

KOKEMUS ALKOHOLISTIPERHEESSÄ KASVAMISESTA, SELVIITYMISESTÄ JA
TUESTA

Tampereen yliopisto

Hoitotieteen laitos

Pro-gradu

Helena Kiuru

Joulukuu 2003

Tampereen yliopisto

Hoitotieteen laitos

KIURU, HELENA: Kokemus alkoholistiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja tuesta

Pro-gradu -tutkielma, 86 s., 5 liitetaulukkoa.

Professori Marita Paunonen-Ilmonen, ma professori Eija Paavilainen

Hoitotiede

Joulukuu 2003

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata alkoholistiperheessä kasvaneiden kokemuksia ja selviytymistä sekä siinä tarvittavaa tukea. Tavoitteena oli saada tietää, millaisia kokemuksia haastateltavilla oli alkoholistiperheessä kasvamisesta, jotta voitaisiin auttaa näiden perheiden lapsia ja vaikuttaa ennaltaehkäisyyn keinoin heidän selviytymiseensä. Tutkimuksen avulla oli tarkoitus selvittää, miten voidaan kehittää hoitotyötä näiden ihmisten ja perheiden auttamiseksi ja ongelman tunnistamiseksi.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä alkoholistiperheessä kasvanutta aikuista teemahaastattelun avulla. Haastattelun perusrunko muodostui aikaisemman teorian perusteella. Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä pelkistämällä, ryhmitellen ja abstrahoiden aineistoa induktiivisesti. Tulokseksi saatiin kuvaus alkoholistiperheen aikuisten lasten kokemuksista alkoholistiperheessä kasvamisesta, selviytymisestä ja heidän saamastaan ja toivomastaan tuesta.

Haastateltavat kokivat, että alkoholistiperheessä kasvaminen toi mukanaan erilaisia ongelmia kuten pettymisiä, kaltoinkohtelua, yksinäistymistä ja pelkoa, ahdistuneisuutta, kykenemättömyyttä kommunikointiin ja toisten perheenjäsenten auttamiseen sekä tunteiden ristiriitaa. Haastateltavista kuitenkin osa on selviytynyt elämässään kohtalaisen hyvin. Jonkun haastateltavan kohdalla voidaan todeta ongelmia selviytymisessä.

Selviytymistä edistäviä tekijöitä olivat irtautuminen lapsuuden perheestä, harrastukset, ihmissuhteet, taloudelliset tekijät, aikuisuuden perhe ja parisuhde, menestyminen työelämässä, terveys ja suhde alkoholiin, yksinäisyys, lepo ja rauha, positiiviset kokemukset ja muistot sekä positiiviset tunteet ja ajatukset. Ihmisen arvomaailma näytti myös vaikuttavan hänen selviytymiseensä. Selviytymistä estäviä tekijöitä puolestaan olivat sairaudet, elämän kriisit ja negatiiviset tunteet.

Tukea tutkittavat olivat kokeneet saaneensa eniten läheisiltään. He eivät olleet välttämättä hakeutuneet virallisen hoidon piiriin. Tuki, jota alkoholistiperheen lapset kokivat tarvitsevansa, oli apu perheen jokapäiväisten asioiden selvittelyssä, mutta myös kuuntelijaa, hoitoon ohjaajaa, turvaa ja kannustusta tarvittiin. Jotkut kokivat itse tarvitsevansa apua, jotkut taas kokivat, että parhaiten apua voi saada sitä kautta, että perhettä autetaan selviytymisessä. Lääkkeitä ja terapiaakin oli tarvittu jossakin tilanteessa.

Aihetta on vähän tutkittu hoitotieteessä ja sillä on merkitystä ennalta ehkäisevässä ja tukea antavassa hoitotyössä.

Avainsanat: Alkoholisti, alkoholistiperhe, selviytyminen, päihdehoitotyö, tuki.

University of Tampere

Department of Nursing Science

KIURU, HELENA: Experiences in Growing Up, Managing And Support in an Alcoholic Family

Professor Marita Paunonen-Ilmonen, Professor Eija Paavilainen

Nursing Science

December 2003

This study describes experiences and managing among people grown in an alcoholic family as well as support needed in managing. The aim is to attain information on the interviewees' experiences in growing in an alcoholic family in order to help children of these families and to contribute to their managing by the means of prevention. The aim of the study is to clarify the ways in which nursing should be developed in order to support and help these people and families and to recognize the problem.

Five adults grown up in an alcoholic family were interviewed by the means of thematic interview. The basic structure of the interview is based on previous theoretic knowledge. The data were analysed through qualitative content analysis by reducing, grouping and abstracting the data inductively. The result is a description of experiences of adult children growing up in an alcoholic family. Furthermore, the results describe the managing of these children as well as the support they want and have received.

The interviewed experience that growing up in an alcoholic family creates various problems, such as disappointment, cruel treatment and solitude. In addition, fear, inability to communicate with and help other members of the family and conflict of emotions are experienced by the informants. However, some of the participants have managed moderately well in their lives. Difficulties in managing can be noticed with some interviewees.

Factors promoting managing are withdrawal from the childhood family, hobbies, human relations, economic factors, adulthood family and relationship, success in working life, health and attitude towards alcohol, loneliness, rest and peace, positive experiences and memories as well as positive feelings, emotions and thoughts. Person's set of values seems to have an impact on their managing. Diseases, crises in life and negative feelings and emotions are factors preventing managing.

Most of support is experienced to have been given by the close ones. The interviewees had, however, not sought their way into the official treatment. The support that the children of an alcoholic family experience to need is the help in managing with every day life situations. Furthermore, they need a listener, a guide to treatment, security, support and encouragement. Some of the participants feel to need help themselves, whereas others, on the contrary, think that the best way to receive help is that the family is helped to manage. Medication and therapy were needed in some occasions.

The subject is studied only little within nursing science and it has significance in preventive and supporting nursing.

Key words: Alcoholic, alcoholic family, managing, intoxicant nursing, support.

SISÄLLYS

1.TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS	4
2.TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
2.1. Kasvaminen alkoholiperheessä	7
2.2. Alkoholiperheen lapsen selviytymisen tukeminen	13
2.3. Aikaisemmat tutkimukset alkoholiperheistä ja selviytymisestä	16
3. TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
4. TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS	22
4.1. Metodiset lähtökohdat	22
4.2. Aineisto ja sen kerääminen	23
4.3. Aineiston analyysi	24
5. TULOKSET	26
5.1. Kasvaminen alkoholiperheessä	26
5.2. Selviytymistä edistävät tekijät	33
5.3. Selviytymistä estävät tekijät	45
5.4. Haastateltavien kokema tuki ja tuen tarve	48
6. POHDINTA	55
6.1. Tutkimuksen luotettavuus	55
6.2. Tutkimuksen eettinen tarkastelu	60
6.3. Tulosten tarkastelu ja kehittämishaasteet	61
6.4. Jatkotutkimusaiheet	75
LÄHTEET	76
LIITTEET 1-5	

1.TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Alkoholismi on Suomessa ongelma, johon ei ole riittävästi puututtu varsinkaan perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Arvellaan että maassamme on 60 000-70 000 alkoholista sekä alkoholiongelmaisia ja suurkuluttajia peräti 400 000 henkeä (Paloheimo, 1999). Vuonna 1994 tehdyn Lasinen lapsuus –kyselyn mukaan joka kahdeksas suomalainen on kasvanut perheessä, jossa lapset ovat kärsineet vanhempiansa alkoholin käytöstä (Peltoniemi 1997, Itäpuisto 2001) Joka neljäs miehistä ja naisista yli kymmenen prosenttia on riskikäyttäjiä (Stakes 2002). Suomessa hoidetaan päihdeongelmaisia, jotka hakeutuvat vapaaehtoisesti hoitoon. Miten on niiden perheiden laita, joissa ongelmaa ei myönnetä ja lapset joutuvat elämään jatkuvassa epävarmuudessa siitä, mitä tänään tapahtuu? Koska hoitotieteessä ollaan kiinnostuneita yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnista on erittäin tärkeää, että tutkittaisiin, miten näiden lasten mielenterveyttä voitaisiin tukea hoitotyön keinoin. Olisi tärkeätä tunnistaa nämä perheet ja lapset.

Lapsuudessa yhtenäen häpeäkokemuksia sekä hylkäämisiä läpikäyneet ihmiset kokevat maailman eri tavoin kuin sellaiset aikuiset, jotka ovat saaneet lapsena rakkautta osakseen. Lapsena koettu rakkauden puute on aina muodossa tai toisessa “kotivammaisuuden“ pettämätön tunnusmerkki. (Paloheimo 1999.) Länsimaissa psykologisesti korostetaan lapsuuden merkitystä ja uskotaan, että ihmisen ongelmat johtuvat pääasiassa lapsuudesta, mutta onko tämän päivän ongelmien selittäminen kielteisillä lapsuuden kokemuksilla sittenkään niin itsestään selvää kuin olemme tottuneet ajattelemaan. Monilla tasapainoisilla ja terveillä ihmisillä näyttää olleen vaikea lapsuus ja toisaalta monet ongelmista kärsivät aikuiset ovat lapsena olleet suhteellisen onnellisia. Toki vaikean lapsuuden eläneillä voi olla ongelmia aikuisena, mutta ei voida olla varmoja siitä, aiheutuvatko ne suoranaisesti lapsuudenkokemuksista.(Fuhrman 1997.) Kuitenkin aihe on erittäin keskeinen ennaltaehkäisevän mielenterveystyön alueella. Tesson (1990) on todennut, että erään psykiatrisen klinikan 466:sta potilaasta n. 50% on kasvanut alkoholistiperheessä. Jos alkoholistiperheiden määrä Suomessa lisääntyy niin tulevaisuudessa hoitoa tarvitsevien määrä saattaa olla huomattava, mikäli perheen lasten tilanteeseen ei pyritä vaikuttamaan. Enää ei

yhteiskunnassamme ole suurperheitä, joissa esimerkiksi isovanhempien tuki auttaisi ihmisiä jaksamaan.

Terveyden sitominen ihmisten jokapäiväiseen elämään merkitsee heidän selviytymisensä edistämistä, omien voimavarojen aktivoimista, kyvykkyyden lisäämistä ja hyvän olon tuottamista vaikuttamalla elämän olosuhteisiin ja yhteisöihin, joissa ihmiset elävät. Ihmisten elämän-yhteyksien merkitys ja omaehtoisuus korostuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

(Newman 1986, McMurray 1990, Lancaster & Lancaster 1992, Luker & Orr 1992, Pender 1996, Asikainen 1999.)

Hoitotieteen tutkimusten mukaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota ihmisten selviytymisen edellytyksiin. Perheitä ja omaisia olisi tuettava osana kokonaishoitoa (Paavilainen 1998, Asikainen 1999). Sosiaalisen tuen ja ryhmätoimintojen kehittämisen tarve on tullut esiin monissa tutkimuksissa (Duffy 1993, Vehviläinen-Julkunen & Teittinen 1993, Hildingh 1996, Tarkka 1996, Asikainen 1999). Samoin väestöryhmien ja yhteisöjen tarpeiden huomioiminen on keskeinen hoitotyön kehittämisen haaste (Pietilä 1994, 1998, Asikainen 1999).

