

## Vanhempani alkoholinkäyttö -testi

**Käyttääkö vanhempasi alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa sinun näkökulmastasi?**

Tämän testin tarkoituksena on auttaa sinua pohtimaan ja tiedostamaan vanhempien juomisen aiheuttamia haittoja. Vastauksiasi ei pisteytetä. Kysymyskohtaisen pohdinnan jälkeen voit halutessasi kirjoittaa omia ajatuksiasi sille varattuun tilaan ja tallentaa kirjoituksen itsellesi. Vanhempasi alkoholinkäytöstä sinulle aiheutuvia haittoja on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä.

Valitse se vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.	Ei koskaan	Joskus	Usein	En osaa sanoa
1. Onko vanhempasi alkoholinkäyttö sinun mielestäsi liiallista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Oletko huomauttanut vanhemmallesi hänen alkoholinkäytöstään?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onko vanhempasi jättänyt juomisen tai krapulan vuoksi tekemättä jotain, mitä hän on luvannut?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Oletko nähnyt vanhempasi humalassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Oletteko riidelleet vanhempasi kanssa hänen juomisensa seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Oletko joutunut salaillemaan vanhempasi alkoholinkäyttöä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Oletko sinä tai onko joku muu ehdottanut vanhemmallesi alkoholinkäytön vähentämistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Onko vanhempasi satuttanut sinua tai toista perheenjäsentäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Oletko joutunut kokemaan vanhempasi juomisen seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Oletko kokenut vanhempasi juomisen seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## KYSYMYSKOHTAINEN POHDINTA

### 1. Onko vanhempasi alkoholinkäyttö sinun mielestäsi liiallista?

Alkoholinkäytön määrää voi kartoittaa Audit-testillä, joka löytyy Päihdelinkistä ([www.paihdelinkki.fi/testit](http://www.paihdelinkki.fi/testit)). Sinulle vanhemman juomisen seurauksilla ja vaikutuksella arjessa voi kuitenkin olla suurempi merkitys kuin juomisen määrällä ja juomiskertojen tiheydellä. Jos vanhemman alkoholinkäytön seuraukset haittaavat elämääsi, olisi asiaa hyvä käsitellä kotona. Muista, että sinä voit saada tilanteeseesi apua ja tukea huolimatta siitä, onko vanhempasi motivoitunut vähentämään alkoholinkäyttöään.

### 2. Oletko huomauttanut vanhemmallesi hänen alkoholinkäytöstään?

Vanhemman juomisesta puhuminen hänen kanssaan on saattanut tuntua kiusalliselta tai herättää vanhemmassasi kielteisiä tunteita. Vanhemman omasta mielestä harmittomalta tuntuva juominen ei välttämättä ole harmitonta sinun näkökulmastasi. Perheenjäsenten kokemukset voivat myös erota toisistaan. Sinulla on oikeus omaan kokemukseesi ja siitä puhumiseen perheenjäsenille ja kodin ulkopuolisille ihmisille. Vanhemman aiheuttamasta huolesta puhuminen tarkoittaa, että välität hänestä.

### 3. Onko vanhempasi jättänyt juomisen tai krapulan vuoksi tekemättä jotain, mitä hän on luvannut?

Liialliseen alkoholinkäyttöön kuuluu tavallisesti lupausten unohtuminen, suunnitelmien muuttuminen ja rutiinien kärsiminen. Alkoholiriippuvaisella vanhemmalla juominen nousee tärkeimmäksi asiaksi ja muu jää toissijaiseksi. Sinusta voi tuntua, ettet olekaan tärkeä, eikä sinun tarpeillasi ole merkitystä muille. Lupausten pettäminen tuntuu välittämisen, jopa rakkauden, puuttumisena. Alkoholiriippuvuudessa on kuitenkin kyse sairaudesta. Vanhempasi ei välttämättä ymmärrä juomisensa seurauksia ja kokemiasi haittoja.

### 4. Oletko nähnyt vanhempasi humalassa?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta elimistöön, käyttäytymiseen ja tunteisiin. Ujosta vanhemmasta voi tulla rohkea ja puhelias, kiltistä ja mukavasta riitaa haastava, sosiaalisesta ja iloisesta vetäytynyt ja alakuloinen. Juovuksissa oleva vanhempi on usein ennalta-arvaamaton tai ailahteleva. On sinulle raskasta joutua mukautumaan päihtyneen mielentilaan ja käyttäytymiseen. Juomisen salailu ei poista ongelmaa. Tieto tai epäily siitä, että vanhempasi on juomassa, voi olla ahdistava.

