

Alkoholinkäyttöni ja lapseni -testi

Käytätkö alkoholia lapsesi näkökulmasta kohtuullisesti?

Tämän testin tarkoituksena on auttaa sinua tiedostamaan alkoholinkäyttösi vaikutuksia lapseesi. Kysymyskohtaisen pohdinnan jälkeen voit halutessasi kirjoittaa omia ajatuksiasi sille varattuun tilaan ja tallentaa sen itsellesi.

Testin tarkoitus ei ole syyllistää. Jos testi herättää kielteisiä tunteita kuten syyllisyyttä tai häpeää, on niitä syytä pohtia ja käsitellä.

Valitse se vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.	Ei koskaan	Joskus	Usein	En osaa sanoa
1. Oletko itse ajatellut alkoholinkäyttösi olevan lapsesi kannalta liiallista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Onko lapsesi huomauttanut alkoholinkäyttöstäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onko lapsesi nähnyt sinut humalassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Oletko salaillut alkoholinkäyttöäsi lapseltasi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Oletko juomisen tai krapulan vuoksi jättänyt lapsesi kanssa tekemättä jotain, mitä olet luvannut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Onko kotona aiheutunut riitoja juomisesi seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Onko lapsesi tai joku muu ehdottanut sinulle juomisen vähentämistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Onko lapsesi kokenut juomisesi seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Onko lapsesi joutunut kokemaan juomisesi seurauksena yksinäisyyttä, häpeää tai ulkopuolisuuden tunnetta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Oletko satuttanut perheenjäsentäsi juomisen seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KYSYMYSKOHTAINEN POHDINTA

1. Oletko itse ajatellut alkoholinkäyttösi olevan lapsesi kannalta liiallista?

Lapsen näkökulmasta juomisen seurauksilla ja vaikutuksella arkeen on usein suurempi merkitys kuin juomisen määrällä tai juomiskertojen tiheydellä. Jos oman alkoholinkäytön seuraukset lapselle mietityttävät, on asiaa hyvä pohtia ja muistaa, että alkoholinkäytön hallintaan ja vähentämiseen on tarjolla apua ja tukea. Lapsen reaktioita juomiseen on hyvä tarkkailla ja miettiä rehellisesti. Hänen kanssaan voi myös jutella alkoholinkäytön herättämistä tunteista.

2. Onko lapsesi huomauttanut alkoholinkäytöstäsi?

Lapsen puheeseen vanhemman alkoholinkäytöstä tulee aina suhtautua lempeästi ja keskustelevasti, pyrkien ymmärtämään lapsen huolta. Se mikä alkoholinkäyttäjältä tuntuu harmittomalta, ei sitä välttämättä ole lapsen näkökulmasta. Lapsen huomautus tulisi ymmärtää välittämisenä. Usein lapsi tarkoittaa, että kaipaa aidon vanhemman läsnäoloa. Vanhempi on tärkeä sellaisena kuin hän aidoimmillaan on. Ei koskaan kannata ohittaa avautuvaa tilaisuutta keskustella alkoholinkäytöstä lapsen kanssa.

3. Onko lapsesi nähnyt sinut humalassa?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta liikkeisiin, käyttäytymiseen ja tunneilmaisuun. Hiljaisesta voi tulla puhelias, vetäytyvästä kosketusta hakeva ja iloisesta apea. Tai toisinpäin. Lapsi kaipaa kuitenkin yleensä aikuisilta ennustettavuutta. Monelle lapselle jo ensimmäinen korkinavaamisen ääni tai vanhemman katoaminen pois silmistä juomaan ennustaa ikävyyksiä. Vanhempi on aina vastuussa siitä, ettei alkoholinkäyttötilanteisiin liity lapselle kielteisiä kokemuksia.

4. Oletko salaillut alkoholinkäyttöäsi lapseltasi?

Jos juomiseen liittyy häpeää ja syyllisyyttä, laukaisee se useimmille tarpeen salailta omaa alkoholinkäyttöä tai valehdella siitä. On hyvä pohtia, miksi haluaa salata alkoholinkäyttönsä lapselta. Johtuuko salailu halusta suojella lasta? Salailu ei välttämättä ole toimiva suojausmekanismi - päinvastoin. Jos juomisesta on aiheutunut toistuvasti ongelmia lapselle, hänelle kehittyy kyky aistia, mistä on kyse. Jotta ongelmia voisi ehkäistä tai lieventää, olisi asiasta hyvä puhua ja myöntää alkoholinkäyttö avoimesti. Lasta täytyy suojella paitsi aikuisten juopumistilanteilta, myöskin sen ikäviltä seurauksilta, kuten riidoilta ja krapulaärtymykseltä.

5. Oletko juomisen tai krapulan vuoksi jättänyt lapsesi kanssa tekemättä jotain, mitä olet luvannut?

Alkoholinkäyttö on läheisille haitallista, jos sen seurauksena lupaukset unohtuvat, yhteiset suunnitelmat muuttuvat tai turvalliset rutiinit kärsivät. Läheisestä, erityisesti lapsesta, tuntuu, että hän ei olekaan tärkeä ja hänen tarpeensa merkityksellisiä. Lapsi voi kokea sen välittämisen puutteena.