Ihmisen perustarve on turvallisuus. Perheet ovat pienentyneet ja avioerojen määrä on kasvanut. Juurettomuus, turvattomuus ja taloudelliset rakennemuutokset ovat lisänneet elämisen epävarmuutta Suomessa. Yhteiskunnan tukiverkostojen kuten esimerkiksi hoitotyöntekijöiden tulisi tarjota palvelujaan, vaikka laman myötä tukiverkostoja onkin vähennetty. Osalla alkoholistiperheen lapsista saattaa olla kokemuksia myös kaltoinkohtelusta ja inestien uhriksi joutumisesta, ja he voivat kokea olonsa turvattomiksi ja syyllisiksi. Tärkeää olisi tunnistaa nämä lapset, jotta heitä voitaisiin auttaa mahdollisimman ajoissa. Eräs konkreettinen perheen toimintaan vaikuttava riskitekijä on vanhemman alkoholin liikakäyttö. (Paavilainen 1998)

Alkoholistiperheiden lapsista ei suomalaisia hoitotieteen tutkimuksia löytynyt yhtään. Yhdysvalloissa ja Kanadassa suoritetuista tutkimuksista löytyi joitakin lähteitä. Sosiaalipolitiikan ja kasvatustieteen alueelta löytyi Suomessa tehtyjä tutkimuksia (Vilkko 1988, Peltoniemi 1994, Tynnilä 1995, Eräkivi & Mansikkaniemi 1997, Taitto 1998, Itäpuisto 2001). Lääketieteen ja psykologian alueella asiaa on tutkittu jonkin verran useissa maissa. (Vaillant

1983, Black, Buchy & Padilla 1986, Eels 1986, Fisher 1987, Vilkkö 1988, Nishioka 1989, Tesson 1990, Cork 1992, Bensley, Spiker & McMahon 1994, Murray 1998, Rodney & Mupier 1999, Christensen & Bilenberg 2000.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata alkoholitiperheessä kasvaneiden kokemuksia ja selviytymistä sekä siinä tarvittavaa tukea. Tutkimuksen avulla on tarkoitus selvittää, miten voidaan kehittää hoitotyötä näiden ihmisten ja perheiden auttamiseksi ja ongelman tunnistamiseksi.

2.TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1.Kasvaminen alkoholistiperheessä

Tässä tutkimuksessa ihmistä on tarkasteltu Rauhalan näkemyksen mukaan tajunnallisena, kehollisena ja situationaalisen olentona (Rauhala 1974, 1983, 1989, 1998). Mielen eli noemojen keskinäistä yhteen kietoutumista maailmankuvaksi säätelee niiden oma sisäinen mielellisyys. Siksi fysiikan logiikka ei selitä merkitysten keskinäisiä suhteita eikä mielellisyyden logiikka selitä fysikaalisia prosesseja. (Rauhala 1998.) Systemiteoria, jota on useissa perhettä koskevassa tutkimuksessa käytetty taustateorianana, on lähtökohdiltaan fysiikan logiikkaan perustuva, ja näin ollen sitä voidaan kritisoida, koska ihmisen mielen moninaisuus ei välttämättä kaikilta osin noudata fysiikan lakeja. Ihminen on aina sidottu tilaan, projektien, suunnitelmien, toiveiden ja intentioiden verkostoon, jotka kiinnittyvät tiettyyn ajallisesti ja paikallisesti rajattuun tilanteeseen. Situaatio sanelee ulkoiset ehdot kuten olosuhteet ja erilaiset esteet projektien tiellä. (Niiniluoto & Saarinen 1989.) Alkoholistiperheen lapsikin on sidottu tiettyyn tilaan eli perheeseen, joka sanelee tietyt ehdot ihmisen kehitykselle. Lapsi ei voi valita perhettä, johon syntyy vaan hänen on selviydyttävä omassa tilaassaan.

Ihminen vetoaa usein kohtaloonsa, kun hän haluaa vetäytyä vastuusta. Kohtalonsa puitteissa omien valintojen avulla ihminen voi kuitenkin tehdä paljon ja siitä hän on itse vastuussa. (Rauhala 1998.) Alkoholistiperheen lapsen ei myöskään tarvitse kietoutua kohtaloonsa vaan hän voi omien valintojensa ja mahdollisesti hoitotyön tai läheisten ihmisten kanssa selviytyä elämässä.

Kun lähdetään tarkastelemaan ihmisen kehitystä, kaikessa inhimillisessä kasvutapahtumassa on tavoitteena individuaatio, eheytyminen, aito itseys. Tämä aito itseys eli yksilöllisyys on ennen kaikkea sitä, että saavutetaan oman elämän itseohjauksellisuus, tiedostetaan omat valintamahdollisuudet ja niiden rajat. Siinä kirkastuu myös arvotajunta ja pystytään ottamaan vastuu ratkaisuista, jotka kohdistuvat joko omaan elämään tai ulkopuoliseen maailmaan. Itsetie-

dostus on elämäntaidon välttämätön ehto ja se etenee ihmissuhteissa. Itsetiedostava ihminen pystyy sietämään myös yksinäisyyttä, jopa etsii sitä, nauttii siitä ja pitää sitä luovuutensa ehtona. (Rauhala 1998.) Hyödyllistä saattaisi olla ihmisen rohkaiseminen hiljaiseen ja yksinäiseen itse-tutkiskeluun. Yksinäisyyttä ei tule tietenkään etsiä sinne jäädäkseen, vaan sieltä voi palata saavutettuaan varmuutta ja uskallusta olla yksilöllinen toisten joukossa. (Rauhala 1998.) Ihmisen tiedostamaton kokemus on ollut aikaisemmin tietoisuudessa ja periferisoitunut siitä tajunnan reuna-alueelle tai kokemuksellinen aines on siinä vasta jäsentymässä tietoisesta maailmankuvan merkitykseksi. Tiedostamaton kokemus voi poissaolollaan sävyttää tietoista maailmankuvaa. Kun uusi merkitys tiedostuksessa sijoittuu merkitysverkostoihin, koetaan usein ns. "aha-elämys". Ymmärrämme silloin jotain paremmin. (Rauhala, 1998.) Myös alkoholistiperheiden lasten tiedostamattomat kokemukset voivat sävyttää tietoista maailmankuvaa, mutta kun he tiedostavat elämässään tapahtuneita, heidän maailmankuvassaan avautuu paikka uudelle merkitykselle.

Perheellä Craftin ja Willadsenin (1992) mukaan tarkoitetaan kahden tai useamman yksilön muodostamaa sosiaalista yksikköä, jonka ominaisuuksia ovat kiintymys, huolenpito, sitoutuminen ja vastuu. Yksikkö tarjoaa yksilöllistä kasvua, tukea, hyvinvointia ja pysyvyyttä jäsenilleen jatkuvissa yksilöllisissä, perheen ja yhteiskunnan muutoksissa. Tolkki-Nikkosen (1992) mukaan perhe on ympäristö, jossa asioiden kokeminen vaihtelee sukupuolittuneiden mallien mukaan. Myös ikä muokkaa kokemuksemme, velvollisuutemme ja vapautemme perheessä. Stuart (1991) pitää perhettä systeeminä, jossa voi olla lapsia. He joko asuvat tai eivät asu yhdessä. Perheen jäsenet ovat kiintyneitä ja sitoutuneita toisiinsa ja perhe tarjoaa jäsenilleen suojelua, turvaa ja huolenpitoa. Perhe voidaan määritellä myös yhteisen historian omaavien ihmisten yhteenliittymäksi, jossa perheenjäsenet ovat riippuvaisia toisistaan ja heillä on emotionaalinen yhteys. Yksilön perheen voi määritellä vain yksilö itse. (Gubrium & Holstein 1990, Ross ym. 1990, Gilgun 1992, Levin & Trost 1992, Sabatelli & Bartle 1995, Paavilainen 1998.)

Alkoholismilla tässä työssä tarkoitetaan riippuvuutta alkoholista. Vaikeus lopettaa alkoholin käyttö, vieroitusoireet ja riippuvuus elämäntavasta, jossa alkoholilla on keskeinen merkitys, on merkki päihderiippuvuudesta. Yksilöllä on tuolloin kyvyttömyys lopettaa hänen terveyttään tai

toimintakykyään uhkaava ylenmääräinen alkoholin käyttö ja pakottava tarve käyttää alkoholia joko jatkuvasti tai useita vuorokausia kestävässä jaksossa. Alkoholismi on aina tragedia ja heijastaa vaikeata vaihetta yksilön elämässä ja hänen suhteessaan itseensä ja lähi-ihmisiin. (Huttunen, 1996.) Huttunen kuvaa teoksessaan alkoholiriippuvuuden kriteerejä DSM III luokituksen mukaan. (Liitetaulukko 1)

Päihderiippuvuus on sellainen psyykinen ja joskus fyysinen tila, joka on seurausta elävän organismin ja päihdyttävän aineen välisestä vuorovaikutuksesta. Tähän tilaan kuuluu käyttäytymis- ja muita malleja, joihin aina liittyy pakonomainen tarve saada ainetta, jatkuvasti tai ajoittain, sen psyykkisten vaikutusten vuoksi, ja joskus myös poistamaan sitä epämiellyttävää oloa, joka seuraa, kun ollaan ilman ainetta. Tarvetta kohottaa annosta, sietokyvyn kasvua (toleranssi), ei välttämättä esiinny. Henkilö voi olla riippuvainen useammasta kuin yhdestä aineesta. (Pylkkänen 1986, Havio & Mattila & Sinnemäki & Syysmeri 1994). Paloheimo (1995) puhuu "henkilökohtaisesta painajaisesta", jonka huumaaminen pois näkyvistä on välttämätöntä, jotta voisi tulla toimeen ja vaikeimmassa tapauksessa olla olemassa (Paloheimo 1999).

Alkoholistilla tarkoitetaan sellaista alkoholin käyttäjää, joka on vahingollinen itselleen ja ympäristölleen, tai aiheuttaa psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista kärsimystä perheelleen ja läheisilleen. Vastoin yleistä luuloa varsin pieni osa alkoholisteista kärsii antisosiaalisesta persoonallisuuden häiriöstä eli käyttäytyvät esimerkiksi aggressiivisesti. Nykyarvion mukaan heitä on 10-15% alkoholismista kärsivistä miehistä ja 3-8% naisista. Useimmilla alkoholin käytön taustatekijät liittyvät ihmisen elämän yksinäisyyteen ja merkityksettömyyteen ja pyrkimykseen käyttää alkoholia "lääkkeenä" pelko-, masennus- ja ahdistusoireisiin. (Huttunen 1996.)

Alkoholistiperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa vähintään toinen vanhemmista on alkoholisti. Perhe ja alkoholi on yhdistelmä, joka herättää voimakkaita tunteita ympäristössä. Suhtautuminen alkoholistiperheeseen vaikuttaa väistämättä myös lapseen. Äärimmillään tämä voi tarkoittaa lapsen huostaanottoa tai jättämistä elämään köyhyydessä. Taloudellisen puutteen lisäksi ympäristön suhtautuminen alkoholiongelmaiseen vanhempaan voi aiheuttaa myös lapsen leimautumista ja pahentaa siten henkistä painetta. Alkoholistiperhe-käsitettä voidaan myös

kritisoida ja käyttää mielummin käsitettä alkoholiperhe tai päihdeperhe kiinnittämään huomiota siihen seikkaan, että ongelmia tuottava juominen on usein muuta kuin mitä ajatellaan perinteisen alkoholistin juomiseksi. Alkoholitiperhe-käsite unohtaa sen, että perhe sinänsä ei ole alkoholin väärinkäyttäjää, vaan alkoholiongelmainen on yleensä toinen tai molemmat vanhemmista. Kärsijän rooli kuuluu poikkeuksesta lapsille ja mahdollisesti ei juovalle puolisolle. (Itäpuisto 2001.) Kuitenkin tässä tutkimuksessa käytän yhtenäisyyden vuoksi käsitettä alkoholitiperhe, mutta toivon, että se ei leimaa perhettä tietyn kaavan mukaiseksi. Käsite päihdeperhe voi viitata myös muihin huumeisiin.

