys on mahdollista.

Puolivuotiaana lapsi erottaa jo helposti vanhempiansa kasvot muista (Hansson & Oscarsson 2006, 99). Tässä ikävaiheessa lapsen ja vanhempien välisen yhteyden tulisi olla vahva, koska lapsi tukeutuu vanhempiinsa ympäristöä tutkiessaan. Turvallisuuden tunteen saavuttamiseksi hänen on pystyttävä löytämään vanhemmat läheltään, jotta he voivat rauhoittaa mielen siitä, ettei mitään pelottavaa ole tapahtumassa. Jos lapsi joutuu tässä iässä pidemmäksi aikaa eroon vanhemmistaan, hän ei kykene enää muistamaan heitä. Kahdeksan kuukauden iässä tai sen jälkeen pieni lapsi voi kärsiä jo eroahdistuksesta joutuessaan eroon vanhemmistaan. Tässä vaiheessa lapselle kehittyy tunne-elämä, jolloin hän esimerkiksi hahmottaa olevansa oma erillinen itsensä ja alkaa tutkia ympäristöään. Nämä kaikki edellä mainitut kehittävät lapsen minää. Tällöin hän kehittyy myös muilla tavoin, muun muassa alkaa istua, kierähtelee, käsittelee esineitä ja oppii pinsettiotteen. Myös tapahtumaketjut alkavat hahmottua ja kommunikointi on selkeämpää.

Lapsi on 1-2-vuotiaana itsenäisempi kuin ennen ja kiinnostuneempi ympäristöstään (Hansson & Oscarsson 2006, 100). Tutut ja toistuvat rutiinit ovat tärkeitä ja toisten matkiminen on tavallista. Motoriikka kehittyy, jolloin lapsi alkaa esimerkiksi juosta ja hyppiä. Vaikka lapsi aiemmin olisikin tutkinut reippaasti maailmaa, hän saattaa 1,5-vuotiaana tarvita uudelleen ajoittain vanhemman rohkaisua jatkaakseen.

Vanhemman päihdeongelma voi saattaa vauvan hengenvaaraan, koska vauva tarvitsee huolenpitoa ympäri vuorokauden (Holmberg 2003, 25-27). Hän saattaa

myös saada alkoholia äidinmaidon mukana tai ei saa tarpeeksi ravintoa ja näiden seurauksena vauva voi sairastua tai pahimmassa tapauksessa jopa kuolla. Ensimmäisen elinvuoden aikaan kuuluu tärkeitä kehitystehtäviä, kuten kiintymyssuhteen luominen, puhumisen oppiminen ja ymmärtäminen ja tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Nämä saattavat viivästyä tai jäädä kokonaan välistä vanhemman päihdeongelman seurauksena. Jos kiintymyssuhteen muodostuminen häiriintyy, se voi vaikuttaa lapsen loppuelämään, koska sen avulla oppii luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi tai turvattomaksi sen perusteella, kuinka vanhempi toimii. Päihdeongelmainen vanhempi ei aina pysty vastaamaan vauvan tarpeisiin ja hänen käyttäytymisensä voi olla vaikeasti tulkittavaa, koska välillä vanhempi on rakastava ja humaltuneena taas voi vaikuttaa välinpitämättömältä. Vaikka vanhempi rakastaisikin vauvaansa, lapsi ei ymmärrä sitä, ellei saa konkreettisia tekoja puhumaan puolestaan. Jos vanhempi ei esimerkiksi reagoi itkuun, vauva voi kokea olonsa turvattomaksi ja itsensä arvottomaksi.

Jo puolen vuoden ikäisestä päihdeongelmaisten vanhempien vauvasta voi nähdä emotionaalisten ja sosiaalisten perustaitojen viivästyä, koska vanhemmat eivät jaksa viettää hänen kanssaan aikaa ja jutella tai selittää tunteita (Holmberg 2003, 25-27). Voi myös olla, ettei vauvan perustarpeista pidetä huolta, jolloin hän sairastelee enemmän ja voi olla ikäisiään pienikokoisempi. Lapsi saattaa olla väsynyt, ellei pysty nukkumaan humalan aiheuttamassa melussa ja tämä taas lisää fyysistä huonovointisuutta, joka puolestaan lisää henkistä huonovointisuutta.

Leikki-ikäisen kehitys. Lapsi kokeilee 2-3-vuotiaana rajojaan ja hänen minänsä korostuu (Hansson & Oscarsson 2006, 100). Tässä ikävaiheessa vanhempien kärsivällisyyttä ja huumorintajua koetellaan melko paljon. Lauseet voivat olla jo useampisanaisia ja sanavarasto karttuu. Kielellinen kehittyminen voi viivästyä monista syistä, mutta yksi niistä voi olla heikko vanhemman ja lapsen välinen suhde, joka taas voi johtua esimerkiksi vanhemman masennuksesta (Hansson & Oscarsson 2006, 106).

Syy-seuraussuhteiden hahmottaminen 4-5-vuotiaana sujuu jo melko hyvin (Hansson & Oscarsson 2006, 101). Hän on huomannut, että ihmiset voivat ajatella eri tavoin kuin hän itse ja keskustelukin on jo selkeämpää. Omat kuvitelmat ja

todellisuus voivat kuitenkin olla vaikeita erottaa toisistaan. Lapsi on tavallisesti utelias ja kyselee paljon. Kun lapsi on 4-6-vuotias, hän osaa jo luokitella asioita (Hansson & Oscarsson 2006, 101). Hienomotoriikka, muisti ja pidempien ohjeiden ymmärtäminen helpottuvat. Nyt hän hahmottaa minänsä totuudenmukaisemmin kuin aiemmin ja voi kokea epävarmuutta vertaillessaan itseään muihin. Joskus lapsi voi olla liiankin ankara arvioidessaan itseään.

Päihdeperheessä elävällä leikki-ikäisellä ei ole voimavaroja kehittyä samaan tahtiin kuin ikätoverinsa (Holmberg 2003, 27-28). Hänen voimansa kuluvat arjesta selviytymiseen ja kriisien käsittelyyn. Jos lapsi ei saa käytyä traumaattisia tilanteita läpi, ne voivat tulla mieleen aina uudessa traumaattisessa tilanteessa ja tämän myötä lapsi voi koko ajan huonommin. Leikki-ikäinen lapsi voi kokea turvattomuutta, häpeää ja syyllisyyttä, jotka haittaavat kykyä olla utelias, luova ja aloitteellinen. Tämä saattaa näkyä lapsen riippuvaisuutena vanhempaan, jolloin lapsi ei muiden tavoin uskalla lähteä vanhempansa luota. Toisaalta lapsi voi olla myös erittäin välinpitämätön vanhempaa kohtaan ja halukas tutustumaan keneen tahansa muuhun. Kiintymyssuhteen häiriöt voivat näkyä tunteiden ilmaisussa. Toinen lapsi voi pyrkiä ratkaisemaan kaiken järkeilemällä, kun taas toinen saattaa esimerkiksi ilmaista suurta raivoa pienestä asiasta. Toisten ihmisten tunteet leikki-ikäinen päihdeongelman vanhemman lapsi voi tulkita virheellisesti vihamielisiksi.

Leikki-iässä lapsen on vaikea ymmärtää vanhemman päihteidenkäytön syytä (Holmberg 2003, 27-28). Hän voi luulla, että päihteidenkäyttö on suora seuraus jostakin asiaan liittymättömästä asiasta, kuten jonkin tavaran hajoamisesta. Hän ei välttämättä ymmärrä, että vanhemman outo käytös johtuu humalasta ja ettei humalaa saa pois pyytämällä. Lisäksi lapsi usein kuvittelee päihteettömyyden olevan palkinto hänen hyvästä käytöksestään ja päihteiden käytön taas rangaistus huonosta käytöksestä. Tässä iässä lapsen on vaikea hahmottaa, että vika on vanhemmassa ja usein hän syyttääkin enemmän itseään. Psykkinen huonovointisuus voi lapsella näkyä esimerkiksi vatsa- tai pääkipuna ja kuivaksi oppimisen jälkeen vaikkapa kasteluna tai painajaisina (Holmberg 2003, 27-28). Päihdeperheessä kasvaneella lapsella on myös usein muita enemmän erilaisia pelkoja ja ahdistuksia tässä iässä.

Kouluikäisen kehitys. Kuuden ja kahdeksan ikävuoden välillä lapsi kehittyy paljon. Syy-seuraussuhteet ymmärretään vielä aiempaakin syvällisemmin ja omien tekojen seurauksia mietitään (Hansson & Oscarsson 2006, 103-104). Moraali kehittyy myös tavallisesti nyt ja muiden mielipiteiden ja näkemysten eroaminen omista on helpompi hyväksyä. Perheen ulkopuoliset henkilöt, kuten ystävät, tulevat tärkeiksi eri tavalla kuin nuorempana ja heidän merkityksensä kasvaa koko ajan iän karttuessa.

Kouluikäinen hahmottaa jo paremmin perheen ongelmia ja on huolissaan vanhempiansa terveydestä (Holmberg 2003, 28-29). Tunteissa keskeisillä sijoilla ovat häpeä ja pelko. Nyt lapsi osaa tarkkailunsa ansiosta melko hyvin ja ennakoita, koska mahdollinen päihdeputki alkaa. Hän voi joutua olemaan vanhempansa tukena, kun tämä ei jaksaa huolehtia itsestään ja tämän vuoksi hänen oma elämänsä ja koulunkäyntinsä häiriintyvät. Usein kouluikäinen pyrkii kaikin keinoin salaamaan kotinsa ongelmat häpeän vuoksi (Holmberg 2003, 28-29). Toiset lapset taas saattavat häiriköinnin avulla yrittää saada itselleen huomiota ja apua. Lapsi käyttää myös kodin ulkopuolella kotona oppimiaan selviytymiskeinoja, jotka eivät aina ole kovin toimivia. Heitä ei välttämättä ole opetettu ymmärtämään tai ei ole asetettu rajoja ja sen mukaan he elävät muuallakin: voi olla esimerkiksi vaikeaa ymmärtää, miksi joku tuntee tietyllä tavalla. Näistä saattaa tulla ongelmia kavereiden kanssa ja lapsi voi joutua joko kiusatun tai kiusaajan rooliin.

Nuoren kehitys. Ihmisen nuoruuteen kuuluu erilaisia kehitystehtäviä (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 76). Keskeisimpiä ovat oman vartalon hyväksyminen, kyky muodostaa ihmissuhteita molempien sukupuolten kanssa, oman sukupuoliroolin löytäminen, itsenäinen tunne-elämä ja sen irrallisuus vanhemmista, valmius perustaa perhe, oman moraalin ja arvojen löytäminen sekä sosiaalisesti vastuullinen toiminta.

Varhaisnuoruus on 12-16 vuoden iässä ja tämä on niin kutsuttua murrosiän aikaa (Nurmiranta ym. 2009, 77-78). Tällöin irrottaudutaan vanhemmista ja se saattaa olla hyvinkin vaikea prosessi. Oman ikäisiin kavereihin turvaudutaan enemmän ja vanhemmat saavat osakseen usein kiukkua. Varhaisnuori tahtoo tehdä itse elämäänsä koskevat päätökset, mutta vastuu ja vapaus ovat samalla myös pelottavia. Minuuden rakentamisessa hän tarvitsee muita ihmisiä avukseen ja

usein tärkeimpiä ovat perhe ja ystävät. Vanhempien asettamat rajat ovat suuressa merkityksessä. Elleivät vanhemmat onnistu rajojen asettamisessa ja nuori tekee kaiken oman mielensä mukaan, tasapainoisen minuuden kehittyminen kestää kauemmin ja on mahdollista, ettei se pääse kehittymään koskaan loppuun saakka.

Vaikka murrosikäinen yrittää itsenäistyä ja hakee omaa identiteettiään, tarvitsee hän silti vielä vanhempiaan (Holmberg 2003, 29-30). Vanhempien tuki ja turvallisuus ovat tarpeellisia. Jos nuori kokee olonsa turvattomaksi, hän voi joko välttää kaikenlaisia riskejä tai vaihtoehtoisesti ottaa turhia riskejä ja käyttäytyä holtittomasti. Nuoruutta on vaikea käsitellä kaikkine ongelmineen, mikäli päihdeperheessä henkinen kasvu on ollut ongelmallista, eikä lapsi ole päässyt sen vuoksi ikäisensä tasolle. Jos empatia ja moraalit eivät ole päässeet kehittymään, on nuorella suuri riski ajautua laittomuuksiin. Hän saattaa olla myös erittäin välinpitämätön itsetunnon ja tuen puutteen vuoksi.

Murrosiässä lapsi pohtii paljon itseään ja elämäänsä (Holmberg 2003, 29-30). Tämä on riskialtista aikaa mielenterveysongelmien synnylle tai pahenemiselle. Päihdeperheessä elämä voi olla muutenkin hankalaa ja murrosiässä tunteet korostuvat entisestään. Taustansa vuoksi nuori voi kokeilla varhain itsekkin päihteitä, eikä sen käyttöä välttämättä edes tarvitse peitellä, sillä vanhemmat voivat suhtautua siihen välinpitämättömästi tai eivät edes huomaa sitä omilta ongelmiltaan. Avunhuuto voidaan lähettää esimerkiksi alkoholimyrkytykseen johtavalla juomisella. Mitä varhaisemmin alkoholinkäyttö aloitetaan, sitä suurempi on alkoholiongelmiensa riski myöhemmin (Seppä ym. 2010, 112). On arvioitu, että jokainen alkoholin käytön aloitusta lykätty vuosi vähentää alkoholiriippuvuuden riskiä neljällätoista prosentilla ja alkoholin ongelmakäyttöä kahdeksalla prosentilla.

Nuoren suhde vanhempiin vaikuttaa voimakkaasti hänen hyvinvointiinsa (Nurmiranta ym. 2009, 86-87). Nuori voi käyttäytyä kuin ei tarvitsisi vanhempiaan ollenkaan, mutta näin ei ole. Heiltä tarvitaan ruokaa, rahaa, neuvoja, ohjausta ja tukea, myös kotona yhdessä vietetty aika on arvokasta. Vaikka nuori olisi paljon omassa huoneessaan, hän tarvitsee tiedon siitä, että vanhemmat ovat kotona tavoitettavissa, jos hän tarvitsee heitä.

Keskinuoruutta eletään 16-19-vuotiaana (Nurmiranta ym. 2009, 78-79). Tunteet eivät ole enää niin kuohuvia, mutta mielipiteet voivat olla sitäkin voimakkaampia.

Nuori rakentaa identiteettiään ja minäkäsityksestä muodostuu melko pysyvä. Jos hän kokee tarvetta suojata itseään ympäristöltä, hän voi muodostaa itselleen ”negatiivisen identiteetin”. Tämä tarkoittaa sitä, että hän yrittää olla muiden toiveiden vastainen. Negatiivinen identiteetti perustuu siihen, mistä nuorta on moitittu tai mitä hän häpeää ja tällöin ajaudutaan useimmiten samankaltaisten nuorten seuraan. Näissä ryhmissä on tavallista erilaisten päihteiden käyttö ja rikollisuus.

Myöhäisnuoruutta eletään 19-25-vuotiaana (Nurmiranta ym. 2009, 80). Oma maailmankuva tulee selvemmäksi ja identiteetti vahvistuu. Myöhäisnuoruudessa haasteita luovat oman roolin löytäminen, läheisyyden jakaminen, kodista irtautuminen, koulutuksen ja uran totetuttaminen ja sosiaalinen vastuullisuus. Jos itsenäistymisen aikana nuori on irrottanut rajusti vanhemmistaan, tässä vaiheessa yleensä solmitaan uusi suhde heihin.

Psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen vuoksi ystävyysuhteista tulisi syntyä vahvoja ja pysyviä (Nurmiranta ym. 2009, 87). Useimmiten ystävillä on samankaltainen arvomaailma kuin itselläkin ja heiltä voidaan kysyä neuvoa ja apua. Varhaisnuoruudessa syntyneet ystävyysuhteet ovat yleensä pysyviä ja ystävään saatetaan suhtautua omistavastikin. Varhaisnuoruuden loppupuolella aikaa tahdotaan viettää jo vähän suuremmassa kaveripiirissä. Keskinuoruudessa ystävyysuhteet ovat jopa aiempaa pysyvämpiä. Tiivis ryhmä voi olla myös negatiivinen asia, mikäli se suhtautuu myönteisesti päihdekokeiluihin (Itäpuisto 2008, 122-124). Jos lapsi ei saa kotoa tarvitsemiaan rajoja, voi ryhmän vaikutus saattaa olla liian voimakas ja sekä kotiolot, että kaveripiiri voivat lisätä päihteidenkäyttöä. Nuori voi aloittaa seurustelusuhteen liian aikaisin ja väärin perustein jos sitä käyttää lapsuudenkodista irrottautumisen apuna (Itäpuisto 2008, 122-124). Päihdevanhempien lapset muuttavat usein nuorempina kotoa pois, missä on omat riskinsä. Nuori joutuu tekemään yksin isot päätökset ja ilman apua saattaa valita väärin, esimerkiksi koulutus saattaa jäädä oman tason ulkopuolelle.

Jos vanhemmat eivät tue nuorta itsenäistymisen kynnyksellä, tämän on onnistuttava pärjäämään yksin (Itäpuisto 2008, 122-124). Muita nopeampi itsenäistyminen ja kypsyminen ovat myös vahvuuksia, vaikkakin seurausta huonoista kotioloista. Seurauksena voi olla myös henkisiä ongelmia, jotka tulevat

paremmin esiin nuoruudessa. Tällaisen nuoren on mahdollisesti vaikeaa olla ikätovereidensa kanssa ja he voivat olla sisäänpäin suuntautuneita. Usein kotioloja hävetään, eikä sinne tahdota kutsua kavereita. Nuorella voi olla sekä masennusta että ahdistusta ja niiden seurauksena hän saattaa jäädä ryhmän ulkopuolelle.

2.2 Lapsen selviytymiskeinot, suojaajatekijät ja tunteet

Lapsilla on monenlaisia selviytymiskeinoja vanhemman juomisen sietämiseksi (Itäpuisto 2008, 102-105). Selviytymiskeinot vaihtelevat tilanteiden mukaan ja jotkut lapset hallitsevat niistä useita. **Passiivisissa selviytymiskeinoissa** lapsi voi päättää vain sietää juomista ja pyrkii tukemaan vanhempansa (Itäpuisto 2008, 102-105). Yleensä lapsi uskoo näitä selviytymiskeinoja käyttäessään vielä vanhempansa lupauksiin lopettaa juominen. Tämä saattaa myös ilmentyä juomisen ja päihtyneen piilottelulla sekä juojaa puolustelemalla. Tällöin lapsi myös keksii hyviä tekosyitä sille, miksi alkoholisti juo. Hän voi valehdella juovan vanhemman puolesta perherauhan säilyttämiseksi ja ottaa joistakin asioista syyt omille niskoilleen.

Osallistuvia selviytymiskeinoja käytettäessä pyritään rajoittamaan juomista ja sitä vastustetaan monin erilaisin tavoin (Itäpuisto 2008, 102-105). Päihteiden piilottaminen tai tyhjentäminen on tavallinen tapa rajoittaa päihtymisen määrää ja varsinkin lapset käyttävät sitä. Jos selviytymiskeino on vetäytyvä, pyritään juojaa välttelemään. Tämä selviytymiskeino on joskus lapselle ainoa vaihtoehto, jos tahtoo välttää riitaa päihtyneen vanhemman kanssa. Ellei lapsi voi kirjaimellisesti lähteä kotoa pois vaikka ystäviensä luokse, voi hän keskittyä haaveiluun tai mieluisaan tekemiseen, kuten piirtämiseen.

Suojaajatekijät ovat riskitekijöiden vastakohtia (Holmberg 2003, 37-38). Niiden avulla lapsi voi selvitä traumaattisten tapahtumien yli ja ne voivat olla itse lapsesta tai ympäristöstä lähtöisin olevia. Itsestä lähtöisin olevia suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi persoonallisuus, hyvä itsekuri ja hyvät vuorovaikutustaidot. Näiden avulla lapsella voi olla hyvä itsetunto ja minäkäsitys. Ympäristöstä lähtöisin olevia suojaajatekijöitä ovat esimerkiksi hyvä kiintymyssuhde edes yhteen hoitavaan aikuiseen, muut läheiset ihmissuhteet tai harrastukset. Monet lapsena

päihdeperheessä kasvaneet ovat aikuisena kertoneet, että heidän selviytymisensä kannalta on ollut tärkeää päästä välillä pois kotoa terveellisempään ympäristöön.

Itäpuiston (2008, 34-37) mukaan alkoholiongelmaisten vanhempien lapsilla esiintyy yleensä kolmea päätunnetta: vihaa, pelkoa ja häpeää. Lapsi voi pelätä vanhemman puolesta, oli tämä sitten selvä tai päihtynyt. Kun vanhempi ei juo, lapsi pelkää sen aloittamista, kun taas päihtyneessä vanhemmassa käytöksen muuttuminen pelottaa. Myös iloinen humalainen vanhempi voi kammottaa, koska vaikuttaa vieraalta. Lapsi voi pelätä myös alkoholiongelmaisen terveyden puolesta.

Vihaa lapsi saattaa tuntea esimerkiksi mahdollisen väkivallan tai epäreilun ja häiritsevän käytöksen vuoksi (Itäpuisto 2008, 34-37). Äärimmäisessä tilanteessa vanhemman kuoleman toivominenkin on mahdollista. Kiurun (2003, 26) mukaan alkoholiperheen lapset kokivat itsensä usein petetyksi. Lupauksia saatettiin tehdä, mutta ne jouduttiin hyvin usein rikkomaan.

Alkoholiperheen lapsi on voinut lapsuudessaan tuntea myös **pelkoa** vanhempansa juomisen vuoksi ja yksinäisyyttä, koska ei ole voinut kertoa perheen tilanteesta kenellekään (Kiuru 2003, 29-30). Jos juova vanhempi on väkivaltainen, pelko ei kohdistu vain alkoholistin omaan terveyteen, vaan tämän mahdollista käyttäytymistä ja tekoja pelätään (Holmila & Kantola 2003, 37-38). Usein lapsi alkoholismista huolimatta rakastaa vanhempiaan ja tämän vuoksi negatiivisten tunteiden tunteminen on vaikeampaa. Olisi helpompaa tuntea vain esimerkiksi pelkkää vihaa, mutta kun tuntee myös rakkautta ja muistelee hyviä yhteisiä hetkiä, tunteet tuntuvat entistä vaikeammilta. Lapsi ei usein myöskään uskalla näyttää vanhemman päihdeongelmaan liittyviä tunteita vanhempiaan kohtaan tuntemansa lojaaliuden vuoksi (Kiuru 2003, 29-30).

Alkoholiperheessä esiintyy usein perheväkivaltaa (Löytönen 2000, 61). Se voi olla joko fyysistä, psyykkistä tai seksuaalista. Seksuaaliseen väkivaltaan kuuluu raiskauksen lisäksi myös uhka siitä. Fyysinen väkivalta ei välttämättä kohdistu aina lapseen, vaan sen kohteena voi olla myös puoliso tai koti ja omaisuus. Psyykkinen väkivalta sisältää muun muassa nimittelyä, vähättelyä ja haukkumista. Jotkut kokevat henkisen väkivallan fyysistä rankempana, eikä fyysisen väkivallan kohteena aina ole lapsi, vaan se voi olla myös toinen vanhempi, jolloin lapsi on

joutunut todistamaan tapahtumia. (Kiuru 2003, 27-29). Pelkkä väkivallan pelkääminenkin on ahdistavaa ja lapsen on oltava koko ajan varuillaan.

Vanhempien alkoholiongelma saattaa saada lapsen salailemaan perheen tilannetta kavereiltaan (Itäpuisto 2008, 71-72). Lapsi voi pelätä muiden kiusaavan häntä, jos he saisivat tietää totuuden. Salailun toinen syy voi olla se, ettei esimerkiksi koulussa halua ajatella kodin ongelmia, vaan tahtoo sieltä taukoa kotioloihin. Lapsella ei myöskään välttämättä ole sellaista henkilöä, jolle kokisi voivansa puhua.

Häpeä on tavallinen tunne alkoholiongelmaisten omaisilla (Itäpuisto 2008, 35-36). Lapsi voi hävetä perheensä tilannetta, vanhempansa juomista ja siitä aiheutuvaa käytöstä. Tätä tunnetta voi aiheuttaa niin itse perhe kuin muutkin ihmiset suhtautumisellaan alkoholiongelmaiseen ja tämän läheisiin. Valitettavasti usein alkoholistien lapsiin suhtaudutaan ennakkoluuloisesti. Lisäksi päihdeongelmaisessa perheessä lapset usein tuntevat jäävänsä yksin, surevat ja ovat huolissaan juovasta vanhemmasta tai muista perheenjäsenistä.

Häpeä voidaan nimetä myös koko perheen yhteiseksi tunteeksi (Rafferty & Hartley 2006, 122). Ongelmajuomisesta häpeää kokeva perhe voi Raffertyn ja Hartleyn mukaan turvautua neljään haitalliseen strategiaan häpeän tunteen käsittelemiseksi ja kohtaamiseksi. Yksi keino on eristäytyä perheenä muusta maailmasta – mitään ei tarvitse hävetä, kun kukaan ulkopuolinen ei näe häpeää tuottavia asioita kuten alkoholismia ja perheen rikkonaisuutta. Toinen vaihtoehto on, että perheenjäsenet sisäistävät häpeän tunteen ja asettavat itsensä vastuuseen pahasta olostaan ikään kuin hyökäten itseään vastaan. Tästä seuraa perheenjäsenten kokema kokonaisvaltainen häpeäntunne sekä tunne omasta huonoudesta, puutteellisuudesta, riittämättömyydestä ja arvottomuudesta. Alkoholistiperheen lapsi ei koe olevansa tarpeeksi hyvä vanhemmilleen, vaan alkoholi menee aina lapsen edelle (Rafferty & Hartley 2006, 123). Kolmantena strategiana Rafferty ja Hartley (2006, 122) esittävät ongelman kieltämisen ja sen mukaisen käyttäytymisen. Perhe kieltää häpeän tunteen, välttelee sitä ja esiintyy häpeän tunteen peittämiseksi. Häpeämättömästi käyttäytyminen voi olla haitallinen, mikäli tämä käytös aiheuttaa negatiivista huomiota ja on täten itsessään häpeän tunteen

aiheuttaja. Neljäs strategia on ilmaista häpeän tunne mielipahaa ja vihaa uhkuen; muita syyllistäen ja ulkopuolisia vastaan hyökäten.

Aikuisikään mahdollisesti seuraava ahdistuksen tunne tulisi pystyä purkamaan ja käsittelemään, ettei se ilmenisi sairautena (Kiuru 2003, 30-32). Ahdistus saattaa olla jonkin aikaa myös ihmisen itsensä tiedostamattomissa. Alkoholitiperheessä on mahdollisesti vaikea keskustella toistensa kanssa syvällisemmin tai toista voi olla vaikea auttaa. Alkoholismin seurauksena esimerkiksi lapsen hoitaminen voi jäädä pienemmälle huomiolle, kun huomion keskipisteenä toimii juominen tai juova vanhempi ei osaa näyttää lapselle, kuinka tärkeä tämä on hänelle. Perheen toimintamallien vuoksi lapsi ei välttämättä enää osaa näyttää todellisia tunteitaan, koska pelkää, että niistä seuraisi jotain ikävää. Lapsen tunteet ovat ristiriidassa keskenään, kun hän samaan aikaan sekä rakastaa että vihaa vanhempiaan muun muassa aiheutettujen pettymysten ja pelon vuoksi. Syyllisyyttä hän voi kokea esimerkiksi, koska ei ole pystynyt auttamaan vanhempaansa alkoholin juomisen lopettamisessa tai koska vanhempi ylipäänsä juo. Kun perheessä on ongelmia, eikä vanhempi kykene ottamaan vastuuta, joka kuuluisi aikuiselle, lapsi voi ottaa sen itselleen (Hansson & Oscarsson 2006, 227). Koska lapset ajattelevat asioita eri tavalla, he voivat kokea suurta syyllisyyttä perheen ongelmista, koska ajattelevat lähes kaiken olevan heidän syytään.

Lapsuus päihteiden varjossa -kirjassa on esitetty kuviossa, millaisia ongelmia liikaa päihteitä käyttävän perheen lapsilla on havaittu (Roine, Ilva & Takala 2010, 31). Suurin osa vastasi lasten joutuvan todistamaan riitoja perheessä ja lähes yhtä yleisenä ongelmana ilmenee lapsen turvattomuuden tunne. Lapsi kokee myös mielipahaa ja häpeää vanhempiaan kohtaan. Koulunkäynti kärsii 47% vastanneiden mielestä. Melko yleisiksi ongelmiksi havaitaan myös perheen hajoaminen, lapsen masennus ja ahdistus, lapsen liian suuri vastuunotto sekä heikentynyt itsetunto ja perheen taloudelliset ongelmat.

Lapsen ongelmat eivät katoa minnekkään, vaikka vanhempien päihdeongelma ja sen liitännäisongelmat saataisiinkin parannettua (Holmberg 2003, 37-38). Vahinko päihdeperheessä elämisestä on jo ehtinyt tapahtua ja usein lapsi alkaa oireilla vasta, kun muut ongelmat on saatu parempaan kuntoon. Silloin lapsi vasta kokee,

että hänen ongelmilleen on tilaa. On erityisen tärkeää, että lapsi saa käydä tunteitaan ja kokemuksiaan läpi, vaikka se olisikin vaikeaa.

2.3 Vanhempien alkoholismien vaikutukset lapseen

Suomessa kymmenet tuhannet lapset joutuvat elämään alkoholitiperheessä (Holmila & Kantola 2003, 53). Vaikka kaikille ei koidu siitä mitään ongelmia, on muistettava, että monella on sen seurauksena muun muassa huono itsetunto, koulumenestys voi kärsiä ja uusiin tilanteisiin on vaikeaa sopeutua. Hyvin usein ongelmat eivät jää lapsuuteen, vaan jatkuvat vielä aikuisenakin. Vanhempien alkoholinkäytön haittojen laajuuden arviointia vaikeuttaa se, ettei vielä osata yksiselitteisesti kertoa, minkälainen alkoholin käyttö on haitallista lapsille (Piispa 2010, 9). Yleisesti ajatellaan, että vain selvä ongelmakäyttö on haittoja aiheuttavaa, mutta usein jo satunnainen käyttö voi aiheuttaa lapselle ahdistuneisuutta ja luoda pelkoja.

Holmbergin (2003, 24) mukaan vanhempien päihteidenkäytön alkamisajankohdalla on suurikin merkitys lapsen hyvinvoinnin kannalta. Jos päihdeongelma on ollut vanhemmalla jo lapsen syntymästä lähtien tai sitä aikaisemmin, on mahdollisuus selvitä epätasapainoisesta lapsuudesta pienempi kuin niillä lapsilla, jotka ovat edes jossain vaiheessa elämäänsä saaneet elää tasapainoista lapsuutta. Jos molemmat vanhemmat ovat päihdeongelmaisia tai vanhemman päihdeongelma on tuonut mukanaan liitännäisoireita, lapsi todennäköisesti oirehtii enemmän. Tällaisia liitännäisoireita voivat olla esimerkiksi perheen rahaongelmat, väkivaltaisuus tai huoltajan huono henkinen hyvinvointi.

On saatu selville, etteivät vanhempien juomista seuraavat haitat johdukaan suoraan itse juomisesta, vaan haitallisista perheprosesseista (Itäpuisto 2008, 61-63). Perheprosesseilla tarkoitetaan perheen kannalta merkittäviä käytäntöjä ja toimintoja ja ne häiriintyvät helposti alkoholismien seurauksena. Alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa esimerkiksi väkivaltaisuutta ja riitoja sekä vanhemmuuden puutetta, joista lapsi joutuu kärsimään ja perheprosessit joko korostavat ongelmia

tai lieventävät niitä. Perheen välinen kommunikaatio häiriintyy tai jopa estyy liiallisen alkoholinkäytön seurauksena. Jos lapsen esimerkiksi täytyy olla hiljaa, ettei suututtaisi päihtynyttä vanhempaansa, saattaa muotoutua pysyvä malli, jolloin omista mielipiteistä jatkuva vaikeneminen voi heikentää itseilmaisukykyä.