## 5. Oletteko riidelleet vanhempasi kanssa hänen juomisensa seurauksena?

Alkoholinkäyttöön liittyy hyvin paljon tekijöitä, jotka etenkin kasautuessaan aiheuttavat erimielisyyttä juovan ja läheisen välillä. Riitaa voi aiheuttaa esimerkiksi huono käyttäytyminen, huoli terveyshaitoista tai rahankäyttö. Lapselle kodin riitatilanteet aiheuttavat turvattomuutta ja pelkoa. Olisi hyvä miettiä, voisiko riitaa aiheuttavista asioista puhua kotona, kun tilanne on rauhallinen. Voit myös miettiä valmiiksi paikat ja ihmiset, joiden luo voit lähteä kotoa, mikäli riitatilanne yltyy uhkaavaksi.

## 6. Oletko joutunut salailemaan vanhempasi alkoholinkäyttöä?

Juomiseen liittyvä häpeä ja syyllisyys aiheuttaa salailua ja valehtelua. Myös sinä olet saattanut alkaa salaamaan vanhempasi alkoholinkäyttöä suojellaksesi häntä tai itseäsi. Salailu ei välttämättä suojele sinua - päinvastoin. Taakkaasi keventääksesi sinun olisi hyvä puhua vanhemman juomisesta luotettavan sinut tuntevan ihmisen tai ammattilaisen kanssa. Sinun ei tule kantaa häpeää vanhemman juomisesta!

## 7. Oletko sinä tai onko joku muu ehdottanut vanhemmallesi alkoholinkäytön vähentämistä?

On tavallista, että vanhemman on vaikea ottaa vastaan ehdotusta juomisen vähentämisestä. Ongelmalliseen alkoholinkäyttöön liittyy usein tosiseikkojen kieltäminen. Vanhempasi ei ehkä kykene arvioimaan omaa tilannettaan rehellisesti, eikä oman tilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen ole helppoa. Jos olet ehdottanut vanhemmallesi alkoholinkäytön vähentämistä, hän on saattanut suhtautua asiaan kielteisestikin. Sinun on hyvä ymmärtää, että et ole vastuussa vanhempasi juomisesta. Eniten voit auttaa itseäsi hakemalla keskusteluapua tilanteen kanssa selvitäksesi.

## 8. Onko vanhempasi satuttanut sinua tai toista perheenjäsentäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?

Toiseen henkilöön kohdistuva henkinen ja fyysinen väkivalta on aina ja kaikissa tilanteissa väärin. 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 kauaskantoisia seurauksia. Yksittäistäkin tapahtumaa olisi hyvä käsitellä, vaikka siitä olisi jo aikaa. Väkivallan kokijalle on olemassa apua ja tukea. Tilanteesta ei tarvitse yrittää selviytyä yksin!

## 9. Oletko joutunut kokemaan vanhempasi juomisen seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Vanhemman liiallinen juominen voi vaikuttaa sinun itsetuntoosi haitallisesti. Tämä voi pahimmillaan vaikeuttaa kokemusta, että kuulut tasa-arvoisena muiden joukkoon kaveriporukoissa, koulussa tai harrastuksissa. Muut eivät kuitenkaan ajattele, että vanhempasi tekemiset leimaavat sinutkin. Kannattaa pyrkiä elämään rohkeasti omien kiinnostuksien mukaista sosiaalista elämää. Kuulumisen tunnetta voi oppia olemalla yhteydessä ja jakamalla huolia luotettavalta tuntuvien tyyppien kanssa. Moni haluaa sinut mukaan!

## 10. Oletko kokenut vanhempasi juomisen seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

Läheisen ongelmallinen juominen tekee elämästä stressaavaa ja hallitsematonta. Tämä voi tehdä arjesta raskasta ja ilotonta, tulevaisuudesta epävarmempaa. Jatkuva murehtiminen voi väsyttää. Voimattomuus vanhemman juomisen suhteen saattaa lannistaa, ja synkät ajatukset tulevaisuudesta masentaa. Muista, että et ole vastuussa vanhempasi juomisesta. On todennäköistä, ettet voi juomiselle mitään, ellei juovassa henkilössä itsessä synny motivaatiota hallita tai lopettaa alkoholinkäyttöä. Tämä saattaa tuntua hyvin raskaalta. Sinä voit kuitenkin saada jaksamiseesi tukea. Sinulla on oikeus voida hyvin vanhemman ongelmasta riippumatta.

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://lasinenlapsuus.fi/nuorelle)

Lapsuudenkokemusten käsittelyyn on tarjolla monenlaista apua ja tukea niin kasvokkain kuin verkossa.

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

Päihdelinkki tarjoaa tietoa, tukea ja apua myös läheiselle. Päihdelinkissä on tietopankin lisäksi testejä, oma-apuisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

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

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

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