Alkoholitiperheen lapsella (Children Of Alcoholic, COA) tässä tutkimuksessa tarkoitetaan alkoholitivanhempiansa/vanhempansa kanssa asuvaa lasta tai aikuista, joka on kasvanut alkoholitiperheessä. Tyypillistä alkoholitiperheen lapsille on, että he eivät osaa pyytää apua, eivätkä osaa edes puhua ongelmistaan. Lapset oppivat olemaan puhumatta ja lopulta kieltäytyvät näkemästä vaikeuksiaan. Lisäksi he ovat lojaaleja vanhempiaan kohtaan ja uskovat vanhempiansa kaikkivoipaisuuteen. Vanhemmat puolestaan eivät halua myöntää lastensa ongelmia, eivätkä ammattiauttajatkään ymmärrä, mistä pohjimmiltaan on kysymys. Lapset kasvavat jo varhain omaleimaisiksi. Alkoholitien lapsilla on kuitenkin sisimmässään samankaltainen tuska, ahdistus ja hätä, joka kuitenkin ilmenee eri tavoin. Perheiden elämä voi olla erilaista: isä juo, äiti juo tai molemmat juovat. Perheessä voi olla yksi tai useampia lapsia. Talous voi vaihdella samoin roolijako. (Kojo 1997.)

Lapsen kärsimykseen vaikuttaa mm. lapsen ikä, lapsen ikä alkoholiongelman alkamisvaiheessa, lasten lukumäärä, monesko lapsi on ikäjärjestyksessä, perheen ulkopuoliset yhteydet, onko ongelmainen isä vai äiti vai molemmat. Erittäin ratkaisevaa näyttää olevan se syntykö lapsi ongelmakotiin vai alkaako juominen myöhemmin. Jos juominen sotkee lapsen elämän, niin pahimmillaan sen vaikutus on sikiöaikana, kahtena ensimmäisenä elinvuotena, kuusi-seitsemänvuotiaana ja murrosiässä. (Kojo 1997.) Alkoholitiperheiden lapset pitävät itseään usein ikäisikseen hyvin aikuisina, koska käyttäytyvät aikuisemmin kuin heidän vanhempansa ja rajaavat tietoisesti käyttäytymistään ja tunteitaan. Lapset tulkitsevat vanhempansa käyttäytymisen heijastavan sitä, missä arvossa nämä pitävät lapsiaan. Alkoholitiperheessä

lapsilla on taipumus ajatella, että koska perheessä on jotakin vinossa, heissäkin on vikaa. (Taipale 1993.)

Tosiasiakin on se, että alkoholismi perheessä vaikuttaa lapsiin. Naisten alkoholin käyttö on lisääntynyt ja se merkitsee kasvavia päihdeongelmia äitien keskuudessa. Alkoholistiperheiden lasten kehityksen ongelmat saattavat alkaa jo raskausaikana. Lapsi voi jo syntyessään saada FAS-oireyhtymän, joka saattaa aiheuttaa lapsessa parantumattomia fyysisiä kehityshäiriöitä. Myös syntymäkuolleisuus on korkea. Sikiön fyysinen kehitys saattaa häiriintyä myös siitä, että lapsen isä on päihdeongelmainen. Alkoholismin aiheuttama ahdistus ja stressi vaikuttaa haitallisesti odottaviin äiteihin ja jatkuva huoli arkipäivästä ja lapsen syntymän jälkeisestä ajasta vie odottavalta äidiltä paljon henkisiä voimavaroja. Turvattomuus lasten kohdalla lisääntyy, sillä lapset kokevat äidin alkoholinkäytön paljon vaikeampana, kuin jos perheen isä käyttää alkoholia. Turvattomuuden tunne ja pelko ovat niitä asioita, joista lapset puhuvat ollessaan mukana perhekeskustelussa. He kärsivät vanhempiansa ristiriidoista ja tuntevat olevansa uhan alla. Lapsi joutuu ottamaan aikuisen roolin ja joutuu vastaamaan asioista, jotka lapselle ovat vielä ylivoimaisen vaikeita. Lapsi saattaa sulkeutua itseensä ja alkaa uskoa, että juuri hän on syyppä perheen vaikeuksiin. Perhettä leimaa häpeä ja siitä lapset tulevat myös tietoisiksi. He eivät kutsu tovereita kotiin ja saattavat eristäytyä. On tärkeätä kiinnittää huomiota fyysiseen kehitykseen koko lapsen elämän ajan. Lapsen pahoinpitely on oleellinen fyysiseen kehitykseen vaikuttava seikka, jonka yhteys päihdeongelmiin on voimakas. (Koskiluoma 1983, Ackerman 1992).

Päihdeongelman vaikutukset eivät näy kaikissa alkoholistiperheissä tai perheenjäsenissä samalla tavalla, mutta lapsilla on kasvuoloissa kuitenkin havaittu joitakin yhtäläisyyksiä. Roolijako perheessä voi olla erilainen, mutta jokaisessa alkoholistikodissa tapahtuu pohjimmiltaan samankaltaisia asioita. Ongelma-perheessä, alkoholismin rajujen kriisien keskellä, menettää juova perheenjäsen vanhemmuutensa, jolloin perhe joutuu toisen aviopuolison hallintaan. Vanhemmuus perheessä saattaa kadota kokonaan, kun alkoholi vie vanhempien voimat kokonaan. Aitoa kiinnostusta lapsiin ei jää ja he joutuvat kilpailemaan vanhempien satunnaisista huomionosoituksista. (Ackerman 1992.) Myös muissa kuin alkoholistiperheissä voi eri syistä esiintyä samanlaisia ongelmia (Itäpuisto 2001).

Alkoholistiperheessä tyypillinen ongelma on **riippuvuus**. Riippuvuuden ihminen voi kehittää mihin tahansa aineeseen, asiaan ja toimintaan, koska taipumus sen kehittymiseen on ihmisen persoonassa. Perinteisesti riippuvuuksia on tarkasteltu suhteessa alkoholiin ja huumeisiin, mutta riippuvuus ihmissuhteista (co-dependence), jota kutsutaan läheisriippuvuudeksi on Hellstenin (1992) mielestä sairaus tai sairauden kaltainen tila, jossa ihminen tulee riippuvaiseksi lähimmäisestään niin, että hänen elämänsä ei enää ohjaudu hänestä itsestään vaan läheisestä käsin. (Sher 1991, Hellsten 1992, Taitto 1998.)

Lääketieteessä on perhe-, kaksos- ja adoptiolapsitutkimuksilla pystytty osoittamaan, että perinnölliset tekijät kykenevät säätelemään juomakäyttäytymistämme ja vaikuttamaan alttiuteemme tulla alkoholistiksi. (Huttunen 1996.)

Läheisriippuvuutta pidettiin aluksi alkoholistien puolisoiden oireena (Wegscheider ks. Sher 1991, Taitto 1998). Käsitettä laajennettiin koskemaan muitakin alkoholiongelmaisen perheen jäseniä, mutta nykyään läheisriippuvuuspiirteitä on todettu myös muutoin häiriintyneiden perheiden jäsenissä (Taitto 1998). Cermacin (1990) mukaan läheisriippuvuuspiirteitä on todettu ihmisissä, jotka ovat kasvaneet perheissä, joissa on emotionaalista, fyysistä tai psyykkistä pahoinpitelyä, vanhempien psyykkistä tai fyysistä sairautta tai voimakasta uskonnollisuutta. Corkin mukaan taustalla voi olla kuolemantapaus, adoptio, avioero tai jokin muu perheen salaisuus (Cork 1992). Lasten ylisuojelu, vanhempien absolutismi tai lapsiin kohdistuvat liialliset vaatimukset nähdään läheisriippuvuuden taustalla (Lawson ym. 1983). Aromäen (1994) mielestä lapsen laiminlyönti, hylkääminen tai liika hemmotteleminen sekä Hellstenin (1992) mukaan perheessä tapahtunut inesti tai vanhempien työnarkomania voivat estää kokemuksen terveestä vanhemmuudesta. (Taitto 1998.) Läheisriippuvuus-käsitettä on alettu kyseenalaistaa sen sukupuolisidonnaisuuden vuoksi. Krestan ja Bepko (Holmila 1993, Itäpuisto 2001) esittävätkin sen sijaan käsitettä ylivastuullinen käyttäytyminen, millä halutaan korostaa, ettei ihmisellä ole sairautta, joka vaatii parantamista, vaan hän vain käyttäytyy reagoiden liian voimakkaasti naisroolin vaatimuksiin. Holmilan (1997) tutkimukseen haastatellut läheiset olivat kokeilleet useita eri strategioita alkoholinkäytön hillitsemiseksi tai selviytyäkseen itse ja saadakseen elämän rauhoittumaan.

Perheenjäsenet säätelevät koko ajan omaa käyttäytymistään pitääkseen vaikeat tilanteet minimissään pystyäkseen tulemaan toimeen. Sopeutuminen aiheuttaa tavallisesti haittavaikutuksia sopeutujalle ja samalla sallii päihdeongelman jatkamisen. Perheen elämää leimaa kieltäminen, selviytymisstrategioiden etsiminen ja sosiaalinen eristäytyminen. Lapsen kasvulle ei ole enää tilaa, paikkaa eikä turvaa perheessä. Hän ei saa olla normaalilla tavalla lapsi, eikä siten pääse suhteeseen vanhempiensa kanssa. Lapsen luonnollinen kasvu estyy, ja hän joutuu hyppäämään kehitysvaiheiden yli. Lapsen oma elämä ja minä, todelliset tunteet, tungetaan piiloon ja päivätaunnassa lapsi elää valeminän avulla. Hän oppii tämän kautta ns. henkiinjäämistilan, omaksuu selviytymisroolin. (Ackerman 1992.) Lasten perheen ulkopuoliset suhteet ovat usein niukkoja. He häpeävät perheen ongelmaa ja pyrkivät salaamaan sen mahdollisimman pitkälle. Mitä vanhemmaksi lapset tulevat, sitä kiusaantuneempia he ovat päihdeongelmaisen vanhempansa käyttäytymisestä ja välttelevät tätä. (Ackerman 1992.) Perheenjäsenet saattavat itsekkin hakea itselleen apua. Vaihtoehtojen vaiheessa vanhemmat saattavat uhkailla toisiaan tai vihjailla lapsilleen avioerosta. Lapsille eroajatus tarkoittaa monia asioita, mutta viime kädessä sitä, etteivät he voisi elää jatkossa yhdessä molempien vanhempien kanssa. (Ackerman 1992.) Vähitellen elämä paranee. Perhe on voittanut päihdeongelman haittavaikutukset ja yhdistynyt ja yhdistynyt jälleen perheyhteisöksi. (Ackerman 1992.)