Alkoholistivanhemman lapsen arjessa selviytymiseen vaikuttaa merkittävästi se, asuuko samassa taloudessa myös sellainen aikuinen, joka ei käytä alkoholia (Holmila & Kantola 2003, 36). Yleisempää on, että äiti on raitis ja perheen isä juo, jolloin äiti voi hoitaa lapsia ja huolehtia taloudesta. Naiset suhtautuvat usein alkoholiin miehiä kielteisemmin ja tämän lisäksi ympäristö asettaa paineita heille äidin roolista. Jos äiti juo, pidetään sitä paheksuttavampana kuin isän juomista. Tästä huolimatta viime vuosikymmenten aikana naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt selvästi ja tämän seurauksena yhä useammassa perheessä lapsi joutuu kärsimään molempien vanhempien juomisesta.

Itäpuiston (2008, 54-55) mukaan vanhempien juominen tuottaa lapselle ongelmia, jotka voivat olla joko suoria tai epäsuoria. Lapsen hoitaminen saattaa unohtua päihtyneenä, jolloin perustarpeiden laiminlyöminen aiheuttaa suoria ongelmia. Vanhemman juominen voi altistaa lapsen erilaisille ympäristön vaaroille ja tällöin vaikutus on epäsuoraa. Kodin ulkopuolella hyväksikäyttäjät tunnistavat helposti haavoittuvaset lapset, jotka voivat sen vuoksi joutua uhreiksi. On tavallista, että lapsi kokee alkoholiongelmaisessa perheessä niin fyysistä kuin henkistäkin väkivaltaa. Jos halventavaan puhutteluun on tottunut, sitä ei edes uhri itse aina käsitä henkiseksi väkivallaksi. Tällaisissa perheissä lapsi useimmiten pyrkii olemaan näkymätön.

Vanhempien päihdeongelman seurauksena lapsen tunne-elämä ja reagoitavat eivät välttämättä kehity normaalisti, koska ne opitaan vanhemmilta (Holmberg 2003, 23-24). Jos vanhempi esimerkiksi ei osaa ilmaista tunteitaan ja lapsen tunteisiin on vastattu vaikkapa tuomitsevasti, lapselta saattaa puuttua tunnereaktiot kokonaan. Hän saattaa myös ilmaista niitä erityisen voimakkaasti tai kärsiä sosiaalisista ongelmista. Päihdeperheessä elävä lapsi on altis mielenterveysongelmille ja hänen voi olla vaikeampi sopeutua muutoksiin. Lisäksi,

jos lapsi joutuu perheessään huolehtimaan paljon muista, hän saattaa aikuistua liian varhain (Itäpuisto 2005, 102).

Lapsuusiän aikana ilmenevät psyykkiset häiriöt liittyvät tiiviisti tunne-elämän kehitykseen. Nämä häiriöt voivat olla ulkoistettuja ja sisäistettyjä (Holmberg 2003, 23-24). Ulkoistetuissa häiriöissä lapsen viha näkyy ulospäin ja hän saattaa muun muassa varastella ja tuhota tavaroita. Sisäistetyissä häiriöissä henkilö ei anna vihansa näkyä ulospäin, mistä saattaa seurata esimerkiksi masennusta tai ahdistusta. Työillä sisäistetyt häiriöt ovat tavallisempia ja pojilla taas ulkoistetut. Varsinkin poikalapsi on 2-10-vuotiaana hyvin riskialtis sairastumaan tunnehäiriöihin ja tytöillä tämä riskialtis vaihe on 10-18-vuotiaana. Koska alkoholistivanhempien lapsilla useimmiten on huono itsetunto ja minäkäsitys, riski sairastua mielenterveysongelmiin kasvaa. Vanhempi antaa huonon mallin siitä, millaista hyvä itsetunto on ja voi laiminlyödä lapsen hoitoa tai jopa pahoinpidellä häntä. Tällöin lapsi kokee, ettei hänen tunteillaan ole merkitystä.

2.4 Lapsen rooli alkoholistiperheessä ja alkoholistin läheisen toimintamallit

Lapsilla ja puolisoilla on perheissä erilaiset roolit ja erilaiset kokemukset, minkä vuoksi kaikkia koskevia yleistyksiä ei tulisi tehdä (Itäpuisto 2001, 60). On havaittu, että samankin perheen sisällä on eroja lasten tavassa reagoida vanhemman päihdeongelmaan (Utoslahti & Peltoniemi 2003, 170). Joku lapsista, yleensä esikoinen, ottaa niin sanotun hyperaikuisen roolin. Hän asettuu silloin perheen aikuiseksi päihdeongelmaisen vanhemman tilalle ottaen vastuuta aikuismaiseen tapaan. Hän kantaa huolta muista perheenjäsenistä, mutta on usein itse yksinäinen (Taitto 2002, 17). Yleensä tytöt ovat taipuvaisempia ottamaan tämän roolin (Burnett, Jones, Bliwise & Ross 2006, 186). Perheen toinen lapsi puolestaan toimii usein perheen sisällä ristiriitoja aiheuttavana syntipukkina (Utoslahti 2003,170). Toiminnan tarkoituksena on omalla käytöksellään kiinnittää huomiota pois päihdeongelmaisesta (Taitto 2002, 17-18). Kolmannen lapsen roolina on olla niin sanottu kadotettu tai unohdettu lapsi, joka ei saa huomiota hyvässä eikä pahassa mielessä. (Taitto 2002, 18) Kuopusta puolestaan pidetään perheen maskottina, jonka tehtävänä on saada muut perheenjäsenet hyvälle tuulelle. Muilla

perheenjäsenillä on usein myös taipumus ylisuojella perheen nuorinta, mikä voi kasvattaa kuopuksesta epäitsenäisen (Utoslahti 2003, 170).

Alkoholistin läheisellä saattaa olla kolmenlaisia toimintamalleja (Holmila & Kantola 2003, 103). Omaisen ollessa vetäytyvä, hän ei tahdo olla päihtyneen läheisensä kanssa missään tekemisissä ja pyrkii keskittymään omiin asioihinsa. Huolehtivaa toimintamallia noudatettaessa juovaa hoidetaan ja tarkkaillaan ja tämän juomista voidaan yrittää kontrolloida. Normalisoiva läheinen yrittää pitää ulkopuolisille kuvaa tavallisesta perheen arjesta yrittämättä muuttaa sen asioita mitenkään. Se, minkä toimintamallin läheinen valitsee, riippuu usein siitä, kuinka läheisiä alkoholistin kanssa ollaan. Etäisempi läheinen turvautuu usein normalisoivaan toimintamalliin, lapset yleensä vetäytyvään ja esimerkiksi puoliso tai alkoholistin vanhempi huolehtivaan toimintamalliin.

2.5 Vanhempien alkoholismin ilmeneminen lapsessa

Itäpuiston (2008, 83) mukaan lasta tarkkailemalla voi saada vihjeitä siitä, mitä kotona tapahtuu. Esimerkiksi koulussa ja päivähoidossa työskentelevien tulisi tunnistaa joitakin asioita, joista vanhempien alkoholiongelmaa voidaan epäillä. Tämän vuoksi onkin hyvä, että terveydenhuoltolain (L 30.12.2010/1326) 2 luvun 16§:n mukaan kunnan kuuluu järjestää koulunterveydenhuoltoa peruskoulujen oppilaille. Joka vuosi oppilaan kehitystä ja terveydentilaa sekä hyvinvointia tulisi selvittää terveystarkastuksissa. Myös oppilaan erityisen tuen ja tutkimuksen tarve kuuluisi huomata ajoissa. Kohdan 17§ mukaan kunnan täytyy myös järjestää opiskelijaterveydenhuolto alueellaan sijaitseviin lukioihin, ammatillisiin oppilaitoksiin, ammattikorkeakouluihin sekä yliopistoihin. Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville kuuluu kaksi terveystarkastusta opiskeluaikana sekä lisäksi ylimääräiset tarkastukset erityistarpeiden mukaan. Mielenterveys- ja päihdetyötä täytyy tarpeen mukaan tarjota. Valitettavasti alkoholiperheiden lapsia voi olla kuitenkin vaikea tunnistaa, sillä heillä on usein taipumus peitellä ongelmiaan ulkopuolisilta (Utoslahti 2003, 169). Usein myös samantyylliset oireet ja reagoitavat voivat liittyä muuhunkin, kuin perheen päihdeongelmaan.

Myöhästelyyn ja poissaoloon kannattaa kiinnittää huomiota (Itäpuisto 2008, 83-84). Lapsi voi olla esimerkiksi väsynyt vanhempien yöllisen humalasta aiheutuvan meluamisen seurauksena tai hän joutuu auttamaan pienempiä sisarusiaan, kun vanhemmat eivät niin tee. Lapsi voi tulla kouluun likaisena ja rikkiäisissä vaatteissa. Tämä voi kertoa siitä, ettei vanhemmilla ole rahaa, mutta voi myös olla seurausta vanhemman välinpitämättömyydestä lapsen päivittäisten asioiden hoitamiseen. Epäsiisti ulkonäkö ja myöhästelyt korostuvat varsinkin maanantaisin vanhemman/vanhempien viikonloppuisen juhlimisen jälkeen. Koulumenestyksen vaihtelu on myös tavallista (Itäpuisto 2008, 85). Kotiolosuhteet vaikuttavat opiskeluun ja vanhempien ollessa selviä koulukin sujuu paremmin. Koulumenestys voi vaihdella jo samankin päivän aikana esimerkiksi siten, että aamulla väsyneenä ja nälkäisenä keskittyminen on vaikeaa. Vaihtoehtoisesti koulu voi sujua heikommin iltapäivällä lapsen jännittäessä kotiin palaamista.

Alkoholistien lapsilla masennus, häpeä ja viha voivat näkyä erityisen selvästi vanhemman juomisen vuoksi (Itäpuisto 2008, 85-86). Päiväkodissa tai koulussa lapsi voi esimerkiksi olla erittäin kiltti, hiljainen ja syrjäanvetäytyvä tai häiriköivä ja epäsosiaalinen. Vanhempien omasta käytöksestäkin voi päätellä jo paljon (Itäpuisto 2008, 86-87). He eivät välttämättä tule sovittuihin tapaamisiin tai seuraa lapsen koulukäyntiä. Joskus vanhempi saattaa jopa ilmestyä humalassa tai krapulassa koulun tapahtumiin tai sovittuun tapaamiseen. Tällöin alkoholiongelma on melko varmasti olemassa. Vanhemmat voivat myös kieltää lapselta esimerkiksi joihinkin tapahtumiin osallistumisen siinä pelossa, että heidän juomisensa tulisi muiden tietoon (Itäpuisto 2008, 72-74). Syynä voi myös olla vanhempien välinpitämättömyys lapsen mielenkiinnonkohteisiin tai rahan puute. Näin lapselta sulkeutuu tärkeä yhteys perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Vanhempi voi painostamalla ja kiristämällä huolehtia perheen salaisuuden säilymisestä. Myöhemmin vanhempien pelottelujen seurauksena lapsi voi jopa nähdä ulkopuoliset uhkaavina ja suhtautua heihin epäluuloisesti.

Lapsi voi olla usein tai jatkuvasti väsynyt, koska ei saa kotona nukutuksi tarpeeksi paljon (Itäpuisto 2008, 87). Syynä voi olla öinen meluaminen tai vaikka nukahtamisen vaikeus pelon vuoksi. Fyysinen oireilu, kuten jatkuva päänsärky tai mahakipu, saattavat aiheutua tukahdutetuista negatiivisista tunteista. Muut ikätoverit ovat voineet saada tietoonsa toisen lapsen kotiolojen todellisen luonteen,

mutta harvoin lapsi kuitenkaan tulee itse kertomaan siitä esimerkiksi opettajalle, vaan tämä voi tulla esille vaikkapa kiusaamisen yhteydessä. On kuitenkin myös niitä tilanteita, joissa lapsi tulee itse kertomaan perheen ongelmasta (Itäpuisto 2008, 88-89). Tämä ei välttämättä tapahdu suoraan, koska lapselle on voitu perustella krapulaista käytöstä sairaudella. Asiaa voidaan kierrellä ja antaa outoja selityksiä. Huomiota kannattaa kiinnittää myös siihen, kuinka lapsi tuntuu itse suhtautuvan päihteisiin. Hän saattaa tuoda niitä esiin leikeissä, vitsailla aiheesta korostuneesti tai ahdistua aiheesta puhuttaessa. On mahdollista, että alkoholistin lapsi aloittaa omat päihdekokeilunsa varhain.

Ongelmia havaittaessa on tärkeää puuttua asiaan esimerkiksi oppilashuoltoryhmässä ja/tai olemalla yhteydessä kotiin, mutta se ei aina ole oikea keino lähestyä asiaa (Itäpuisto 2008, 89). Päihdeperheessä elävän lapsen olemuksesta voi kuitenkin usein päätellä, ettei kotona ole kaikki hyvin (Holmberg 2003, 32-33). Lapsi voi kuivaksi oppimisen jälkeen vielä kastella tai tuhria housujaan tai hän voi esimerkiksi kärsiä usein esimerkiksi pääkivusta. Itsetuhoisuus ja aggressiivisuus ovat myös asioita, joiden syy tulisi selvittää. Näiden vastakohtana lapsi voi kuitenkin olla todella hiljainen ja erityisen kiltti ja vastuuntuntoinen, koska ei tahdo kiinnittää huomiota. Saattaa myös olla, ettei lapsen käytös ole ikätasoista tai hänen on erittäin vaikea sopeutua erilaisiin sääntöihin, koska hänelle ei ole asetettu niitä kotonakaan. Leikeissä tai piirroksissa voi toistua jokin päihteisiin liittyvä teema, mutta mahdollista on myös, ettei lapsi leiki lainkaan. On syytä huolestua, jos huomataan lapsen tietävän päihteistä paljon enemmän kuin hänen ikätasoonsa nähden kuuluisi.

Vanhemman tai jonkun muun vastuullisen henkilön tulisi saattaa lapsi päivähoitoon, mutta päihdeperheessä asuva lapsi saattaa hyvin tulla paikalle yksin ja hän ei välttämättä tahtoisi lähteä sieltä tai koulusta takaisin kotiin (Holmberg 2003, 32-33). On tavallista, että lapsi kieltää nopeasti vanhempien päihdeongelman, jos asian yrittää ottaa puheeksi. Lapsi saattaa hakea turvaa muilta aikuisilta ja siksi hakeutuu herkemmin aikuisten kuin muiden lasten seuraan. On myös mahdollista, ettei hänellä ole ystäviä. Nämä eivät päde kaikkiin päihdeperheessä eläviin lapsiin, vaan moni vaikeissa oloissa elävä ei näytä sitä millään tavalla.

3 ALKOHOLISTIPERHEEN LAPSI AIKUISENA

Itäpuiston tutkimuksen (2001, 80) mukaan kaikki alkoholistiperheessä eläneet kokivat vanhempiensa alkoholinkäytön vaikuttaneen jossain vaiheessa jollakin tavalla elämäänsä. Suurin osa oli myös sitä mieltä, että vanhempien alkoholinkäyttö vaikuttaa yhä nykypäivänäkin jollain tavoin. Jotkut alkoholiperheissä kasvaneet lapset elävät vanhempiensa alkoholiongelmista huolimatta terveellistä ja positiivissävytteistä aikuiselämää, kun taas toisille lapsuudessa koetut traumat vaikuttavat negatiivisesti vielä aikuiselämässäkin ja vaikeuttavat elämää monella tapaa (Rafferty & Hartley 2006, 115-116). Olisi tärkeää tutkia, milloin ja miten alkoholiperheessä kasvaminen aiheuttaa ongelmia pitkälle alkoholistiperheen lapsen aikuisuuteen ja milloin ja miten taas ei (Rafferty & Hartley 2006,116). Raffertyn ja Hartleyn mukaan ongelmien ilmenemiseen vaikuttaa ratkaisevasti perheen tasapaino. Aikuisuuteen kantavia ongelmia ei yksiselitteisesti aiheuta pelkästään vanhempien juominen, vaan enemmänkin vanhempien juomiseen liittyvä perheen toimimattomuus ja epätasapaino perheessä.