6. Onko kotona aiheutunut riitoja juomisesi seurauksena?

Vanhempien riitaisuus on yleisin heidän alkoholinkäytöstään lapsille aiheutuva haitta. Toisinpäin katsottuna riitaisuus on hyvin usein se asia, joka vanhemman juomisesta tekee lapsen näkökulmasta ikävää. Riitaa aiheuttavat tekijät voivat liittyä esimerkiksi vanhempien tai muiden perheenjäsenten välisiin suhteisiin, yleiseen pahan olon purkamiseen tai raha-asioihin. Lapselle kodin riitatilanteet aiheuttavat surua ja pelkoa. On hyvä pohtia tilanteita, joissa juomisesta on seurannut riitaa. Olisiko riitaan johtanut alkoholinkäyttö voinut olla vältettävissä? Osaisiko jatkossa tunnistaa mekanismin niin, että juominen tai sitä seuraava riita olisi vältettävissä?

7. Onko lapsesi tai joku muu ehdottanut sinulle juomisen vähentämistä?

Jos joku on ehdottanut alkoholinkäytön vähentämistä, on pysähdyttävä kuuntelemaan, miksi asia on niin. Voiko itsensä tunnistaa siitä, mitä perheenjäsenet sanovat? Onko läheisellä ihmisellä perusteita pitää juomista vahingollisena? Oma tilannettaan ei välttämättä itse ole paras arvioimaan. Alkoholinkäyttöön liittyy paljon kieltämistä ja vaikeiden asioiden sivuuttamista. Aina kannattaa muistaa, että juomisesta huolestuminen on välittämisen osoitus.

8. Onko lapsesi kokenut juomisesi seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

Lapsi voi kokea vanhemman juomisen takia väsymystä esimerkiksi siksi, että hänen yörauhansa häiriintyy tai huolestuneisuus aiheuttaa unettomuutta. Lapsi voi kärsiä masentuneisuudesta esimerkiksi, jos hän kokee, ettei hän ole vanhemmilleen arvokas, tai jos tulevaisuus murehduttaa häntä. Monet lapset ja nuoret kokevat vanhempien juomisesta ahdistusta osaamatta vielä paikantaa syy-yhteyksiä. Lapsille aiheutuneet haitat ovat varma merkki tarpeesta muuttaa alkoholinkäyttötapoja. Juomisen vähentämiseen ja lopettamiseen on saatavilla apua. Lasten mahdollisuutta jutella huolistaan kodin ulkopuolisille aikuisille ja ammattilaisille tulee tukea ja kannustaa.

9. Onko lapsesi joutunut kokemaan juomisesi seurauksena yksinäisyyttä, häpeää tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Lapsi voi kokea vanhemman juomisen itseään ja perhettään koskevana häpeänä ja huonommuuden merkinä. Lapsi myös voi pelätä vanhemman juomisen paljastumista kaveripiirissä. Tällöin vanhemman liiallinen juominen ja sen seuraukset vaikuttavat kielteisesti lapsen itsetuntoon ja saattavat heikentää hänen toimintakykyään ihmisten joukossa.

10. Oletko satuttanut perheenjäseniä juomisen seurauksena?

Lapseen kohdistuva henkinen ja fyysinen väkivalta on aina ja kaikissa tilanteissa väärin. Myös perheenjäsenten välisen väkivallan todistaminen on lapselle erittäin haitallista. Henkistä väkivaltaa voi olla vaikeampi tunnistaa tai tiedostaa, mutta sen vaikutukset voivat olla yhtä tuhoisia kuin fyysisen väkivallan. Jo ainutkertaisena tapahtumana nimittelyllä, alistamisella tai toiseen fyysisesti kajoamisella voi olla hyvinkin kauaskantoisia seurauksia. Yksittäistäkin tapahtumaa olisi hyvä käsitellä, vaikka siitä olisi jo aikaa. Myös väkivallan tekijälle on olemassa apua ja tukea. Häpeän ja syyllisyyden kanssa ei tarvitse jäädä yksin

Päihdelinkki-sivusto tarjoaa apua, tietoa ja tukea juomisen hallintaan. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apuisäältäöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

[päihdelinkki.fi](https://www.paihdelinkki.fi)

Lasinen lapsuus -sivustolla on tietoa ja tukea nuorille, joita vanhemman juominen huolettaa. Lasisen lapsuuden nuorten palvelut ovat nimettömiä ja maksuttomia. Juttele chatissa luotettavan aikuisen kanssa tai kysy mieltä askarruttavista asioista neuvontapalvelussa.

[lasinenlapsuus.fi/nuorelle](https://www.lasinenlapsuus.fi/nuorelle)

Omien lapsuudenkokemusten käsittelyyn ja vanhemmuuden tueksi on tarjolla monenlaista apua ja tukea niin kasvokkain kuin verkossa. Lue lisää:

[lasinenlapsuus.fi](https://www.lasinenlapsuus.fi)

Keräämme testistä palautetta. Kerro meille, mitä ajatuksia tai kehittämissuhteita se sinussa herätti.

[lasinenlapsuus.fi/testit](https://www.lasinenlapsuus.fi/testit)