2.2. Alkoholistiperheen lapsen selviytymisen tukeminen

Selviytyminen käsitteenä Nykysuomen sanakirjan mukaan tarkoittaa pääsemistä jonkun hankalan tai vaikean vaiheen tai vaikeuden läpi tai kestää jokin vaikeus, esimerkiksi selviytyä asiasta ilman ikäviä seurauksia (Nykysuomen sanakirja 5, 1992). Selviytyminen on jatkuvasti muuttuva kognitiivinen ja toiminnallinen yritys hallita, sietää tai vähentää ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia sekä niiden välisiä ristiriitoja, jotka arvioidaan rasitteeksi tai ylivoimaisiksi suhteessa yksilön voimavaroihin. Selviytyminen on dynaaminen ja muuttuva moniulotteinen prosessi, jossa toimintaa arvioidaan jatkuvasti ja tehdään uudelleen arviointia yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta (Lazarus & Folkman 1984, Folkman & Lazarus 1988, Puotiniemi & Kyngäs 2003). Rönkä (1995) määrittelee käsitteen sosiaalinen selviytyminen, joka kuvaa sitä, miten henkilö selviytyy ikävaiheen keskeisistä kehitystehtävistä ja miten hän sopeutuu yhteiskunnan normeihin (Rönkä 1995, Rönkä & Pulkkinen 1995, Rönkä & Pulkkinen 1998).

Rönkä (1995) viittaa myös siihen, että vaikeuksista selviytyminen voi vahvistaa itsetuntoa. Tässä tutkimuksessa selviytymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen suojaavien tekijöiden avulla pääsee yli vaikean elämänvaiheen tai kestää jonkin vaikeuden esimerkiksi alkoholismien perheessä. (vrt. Fuhrman, 1997). Pulkkinen (1996) pitää selviytymisen määritelmää ongelmallisena, koska sen määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. Joku voi kokea selviytyvänsä hyvin, vaikka tilanne ulkopuolisesta näyttää aivan toisenlaiselta.

Selviytyjänä pidetään usein sellaista vaikeuksia kokenutta aikuista, jolla ei ole sosiaalisia ongelmia, joka kykenee tekemään työtä, luomaan pysyviä ihmissuhteita ja olemaan vanhempi omille lapsilleen. Ongelmat voivat kuitenkin olla piilossa ja ilmetä masentuneisuutena tai nousta pintaan yksittäisen kriisin seurauksena. Selviytyminen on siten suhteellinen käsite, jolle voidaan asettaa näkyviä kriteerejä, mutta jota on vaikea mitata. On paljon ihmisiä, jotka joutuvat työstämään jotain kipeää asiaa yhä uudelleen elämänsä eri vaiheissa. Pulkkinen (1996) viittaa myös ihmisen luonteen merkitykseen selviytymisessä. Jos suhde vanhempiin on ongelmallinen, on positiivisen lapsen helpompi saada korvaavia ihmissuhteita, jotka reagoivat häneen myönteisesti ja hän saa itsetuntoa vahvistavaa palautetta. Niin onnellisten kuin onnettomien perheiden lapset tarvitsevat selviytyäkseen oman elämän hallinnan tunteen. Pulkkinen (1996) tarkoittaa, että ihminen voi itsekin vaikuttaa omaan elämäänsä tekemällä järkeviä valintoja.

Elämänhallinta on rauhaa oman itsensä ja ympäristön kanssa, vastuunottoa omista toimista ja päätöksistä (Solomon, 1998). Se on normaalia elämää, johon voi kuulua perhe ja työ toisin sanoen se, mitä mielenterveys pitää sisällään. Myös Itäpuisto (2001) pohtii selviytymiskäsitteen monimuotoisuutta, mutta rajaa kuitenkin selviytymiskäsitteen ulkopuolelle itsemurhan, päihteiden ongelmakäytön, mielisairauden tai jonkun muun normeista poikkeavan käyttäytymisen, joka voi olla ihmisen epätoivoinen ratkaisuyritys. Hän pitää selviytymistä aktiivisena toimintana, jossa ihminen pyrkii muuhun, kuin mitä malleja on saanut lapsuuden perheestä. Selviytyminen voi olla ongelmallinen käsite myös siltä kannalta, että ihminen voi näyttää ulkopuolisen silmin hyvinkin selviytyneeltä, mutta voi sisäisesti kokea ahdistusta. Hänen ahdistuksensa voi ilmetä myös psykosomaattisina oireina, joiden yhteyttä on vaikea mieltää.

Selviytymisen lähikäsite on **toivo**, jota ovat tutkineet mm. Kylmä (1996, 2002), Antikainen (2002) Hippi (2002) ja Heiskanen (2002) Selviytyäkseen ihminen tarvitsee tärkeitä ihmissuhteita, tietoja, taitoja ja mahdollisuuden itsensä arvostamiseen (Isohanni ym. 2001). Vahvuuteen sairastumisen käsite on tuttu monesta yhteydestä kun puhutaan päihdeongelmaisten lapsista. He ovat niitä, jotka kantavat perheen taakkaa ja joiden pitää olla aikuisia jo ennen kuin ovat kasvaneet ja kypsyneet vastaanottamaan kaiken vastuun.

Tuella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan englanninkielessä sanaa support eli antaa voimaa, rohkaista, antaa apua, ottaa osa taakasta kantaakseen (The Concise Oxford Dictionary 1991). Tuki voi olla läheisen ihmisen antamaa tai ammattihenkilön tukea esimerkiksi päihdehoitotyötä, perhehoitotyötä tai ryhmätoimintaa.

Päihdehoitotyöllä tarkoitetaan primaari- sekundaari- ja tertiäripreventiota päihdehuollossa. Primäärivaiheessa se merkitsee koko väestöön kohdistuvaa tiedonjakoa ja asennekasvatusta, sekundaarivaiheessa tarjotaan vaaravyöhykkeessä oleville ryhmille “mini-interventiota“, kuten puheeksiottamista tai testejä. Tertiäripreventiolla tarkoitetaan hoitomenetelmiä, joilla pysäytetään ongelmakäytön vaikeutuminen tai sen vaikutuksen laajeneminen esimerkiksi perheeseen tai verkostoon. (Saarelainen & Pansu 2000.) Päihdehoitotyötä säätelee mm. päihdehuoltolaki 1987 (41/86), jossa kunnat velvoitetaan järjestämään ja rahoittamaan tarpeenmukaiset palvelut päihdeongelmaisille ja heidän läheisilleen. Kansanterveyslaki (66/72) nosti päihteiden riippuvuuskäytöstä johtuvan hoidontarpeen sosiaali- ja terveydenhuollon yhteiseksi toiminta-alueeksi, joka velvoittaa keskinäiseen verkostoitumiseen. Terveydenhuollossa keskeisiä palvelujen tuottajia ovat kouluterveydenhuolto, terveysasemat/interventio, mielenterveystyö ja erikoissairaanhoido. Yhteistyö perheiden, sosiaalitoimen, nuorisotoimen, opetustoimen, vapaaehtoisjärjestöjen ja poliisin kanssa sekä julkisuuteen vaikuttaminen ovat keskeisiä tehtäviä.

Perhehoitotyöllä Wrightin ja Leaheyn (1990) sekä Lansberryn ja Richardsin (1992) mukaan tarkoitetaan yksilön ja perheen sekä terveyden ja sairauden välisten yhteyksien huomioon ottamista hoitosuunnitelmassa ja hoitoa analysoitaessa. Hoitotyössä tämä tarkoittaa perheen toimivuuden ja terveyden tai sairauden välisten suhteiden selvittämistä. Perhehoitotyön

tavoitteena on tukea perheen omia voimavaroja unohtamatta itsehoidon periaatetta, jolloin hoitotyö koostuu toiminnoista, jotka vahvistavat perheen voimavaroja ja kykyä vastata erilaisiin muutoksiin. (Friedemann 1989, Paunonen & Vehviläinen-Julkunen, 1999.) Friedmanin (1992) mukaan perhehoitotyö-käsitteen kolme ominaispiirrettä, perhe taustatekijänä, perheenjäsentensä summana sekä asiakkaana kuuluvat perhehoitotyöhön. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen, 1999.) **Ryhmätoiminnalla** tässä tutkimuksessa tarkoitetaan vertaistoimintaa, joka perustuu psykososiaaliseen ja ryhmädynaamiseen näkökulmaan. Vertaistoiminta ei ole terapiaa. Toimintamenetelminä ryhmissä voidaan käyttää keskustelun lisäksi satuja, luovia toimintoja, draamaa riippuen iästä, kehitystasosta ja tarpeista. (Rantasalo 2002.)

2.3. Aikaisemmat tutkimukset alkoholiperheistä, selviytymisestä ja tuesta

Hoitotieteellisiä tutkimuksia alkoholismien vaikutuksesta perheessä on tehty USA:ssa 1980- ja 1990-luvulla (liitetaulukko 2). Tutkimustuloksista tulevat esiin alkoholiperheessä kasvamisen seurauksena rajoitukset rakkaudenosoituksissa, elämän stressi, perheen ristiriidat, riski alkoholisoitua tai sortua huumeisiin, psyykkiset sairaudet: masennus, ahdistusoireet, kaksisuuntainen affektiivinen mielialahäiriö (masennuksen ja manian vaihtelu), rajatila (psykoosin ja neuroosin välimaastoon sijoittuva vaikea häiriö), passiivinen aggressio, obsessiivis-kompulsiivinen (pakkomielleet ja pakkotoiminnat) ja hysteerinen persoonallisuus sekä acting-out käyttäytyminen (käyttäytyy arvaamattomasti), suicideisuus (itsestään vahingoittaminen), anoreksia nervosa (vaikea syömishäiriö, jossa henkilö saattaa laihtua hengenvaaralliseen tilaan) tai bulimia (ahmimishäiriö). (Els 1986, Nishioka 1989, Tesson 1990, Bensley & Spiker & McMahon 1994.)

Vaillant (1983), joka on psykoanalyttisen koulukunnan edustaja, on analysoinut 204:n yliopisto-opiskelijan tilannetta. Tutkimus on tuonut uutta tietoa aikuisiällä kehittyvän alkoholismien psykologisesta taustasta ja suhteesta lapsuuden oloihin. Arvioit ankeasta lapsuudesta ja vanhempien kasvatusasenteista eivät kyenneet lainkaan ennustamaan opiskelijoiden tulevaa alkoholin ongelmakäyttöä. Ankea lapsuus, psyykkiset vaikeudet opiskelun aikana ja aikuisiällä ilmenevät persoonallisuuden häiriöt korreloivat kuitenkin vahvasti ja kykenivät ennustamaan oraalisten (oraalinen=suun kautta tyydytystä saava, esimerkiksi

alkoholismi ja ahmiminen) persoonallisuuspiirteiden korostumisen myöhemmällä iällä. (Vaillant 1983, Huttunen 1996)

Black, Bucky ja Padilla (1986) tutkivat alkoholistien aikuisten lasten sisäistä tunne-elämää. Eels (1986) tarkastelee hoitajan väliintuloja alkoholistin ja hänen perheensä auttamiseksi sekä alkoholismin tyyppejä ja etiologiaa. Hän tutkii perhesysteemiä ja lapsen tilannetta siinä. Hän tukeutuu paitsi uudempiin tutkimuksiin myös Jellinekin klassikoihin 50-luvulta. Tuloksista käy ilmi, että perheessä ilmenee konflikteja ja epätarkoituksenmukaista toimintaa, tavoitteettomuutta ja toivottomuutta. Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys sekä huolenpidon, tuen ja rohkaisun puute on tyypillistä. Perheen sulkeutuminen ja ulkopuolisen avun puute on yleistä. Lapsen selviytymisstrategioina ovat fantasiat ja toiveet pysyvämmästä maailmasta. Lapsi on usein ylityöntekijä koulussa ja hänellä saattaa olla oppimisvaikeuksia tai huume- ja alkoholi-riippuvuutta. Eelsin (1986) mukaan tulisi tukea ei-alkoholistivanhempaa perhesysteemissä.