Kuten lapsuudessa, myös aikuisuudessa voidaan tulkita hyvin eri tavoin sitä, kuinka vanhempien alkoholiongelma lapsuudessa on vaikuttanut myöhempään elämään (Pirskanen 2011, 50). Osa kokee vielä aikuisenakin raskaaksi lapsuuden kokemuksensa, mutta osa taas kokee päässensä niistä yli hyvin. Jotkut asiat voivat suojata lasta alkoholisti-vanhemman vaikutuksilta elämään, kuten erilaiset perherituaalit, perheen juhlat, vuorovaikutus ja rutiinit, koska ne tuovat lapsen elämään tietynlaista jatkuvuutta ja yhdistävät perhettä.

Raffertyn ja Hartleyn (2006, 116) mukaan olennaista on myös alkoholinkäytön määrän huomioon ottaminen. Olisi syytä erotella toisistaan satunnainen alkoholin liikkakäyttö ja kokonaisvaltaisesti perheen dynamiikkaan vaikuttava, jatkuvasti läsnäoleva vanhemman/vanhempien ongelmajuominen. Alkoholistiperheiden lapset ovat herkempiä saamaan vanhempiensa juomisesta aiheutuneita ongelmia aikuisena kuin lapset, joiden perheessä on vain satunnaisesti alkoholin ongelmakäyttöä.

Alkoholisoitumistaipumus voi periytyä, jolloin alkoholisoituminen ei välttämättä johdu ympäristön vaikutuksista (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 12). Tämän vuoksi alkoholistien lapset voivat alkoholisoitua muita herkemmin. Heidän joukostaan löytyy kuitenkin, samoin kuin muistakin ryhmistä, niin kohtuukäyttäjiä, alkoholisteja kuin absolutisteja (Itäpuisto 2008, 129). Tutkimusten avulla on lisäksi saatu selville, ettei kasvatusvanhempien alkoholismi lisää adoptoitujen lasten riskiä alkoholisoitua itse (Päihdekansio: Selvää tietoa 2000, 12). Periytyvyyden näkee myös muun muassa identtisten kaksosten juomatottumusten samankaltaisuutena ja he saattavat pitää samoista juomamerkeistäkin. Vielä ei kuitenkaan osata varmaksi sanoa, mikä alkoholismissa periytyy.

Tutkittaessa alkoholistien lapsia kiinnitetään yleensä huomiota vain negatiivisiin piirteisiin ja vain vähän niihin asioihin, jotka ovat positiivista seurausta vaikeasta elämästä. Positiivisia piirteitä ovat esimerkiksi naisilla joustavuus, itsenäisyys, itsevarmuus ja huolettomuus. Niin alkoholistivanhempien pojilla kuin tytöilläkin on todettu ilmenevän vastuullisuutta, päätöksentekokykyä ja vahvaa itsetuntoa. (Itäpuisto 2005, 31-32) Joillekin lapsille on taustansa vuoksi kehittynyt joustavuutta, itseluottamusta, riippumattomuutta ja huolettomuuttakin (Holmila & Kantola 2003, 44). Alkoholistivanhempien lapsille haavoittumattomuus on tärkeä piirre (Itäpuisto 2005, 33). Sillä tarkoitetaan kykyä sietää ja päästä yli epämieluisista asioista ja joillakin ihmisillä kyky selviytyä vastoinkäymisistä on luonnostaan voimakkaampi. Alkoholistivanhempien tyttäret ovat muita tarkempia seurustelukumppaniensa valinnassa ja yksi tärkeä kriteeri on usein se, ettei kumppani juo (Itäpuisto 2005, 129-130). Lapsuuden kokemusten seurauksena naiset voivat myös tarvita enemmän omaa aikaa ja vapaudentunnetta.

Vanhempien alkoholiongelmat eivät kuitenkaan yksistään selitä alkoholistiperheen lapsen ongelmia aikuisuudessa, vaan ongelmia aiheuttava tekijä on paremminkin perheen toimintahäiriöt (Fischer ym. 2000, 151). Fischerin ym. tutkimuksen (2000, 153) mukaan alkoholistiperheen aikuisista lapsista yli kolmasosalla oli lapsuuskodissa ilmennyt perheen toimintahäiriöitä. Tämä luku on kaksi kertaa suurempi verrattuna perheisiin, joissa ei alkoholismia esiintynyt. Tämä kertoo siitä, että alkoholistiperheessä eläneiden kasvuympäristö on huomattavasti useammin rikkonainen alkoholismista kärsimättömiin perheisiin verrattuna.

3.1 Alkoholistiperheen lapsen aikuisuuden perhe ja oma vanhemmuus

Aikuisiän perhe ja vakituinen parisuhde on koettu suurena selviytymisen apuna (Kiuru 2003, 41). Elämä on saanut lasten ja lastenslasten myötä uudenlaisen merkityksen ja asioista pystytään keskustelemaan kumppanin kanssa. Uutta perhettä osataan arvostaa erityisen paljon, koska se voi poiketa paljon lapsuuden perheestä ja juomisen aiheuttamasta turvattomuudesta. Itäpuiston mukaan alkoholistiperheessä eläneet naiset – etenkin isän juomisesta kärsineet – eivät siedä kumppaniltaan tai muiltakaan miehiltä juomista, vaan suurin osa naisista valitsee kumppaniksiin raittiin miehen (Itäpuisto 2001, 104-105). Miehillä vastaavaa inhoa alkoholinkäyttöön tai pelkoa alkoholiongelmasta ei havaittu.

Pojilla voi olla pelkoja siitä, tuleeko heistä lapsilleen samanlaisia isiä kuin heidän isänsä heille itselleen oli (Pirskanen 2011, 130). Pojat ovat varmistaneet isän kohtalosta poikkeamisensa muun muassa itsensä kehittämistavoitteilla. Tutkimukseen osallistuneiden miesten vastauksista ilmenee heidän oman isyytensä yhteydessä välittämistä, hoivaa ja kiintymys lapseen (Pirskanen 2011, 155). He yrittävät olla lapsilleen sellainen isä, joka heillä ei ollut. Tavallisesti ne, jotka ovat joutuneet omassa lapsuudessaan elämään päihdeperheessä, ovatkin itse hyviä vanhempia lapsilleen (Itäpuisto 2008, 131). He osaavat ottaa lapsen näkökulman ja toisten tunteet huomioon muita paremmin. Varsinkaan päihdeistä ei haluta samanlaisia huonoja kokemuksia omille lapsille ja niistä puhutaan lapsille avoimesti.

Vaihtoehtoisesti päihdeperheen lapsilla voi aikuisuudessa ilmetä myös erimuotoisia ongelmia toimia vanhempana omille lapsilleen, jolloin ongelma välittyy myös tuleville sukupolville (Taitto 2002, 18). Heillä ei ole lapsuudenkodistaan kuvaa siitä, miten niin sanotun normaalin perheen tulisi toimia; että vanhemmat ovat lapsia varten ja vastaavat ensisijaisesti lasten tarpeista (Taitto 2002, 21).

Itäpuiston tutkimuksen (2001, 86-88) mukaan vanhemman alkoholiongelma vaikuttaa lapsen kasvuun sukupuolensa edustajaksi. Monella alkoholistiperheessä eläneellä lapsella on vääristynyt kuva sukupuolen edustajista, sillä sekä alkoholiongelmainen vanhempi että raittiimpi vanhempi nähtiin epäpedullisena

esimerkkinä sukupuolen edustajasta. Alkoholiongelmainen nähtiin usein epämiehekkäänä/epänaisellisena tai muuten sellaisena, jota ei voida kunnioittaa ja raittiimpi vanhempi muuten vain heikkona esimerkkinä. Lapset kokivat roolimallien puutetta, sillä pahasti päihdeongelmainen vanhempi ei tavallaan ollut lapselle läsnä ollenkaan. Alkoholiperheen lapset kokivat oman naiseuden/mieheyden ja samoin myös äitiyden/isyyden olevan hukassa tai sen etsimisen vieneen paljon aikaa roolimallin puutteen vuoksi. Lisäksi alkoholiongelmainen vanhempi ei kyennyt antamaan lapsen tai nuoren tarvitsemaa tukea keskeisiin (sukupuoli)rooleihin kasvamiseksi. Alkoholistiperheiden aikuiset lapset kokivat esimerkiksi ongelmia siinä, miten itse kokivat perheen ja parisuhteen.

3.2 Suhde alkoholistivanhempiin aikuisuudessa

Vanhemman alkoholiongelma vaikuttaa myös vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen (Itäpuisto 2001, 82). Vaikka lapsi muuttaisi pois kotoa, on hänellä vielä huoli sekä alkoholiongelmaisesta että hänen rinnallaan elävästä raittiimmasta vanhemmastaan. Vanhemman juominen voi aiheuttaa syyllisyyden tunnetta vielä aikuisenakin, kun alkoholiongelmainen vanhempi ei esimerkiksi suostu hoitoon eikä alkoholistiperheen aikuinen lapsi kykene huolehtimaan vanhemmastaan niin kuin haluaisi. Lapsi usein haluaa huolehtia vanhemmistaan riippumatta siitä, onko vanhempi itse huolehtinut lapsestaan hyvin vai huonosti.

Alkoholi, isyys ja valta- tutkimuksessa kerrotaan neljä erilaista tarinaa siitä, kuinka miehen elämään on vaikuttanut isän juominen (Pirskanen 2011, 122). Teini-ikä ja aikuisuuden välissä käy tarinoiden mukaan yleensä siten, että isä tulee heille etäisemmäksi, koska he ymmärtävät jo alkoholiongelman todellisuuden. Tästä on seurannut riitoja ja pojan vastarintaa isää kohtaan. Pojan kannalta vaikeampaa on käsitellä muutoksia, jos välit isään ennen olivat hyvät, mutta myöhemmin ovat etääntyneet varttumisen isän juomisen lisääntymisen myötä (Pirskanen 2011, 122-123). Tällöin isä saattaa harventaa esimerkiksi yhteydenpitoaan lapseensa. Jos poika kokee isän hylänneen hänet, hän saattaa puolestaan hylätä isänsä tilaisuuden tullen, jotta välttyisi aiemmalta kohtalolta. Yleensä tunneside vanhempiin on kuitenkin hyvin vahva; harva lapsi esimerkiksi katkaisee

aikuisenakaan välejään alkoholiongelmaiseen vanhempaansa (Itäpuisto 2001,83). Lapset eivät kuitenkaan hyväksy vanhempiensa tekoja, vaan tiedostivat vanhempiensa puutteet ja heidän tekojensa pahuuden.

Pirskasen kaikissa tarinatyypeissä varhaisaikuisuudesta nykyhetkeen välisenä aikana on tapahtunut isästä erkaantuminen joko isän kuoleman, pojan kotoa muuttamisen tai suhteen etääntymisen seurauksena (Pirskanen 2011, 125). Poikien näkökulmasta kotoa pois muuttaminen on edesauttanut heitä oman identiteetin rakentamisessa ja isästä erkaantumisesta. Muuton jälkeen pojalla on ollut mahdollisuus itse päättää, milloin käy kotona ja ottaa sinne yhteyttä (Pirskanen 2011, 126). Vaikka poika eläisikin muuten itsenäisesti omassa asunnossaan, sitä saattaa haitata huoli kotona asuvista perheenjäsenistä, jotka joutuvat yhä kärsimään isän juomisesta tai myös huoli isän terveydestä mikäli hänen juomisensa on itsetuhoista. Jos vanhemmat ovat eronneet, voi kotoa muuttokin olla helpompi, koska silloin ei tarvitse välttämättä kantaa huolta äidistä ja sisaruksista. Pojat ovat sitä mieltä, että heidän nuoruusiän ja aikuisuuden aikaisen huonon itsetunnon syy on heidän isänsä juominen ja siitä johtuva väheksyvä käyttäytyminen (Pirskanen 2011, 127).

Jotkut pojat kuitenkin myös haikailivat isästä, jollaista ilman saattoivat jäädä lapsudessa ja nuoruudessa (Pirskanen 2011, 128). He yrittävät usein aikuisina korjata välejään isäänsä, sillä he toivovat saavansa isän edes tulevaisuudessa, vaikka eivät häntä saaneetkaan menneisydessä.

Vaikka suhde omiin vanhempiin olisikin hankalampi kuin muilla ihmisillä, halutaan silti usein säilyttää välit heihin ja pelko vanhenevasta vanhemmasata on suuri alkoholin käytön vuoksi (Itäpuisto 2008, 132-133). Kun alkoholistin lapsi saa omia lapsia, hän voi toivoa saavansa heille kaipaamaansa huomiota isovanhemmilta. Joskus valitettavasti ainoaksi vaihtoehdoksi koetaan välien katkaiseminen vanhempaansa, jos koetaan esimerkiksi edelleen taloudellista ja henkistä hyväksikäyttöä, eikä vanhemman elämäntapaan vaikuttaminen vaikuta mahdolliselta.

3.3 Selviytyminen ja alkoholistiperheessä elämisen positiiviset seuraukset

Selviytymisen voimavarat voivat olla sosiaalista, yksilöllistä tai julkista (Löytönen 2000, 30). Yksilöllisiä selviytymisen voimavaroja ovat muun muassa erilaiset stressin hallintakeinot, omat persoonallisuuden piirteet, harrastukset ja puolustusmekanismit. Sosiaalisia ovat puolestaan psyykinen, sosiaalinen ja aineellinen tuki sekä saatu palaute. Julkisia selviytymisen voimavaroja voivat olla esimerkiksi koulujen väliintulo tai terveydenhoitopalvelut.

Yleisin ja ensimmäisin selviytymiskeino päihdeongelmaisen läheiselle on toimiminen ongelman poistamiseksi, eli päihdeongelmaisen päihteiden käytön lopettamiseksi tai vähentämiseksi (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 107). Näitä ovat esimerkiksi juomisesta huomauttelu ja hoitoon ohjaaminen. Usein päihdeongelmaisen läheisten toimet eivät sitkeästä yrityksestä huolimatta kuitenkaan tuota tulosta ja läheiset ovatkin usein voimattomia päihdeongelman edessä. Toinen selviytymiskeino on kulissien ylläpito. Päihdeongelmaisten läheisillä on tarve pitää ongelma piilossa ja perheen imago puhtaana. Tällä pyritään pitämään päihdeongelmaisen läheisen aiheuttama häpeän tunne mahdollisimman pienenä. Ongelman peittäminen kuitenkin eristää päihdeperheen muusta maailmasta ja heikentää siten mahdollisuuksia toimia muilla tavoin ongelman ratkaisemiseksi. Yksi selviytymiskeino on henkinen ja/tai fyysinen irroittautuminen päihdeongelmaisesta läheisestä (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 108). Tähän voidaan päätyä, kun läheinen huomaa oman voimattomuutensa suhteessa päihteitä ongelmallisesti käyttävän läheisen päihteiden käyttöön. Päihdeongelmaisen lapsi saattaa esimerkiksi muuttaa kotoa pois hyvin varhaisessa vaiheessa välttyäkseen näkemästä päihdeongelmaista vanhempansa. Henkisessä irroittautumisessa rajataan päihdeongelma vain käyttäjän omaksi ongelmaksi. Täten voidaan säilyttää suhde päihdeongelmaiseen, mutta samalla estää perheen liittyminen päihdeongelmaisen ongelmien vyyhtiin.

Helena Kiurun tutkimuksessa (2003) kävi ilmi, että alkoholistiperheen lapsen selviytymistä tukivat taloudellisuus, ihmissuhteet, erilaiset harrastukset, luonto ja eläimet, oma aika ja rauha, työssä onnistuminen, aikuisiän perhe, lapsuuden perheestä irtautuminen, oma terveys ja alkoholisuhautuminen, hyvät muistot sekä

tunteet ja arvomaailma (Kiuru 2003, 34-37). Moni koki ihmissuhteiden merkityksen suurena ja isovanhemmat olivat tärkeitä tukijoita. Tärkeitä olivat kuitenkin myös ystävät, heidän vanhempansa tai joku muu aikuinen. Turvallisen aikuisen tuki koettiin merkittäviksi. Myös aikuisiällä on tärkeää puhua lapsuuden kokemuksista ja niihin liittyvistä tunteista, etteivät ne jäisi kokonaan käsittelemättä. Suuria ristiriitaisia tuntemuksia voi tulla esimerkiksi, jos alkoholistivanhempi kuolee. Positiivisesta elämänasenteesta saattaa olla myös suurta apua selviytymisen kannalta. Kaikki haastateltavat pitivät läheisiään tukikeinoina ja heidät koettiin usein suuremmaksi avuksi kuin ammattiauttajat.

Lapsena käytetyistä selviytymiskeinoista voi aikuisuudessa olla hyötyä esimerkiksi työssä ja vanhemmuudessa (Itäpuisto 2008, 131). Heille kertyy herkästi hoitajan rooleja ja he osaavat ottaa toisten tunteet paremmin huomioon ja päätyvät usein ihmissuhdetaitoja vaativiin ammatteihin. Elämää pullon varjossa -tutkimuksessa kaikilla haastateltavilla oli yhteisenä luonteenpiirteinä aktiivisuus ja epäaggressiivisuus. Nämä piirteet auttoivat selviytymisessä (Löytönen 2000, 42). Jos lapsena on ollut perheessään niin sanotun maskotin roolissa, elämää voi kuvata aikuisenakin hauskuuttajan ja riitojen sovittelijan rooli (Taitto 2002, 18).

Suojaavina tekijöinä kehityksen kannalta tiettyjen luonteenpiirteiden lisäksi olivat hyvä taloudellinen tilanne ja joissakin tapauksissa myös hyvät elämän käänkökohdat (Löytönen 2000, 103). Oma aktiivisuus, epäaggressiivisuus ja ulospäinsuuntautuneisuus helpottivat tuen saantia muilta. Eniten kehitystä koettiin häiritsevän muun muassa riidat, erilaiset väkivaltilanteet ja se, ettei tulevaa ollut helppo ennustaa (Löytönen 2000, 104). Harrastusten avulla tunteita saatiin tasattua ja aggressiivisuutta purettua. Lisäksi niiden kautta saatettiin saada läheisiäkin ystäviä, joille uskoutua (Löytönen 2000, 101-103). Monet lapsena päihdeperheessä kasvaneet lapset ovat aikuisena kertoneet, että heidän selviytymisensä kannalta on ollut tärkeää päästä pois kotoa terveellisempään ympäristöön välillä (Holmberg 2003, 37-38).

Vakaa taloudellinen tilanne auttaa selviytymisessä, koska se antaa turvallisuuden tunnetta (Kiuru 2003, 38-40). Aina alkoholistiperheen lapsella ei ole ollut edes mahdollisuutta ruokaan kotona, vaan on joutunut itse huolehtimaan siitä. Hyvä

taloudellinen tilanne mahdollistaa harrastuksia, joiden lisäksi myös eläimet voidaan kokea merkityksellisinä. Lapsuudessa perheen yhteinen harrastus on voinut pitää vanhempaa juomatta ainakin harrastuksen ajan. Lisäksi harrastuksista saa niin lapsena kuin aikuisenakin uusia kavereita ja kokemuksia ja niiden avulla voi purkaa tunteitaan ja päästä hetkeksi pakoon omia ajatuksiaan. Jos onnistumisen kokemuksia ei saa muualta, niitä voi saada harrastuksessa. Hyviksi on koettu myös muun muassa lukeminen, musiikki ja elokuvat, joiden avulla voi uppoutua toiseen maailmaan tai käsitellä omia tunteitaan. Luonto ja liikunta voivat rauhoittaa mieltä ja tuoda esiin positiivisia tunteita. Eläimet ovat joillekin korvaamattomia ja vastaavat läheistä ihmissuhdetta. Joku voi kokea, ettei voi luottaa keneenkään ihmiseen täysin, mutta esimerkiksi koiraansa voi.

Lapsuuden kodista irtautuminen tuntuu olevan monelle suuri käännekohta elämässä (Kiuru 2003, 41). Jotkut ovat halunneet päästä eroon kaikista alkoholistivanhempien aiheuttamista kärsimyksistä ja muuttaa heistä mahdollisimman kauas. Itse valittu yksinäisyys koettiin joskus tärkeäksi, että saatiin levätyä ja rauhoituttua kunnolla (Kiuru 2003, 43-44). Joku onnistuu tässä esimerkiksi luonnossa, toinen taas sohvalla levätessään. Työpaikan ja opiskelun kautta moni on saanut enemmän itsearvostusta ja merkitystä elämälle (Kiuru 2003, 42-43). Myös oma suhtautuminen alkoholiin on merkityksellistä selviytymistä ajatellen. Suurin osa haastateltavista käytti alkoholia muun muassa juhlissa. Kukaan heistä ei ollut absolutisti, mutta vain yksi heistä käytti runsaasti alkoholia. Tästä voidaan päätellä, että vaikka alkoholia käyttääkin ja perinnöllinen alttius alkoholisoitua on olemassa, ei ole itsestään selvää, että näin kuitenkaan kävisi. Jotkut vastanneista kärsivät juomisen jälkeen moraalisesta krapulasta.

Hyvät muistot myös alkoholisti-vanhemmasta auttavat jaksamaan eteen päin (Kiuru 2003, 44-46). Esimerkiksi varhaislapsuudesta voidaan muistaa vanhempi rakastavana ja välittävänä ja mieleen voi tulla yhdessä vietettyjä hyviä hetkiä. Oma luonne ja ajatukset vaikuttavat siihen, kuinka lapsuuden huonoista kokemuksista selviää eteenpäin. Sisukkuus ja itsepäisyys on koettu hyödyllisiksi luonteenpiirteiksi. Jotkut ovat myös kokeneet uskonnon voimalähteenään. Jos ihminen on suvaitseva ja ymmärtäväinen, hän voi olla niitä myös itselleen. On tärkeää löytää elämästään myös hyviä asioita.

Itäpuiston (2001, 78-79) mukaan selviytyäkseen vanhempiensa alkoholinkäytön aiheuttamista haitoista tulee alkoholistiperheen lapsen irrottautua vaikeasta perhetaustastaan. Usein ihmistä leimataan taustansa vuoksi tietynlaisiin rooleihin, mutta ihminen on kuitenkin omia valintoja tekevä, ajatteleva ihminen, joka voi itse vaikuttaa elämänsä kulkuun. Kotoa opitut alkoholikeskeiset toimintamallit on hyvä oppia tiedostamaan ja kyseenalaistamaan ja sitä kautta tekemään vanhempiaan parempia valintoja. Kaikilla alkoholistiperheen lapsilla ei ole suuria ongelmia aikuisuudessa eikä kaikista alkoholistivanhempien lapsista kasva alkoholin ongelmakäyttäjiä. Itäpuisto (2001, 81) havaitsi, että alkoholiperheessä eläneillä henkilöillä oli realistinen ja terve suhtautuminen alkoholiongelman kehittymiseen itsellään tai muilla. Vanhempien alkoholiongelman näkeminen on saanut alkoholistiperheen lapsen tietoiseksi ongelman olemassaolosta ja täten herkemmäksi havaitsemaan alkoholin ongelmakäyttöä ihmisissä.

Joillakin lapsilla heidän taustansa voi tuoda heille vahvuuksia, joiden avulla he pärjäävät elämässä. He voivat olla muun muassa sinnikkäitä ja kestävä hyvin vastoinkäymisiäkin (Holmberg 2003, 30-31). Tämän tapahtuminen vaatii kuitenkin usein edes jonkun tärkeän ihmisen, jolle on voinut purkaa tunteitaan ja kokemuksiaan tai jotain muita asioita, jotka ovat olleet kasvun ja kehityksen tukena ja suojana. Jotkut taas tarvitsevat terapiaa vihan ja tuskan käsittelyn apuna. Tällöinkin läheisten tuki on koettu tärkeäksi (Kiuru 2003, 52). Jotkut myös ovat kokeneet, ettei keskustelulle enää aikuisiässä ole tarvetta vaan sille olisi ollut käyttöä joskus aiemmin.

Suoraan päihdeongelmaisen läheiselle suunnattuja palveluja on heikosti tarjolla (Itäpuisto & Selin 2013, 142). Suurin osa palveluista on tarkoitettu päihdeongelmaiselle ja siinä sivussa autetaan myös omaista. He voivat kuitenkin saada apua esimerkiksi Al-Anonista, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä vapautumaan alkoholistin vaikutuksen alaisuudesta (Holmila & Kantola 2003, 109). Al-Anon noudattaa AA:n tavoin 12 askelta ja traditiota ja nuorille on oma Alateen-ryhmänsä. AAL eli "Alkoholistien aikuiset lapset" tarkoittaa niitä ihmisiä, jotka lapsena tai nuorena ovat eläneet alkoholistivanhemman kanssa ja siitä syystä heillä oletetaan olevan tiettyjä luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. AAL on myös oma toipumishjelma tällaisille ihmisille (Alkoholistin aikuiset lapset Suomi

2012, [viitattu 20.9.2013]). Ohjelma on tarkoitettu kaikille niille, joiden lapsuudenperheessä on ollut joko alkoholiongelma tai jotain muuta, kuten kaltoinkohtelua. Siinä on kaksitoista askelta ja perinnettä, joita noudatetaan. Ryhmän tavoitteena on päästä eroon lapsuudenperheen vaikutuksista nykyiseen elämään. Myös "matalan kynnyksen läheiskursseilta" voi saada tarvittavaa apua (Holmila & Kantola 2003, 85). Kurssille osallistumiseen ei ole mitään ehtoja ja siellä voi halutessaan myös olla vain kuuntelemassa muita.

Kun selviytyy suurista ongelmista, seurauksena saattaa olla myös parempi itsetunto (Kiuru 2003, 14). Aikuinen ihminen voidaan luokitella selviytyjäksi, mikäli hän voi luoda pysyviä ihmissuhteita, työskennellä ja olla vanhemman roolissa kokemistaan vaikeuksista huolimatta.

3.4 Selviytymistä estäviä tekijöitä ja alkoholistiperheessä elämisen negatiivisia seurauksia

Tutkimusten avulla on saatu selville, että selviytymistä estäviä asioita ovat esimerkiksi sairaudet, omat kielteiset tunteet sekä kriisit elämän aikana (Kiuru 2003, 48-51). Alkoholiongelmaisen läheisten on myös havaittu käyttävän muita enemmän terveyspalveluja (Itäpuisto & Selin 2013, 139). Lisäksi heillä on huomattu olevan enemmän somaattisia ja psyykkisiä sairauksia kuin niillä, joiden läheinen sairastaa jotakin kroonista tautia. Alkoholistien aikuiset lapset olivat Kiurun tutkimuksen mukaan sairastaneet muun muassa anoreksiaa, bulimiaa, paniikkihäiriötä, alkoholismia, ahdistusta ja masennusta (Kiuru 2003, 48-51). Masennuksen ilmentymistä alkoholistien lapsilla aikuisena on tutkittu, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisia, joten ei voida sanoa, miten paljon enemmän sitä esiintyy heillä kuin muilla (Itäpuisto 2008, 129). On tavallista, että lapsi on masentunut kotiolojensa seurauksena, eikä niistä pääse yli heti kotoa muutettuaankaan. Joillakin ilmeni varsinkin stressaavissa tilanteissa allergisia reaktioita ja ihottumaa aikuisiälläkin (Kiuru 2003, 48-51). Elämänkriisit, kuten perheen hajoaminen, suhteiden päättyminen, koulussa epäonnistuminen tai menetykset voivat aiheuttaa epäonnistumisen tunnetta ja huonontaa itsetuntoa.

Lemmikki voi olla ihmiselle todella tärkeä ja sen menettämistä voi verrata joissakin tapauksissa läheisen ihmisen menettämiseen.

Mitä enemmän alkoholismiin aiheuttamaa epätasapainoisuutta perheessä on, sitä enemmän lapsi joutuu tekemisiin häpeäntunteen kanssa aikuiseksi kasvettuaan (Rafferty & Hartley 2006, 116). Häpeäntunne saa lapsen ja myös alkoholiperheessä kasvaneen aikuisenkin tuntemaan itsensä puutteelliseksi, riittämättömäksi ja heikoksi, minkä vuoksi ihminen voi lannistua tai kokea itsensä hyvin haavoittuvaiseksi. Lapsi voi sisäistää häpeän osaksi omaa identiteettiään, sillä hän ei osaa käsitellä tätä tunnetta muutenkaan (Rafferty & Hartley 2006, 123). Lapsi kantaa perheensä häpeää ja jollei hän opi sietämään häpeäntunnetta tai ymmärtämään sitä toisten perheenjäsenten käytöksen aiheuttamaksi reaktioksi, vaan sisäistää tunteen omaan identiteettiinsä, voi lapsi jäädä kiinni häpeäntunteeseen. Tästä voi seurata henkilökohtaisia ja sosiaalisia ongelmia niin lapsuudessa kuin vielä aikuisenakin. Itäpuiston tutkimuksessa häpeän tunnetta ilmeni vain naisilla, mutta heilläkin määrä vaihteli yksilöllisesti; joillakin naisilla häpeä on menneisyyteen jäänyt tunne, mutta toisilla se seuraa ihmistä muotoa muuttaen läpi elämän (Itäpuisto 2001, 106). Vihan tunnetta puolestaan sekä naiset että miehet ilmaisevat verbaalisella tasolla yhtä vahvasti. Sen sijaan fyysistä vihaa, kuten yhteenottoja vanhempien kanssa, ilmentävät Itäpuiston (2001, 109) mukaan vain miehet.

Rooliltaan unohdetulla lapsella voi ilmetä aikuisuudessa ongelmia läheisissä ihmissuhteissa ja hän saattaa kärsiä esimerkiksi yksinäisyydestä ja erilaisista mielenterveyden ongelmista, kuten masennuksesta tai syömishäiriöistä (Taitto 2002, 18). Perheen syntipukki puolestaan ajautuu varhaiseen päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen ja voi jatkaa tätä toimintaa myös aikuisena (Taitto 2002, 18). Ihmisen oma negatiivisuus haittaa vahvasti elämää. Joillakin lapsuuden muistot voivat katkeroittaa mieltä koko elämän ajan (Kiuru 2003, 51).

Monille kotoa pois muuttaminen ja näin alkoholisoituneesta vanhemmasta vieroittautuminen voi tuoda mukanaan kriisin, koska vihdoinkin on aikaa käsitellä lapsuuden ja nuoruuden aikaisia traumojaan (Holmila & Kantola 2003, 100). Tästä

saattaa seurata esimerkiksi masennusta tai tyhjyyden tunnetta, koska enää jokapäiväiseen arkeen ei sisälly vanhemman alkoholismien aiheuttamia ongelmia. Elämää pullon varjossa -tutkimuksessa (2000) kerrotaan, että haastateltavien identiteetin kehittymisessä vaikeinta oli luottamuksen ja turvallisuuden syntyminen ja tämän vuoksi aikuisena on ollut vaikea luottaa muihin ihmisiin (Löytönen 2000, 100). Omien tunteiden paljastaminen ja läheisyys olivat myös vaikeita.

Haavoittuneisuus voi siirtyä sukupolvelta toiselle, mutta vaikka se olisi vanhemmalla ilmennyt alkoholismina, se voi lapsella näkyä toisella tavalla (Hiltunen ym. 2005, 45-46). Turvautumiskeinona voidaan käyttää päihteidenkäytön sijasta esimerkiksi ylensyömistä tai työntekoa. Näistäkin voi tulla riippuvaisiksi, koska niillä on saa helpottumaan yhä uudelleen. Ihminen itse ajattelee säätelevänsä näitä toimintoja, mutta todellisuudessa nämä ohjaavat häntä samoin kuin muutkin riippuvuudet.