Fisher (1987) kirjoittaa artikkelissaan aikuisista alkoholistien lapsista, jotka ovat valinneet hoitotyön ammatikseen ja tarkastelee rooleja perheessä ja myöhemmin ammatissa. Hän on tunnistanut seuraavat roolit perheessä: valtuutettu johtaja, perheen valtias, syntipukki, hylätty lapsi ja perheen maskotti. Hänen mukaansa perheessä olleet roolit siirtyvät myös tulevaan työelämään. Vilkkonen (1988) Helsingin yliopiston sosiaalipolitiikan laitokselta on tarkastellut erään naisen omaelämäkerta-aineistoa alkoholismista. Nishioka (1989) on tutkinut kouluhoitajan auttamistoimintaa alkoholistiperheiden lasten hyväksi. Hän tuo esiin myöskin näkymättömän lapsen ongelman, jossa lapsen tarpeet kielletään. Turvattomuus, ahdistuneisuus ja syyllisyys ovat leimaa antavia. Näiltä lapsilta puuttuu itsekunnioitus, itsenäisyys ja spontanisuus. Nishiokan mielestä kouluhoitajien on vaikea tunnistaa näitä lapsia, eikä heillä ole myöskään riittävästi tietoa ja taitoa auttaa. Tesson (1990) kertoo monen alkoholistiperheen lapsen olevan naimisissa alkoholistin kanssa ja ongelmien alkavan avioliitossa, kasvattajana ja hoitajana, kun taas Bensley, Spiker ja McMahon (1994) raportoivat, ettei alkoholistiperheessä kasvaminen edellytä välttämättä ongelmia suhteessa lapseen. Bensleyn ym. (1994) tutkimus käsittelee alkoholistiperheen aikuisen lapsen toimimista pienen lapsen äitinä. Heidän mukaansa näillä äideillä ei välttämättä esiinny ongelmia suhteessa lapsiinsa.

Alkoholiongelma on Suomessa lisääntynyt ja siitä on tulossa yhä merkittävämpi riskitekijä Sherin (1991) mukaan. A-klinikkasäätiö on julkaissut Corkin tutkimuksen (1992): “Unohdetut lapset“. Peltoniemi (1994) kuvasi ihmisten kokemuksia alkoholiongelmista lapsuudessaan. Tuolloin yli 15-vuotiaista suomalaisista 12% eli lähes puoli miljoonaa henkilöä oli kokenut ongelmia lapsuudenperheessä käytetyn alkoholin takia. A-klinikkasäätiö on toteuttanut Lasinen lapsuus-projektin (1995). Peltoniemen (1995) mukaan vanhempien liiallisen päihdeidenkäytön vaikutukset näkyvät lapsissa, ja hän pitää tätä jo kansanterveysongelmana. Tynnälä (1995) on tutkinut “Alkoholistien aikuisten lasten itsetuntoa ja hallinnan tunnetta.“ Eräkivi ja Mansikkaniemi (1997) ovat tutkineet “Miten tukea päihdeperheen lasta. Kokemuksia päihdeperheiden lasten ryhmästä Espoonlahden sosiaali- ja terveyskeskuksessa“. Kirjoittajat tuovat esiin kokemuksiaan ja lasten tuntemuksia projektin kuluessa. Ryhmän antina he pitävät kokemusten jakamista, tuen saamista, perheen ahdistavien tilanteiden purkamista ja alkoholismista puhumista sekä mahdollisuutta toverisuhteisiin. Lapsilla on myös mahdollisuus puhua pelosta, epävarmuudesta, häpeästä, surusta, syyllisyydestä, pettymyksestä, hämmennyksestä, suuttumuksesta, riidoista, erouhkasta ja omista rooleista perheessä. Ryhmän tavoitteena on vähentää lasten syyllisyyden tunnetta ja antaa heille mahdollisuus olla lapsia, vahvistaa uskoa tulevaisuuteen ja omien voimavarojen käyttöön ja tukea itsetuntoa. (Liite 2.).

Claezon on Ruotsissa tutkinut pitkään huumausaineiden käyttäjien lasten selviytymistä. Hän toteaa, että vastoin kaikkea todennäköisyyttä osa päihdeiden käyttäjien lapsista selviytyy hyvin lapsuudessaan ja myös aikuisina. (Fuhrman 1997.) Murray (1998) on tutkimuksessaan yrittänyt ymmärtää nuorten kokemuksia vanhempien alkoholismista. Hän löysi neljä teemaa: “The Nightmare“ kuvasi muistoja, miltä tuntui elää vanhempien alkoholismien kanssa, “The Lost Dream“ toteutumattomia toiveita, “The Dichotomies“ selitti heidän päivittäistä ristiriitaa ajatuksien ja tunteiden välillä, ja miten se taas vaikutti heidän käyttäytymiseensä ja “The Awakening“ -herääminen kuvasi vastuun tajuamista, menneen ymmärtämistä, mikä mahdollisti heidän irrottautumisensa ja elämänsä jatkumisen. Näiden ihmisten ja heidän kontekstinsa ymmärtäminen antaa ammattiauttajille uusia mahdollisuuksia tarjota erikoistuneita palveluja alkoholistiperheiden nuorille ja heidän perheilleen.

Taitto (1998) on tutkinut riippuvuutta identiteetikysymyksenä. Hän ei keskity vain ongelmien kuvaukseen vaan analysoi selviytymistapoja. Hän kuvaa toipumisprosessia tiedostamisen, lapsuuden uudelleen kokemisen, avun hakemisen, identiteetin uudelleen rakentamisen ja ymmärtämisen sekä anteeksiannon avulla. Varsinkin äitien alkoholin käyttö on lisääntynyt, mikä voi tulevaisuudessa aiheuttaa uudenlaisia ongelmia (Taitto 1998).

Rodney ja Mupier (1999) ovat tutkineet alkoholistivanhempien vaikutusta afrikkalais-amerikkalaisten nuorten itsetuntoon ja depression. Alkoholistien lapsilla todettiin voimakkaampaa masennusta; tytöillä enemmän kuin pojilla (vrt. Tesson 1990). Heillä oli myös alhaisempi itsetunto kuin ei-alkoholistien lapsilla. (Rodney & Mupier 1999). Paloheimon mukaan kyse ei kuitenkaan ole masennuksesta, jota voitaisiin hoitaa lääkkeillä, vaan surusta (Paloheimo 1999).

Christensen ja Bilenberg (2000) ovat Tanskassa tutkineet alkoholistiäitien ja -isien lasten käyttäytymis- ja tunne-elämän ongelmia. He totesivat, että tyttäriin alkoholismi perheessä vaikutti enemmän kuin poikiin. Tesson (1990) viittaa myös siihen tutkimustuloksissaan. Alkoholistien lapsilla oli suurempi riski saada tunne-elämän häiriöitä, mutta ei niinkään käyttäytymishäiriöitä. Varsinkin tytöillä, joiden äidit olivat alkoholisteja oli enemmän depressiivisiä oireita kuin pojilla, ja taas pojilla, joiden isät olivat alkoholisteja, oli enemmän masennusta kuin tytöillä. (Christensen & Bilenberg 2000.)

Rönkä (2002) on tutkinut sosiaalista selviytymistä lapsuudesta aikuisuuteen: ongelmien kasautumista kolmeen väylään. Hän pohtii kehityskulkuja, joiden kautta vaikeudet eri elämäalueilla kasaantuvat yksilön elämässä. Erilaiset ongelmakäyttäytymisen muodot, kuten alkoholiongelmat ja rikollisuus, esiintyvät usein yhdessä ja ongelmakäyttäytymiseen liittyy usein vaikeuksia monilla elämän alueilla. Myös syrjäytymistutkijoiden piirissä on havahduttu huomaamaan, että syrjäytymisen vakavimmissa muodoissa on usein kysymys pitkäaikaisista, jopa yli sukupolvien ulottuvista prosesseista. Pojat tuntuvat reagoivan elämän vaikeuksissa eri tavoin kuin tytöt. Pojille tuntui olevan ominaisempaa ulospäin suuntautuvat käytösongelmat, kuten aggressiivisuus ja alkoholiongelmat, jotka puolestaan käynnistivät ongelmaketjuja eri elämän alueilla. Naisilla käyttäytymispiirteistä lapsuusiän sosiaalinen ahdistuneisuus oli

yhteydessä ongelmien kasautumiseen, koska se ennakoi vaikeuksia työuralla (Rönkä & Pulkkinen 1998)

Edellä mainitut tutkimukset sijoittuvat vuosille 1983-2002. 1990-luvun tutkimuksissa painottuu ennaltaehkäisy ja elämänlaatu, joissa hoitotyön interventiolla on merkitystä (Burns & Grove 1997). Alkoholistiperheiden lasten tukemisessa on jo itsessään ennaltaehkäisyn näkökulma. Tutkimukset olivat pääasiassa laadullisia. Useimmat näistä tutkimuksista pohjautuvat systeemiteoreettiseen viitekehykseen, jota on paljon käytetty kuvaamaan perheen systeemistä luonnetta, mutta teoriaan tulisi suhtautua kriittisesti sen lähtökohtien vuoksi. Tutkimukset tuovat esiin lapsuuden merkityksen, mutta alkoholistiperheiden lasten selviytymistä ei ole tutkittu, joten tässä tutkimuksessa keskitytään heidän selviytymiseensä.

Riippuvuutta alkoholistiperheessä on tutkittu ja se voidaan todeta myös riippuvuudeksi johonkin muuhun kuin päihteisiin. Tutkimuksissa tuli esiin myös stressi, perheen ristiriidat, psyykkiset ja psykosomaattiset sairaudet. Perhesysteemiä alkoholistiperheessä on tutkittu samoin alkoholistiperheen lapsen toimimista vanhempana. Päihdeperheiden lasten tukemista ja selviytymistä on tutkittu jonkin verran. Varsinaisia hoitotieteen tutkimuksia löytyi erittäin niukasti. Jotta tulevaisuudessa hoitotyössä kiinnitettäisiin enemmän huomiota päihdeongelmaisten perheiden auttamiseen ja lasten auttamiseen ennaltaehkäisyn keinoin, on peruusteltua selvittää niitä kysymyksiä, jotka liittyvät alkoholistiperheessä kasvamiseen, selviytymiseen ja tuen tarpeeseen.

3.TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata alkoholistiperheissä kasvaneiden kokemuksia ja selviytymistä elämässä sekä siinä tarvittavaa tukea. Tarkoituksena on selvittää, miten voidaan kehittää hoitotyötä näiden ihmisten ja perheiden auttamiseksi ja ongelman tunnistamiseksi. Tavoitteena on saada tietoa siitä

1. Millaisia kokemuksia haastateltavilla on alkoholistiperheessä kasvamisesta?
2. Millaisia kokemuksia heillä on selviytymisestä?
3. Millaisia kokemuksia heillä on tuesta: mitä ovat saaneet tai mitä olisivat kokeneet tarvitsevansa?