Perheväkivallan jäljet voivat näkyä lapsen myöhemmässä elämässä muun muassa menettämisen ja kuoleman pelkona, joskus jopa itsetuhoisuutena (Kiuru 2003, 29). Alkoholistiperheen lapset eivät välttämättä aikuisina ole valmiita vakaviin ihmissuhteisiin ja ovat mieluummin itsekseen. Joillakin on huono itsetunto alkoholistivanhemman vuoksi ja he kokivat tarvitsevansa kannustusta aikuisenakin itsetunnon kasvattamiseksi (Kiuru 2003, 56). Lapsi ei välttämättä tiedä, kuinka purkaa vanhempien päihteidenkäytön aiheuttamaa pahaa oloa ja ahdistusta (Holmberg 2003, 30-31). Käsittelemättä jäänyt trauma voi näkyä lapsen leikeissä tai muussa sosiaalisessa kanssakäymisessä esimerkiksi kiusaamisena, mutta usein aikuiset eivät ymmärrä sitä, vaan tulkitsevat sen negatiivisesti. Kokemus itsestä on jo valmiiksi huono ja muiden mielipiteet ja käytös tuntuvat vahvistavan tätä tunnetta entisestään. Läpikäymätön surutyö päihdeperheessä elämisen kokemuksista voi aikuisuudessa näkyä itselläkin päihteiden väärinkäyttönä, psyykkisinä ongelmina, rikoksina, väkivaltaisuuksina, ihmissuhdeongelmina, sairastelevuudella ja joissakin tapauksissa jopa ennenaikaisena kuolemana. Jos ihmisellä on käsitys siitä, että kaikki pitävät häntä huonona tai pahana, hän voi kokea turhaksi edes yrittää muuttaa muiden kuvaa itsestään ja käyttäytyä sitten avoimesti kuten "huono" ihminen.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa terveydenhuoltohenkilöstölle ja Pohjanmaan Välittäjä-hankkeelle vanhempien alkoholismien seurauksista lapsen aikuisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen, millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella on lapsen aikuisuuteen.

Pyrkimyksenä on saada vastaukset kysymyksiin:

1. Miten alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen?
2. Millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen?
3. Mitkä asiat vaikuttavat alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin keväällä 2012 aiheen valinnalla. Aiheeksi valikoitui kiinnostavaksi koettu, ajankohtainen ja haastava teema, joka kaipasi lisää tutkimusta. Aiheesta laadittiin suunnitelma, jonka pohjalta alettiin etsiä tietoa kyseisestä aiheesta. Opinnäytetyö toteutettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen ja kerätty tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

5.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kootaan yhteen rajatun aihepiirin aiempaa tutkimustietoa pyrkimyksenä löytää vastaus esitettyyn kysymykseen eli tutkimusongelmaan (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 2). Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään hahmottamaan tietyn aihepiirin olemassa olevan tutkimuksen kokonaisuus; kuinka paljon aiheesta on tutkimusta ja millaista tämä tutkimus on sisällöllisesti ja menetelmällisesti tarkasteltuna. (Johansson ym. 2007, 3) Sen avulla voidaan arvioida ja kehittää teoriaa, luoda uutta, sekä tunnistaa aiheeseen liittyviä ongelmia (Salminen 2011, 3). Kirjallisuuskatsaustyyppinä on erilaisia, mutta kaikkien niiden laatiminen edellyttää, että aiheesta on olemassa edes jonkin verran aiempaa tutkimusta. (Johansson ym. 2007, 2)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä sovelletaan systemaattista kirjallisuuskatsausta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus keskittyy tarkasti rajattuihin ja valikoituihin, korkealaatuisiin tutkimuksiin – vain niihin, jotka olennaisesti vastaavat tutkimuskysymykseen. (Johansson ym. 2007, 4-5) Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan esittää tutkimusten tuloksia tiivistetysti, paljastaa niissä esiintyvät puutteet ja tuoda sen pohjalta esiin uusia tutkimushaasteita (Salminen 2011, 9).

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen, seitsemään tai jopa yhdeksään vaiheeseen riippuen vaiheiden erottelun karkeudesta (Johansson ym. 2007, 5). Karkeimmin jaoteltuna vaihteita on kolme: kirjallisuuskatsauksen

suunnittelu, katsauksen tekeminen (aineiston hakeminen, analysointi ja syntetisointi) sekä viimeisenä katsauksen raportointi (Johansson ym. 2007, 5). Tarkemmin jaoteltuna voidaan systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta erotella seuraavat vaiheet:

1. Tutkimuskysymyksen asettaminen,
2. Tietokantojen valinta
3. Hakutermin valinta
4. Käytännön seulan asettaminen (ikärajaus, kieli, sisältö)
5. Metodologisen seulan asettaminen (Valitaan vain laadukkaat materiaalit)
6. Katsauksen suorittaminen
7. Tulosten syntetisointi ja raportointi (Salminen 2011, 10-11)

5.2 Tiedonhaku ja kirjallisuuskatsauksen toteutus

Tämän kirjallisuuskatsauksen tekeminen alkoi tutkimustarpeen kartoittamisesta ja sopivan tutkimuskysymyksen asettamisesta. Alkuperäinen teema oli alkoholi ja lapset. Tämän jälkeen tutustuttiin aiempaan tutkimusaineistoon ja yhteistyökumppanimme Mervi Ropposen esittämän tutkimustarpeen huomioimisen jälkeen otsikoksi tarkentui Alkoholiperheen lapsi aikuisena.

Tutkimuskysymyksen löydyttyä alkoi lähdemateriaalin hakeminen. Apuna hyödynnettiin Mediwest terveysteknologiakeskuksen terveyskirjaston Petri Suovalkaman asiantuntemusta tiedonhaussa. Suovalkamalta saatiin neuvoja hakutermin ja tietokantojen valintaan sekä lähteiden luotettavuuden arviointiin. Hakutermeinä käytettiin mm. termejä "alcohol", "alcohol abuse", "alcohol misuse", "children", "child*", "family" "parental alcoholism", "children of alcoholics", "acoa", "acoas", "lapset ja alkoholi", "alkoholistiperheen lapsi", "alkoholismi", "alkoholin väärinkäyttö" ja niin edelleen. Tietokantoina käytettiin niin Seinäjoen ammattikorkeakoulun kuin Helsingin ja Tampereen yliopistojen Nelliportaaleja ja

niiden sisältämiä tietokantoja kuten Cinahl, PubMed, Science Direct ja EBSCOHost. Hyödynsimme myös Seinäjoen korkeakoulukirjaston tietokanta Plaria, internetissä Google-hakupalvelinta ja manuaalista hakemista. Manuaalihaun avulla pyrittiin saamaan kirjallisuuskatsaukseen mukaan myös ne teokset, joita ei tietokannoista hakusanojen avulla löydetty. Manuaalihaussa etsittiin siis aineistoja suoraan ammattikorkeakoulun kirjastoista hoitotieteellisiä lehtiä kuten Hoitotiede ja Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti selaamalla ja alkoholiin ja hoitotieteeseen liittyviä osastoja tutkimalla. Lisäksi yhteistyökumppanimme Mervi Ropponen ehdotti kirjallisuuskatsaukseen muutamaa löytämäänsä lähdeettä.

Aineistoon hyväksyttiin vuonna 2000 tai sen jälkeen julkaistut teokset, pyrkimyksenä kuitenkin painottaa lähivuosina tehtyihin tutkimuksiin. Pääpaino oli painetussa aineistossa, mutta myös internetlähteitä käytettiin. Opinnäytetyössä hyödynnettiin lisäksi ulkomaisia aineistoja, mutta niitä käytettäessä pyrittiin huomioimaan mahdolliset kulttuuriset eroavaisuudet. Ulkomaiset lähteet olivat eduksi etenkin silloin, kun kotimaista tutkimustietoa tietyistä aiheista löytyi vain vähän.

Esimerkki Tampereen yliopiston Cinahl-tietokannassa tehdystä hausta löytyy opinnäytetyön lopusta (Liite1). Ensimmäisessä haussa etsittiin Cinahl-tietokannassa ihmisiä koskevia tutkimusartikkeleja hakusanoilla ”alcohol abuse” ja ”child*”. Hakua vastaavia tuloksia oli paljon - 669 kappaletta - joten lisärajuukseksi asetettiin vuositäsmennys 2000-2013 –vuosina julkaistut teokset. Näin tehdystä hausta tuloksia saatiin vielä 606:n tutkimuksen verran, joten hakua rajattiin vielä asettamalla vaatimukseksi kokotekstin saatavuus.

Ensimmäisen haun todettiin olevan liian laaja. Tuloksia tuli liian paljon (166 kappaletta) selattavaksi ja niiden joukossa oli paljon varsinaiseen aiheeseen kuulumattomia aineistoja, joten hakusanoja muotoiltiin yksityiskohtaisemmiksi, tutkimuskysymystä spesifisemmin vastaaviksi, jolloin saatiin erilaisia tuloksia, jotka löytyvät opinnäytetyön lopusta (Liite 2). Lisäksi tehtiin haku hieman erilaisilla hakusanoilla ja sen tulokset löytyvät myös opinnäytetyön lopusta (Liite 3).

Haut 2 ja 3 todettiin hyväksi ja niiden avulla löytyvän hyvin juuri tutkimuskysymykseen vastaavia lähteitä. Hakujen 2 ja 3 kuusi hyväksyttyä lähdeä luettiin vielä kokonaisuudessaan, jonka jälkeen niiden joukosta karsiutui vielä yksi tutkimus pois. Näin saatiin yhteensä viisi kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttyä tutkimusta, jotka kaikki olivat englanninkielisiä ja joko Yhdysvalloissa tai Iso-Britanniassa tehtyjä.

5.3 Sisällönanalyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä (Liitteet 4-6). Sisällönanalyysin avulla analysoidaan erilaisia aineistoja ja kuvataan niitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133). Se perustuu tutkijan tulkintaan ja päättelyyn (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112).

Sisällönanalyysi toteutetaan vaiheittain (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134). Ensiksi tutustutaan valittuun aineistoon. Tämän jälkeen saadusta aineistosta tehdään pelkistykset, eli tiivistetään tai pilkotaan kerätty informaatio osiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Lopuksi pelkistykset luokitellaan kategorioittain ja niiden pohjalta tehdään tulkinnat ja arvioidaan analyysin luotettavuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134). Luokitteluperusteena käytetään tutkittavan ilmiön piirteitä ja ominaisuuksia tiivistäen aineistoa yleisempiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Käsitteiden yhdistelyllä saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin.

Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysin valittiin käytetystä aineistosta vain tutkimukset, kirjat ja muut lähteet jätettiin siis sen ulkopuolelle. Tutkimuksia valittaessa tarkastettiin, että ne vastaavat tutkimusaiheeseen ja täyttävät valintakriteerit, kuten julkaisuvuoden. Lähteiden luotettavuutta pohdittiin myös tarkkaan. Aluksi tutustuttiin hakujen avulla valikoiduiksi tulleisiin aineistoihin, joista poimittiin ja kirjattiin ylös tutkimuskysymyksiin vastaavat, oleellimmat seikat. Tämän jälkeen kerätyt tiedot taulukoitiin ja pelkistettiin. Seuraavaksi pelkistykset luokiteltiin kolmessa vaiheessa: ensin alakategoriassa, sitten yläkategoriassa ja lopuksi pääkategoriassa. Tämän avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Käytetyt tutkimukset (Liite 7) ja sisällönanalyysistä kertovat taulukot (Liitteet 4-6) löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Miten alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen?

Tasapainoton lapsuus.

Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysin tuloksena saatiin selville, että alkoholistiperheen lapselle saattaa olla vaikeuksia perusluottamuksen ja -turvallisuudentunteen syntymisen kanssa (Liite 4). Hän saattaa tuntea itsetuntensa huonoksi, olonsa onnettomaksi ja väsyneeksi. Väsymyksen seurauksena lapsen koulunkäynti voi kärsiä. Koska hän voi pelätä vanhempien aloittavan taas juomisen, hän viettää enemmän aikaa kotonaan heitä vahtien, eikä kavereiden tapaamiselle jää enää aikaa. Yhtenä isona ongelmana on se, että lapsi voi joutua ottamaan vanhemmalle kuuluvaa vastuuta, koska kukaan muukaan ei tee sitä.

Masentavat ja negatiiviset tunteet hallitsevat lapsen elämää alkoholistiperheessä (Liite 4). Koska hänen elämästään voi puuttua turvallisuus ja luottamus, elämä ei ole kovin helppoa. Yhdessä näiden edellisten ja aikuisen roolin ottamisen kanssa voidaan sanoa, että lapsi joutuu luopumaan lapsuuden perusoikeuksista. Lapsen kuuluisi viettää huoletonta elämää, eikä hänen vielä kuuluisi kantaa isoja vastuita tai huolehtia aikuisten asioista. Hän ei voi tehdä niitä asioita, joita lapselle on tyypillistä, kuten tavata kavereita, leikkiä ja käydä koulussa yleensä hyvin nukuttujen öiden jälkeen. Elämän kuuluisi olla tasapainoista ja turvallista. Näistä kaikesta voidaan yhteenvedoksi tehdä se, että alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen siten, että hänellä voi olla tasapainoton lapsuus.

6.2 Millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen?

Vaikeampi elämä ja elämässä hyödyllisiä ominaisuuksia.

Alkoholistiperheen lapsella saattaa olla aikuisuudessa vaikeuksia luottaa muihin ihmisiin, eivätkä he ole välttämättä valmiita solmimaan vakavia ihmissuhteita vaan valitsevat mieluummin yksinolon (Liite 5). Heidän itsetuntonsa on saattanut kärsiä vuosien varrella ja siksi he tarvitsevatkin enemmän kannustusta ja tukea. Seurauksena voi myös olla aikuisena ilmenevää korkeampaa stressitasoa, ahdistusta ja häpeää. Varsinkin äidin alkoholismi voi aiheuttaa lapselleen aikuisuudessa masennusoireita, ahdistuneisuushäiriöitä ja pakko-oireita. Isän alkoholismi taas voi aiheuttaa lapselle aikuisena sosiaalisten tilanteiden pelkoa, lisääntyntä alkoholin kulutusta ja alkoholiriippuvaisen henkilön alkoholinkäytön lopettamisen vaikeutta.

Seurauksena voi kuitenkin olla myös positiivisia piirteitä (Liite 5). Tällaisia ovat muun muassa joustavuus, itsenäisyys, itsevarmuus ja huolettomuus. He voivat olla myös vastuullisempia ja päätöksentekokykyisempiä, kuin muut. Alkoholistiperheen aikuinen lapsi voi haluta toimia elämässään eri tavoin kuin vanhempansa ja näin välttää samanlaisen elämän, kuin heillä on. Usein tällaiset lapset aikuisena suojelevat omia lapsiaan myös muilta ongelmilta, joita on itse joutunut kestävänsä menneisyydessä. Omien toimintatapojen pitäminen lapsuuden perheestä poikkeavana vaatii tietoista asennetta ja kovaa yrittämistä, sillä elämän normaaliksi luominen on vaikeaa.

Alkoholistiperheen aikuisella lapsella saattaa siis olla ongelmia ihmissuhteissa ja erityisiä tarpeita tuen saamiseen (Liite 5). Lapsuudesta seurauksena voivat olla erilaiset negatiiviset tunteet ja oireet, sekä alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia. Vaihtoehtoisesti seuraukset voivat olla myös positiivisia piirteitä ja kykyjä, kuten tietoista pyrkimistä parempaan elämään. Sisällönanalyysin avulla saatiin selville, että alkoholistiperheen kasvamisen seurauksena ihmisellä voi aikuisuudessa sekä erilaisia hyödyllisiä ominaisuuksia että keskimääräistä vaikeampi elämä.

6.3 Mitkä asiat vaikuttavat alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen?

Ihmissuhteet, persoona ja vastoinkäymiset.

Alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen vaikuttaa merkittävästi vanhemmista eroon pääseminen ja omat valinnat ja teot (Liite 6). Lisäksi perheen vallankäyttö on merkittävässä asemassa. Muut ihmissuhteet ovat merkityksellisiä. Olisi hyvä, että lapsella olisi edes yksi korvaava suhde, josta voi saada tukea ja turvaa. Myös oma vanhemmuus voi vaikuttaa selviytymiseen.