4.TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

4.1.Metodiset lähtökohdat

Hoitotieteessä tutkimuskohde on laaja ja tutkittavat ilmiöt ovat siten moninaisia (Meleis 1991). Tämä laadullinen tutkimus nojautuu eksistentiaalis-fenomenologiseen filosofiaan, jonka tavoitteena on inhimillisen toiminnan ymmärtäminen ja tulkitseminen yksilöllisistä merkitysrakenteista käsin, tutkimuksessa pyritään löytämään tutkittavien ihmisten ainutlaatuisuus ja heidän kokemuksiaan alkoholiperheessä kasvamisesta sekä selviytymisestä ja avuntarpeestaan. Inhimillistä toimintaa pidetään intentionaalisenä ja tutkimuksessa pyritään löytämään tutkittavien ihmisten ainutlaatuisuus (Leino-Kilpi 1997). Tutkija on pyrkinyt tavoittamaan tutkittavien näkökulmaa aiheeseen yrittäen välttää siirtämästä omia uskomuksiaan, asenteitaan tai arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. (Naukkari 1996) Kalkas (1994) määrittelee laadullisen tutkimuksen tutkimukseksi, jossa aineisto on kerätty ja sitä on käsitelty avoimessa vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen kanssa. Siihen tutkija on tässä tutkimuksessaan pyrkinyt antaen tutkimuskohteen kertoa siitä, minkä hän kokee tärkeäksi. Tutkija tiedostaa kuitenkin, että hänen oma tapansa ymmärtää kysymykset, joita hän muiden kohdalla tutkii, vaikuttavat koko ajan tutkimuksessa.

Aikuisten alkoholistien lasten kokemukset, selviytyminen ja tuen tarve eri elämänvaiheissa on vaikeasti lähestyttävä ja arkaluontoinen aihe, jota on hoitotieteessä tutkittu vähän. Sisällön analyysin käyttö soveltuu tutkimusmenetelmänä haastattelujen analysointiin. Sen avulla voidaan saada yksityiskohtaisesti selvitettyä niitä asioita, joita haastateltavat kertovat. Eskola (2000) jaottelee laadullisen tutkimuksen aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköt valittiin haastatteluaineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002)

Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka on lähellä syvähaastattelua (Hirsjärvi & Hurme 1991), koska käsitellään menneisyyden tapahtumia ja halutaan saada esiin heikosti tiedostettuja seikkoja, kun haastateltavia on vähän ja kun aihepiiri on hyvin arkaluontoinen.

Teemahaastattelussa ollaan kiinnostuneita tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja –ominaisuuksista

(Hirsjärvi & Hurme 1991). Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista.(Hirsjärvi & Hurme 2001)

Hoitotieteessä tarvitaan tietoa ihmisten yksilöllisistä elämäntilanteista ja heidän omasta näkökulmastaan, jotta ihmisen yksilölliset kokemukset saadaan esiin (Kalkas ,1991, Suomala, 1998). Tämä on mahdollista haastatteluaineiston käsittelyssä laadullisella sisällönanalyysimenetelmällä. Sisällön analyysi liitetään kommunikaatioteoriaan ja sillä voidaan tutkia erityisesti kommunikaatioprosessia (Holsti 1968, Krippendorff 1980, Weber 1985, Polit & Hugler 1995, Kyngäs & Vanhanen 1999). Sisällön analyysiä käyttäviksi tutkimuksiksi katsotaan kaikki sellaiset, joissa sanallisesti pyritään kuvailemaan joko dokumenttien sisältöä ilmiönä sinänsä tai niitä ulkopuolisia ilmiöitä, joita sisällön ajatellaan ilmaisevan systemaattisesti ja objektiivisesti. Kommunikaation ilmisisällöllä tarkoitetaan dokumenttien sisältöä sellaisena kuin se on eli tässä tutkimuksessa haastattelujen sisältöä. (Pietilä 1973, Weber 1985, Downe-Wamboldt 1992, Burns & Growe 1997, Kyngäs & Vanhanen 1999.)

4.2.Aineisto ja sen kerääminen

Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla aikuisia alkoholistien lapsia heidän kokemuksistaan. Haastattelut (N=5) tehtiin talvella 2001. Haastateltavista kolme on naisia ja kaksi miehiä. Haastattelija tunsi entuudestaan jonkin verran haastateltavia. He olivat tulleet tutuiksi hoitotyön ulkopuolella, joten eettistä ongelmaa ei siten tutkimuksessa tule. Aineisto kerättiin kuukauden aikana. Tutkimukseen osallistuminen perustui haastateltavien vapaaehtoisuuteen. Haastateltaviksi valittiin erilaisia ihmisiä. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla. Heille kerrottiin, että tutkija käyttää nauhoituksia ainoastaan tutkimuksen tekemiseen, ja ettei heidän henkilöllisyytensä paljastu missään vaiheessa tutkimusprosessia. Tutkimushaastattelu toteutettiin haastateltavien kotona, jolloin haastattelija sai ehkä paremman kokonaiskuvan ihmisen elämäntilanteesta eikä haastateltavan tarvinnut jännittää ympäristöä. Kahdessa tapauksessa haastattelu tapahtui haastattelijan kotona, koska tutkittavalle se sopi paremmin.

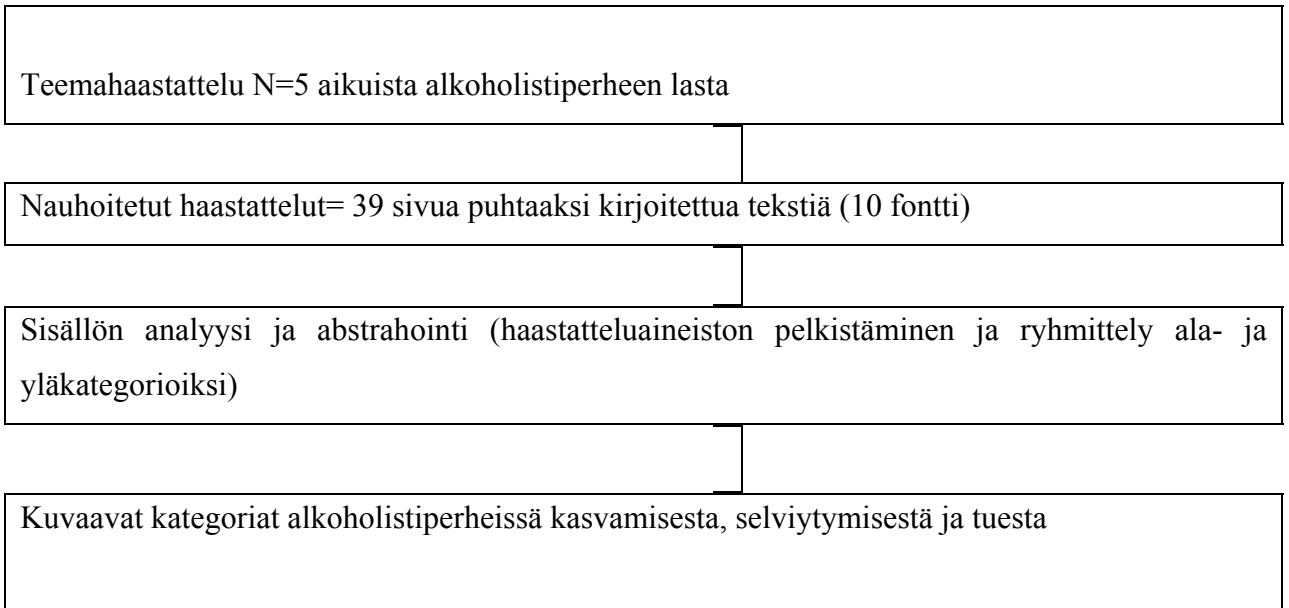
Teemahaastattelun teemat muodostettiin aiemman kirjallisuuden pohjalta ja tutkija on käyttänyt lähtökohtanaan Rauhalan käsitystä ihmisestä yhdistämällä siihen elämäntapojen luokittelun Roosin (1987) mukaan (Liite 3). Haastattelun perusrunko muodostui teorian tiedon pohjalta, mutta haastateltavat ohjasivat kuitenkin itse tilannetta omien ajatustensa ja tunteidensa pohjalta (vrt. Grönfors 1985, Hirsjärvi – Hurme 1991, 84-86). Tutkijan tarkoituksena oli saada mahdollisimman syvällistä tietoa, etteivät teemat sitoisi liikaa haastateltavia ja siten jotain arvokasta tietoa ehkä jäisi saamatta. Haastateltavilla oli mahdollisuus kertoa siitä, minkä he itse katsoivat olevan tärkeää tutkimusaiheen kannalta.

4.3. Aineiston analyysi

Tutkimushaastattelut analysoitiin sisällön analyysimenetelmällä, jossa tutkimusyksikkönä käytettiin lausumia. Sisällönanalyysillä pyritään rakentamaan sellaisia malleja, jotka esittävät tutkittavaa asiaa tiivistetyssä muodossa ja joiden avulla tutkittava ilmiö voidaan käsitteellistää. Analyysin tueksi voidaan liittää suoria lainauksia aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998, Kyngäs & Vanhanen 1999)

Tutustuttuaan aiempaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin sekä oman elämän kokemuksen kautta tutkija keräsi aineiston haastattelemalla ja nauhoittamalla haastattelut. Nauhat kirjoitettiin tekstiksi fontilla 10, jolloin tekstiä syntyi 39 A4 sivua. Aluksi tutkija kuunteli nauhoitetut haastattelut useita kertoja ja luki samalla niistä puhtaaksi kirjoitettua tekstiä tutustuakseen aineistoon ja tarkistaakseen, että aineisto on kirjoitettu sanasta sanaan kokonaisuudessaan. Toisessa vaiheessa induktiivisessa sisällön analyysissä tutkija alleviivasi eri väreillä kaikki lausumat (yksittäiset sanat, lauseet ja kappaleet), jotka kertoivat samasta asiasta. Aineistoa pelkistettiin (liite 4) tutkimusongelmien ohjaamalla tavalla. (Kyngäs & Vanhanen 1999) Alkuperäisistä ilmaisuista luotiin pelkistetyt ilmaisut, jotka sitten ryhmiteltiin alakategorioiksi (joitakin alakategorioita jouduttiin yhdistämään tutkimuksen kuluessa). Alakategoriat yhdisteltiin leikkaa-liimaa systeemillä kategorioiksi: alkoholiperheessä kasvaminen, selviytyminen ja tuki, jota olivat saaneet sekä tuen tarve (liite 5). Kuviossa 2 kuvataan tutkimusprosessin etenemistä.

Tutkimusongelmat ovat täsmentyneet tutkimuksen kuluessa, mikä on mahdollista laadullisessa analyysissä.