Selviytymistä voi edistää päätös selviytymisestä (Liite 6). Apuna voi käyttää omia henkilökohtaisia voimanlähteitä, kuten harrastuksia, ystäviä tai työtä. Oma luonne on melko ratkaisevassa asemassa. Jos alkoholistiperheen lapsi ei löydä elämästään mitään positiivista, voi selviytyminen olla haastavaa. Tärkeää olisi, että hänellä olisi luonnollinen suhtautuminen alkoholiin, ettei hän seuraisi vanhempiansa jalanjalkia. Selviytymistä estäviä tekijöitä voi olla muun muassa perheen huono ilmapiiri, jatkuva riitely tai väkivalta. Myös elämän heikko ennustettavuus, sairastelu, muut elämänkriisit ja omat kielteiset tunteet haittaavat elämää.

Suhde omiin vanhempiin lapsuuden jälkeen on merkityksellistä (Liite 6). Jos välit ovat edelleen huonot, eikä taustastaan ole päässyt irrottautumaan, voi elämä olla vaikeaa. Omilla valinnoilla ja asenteella pystyy vaikuttamaan paljon suuntaan tai toiseen. Myös turvalliset ja luotettavat ihmissuhteet tai niiden puuttuminen vaikuttavat. Jos alkoholistiperheen lapsi on onnistunut saamaan niitä, hän voi puhua tunteistaan ja kokemuksistaan, jolloin lapsuuden traumaista ylipääseminen helpottuu.

Alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen vaikuttaa siis oma persoona, vastoinkäymiset sekä ihmissuhteet (Liite 6). Jos on onnistunut saamaan itselleen hyödyllisiä luonteenpiirteitä ja haluaa paremman elämän, ovat mahdollisuudet siihen suurempia, kuin niillä, jotka eivät saa millään keinolla käsiteltyä traumaansa. Ihmissuhteiden avulla muille voi purkaa pahaa oloaan ja tuntea olonsa turvallisiksi. Vastoinkäymiset voivat tulla yllättäen ja ellei alkoholistiperheen lapsi ole saanut käsiteltyä vielä lapsuuden aikaisia kriisejäänkään, ongelmat vain

kasaantuvat ja niiden purkaminen käy todella vaikeaksi. Voimat ovat voineet myös kulua vanhojen asioiden ratkaisemisiin, eikä uusille vastoinkäymisille ole enää voimia.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä lähdekirjallisuuden valinnassa on oltava kriittinen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70-71). Lähdetutkimuksia valitessa täytyy ottaa huomioon esimerkiksi tutkimuksen ikä, laajuus ja alkuperäisyys työn laadun takaamiseksi. Vaikka opinnäytetyössä käytetäänkin lähinnä hoitotieteellistä materiaalia, voidaan mukaan valita myös muiden tieteenalojen tuottamaa tietoa laajemman tutkimusperustan saamiseksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus ja siirrettävyys (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Uskottavuuden saavuttamiseksi tutkimustulosten ja analyysiprosessien täytyy näkyä selkeästi esitettyinä. Siirrettävyydellä puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimus on tarvittaessa toistettavissa uudelleen. Tällöin opinnäytetyössä täytyy kertoa yksityiskohtaisesti muun muassa aineiston keruusta ja sen analyysistä. Eettisyys on tiiviisti yhteydessä tutkimuksen luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Luotettavuus- ja arviointikriteerien avulla voidaan tarkkailla myös eettisyyden toteutumista.

7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa terveydenhuoltohenkilöstölle ja Pohjanmaa-hankkeelle vanhempien alkoholismien seurauksista lapsen aikuisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää systemaattista kirjallisuuskatsausta soveltaen, millaisia seurauksia alkoholiperheessä kasvamisella on lapsen aikuisuuteen.

Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin: Miten alkoholiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen? Millaisia seurauksia alkoholiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen? Mitkä asiat vaikuttavat alkoholiperheen lapsen selviytymiseen?

Alkoholistiperheen lapsista ei löydy kovin paljon tutkittua tietoa, mutta lapsista sitä on huomattavasti enemmän kuin aikuisista. Tämä herätti kiinnostuksen tämän opinnäytetyön tekemiseen. Lisäksi mielenkiintoiseksi tekijäksi nousi selviytyminen; vaikka alkoholistiperheessä kasvaminen voi olla haastava alku elämälle, jotkut pärjäävät alkoholismiin värittämästä lapsuudesta huolimatta hyvin elämässään.

Vaikka alkoholistiperheessä elämisen pitkäaikaisvaikutuksia aikuisuuteen ei vielä yleisesti hyvin tunneta, tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet niiden olemassaolon (Fischer, Kittleson, Ogletree, Welshimer, Woehlke & Benschhoff 2000, 155). Näin ollen asiasta puhuminen ja esimerkiksi hoitohenkilökunnan kouluttaminen ilmiön tuntemiseksi ja käsittelemiseksi on tärkeää, että ongelmia voitaisi korjata ja ehkäistä. Koska alkoholistiperheiden lapsilla on taipumusta kieltää ongelmansa, voi asiasta puhuminen ja asian tietoisuuteen tuominen, sekä mahdollisesti kohtalotovereiden esiintulo helpottaa ongelmien myöntämistä ja alentaa kynnystä hakea ongelmiin apua. Alkoholistiperheen lasten erityistarpeet on tärkeää erotella, että niiden avulla voidaan vähentää ja ehkäistä heidän kokemiaan stressiperäisiä sairauksia ja muita negatiivisia seurauksia (Fischer ym. 2000, 152).

7.3 Jatkoasteet

Tutkimukset siitä, kuinka vanhemman sairaus vaikuttaa lapseen ja nuoriin on useimmiten tehty äideistä (Almqvist ym. 2004, 101). Isän sairastumisen vaikutusta taas on tutkittu melko vähän, mutta sen vaikutus näyttäisi olevan vähäisempää kuin äidin sairastumisen. Kuitenkin isän sairaus aiheuttaa enemmän taloudellisia ongelmia ja yhteiskunnan ulkopuolelle päätymistä (Almqvist ym. 2004, 102). Vaikka nykyään kiinnitetäänkin jo melko paljon huomiota juoviin äiteihin, tulisi kiinnittää sitä siis myös juoviin isiin (Pirskanen 2011, 50). Miesten sosiaalisista ongelmista suuri osaa on yhteydessä päihteisiin, joten ennaltaehkäisytyössä tulisi huomioida sen tunnusmerkkejä. Esimerkiksi neuvoloissa voitaisiin kysyä tarkemmin myös miesten alkoholinkäytöstä siinä, missä äitienkin.

Tutkittaessa alkoholistien lapsia kiinnitetään yleensä huomiota vain negatiivisiin piirteisiin ja vain vähän niihin asioihin, jotka ovat positiivisia seurausta vaikeasta

elämästä (Itäpuisto 2005, 31-32). Positiivisia piirteitä ovat esimerkiksi naisilla joustavuus, itsenäisyys, itsevarmuus ja huolettomuus. Niin alkoholistivanhempien pojilla kuin tytöilläkin on todettu ilmenevän vastuullisuutta, päätöksentekokykyä ja vahvaa itsetuntoa.

Haasteena tulee varmasti vielä pitkään olemaan alkoholistiperheen lapsen tunnistaminen ja ongelmiin puuttuminen ajoissa. Usein huomiota kiinnitetään enemmän itse alkoholiongelmaiseen ja omaiset, tässä tapauksessa lapset, voivat jäädä huomioimatta. Suoraan alkoholistivanhemmille olisi hyvä antaa valistusta siitä, kuinka heidän juomisensa vaikuttaa heidän itsensä lisäksi lapsiin, koska he eivät välttämättä ole ymmärtäneet kuinka laajalle vaikutukset voivat kantaa.

Koska päihdeongelmaisten vanhempien lapsilla on usein taipumusta hakeutua hoiva-alalle, sitä voisi jatkossa hyödyntää. Heillä on päihdeperheessä elämisestä omakohtaista kokemusta ja heille voisi antaa enemmän ammatillisia apuvälineitä muiden auttamiseen. Jos he vielä ovat kiinnostuneita suuntautumaan nimenomaan päihteisiin tai mielenterveyteen, saataisiin työelämään monta hyvää sairaanhoitajaa, jotka todella ymmärtäisivät, mitä niin alkoholistin omainen kuin itse alkoholistikin käy läpi. Jatkossa tutkimuksia voisi suunnata enemmän koskemaan nimenomaan alkoholistiperheen aikuisia lapsia ja myös sitä, kuinka äidin ja isän juomisen seuraukset eroavat toisistaan.

LÄHTEET

- Alkoholistien aikuiset lapset. 2012. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.8.2013]. Saatavana: <http://www.aal.fi/>
- Almqvist, F., Ebeling, H., Heinälä, P., Kaivosoja, M., Karhu, J., Kumpulainen, K., Linna, S-L., Lyytinen, H., Lämsimies, E., Mervaala, E., Moilanen, I., Mäntymää, M., Nieminen, P., Pajulo, M., Piha, J., Piippo, S., Poijula, S., Puura, K., Rantanen, P., Räsänen, E., Savonlahtu, E., Tamminen, T., uusikylä, K. & Westerinen, H. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 3. uudistettu painos.
- Burnett, G., Jones, R., Bliwise, N. & Thomson Ross, L. 2006. Family Unpredictability, Parental Alcoholism, and the Development of Parentification. *The American Journal of Family Therapy* 34, 181-189.
- Corte, C. & Becherer, M. 2007. Differential Effects of Maternal and Paternal Alcoholism and Gender on Drinking, Alcohol-Related Self-Cognition, and Psychopathology. *Journal of Addictions Nursing* 18, 175-185.
- Fischer, K., Kittleson, M., Ogletree, R., Welshimer, K., Woehlke, P. & Benschhoff, J. 2000. The relationship of parental alcoholism and family dysfunction to stress among college students. *Journal of American College Health*, 48 (4), 151-156.
- Hansson, J. & Oscarsson, C. 2006. Onnellinen lapsuus: Kirja vanhemmille. Suomentaja Kari Koski, Elina Lustig & Leena Nilsson. Helsinki: Otava.
- Hiltunen, T., Kujala, V. & Mattila, K-P. 2005. Näkyvä piilo: Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holmberg, T. 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset. A-Klinikkasäätiön raporttisarja 48.
- Holmila, M. & Kantola, J. 2003. Pullonkauloja: Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Itäpuisto, M. 2001. Pullon varjosta valoon: Vanhempiensa alkoholikäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.
- Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten lasten kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Väitöskirja.

- Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat: Lapsi, perhe ja alkoholi. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Itäpuisto, M. & Selin, J. 2013. Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? [Verkojulkaisu]. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. [Viitattu 27.8.2013]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/URN_ISBN_978-952-245-519-2.pdf?sequence=1
- Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1-2. Helsinki: WSOY.
- Kiuru, H. 2003. Kokemus alkoholiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro-gradu.
- Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki.
- L 30.12.2010/1326. Terveysthuoltolaki.
- Löytönen, A. 2000. Elämää pullon varjossa: Alkoholiperheen selviytyjä-lapset, identiteetin kehitys ja ongelmien kohtaaminen. Jyväskylä: TUOPE.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Piispa, M. 2010. Alkoholivalistusta vanhemmille: Arviointi Viisas vanhemmuus – ohjelmasta 2009. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pirkanen, H. 2011. Alkoholi, isyys ja valta: Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Helsinki: Väestöliitto.
- Päihdekansio: Selvää tietoa. 2000. 2. uud. p. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.
- Rafferty, P. & Hartley, P. 2006. Shame about the children: a legacy of distress for adults who have grown up with parental problem drinking and family disharmony? *Journal of Substance Use* 11 (2), 115-27.

- Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010. Lapsuus päihteiden varjossa: Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: Multiprint Oy.
- Salminen, A. 2011. Miksi kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. 2010. Alkoholiriippuvuus. Ensimmäinen painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Taitto, A. 2002. Huomaa lapsi: Päihdeongelma perheessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Päihdetilastollinen vuosikirja 2011: alkoholi ja huumeet. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, S. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Utoslahti, K & Peltoniemi, T. 2003. Pikkuaikuisia: Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus –hankkeesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

LIITE 1 Ensimmäinen tiedonhaku

Hakusanat:	alcohol abuse	+ child*
Rajaukset:	Research article	Human
Tulokset:	669 kpl	
Lisärajuukset:	Vuodet 2000- 2013	
Tulokset	606 kpl	
Lisärajuukset	Full text	
Tulokset	166 kpl	

LIITE 2 Rajattu tiedonhaku

Hakusanat:	alcoholism	+child*	+family	
Rajaukset:	2000-2013	Research article	Human	Full text
Tulokset:	62 kpl			
Otsikoiden läpikäyminen				
Hyväksytyt lähteet	11 kpl			
Abstraktien lukeminen				
Hyväksytyt lähteet	5 kpl			

LIITE 3 Rajattu tiedonhaku eri hakusanoilla

Hakusanat:	alcoholism	+family	+adult*	
Rajaukset:	2000-2013	Research article	Human	Full text
Tulokset	50kpl			
Otsikoiden läpikäyminen				
Hyväksytyt lähteet	5kpl			
Abstraktien lukeminen				
Hyväksytyt lähteet	1 kpl			

LIITE 4 1. Miten alkoholistiperheessä kasvaminen vaikuttaa lapseen?

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
<p>”Haastateltavien identiteetin kehityksen pitkittäistarkastelussa <u>vaikeimmaksi kehitystehtäväksi koettiin perusuottamuksen ja -turvallisuuden synty.</u>”</p>	<p>Perusuottamuksen synnyn vaikeus</p> <p>Perusturvallisuuden synnyn vaikeus</p>	<p>Masentavia ja negatiivisia tunteita</p> <p>Aikuisen roolin ottaminen</p> <p>Perusuottamuksen ja -turvallisuuden vaikeus</p>	<p>Masennuksen kaltaiset tunteet</p> <p>Lapsuuden perusoikeuksista luopuminen</p>	Tasapainoton lapsuus
<p>”Kuten myöhemmin poikien elämässä, suhdetta isään on voinut määrittää ”arkipäivän onnettomuus” niin, että lapset ovat olleet <u>päivästä toiseen enemmän tai vähemmän onnettomia</u>, ilman suuria tapahtumia tai traumoja”</p>	Onneton lapsi			
<p>”Pojat liittävät nuoruudessa ja myöhemminkin vaivanneen <u>heikon itsetunnon</u> kotitaustaan, sekä isän juomiseen erityisesti mutta myös isän loukkaavaan tai vähättelevään käytökseen.”</p>	Heikko itsetunto			
<p>”Noin joka kolmannes kertoo <u>koulunkäyntinsä kärsineen väsymyksestä</u>, joka</p>	<p>Väsymys</p> <p>Koulunkäynnin kärsiminen</p>			

<p>johtui juopuneiden aikuisten yöllisestä häirinnästä”</p> <p><u>”Pelko siitä, koska isä tai äiti taas aloittaa juomisen voi tulla päällimmäiseksi ongelmaksi, jolloin lapsi alkaa vahtia vanhempiaan eikä voi viettää aikaa ikätovereidensa kanssa.”</u></p> <p><u>”Thus parental problematic drinking significantly predicted parentification”</u></p>	<p>Ei aikaa kavereille</p> <p>Pelko isän tai äidin juomisesta</p> <p>Vanhemman vastuun ottaminen</p>			
---	--	--	--	--

LIITE 5 2. Millaisia seurauksia alkoholistiperheessä kasvamisella voi olla lapsen aikuisuuteen?

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
<p>"...sen (perusluottamuksen ja -turvallisuuden vaikeuden) vaikutus ilmeni myöhäisempänä <u>ongelmana luottaa muihin ihmisiin.</u>"</p>	Vaikeus luottaa muihin ihmisiin	<p>Ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia</p> <p>Sosiaalisen tuen erityistarpeita</p> <p>Negatiivisia tunteita ja oireita</p> <p>Alkoholinkäyttöön liittyvät ongelmat</p>	<p>Ihmissuhteet vaativampia</p> <p>Hyödyllisiä piirteitä ja kykyjä</p> <p>Tietoiset päämäärät</p> <p>Negatiiviset tunteet</p> <p>Alkoholiongelmat</p>	<p>Vaikeampi elämä</p> <p>Elämässä hyödyllisiä ominaisuuksia</p>
<p>"Usein alkoholistiperheen lapset eivät halua kokea samanlaista pelkoa omassa kodissaan aikuisena ja ehkä siksi eivät ole <u>valmiita solmimaan esimerkiksi pysyvää ihmissuhdetta vaan valitsevat yksinäisyyden</u>"</p>	<p>Eivät ole valmiita solmimaan esimerkiksi pysyvää ihmissuhdetta</p> <p>Yksinäisyyden valitseminen</p>	<p>Positiivisia luonteenpiirteitä</p> <p>Hyödyllisiä kykyjä</p> <p>Pyrkimys parempaan tulevaisuuteen</p>		
<p>"Haastateltavat toivat esiin, että <u>tärkeätä on saada kannustusta tukemalla itsetuntoa, joka on saattanut musertua vuosien varrella.</u>"</p>	Kannustuksen ja tuen saanti tärkeää itsetunnolle			
<p>"In other words, both ACOA and ACDF status were <u>significant predictors of stress, but of the two, family dysfunction was a better predictor than parental alcoholism.</u>"</p>	Perheen alkoholismi ja tasapainottomuus ennustavat korkeita stressitasoja aikuisena			
<p>"...ACOAAs had <u>signifi-</u></p>	Useammin			

<p><u>cantly higher levels of anxiety than non-ACOAs.</u></p> <p>"...the presence of disharmony within the families of problem drinking parents increases the risk of their children <u>carrying the negative impact of shame</u> into their adult life."</p> <p>"Paternal alcoholism significantly predicted <u>the number of alcoholic drinks per month.</u>"</p> <p>"<u>Having dense family history of alcoholism on the paternal side of the family contributed to high levels of alcohol consumption,</u> but having a dense family history of alcoholism on the maternal side of the family did not appear to influence alcohol consumption.</p> <p>"<u>Maternal alcoholism, gender (being female), and alcohol dependence independently predicted the number of MDD symptoms.</u>"</p> <p>"<u>Maternal alcoholism and being female significantly predicted the number of GAD symptoms.</u>"</p> <p>"<u>Maternal alcoholism significantly predicted the number of OCD</u></p>	<p>ahdistusta</p> <p>Häpeän tunteita/kokemuksia</p> <p>Isän alkoholismi lisää lapsen alkoholin kulutusta aikuisena</p> <p>Äidin alkoholismi ennakoi suurempaa todennäköisyyttä depressio-oireisiin naisilla</p> <p>Äidin alkoholismi voi suurentaa todennäköisyyttä ahdistuneisuushäiriön naisilla</p> <p>Äidin alkoholismi ennakoi suurempaa todennäköisyyttä</p>			
---	--	--	--	--

<p><u>symptoms.”</u></p> <p>”In the model predicting the number of <u>social phobia symptoms</u>, only the main effects model was significant. Paternal alcoholism and current alcohol dependence were the only significant predictors, but maternal alcoholism was marginally significant.</p> <p>”Given that those persons with a current diagnosis of alcohol dependence in this study had significantly higher paternal alcoholism than those with past diagnosis of alcohol dependence (recovery group) raises interesting question about whether a <u>high density of paternal alcoholism may make it more difficult to stop drinking.”</u></p> <p>”Alkoholiongelmaisten vanhempien aikuistuneiden tyttärien on havaittu olevan mm. <u>joustavampia, itsenäisempiä, itsevarmempia ja huolettomampia kuin muiden naisten.”</u></p> <p>”Tutkimuksissa on havaittu myös alkoholiongelmaisten vanhempien lapsilla</p>	<p>pakko-oireisiin häiriöihin</p> <p>Isän alkoholismi voi lisätä todennäköisyyttä sosiaalisten tilanteiden pelon oireille</p> <p>Isän alkoholismi voi vaikeuttaa alkoholiriippuvaisen henkilön alkoholin käytön lopettamista</p> <p>Alkoholistiperheen tyttäret voivat olla joustavampia, itsenäisempiä, itsevarmempia ja huolettomampia</p> <p>Muita useammin vastuullisia, päätöksentekokykyisiä ja vahvoja</p>			
---	---	--	--	--

<p>esiintyvän <u>muita useammin sellaisia piirteitä kuin vastuullisuus, päätöksentekokyky ja vahva itsetunto.</u>"</p>	<p>itsetunnoltaan</p>			
<p>"Useat haastatellut kertoivat <u>haluavansa toimia eri tavoin kuin omat vanhemmat ovat toimineen nimenomaan alkoholinkäytön suhteen, mutta myös muita sellaisia itse koettuja vaikeuksia ja ongelmia mainittiin, joilta omaa lasta halutaan suojata.</u>"</p>	<p>Alkoholistien lapset haluavat toimia eri tavoin kuin omat vanhemmat</p>			
<p>"Kasvuperheestä periytyvät arkielämän mallit ovat hyvin läpikäytyjä ja oman elämän organisoiminen jonkin muun logiikan mukaan <u>vaatiikin monesti tietoista asennetta ja kovaa yrittämistä.</u>"</p>	<p>Tietoinen asenne Kova yrittäminen</p>			
<p>"Vanhempiensa alkoholinkäytöstä nuoruudessaan kärsineiden ja rajuakin juomista katselemaan joutuneiden ihmisten <u>ei ole välttämättä niinkään helppoa luoda omasta elämästään normaalia.</u>"</p>	<p>Ei helppoa luoda omasta elämästä normaalia</p>			

LIITE 6 3. Mitkä asiat vaikuttavat alkoholistiperheen lapsen selviytymiseen?

Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
<p>"Vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineille yksi merkittävä <u>positiivinen elämän käännekohta on eroon pääseminen alkoholiongelmaisesta vanhemmasta.</u>"</p>	Vanhemmasta eroon pääseminen	<p>Suhde omiin vanhempiin</p> <p>Omat valinnat ja asenne</p> <p>Turvalliset ihmissuhteet</p>	<p>Valinnat, luonne ja asenne</p> <p>Läheiset ihmissuhteet</p> <p>Mielenkiinnonkohteet</p>	<p>Ihmissuhteet</p> <p>Persoona</p> <p>Vastoinkäymiset</p>
<p>"Kaikkia haastateltuja yhdistävä ajatus löytyykin juuri oman osuuden tunnistamisesta, niin että kaikki näkevät <u>omat valintansa ja toimintansa merkittävimmäksi selviytymisen edellytykseksi.</u></p>	Omat valinnat ja toiminta merkityksellisiä	<p>Oma vanhemmuus</p> <p>Mielenkiinnonkohteet, joilla irrottautua vaikeista elämäntilanteista</p> <p>Oma luonne</p> <p>Huonot kotiolosuhteet</p>	<p>Ongelmat elämässä</p> <p>Kotiolot</p>	
<p>"...se on <u>taistelu vallasta</u>, ja ilmeisesti niillä on tärkeä osa miehen selviytymisessä."</p>	Miesten valtataistelu	Elämää hankaloittavat tekijät		
<p>"Elämän varrella vastaan <u>tulleet hyvät miehen mallit ovat olleet tärkeitä identiteetin ja selviytymisen tukijoita</u>"</p>	Hyvät miehen mallit tukevat identiteettiä ja selviytymistä			
<p>"Myöhemmässä vaiheessa elämää tärkeä seikka, joka liittyy selviytymiseen on <u>vanhemmaksi tulo.</u>"</p>	Vanhemmaksi tulo			
<p>"...mutta <u>vanhemmuus</u></p>	Vanhemmuus			

<p>avaa ihmiselle uusia näkemyksiä ja resursseja omaan selviytymiseen”</p> <p>”Haastatellut kokivat toimineensa aktiivisesti valintoja vaatineissa tilanteissa ja <u>päittäneensä selviytyä.</u>”</p> <p>”<u>Korvaava suhde</u> tarjosi lapsen identiteetin kehitykseen tarvittavan tuen, lämmön ja huolenpidon. ”</p> <p>”Identiteetin eheytymisessä tärkeimpinä selviytymiskeinoina koettiin <u>korvaavat ihmissuhteet ja vähintään yhden luottamuksellisen kontaktisuhteen</u> syntyminen, jolle voitiin purkaa omia vaikeita tunnetiloja.”</p> <p>”Pitkäaikaiset <u>harrastukset osaltaan antoivat välineitä käsitellä tunteita ja laajensivat sosiaalista verkostoa.</u>”</p> <p>”Toisaalta suojaavat <u>luonteenpiirteet</u> (tunneälykyys, ulospäin suuntautuneisuus, aktiivisuus) koettiin lieventävän kehityksen yksittäisiä riskitekijöitä.”</p>	<p>Päätös selviytyä</p> <p>Korvaava suhde tukee identiteetin kehitystä</p> <p>Korvaavat ihmissuhteet</p> <p>Yksi luottamuksellinen kontaktisuhde</p> <p>Harrastusten avulla tunteiden käsittelyä, sosiaalisia verkostoja</p> <p>Oma luonne</p>			
--	--	--	--	--

<p>"Tässä työssä selviytymisessä tärkeä merkitys oli haastateltavien saamalla <u>sosiaalisella tuella.</u>"</p>	<p>Sosiaalinen tuki</p>			
<p>"Merkittävimpiä sosiaalisen tuen lähteitä olivat <u>perheen muut jäsenet, ystävät ja uskotut.</u>"</p>	<p>Perhe Ystävät Uskotut</p>			
<p>"...<u>epäaggressiivisuudella</u> oli osaltaan vaikutusta <u>sosiaalisen tuen saantiin ja sitä kautta myös omien elinolosuhteiden parantamiseen.</u>"</p>	<p>Epäaggressiivisyydellä vaikutusta sosiaalisen tuen saantiin ja elinolosuhteiden parantamiseen</p>			
<p>"Yhdenmukaisesti vaikeimmiksi kehitystä häiritseviksi tekijöiksi koettiin <u>kotien kaoottisen ilmapiirin ja väkivallan.</u>"</p>	<p>Kotien kaoottinen ilmapiiri Väkivalta</p>			
<p>"<u>Jatkuva riitely, psyykkinen ja fyysinen väkivalta, kasvatuksen epäjohtamukaisuus ja elämän heikko ennustettavuus</u> nousivat tärkeimmiksi <u>kehitystä häiritseviksi tekijöiksi.</u>"</p>	<p>Jatkuva riitely Psyykkinen ja fyysinen väkivalta Kasvatuksen epäjohtamukaisuus Elämän heikko ennustettavuus</p>			
<p>"Selviytymistä estäviä tekijöitä olivat haastattelujen perusteella <u>sairaudet,</u></p>	<p>Sairaudet, elämäntilanteet Kielteiset</p>			

<p><u>elämän kriisit ja kielteiset tunteet.</u></p> <p>”Hyvien asioiden löytäminen elämässä on tärkeää selviytymisen kannalta.”</p> <p>”Useimmilla haastateltavista oli <u>luonnollinen suhtautuminen alkoholiin.</u>”</p> <p>”Selviytymistä edistäviä tekijöitä olivat <u>ihmissuhteet, taloudelliset tekijät, harrastukset, eläimet ja luonto, irtautuminen lapsuuden perheestä, aikuisuuden perhe, menestyminen työelämässä, terveys, yksinäisyys, lepo ja rauha, positiiviset kokemukset ja muistot sekä tunteet, ajatukset ja arvomaailma.</u>”</p>	<p>tunteet</p> <p>Hyvien asioiden löytäminen elämässä</p> <p>Luonnollinen suhtautuminen alkoholiin</p> <p>Ihmissuhteet, taloudelliset tekijät, harrastukset, eläimet ja luonto, irtautuminen lapsuuden perheestä, aikuisuuden perhe, menestyminen työelämässä, terveys, yksinäisyys, lepo ja rauha, positiiviset kokemukset ja muistot sekä tunteet, ajatukset ja arvomaailma.”</p>			
--	---	--	--	--

LIITE 7 Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset

Tekijät	Otsikko	Menetelmä	Keskeisimmät tulokset
Burnett, G., Jones, R., Bliwise, N. ja Thomson Ross, L. 2006	Family unpredictability, parental alcoholism and the development of parentification.	Kolmen eri kyselyn kyselytutkimus (n=123), joihin vastasivat avohoidon piirissä olevat henkilöt eri toimipisteistä	Vanhempien alkoholin ongelmakäyttö lisää parentifikaation kehittymisen riskiä lapsissa molemmilla sukupuolilla, mutta etenkin naisilla
Corte, C. ja Becherer, M. 2007	Differential Effects of Maternal and Paternal Alcoholism and Gender on Drinking, Alcohol-Related Self-Cognition, and Psychopathology.	Kyselytutkimus joka teetetty kolmelle eri ihmisryhmälle: a) alkoholiriippuvuusdiagnoosin omaavat b) Raitistuneet alkoholi-riippuvuusdiagnoosin aiemmin omanneet c) Henkilöt, joilla ei diagnosoitua alkoholiriippuvuutta	Isän alkoholismi lisää jälkikasvun omaa alkoholin kulutusta ja taipumusta sosiaalisten tilanteiden pelolle. Äidin alkoholismi lisää taipumusta masennukseen, yleistyneeseen ahdistushäiriöön ja pakko-oireiseen häiriöön
Fische, K., Kittleson, M., Ogletree, R., Welshimer, K., Woehlike, P. ja Benschhoff, J. 2000	The Relationship of Parental alcoholism and Family Dysfunction to Stress among College Students	Kyselytutkimus (n=549) jossa neljä eri kyselyä.	Alkoholistiperheen lapsilla on alkoholiongelmattomien perheiden lapsiin verrattuna huomattavasti enemmän epätasapainoisuutta perheessä. Alkoholistiperheessä kasvaminen lisää stressiä myöhemmällä iällä.
Itäpuisto, M. 2001	Pullon varjosta valoon Vanhempinsa alkoholikäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita	Teemahaastattelu (n=12) henkilöistä, jotka ovat kärsineet vanhemman tai vanhempien alkoholikäytöstä, mutta kokevat selvinneensä siitä	Selviytymiskeinot muuttuvat ja kehittyvät iän myötä. Oma aktiivisuus ja sisäinen hallinta edesauttaa selviytymistä.
Itäpuisto, M. 2005	Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta.	Haastattelut (12 kpl), sähköpostikirjeet (34kpl) ja kirjoituskilpailun tekstit (10kpl).	Lapsi voi ajautua huoltajan rooliin. Alkoholiongelmainen perhe on

			epäyhtenäinen. Alkoholiiongelmaisen vanhemman stigma tarttuu lapseen ja sen kanssa eläminen on stressaavaa ja aiheuttaa negatiivisia tunteita
Kiuru, H. 2003	Kokemus alkoholiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta.	Teemahaastattelu, viisi (5) haastateltavaa	Alkoholiperheen lapset ovat kokeneet lupauksen pettämistä, kaltoinkohtelua, yksinäisyyttä, pelkoa, ahdistusta, kykenemättömyyttä ja tunteiden ristiriitaa. Selviytymistä edistäviä tekijöitä ovat mm. ihmissuhteet, harrastukset, irtautuminen perheestä ja positiiviset kokemukset. Selviytymistä estäviä tekijöitä ovat sairaudet, elämän kriisit ja kielteiset tunteet
Löytönen, A. 2000	Elämää pullon varjossa. Alkoholiperheen selviytyjä-lapset, identiteetin kehitys ja ongelmien kohtaaminen.	Laadullinen elämäntutkimus. Kolme (3) haastateltavaa.	Alkoholiperheessä eläneillä lapsilla ongelmana turvattomuuden tunne ja vaikeus luottaa muihin ihmisiin. Selviytymistä edistävät mm. tietyt luonteenpiirteet (mm. tunneälykyys ja ulospäin suuntautuneisuus), sosiaalinen tuki ja myönteiset elämäkokemukset
Pirkanen, H. 2011	Alkoholi, isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten	Kvalitatiivinen haastattelututkimus, puolistrukturoitu	Alkoholisti-isien pojat kokevat lapsena onnettomuuden

	elämäntarinoissa.	teemahaastattelu. n=21 miestä	tunnetta ja huonoa itsetuntoa
Rafferty, P. ja Hartley, P. 2006	Shame About the Children: A Legacy of Distress for Adults Who Have Grown up With Parental Problem Drinking and Family Disharmony? 2006	Kahden eri kyselyn kyselytutkimus (n=52)	Epätasapainoisessa alkoholistiperheessä eläneet lapset tuntevat korostunutta häpeätunnetta aikuisuudessakin.