Kuvio 2. Tutkimusprosessin eteneminen

5.TULOKSET

5.1.Kasvaminen alkoholistiperheessä

Kokemusta alkoholistiperheessä kasvamisesta kuvataan petettyjen lupauksen perheenä, kaltoinkohteluna, yksinäistymisenä ja pelkona, ahdistuneisuutena, kykenemättömyytenä ja tunteiden ristiriitana. (kuvio 3)

Kokemus alkoholistiperheessä kasvamisesta	Pettymys
	Kaltoinkohtelu
	Yksinäistyminen ja pelko
	Ahdistuneisuus
	Kykenemättömyys kommunikointiin ja toisten perheenjäsenten auttamiseen
	Tunteiden ristiriita

Kuvio3. Kokemus alkoholistiperheessä kasvamisesta

Pettymys

Alkoholistiperheessä lapsi joutuu useasti pettymään odotuksissaan. Tuntuu siltä, että vanhempiin ei voi luottaa vaikka he kuinka lupaisivat. Haastateltavat kuvasivat petettyjä lupauksia seuraavasti:

"...kylhä nua oli psyykkisesti raskaita joku joulu taikka se justii, et hän antaa mun olla rauhassa, kun hän odotti mult paljo, et mää menestysi hyvi koulussa, ni hän aina lupas, et hän antaa kyl mun rauhas lukee, ku meil kävi semmossii ryyppy, semmosii vierait, jotka ryyppäs ja sit ne yökaudet mekasti, mää en saanu nukuttua ja seuraavan päivän oli koe. Mut eiku sehän toistu sit taas kuitenkin. Et vaik hän lupas, et hän antaa rauhas nukkuu, ni ei hän antanukaan."31/1-5

"...tietty semmonen luottamus ehkä puuttu tai semmonen, mitä nyt normaalit oli, et ei siinä tullu mieleenkään viedä kavereita välttämättä suoraan koulun jälkeen, et ois ottanu kaverit mukaan, et jos siel makaa alasti joku eteisen lattialla. Ensimmäinen homma koulun jälkeen on raahata se johonkin suuntaan..."14/27-30

Usein lomat ja juhlapyhät, jolloin muilla perheillä oli aikaa lapsilleen, muodostuivat kärsimyksiksi alkoholiperheissä. Vanhempien lupaukset rauhasta eivät toteutuneet, vaan "ryyppyjengi" yhä uudelleen häiritsi lapsen unta. Ei voinut luottaa siihen, että koulun jälkeen voisi viedä kavereita kotiin, kun ei tiennyt, missä kunnossa vanhemmat olivat tai voinut luottaa lupauksiin, että lähdetään jonnekin, kun ei tiennyt, voiko kukaan ajaa autoa. Lupauksiin pettyminen tuntui olevan enemmän sääntö kuin poikkeus perheissä. Humalatilassa tai krapulassa lausutut lupaukset aiheuttavat lapsessa toiveita, jotka eivät koskaan toteudu. Lapselle valheesta tulee jokapäiväistä elämää. Jatkuvat pettymykset voivat viedä luottamuksen toisiin ihmisiin ja varsinkin aikuisiin.

Kaltoinkohtelu

Ehkä kaikkein traumaattisimpia tilanteita lapsen kasvun kannalta on fyysinen ja henkinen väkivalta perheessä. Vaikka tuntuisi, että jotkut ovat sosiaalisesti selvinneet elämässään hyvinkin, niin saattaa olla, että nämä asiat ovat jättäneet haavoja sieluun. Haastateltavat toivat esiin sen, että fyysisen tai henkisen väkivallan pelko oli ahdistavaa, kun ei koskaan voi tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Joku koki henkisen väkivallan vielä pahempaan kuin fyysisen, koska se jättää jäljen vielä pidemmäksi aikaa. Useassa haastattelussa tuli esiin, että fyysinen väkivalta ei kohdistunut suoraan lapsiin, vaan myös toiseen vanhempaan, jolloin lapsi joutui olemaan näkijänä tai kuulijana.

"Mää olin suurin piirtein, olisinkohan mä 7-vuotias noin, kun ensimmäiset väkivaltaiset kokemukset. Isä ei silloin mua pahoinpidellyt vaan äitiä, mutta mä joutuin kuuntelemaan sitä...Siltä ajalta on ensimmäiset muistikuvat."3/4-6

Joissakin perheissä fyysinen ja henkinen väkivalta kohdistui myös lapsiin varsinkin silloin kun toinen aviopuoliso ei ollut paikalla. Se aiheutti lapsissa myös pelkoa.

"Niin tota lapsuus ja nuoruus meni aika pitkälti taistellessa isän alkoholiongelman varjossa elikkä se toi mukaan hirveesti kaikennäköistä pahaa. Ja se päällimmäinen oli se ainainen pelkotila ja se et isä oli humalassa hyvin agressiivinen, hyvin väkivaltainen sekä fyysisesti et henkisesti...Sanotaan että lapsuutta ja nuoruutta varjosti pelko ja väkivalta."2/2-6

"Hän uhkaili meitä ja se uhkailu ja nimittely tapahtui aina silloin, kun äiti ei ollut paikalla. "2/32-34

Useimmiten väkivalta kohdistui kuitenkin toiseen aviopuolisoon.

"No se oli kauhee pelottavaa, kun ei oikee aina tienny mistä o kysymys. Ja joskus pelkäs, et kunnei vaa äiti qualis, ku isä työnsi rappusii alas tai repi tukasta ja hakkas kauhee mätkytys kuulu. Ku o yks ainoa laps, ku yksin jää kuuntelee semmost, se oli tosi pelottavaa."25/21-23

Pelko äidin kuolemasta isän riehuessa väkivaltaisesti ja ajatukset yksin pimeässä voivat lapsen mielessä saada aikaan kauhua. Kokemus voi olla jopa niin kauhea, että sen on pyyhkinyt mielestään. Väkivalta oli erään tutkittavan kohdalla aiheuttanut pysyviä fyysisiä vammoja lopuksi elämää. Isän aiheuttama kuulovamma on saattanut vaikuttaa koko hänen sosiaaliseen elämäänsä ja aiheuttaa osaltaan harhojen syntymistä.

"Ja sit isä o aiheuttanu viel tua kuulovika minul ja siskolki o aiheuttanu se kuulovika. Oma isä. Nukuttii semmottis sänkys kahde henke, et me oltii kummatki ja huudettii nälkää, ku äiti oli töis ja nälkä oli ja vilu, ruokaa täytyy saar ja mitä semmone mittää pystyny ja sit läimäytti sillai, et se rikko mu tärykalvon ja siskon samal lail. Rikko mu kummatki korva. Joku viire vuare mää oli, sisko o minnuu vuare vanhempi."17/1-6

Väkivallan taustalla näyttää olevan usein alhainen itsetunto, mustasukkaisuus, kärsimättömyys tai alkoholistin omat vaikeudet ihmissuhteissa. Lapsi ei välttämättä osaa käsitellä aikuisten välisiä riitoja ja kokee ne vaikeina. Hän yrittää mahdollisesti asettautua vanhempiensa väliin tai kuuntelee niitä yöllä yksinäisyydessä peiton alla. Tämä saattaa olla äärettömän ahdistavaa. Jonkun haastateltavan kohdalla väkivalta jatkui myös omassa avioliitossa.

"Isä on hakannu ja kurittanu ja lyäny. Ja aviomies. Et isän väkivaltaisuus ei ollu mitenkään jatkuvaa, vaa et se oli semmosta aika ajoin, ku hän ryyppäs tai hänel oli jotai itselläs jotai vaikeuksii, ni hän saatto purkaa sitä joko äitiin tai minuu..."25/10-12

Lapsi saattaa oppia olemaan jatkuvasti varuillaan, vartioimaan vanhempiaan ja jatkossa myös itseään, ettei itse tai kukaan muukaan tekisi mitään pahaa. Se voi johtaa myös hitaaseen itsetuhoon myöhemmässä elämänvaiheessa, kuten eräässä haastattelussa kävi ilmi. Väkivaltaisuus perheessä voi aiheuttaa myös jopa kuoleman ja menettämisen pelkoa.

"...Mää sain loppumaan sen riitelyn. En tiiä teinkö mä sen tahallaan vai tuliko musta, mää huusin hyvinki hysteerisesti ja menin niitten väliin. Siinä sängyn päällä seisoin ja semmosella hysteerisellä huudolla sain sen loppumaan, et ne havahtu siihen ja sen mä muistan oikein hyvin, mutta onneksi niitä ei kuitenkaan kovin usein tapahtunu tämmösiä käsiks käymisiä."35/30

Usein alkoholistiperheen lapset eivät halua kokea samanlaista pelkoa omassa kodissaan aikuisena ja ehkä siksi eivät ole valmiita solmimaan esimerkiksi pysyvää ihmissuhdetta vaan valitsevat yksinäisyyden.

Yksinäistyminen ja pelko

Tärkein osatekijä persoonallisuuden kehittymiselle on tunne-elämän kasvu. Riippumatta siitä, kuinka paljon normaaleja tunteita alkoholistiperheen lapset kokevat kasvuvaiheensa aikana, he kuitenkin kohtaavat aika ajoin myös pelkoa. Usein lapsuudessa haastateltavat olivat kokeneet yksinäisyyttä, kun perhetilanteesta ei voinut kertoa kenellekään. Perheen suuri salaisuus ja lapsen solidaarisuus vanhempiaan kohtaan estää heitä tuomasta julki tunteitaan. Jatkuva turvattomuus, vanhemmuuden puute ja vanhempien avioeron pelko varjostavat lapsuutta. Humalaisen vanhemman käytös on erilaista ja se hämmentää lasta. Humalainen vanhempi ei välttämättä pysty tyydyttämään lapsen tarpeita vaan keskittyy enemmän omiin tarpeisiinsa. Osalla haastateltavista alkoholismi perheessä on ollut ajoittaista, jolloin yksinäisyys liittyy tiettyihin vaiheisiin elämässä. Pelko siitä, koska isä tai äiti taas aloittaa juomisen voi tulla

päällimmäiseksi ongelmaksi, jolloin lapsi alkaa vahtia vanhempiaan eikä voi viettää aikaa ikätovereidensa seurassa. Seuraavana joitakin esimerkkejä haastateltavien yksinäistymisestä:

"...sillon on tuntenu yksinäisyyttä, kun on ollut näitä tiettyjä vaiheita kotona."13/34-35

"...olis halunnu olla äitin kans vähä toisella tavalla, eikä humalainen aikuinen se pysty antamaan lapselle semmosta turvallista vanhemmuutta..."34/6-7

"Sitte kun ne usein sattuu yöllä, yöllä ku lapset pelkää muutenkin yöllä helposti pimeää tai mitä kuki mitä pelkää. Sitte riitelevät vanhemmat. Voi tuntuu niinku yhtäkkiä siltä, et täst seuraa niinku ero, mikä on kamala lapsen mielestä."35/35-37

Ahdistuneisuus

Ahdistus, joka on syntynyt lapsuuden ahdistavassa tilanteessa voi tiedostamattomana seurata myös myöhempään elämään. Tärkeätä olisi asian tiedostaminen, ettei se ilmenisi myöhemmin esimerkiksi sairauden puhkeamisena. Ihmisen pitäisi voida käsitellä ja purkaa ahdistavat tunteensa ja keskustella niistä jonkun kanssa, jotta ne eivät tulisi esiin myöhemmin elämässä. Seuraavassa esimerkkejä tutkimuksen analyysin aikana esiin tulleista lausekkeista:

"...et mä jotenki ymmärränki sitä, vaik se silloin oli sit niin kamalaa, et kyl se vieläki ahdistaa ku sitä ajattelee..."27/23

"...tottakai on ollut ahdistavaa ei siitä niinku mihinkään pääse."11/42

Ahdistusta ja kärsimystä kuvataan joko ahdistavana vaiheena perheessä tai yhä aikuisuudessa mukana kulkevana ahdistuksena. Ahdistuksen kerrotaan vaikuttaneen koko perheessä. Lapsi ahdistuu äidin kärsimyksistä ja kantaa jotenkin koko perheen taakkaa. Jotkut ovat oppineet purkamaan ahdistustaan eri tavoin. Lapsen ahdistusta lisää salailu, koska usein hän kuitenkin rakastaa vanhempiaan. Hän haluaa suojella heitä ja tällöin ei perheen suurta salaisuutta voi paljastaa ulkopuolisille. Varsinkin silloin, kun vanhemmat olivat tunnettuja henkilöitä paikkakunnalla. Se on osaltaan varmaan syynä siihen, ettei lapsi itse halua hakea apua tilanteeseensa. Lapsen solidaarisuus vanhempiaan kohtaan on luonnollista, ovathan he sentään hänen ainoat vanhempansa. Kuitenkin he kokevat toisten lasten vanhemmat paljon paremmiksi

ja sen vuoksi omaa perhettä ei voi näyttää muille. Asiat perheessä hoidetaan vaikenemalla. Seuraavana esimerkkejä lausekkeista:

"...ulospäin pitää olla kilpi kunnossa ja ja tota asiat yritetään hoitaa vaikka ei ehkä todellisuus sitä ollukkaan..."15/40-41

"...mul oli ainakin semmonen kans, ku isä ja äiti tunnettiin, et sitte heit suojeliki, mut ettei varmaa senkä takii mennä puhumaa muille, et piti vaa sitä niinku sisällä, koska se oli ollu semmone häpee."30/36-38

"...se oli semmonen suuri salaisuus...en muista, että olisin edes kenenkään kaverin kans jutellu, en kenenkään kans."35/40-44

Edes ystäville ei haluttu kertoa perheen tilanteesta, koska saatettiin pelätä menettävänsä kyseisen ystävän. Aina ei tilannetta pystytty salaamaan, koska naapurit näkivät ja kuulivat remuavan humalaisen käyttäytymisen, mutta silloinkaan useimmat eivät halunneet puuttua tilanteeseen, koska kulttuuriimme ei kuulu huolehtia toisten ihmisten asioista. Tähän liittyi paljon häpeää perheenjäsenten taholta ja he mieluummin halusivat salata tilanteen.

"Mutta kyllähän sitä häpesi. ja peitellä sitä ei voinut, koska isä kulki tässä ja huusi ja remus ja käyttäyty, elikkä koko talon väki sen tiesi."8/19-20

Kykenemättömyys kommunikaatioon ja toisten perheenjäsenten auttamiseen

Kykenemättömyys kommunikaatioon perheessä ja voimattomuus auttaa toisia perheenjäseniä näyttäisi tyypilliseltä alkoholiperheessä. Usein olisikin hyvä, että olisi joku ulkopuolinen, joka kykenisi paremmin auttamaan liian ahdistavassa perhetilanteessa. Perhesuhteet ovat ehkä niin lukkiutuneet, ettei kommunikaatiolle ole enää sijaa tai alkoholi on vienyt kyvyn huolehtivaan vanhemmuuteen. Toinen aviopuolisoista oli niin voimakas, että kukaan muu perheessä ei kyennyt auttamaan lapsia. Haastattelussa tuli ilmi alkoholisti-isän kykenemättömyys näyttää rakastavia tunteita tyttärtään kohtaan. Kykenemättömyys nähdä perheenjäsenten tarpeita tuli esiin

mm. kun yhdellä haastateltavista todettiin anoreksia nervosa, johon alkoholisti-äiti ei kuitenkaan kyennyt puuttumaan riittävän ajoissa estääkseen taudin etenemistä.

"...koska ne perheenjäsenet ovat täysin voimattomia siinä tilanteessa."8/35

"Äiti huomasi kyllä sen oireet, tunnisti heti ja tajusi mikä mulla oli, mutta silloin hän ei kyennyt mua siinä auttamaan."37/14

Jatkuvat pettymykset aiheuttavat myöskin sen, että lapsi ei tällaisessa perheessä kykene tuomaan esiin todellisia tunteitaan ja keskustelulle ei jää enää sijaa. Ollaan kykenemättömiä keskustelemaan mistään muustakaan. Tunteiden näyttäminen ei ole sallittua ja usein lapset oppivat olemaan kiltejä, jolloin he eivät hermostuttaisi vanhempiaan. Myöskin vanhempien keskinäinen kommunikaatio voi olla lukkiutunut.

"Kyllähän siinä varmaan täytty kaikki tämmöset tämäntyypin perheen elementit, et ei siinä toisaalta keskustelulle sit enään tiettyssä vaiheessa ollut paljon sijaa."10/28-29

Tunteiden ristiriita

Alkoholisperheessä tyypillistä näyttäisi olevan tunteiden ristiriitaisuus. Vaikka lapsi rakastaisi vanhempiaan, hän ei voi olla vihaamatta ihmistä, joka kerta toisensa jälkeen aiheuttaa pettymystä, surua, inhoa ym. Lapsen maailmassa tunteiden ristiriitaisuus, viha-rakkaus, sääli, suru, huoli, inho ja syyllisyys aiheuttaa monenlaista ahdistusta, johon hän tarvitsisi ammatti-ihmisen tukea. Syyllisyys vain lisääntyy, jos paljastaa jotain kotiasioita. Usein lapsi yrittää auttaa vanhempiaan kaikin tavoin voimatta asialle kuitenkaan yhtään mitään. Toisaalta hän ehkä säälii vanhempiaan tai jopa kokee syyllisyyttä siitä, että vanhemmat juovat tai että itse ei kykene auttamaan vanhempiaan.

"No varmaan sääliäkin, kyl siihen varmaan kaikkee liittyy..."11/24

Lapsi saattaa syvällä sisimmässään toivoa alkoholistivanhemman kuolemaa, ja kun se sitten tapahtuu, hän voi kokea syyllisyyttä tapahtuneesta.

"...ja se jatkuva huoli kuitenkin isästä ja nää on vieläkin vähän vaikeita asioita. Se suru ja sanotaan, että voi tuntea yhtä paljon vihaa ja rakkautta samaan aikaan, se on niinku se päivä, kun kuulin, että hän on kuollut, mää olin tavallaan jo ajatellut sitä etukäteen, ettei täs oo muuta tietä enää, siltikin se oli shokki ja järkytys. Ajatellen, että isä oli viikon kuolleena ennen kuin hänet löydettiin. En sitten koskaan päässyt häntä enää tapaamaan, koska häntä ei voitu näyttää. Siin suru ja rakkaus, sanotaan viha ja rakkaus kävi voimakasta taistelua."3/34-39

Monesti kuitenkin vanhemman ollessa selvin päin hän haluaa paikata tekemiään virheitä ja on usein rakastettava vanhempi, joka tekee kaiken mahdollisen lastensa eteen. Sen vuoksi häntä on vaikea vihata.

"...isä yritti sit kuitenkin aika paljo vanhempana perheen eteen ja tota noin ni huolehti hyvin sillai niinku minust kyllä ettei siin, sit lapsista, mun lapsista, siis omista lapsenlapsistaa hän huolehti ain hyvin ja kauheesti tykkäs niistä, ettei ei siint oo jääny sit kuitenkaa semmost, et ois joku viha.27/27-29

Lapsen inho vanhempaa kohtaan tuli esiin useissa haastatteluissa. Seuraavassa esimerkkilausekassa käy ilmi myöskin se, että äidin alkoholismi tuntuu jotenkin vielä pahemmalta.

"Mää muistan, ku äiti hoiti vauvaa ja oli päissään ja se tuntu inhottavalta meistä vanhemmista ja äidin juominen oli sellasta, että sillä oli keittiön kaapissa joku pullo tai paukku."33/22-23

5.2.Selviytymistä edistävät tekijät

Selviytymistä edistäviä tekijöitä olivat 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. (kuvio 4)

Selviytymistä edistävät tekijät	Ihmissuhteet
	Taloudelliset tekijät
	Harrastukset, eläimet ja luonto
	Irtautuminen lapsuuden perheestä
	Aikuisuuden perhe
	Menestyminen työelämässä
	Terveys ja suhde alkoholiin
	Yksinäisyys ,lepo ja rauha
	Positiiviset kokemukset ja muistot
	Tunteet, ajatukset ja arvomaailma

Kuvio 4. Selviytymistä edistävät tekijät

Ihmissuhteet

Tärkeänä turvatekijänä useimmat haastateltavista kokivat isovanhemmat, jotka tarjosivat apuaan, jos asuivat lähistöllä. Heistä oli sekä fyysistä turvaa että henkistä tukea. Kaikilla haastateltavista

ei kuitenkaan ollut näin onnellista tilannetta, vaan isovanhemmat asuivat toisella puolella Suomea. Isovanhempien luona sai kuitenkin viettää kesiä ja siihen liittyy monia hyviä muistoja.

"...Meidän kaikkien kolmen pelastus oli mummu ja tuffa. Elikkä he otti aina oli kellon aika yöllä mikä tahansa me saatiin mennä sinne...jos sitä paikkaa ei olis ollu musta ei ikinä olis tullu ylioppilasta ja ehkä me ei oltas enää hengissäkään...lähinnä tuffa oli se oli mulle se tuki ja turva, mitä mä kyllä koin. Ikävä kyllä hän kuoli sitten, kun mä olin just alottamassa lukioo. Että se meni se turva siinä."2/36-41

"...omat isovanhemmat, et me muutettii sielt toiselt puolelt Suomee sitte tänne Poriin...isovanhemmat asu täällä, et sit alko niinko semmonen turvallisempi vaihe, ku ne isovanhemmat oli täs lähellä."28/10-12

Haastateltavat toivat esille turvallisen aikuisen tarpeen ja ihailivat isovanhempiaan, jotka antoivat turvaa ahdistavassa tilanteessa. Kasvattivanhemmat toimivat yhdellä haastateltavista vanhempien sijaisina. Kokemukset kasvattivanhemmista olivat kuitenkin hieman ristiriitaisia.

"...kyl mu kasvatti-isäs o ollu hyvvi, kyl se välil oli hyvä..."18/17

Toinen vanhemmista oli selviytymisen tukijana silloin, kun hänen voimavaransa riittivät. Usein kuitenkin toisen vanhemman voimat kuluivat parisuhteessa selviytymiseen, jolloin lapsille ei riittänyt tarpeeksi tukea. Joku mainitsi myös sisarukset, mutta ikä oli tuolloin vaikuttava tekijä, joka saattoi estää kyvyn antaa tukea.

"...äidiltä aika ajoin, että no yleensä kyllä, mutta sit ko hän oli itte kauheen heikoilla...Mut kyl hän yleensä lohdutti ja sano et tota ei isä pahaa tarkota et kyl se siitä sit ohi menee, useinmiten sai turvaa, mut ei tietysti aina."27/4-6

"Ku meillä oli nii lyhyt ikäero sen keskimmäisen veljen kanssa ni me pystyttii samoja juttuja tekemää...Ei se kyllä ensimmäiseks tuu mieleen, että meillä ois ollu tukea toinen toisistamme...ehkä just se, ku kaiveltiin niitä pulloja esille ja sit piiloteltiin, ehkä se oli sitä tukea."34/15-21

Ystäväperheet, kaverit, heidän vanhempansa, naapurit, talonmies, ohjaajat, valmentajat, sosiaalialan ihmiset, poliisi ja opettajat mainittiin tärkeiksi henkilöiksi selviytymisen tukijoina. Tuntuu siltä, että tärkeätä on joku aikuinen joka välittää.

"...et kaverit, kavereiden vanhemmat...kun olin aika nuori, meillä oli hyvä talonmies siinä talossa ja sen kanssa tuli touhuttua ja pelattua...Sit tietysti erilaiset ohjaajat ja valmentajat, mitä aina on ollu. Totta kai nekin on oman osansa antanu, ehkä tää, tää teki paljon ja touhus paljon, yleensä tekeminen oli aika tärkeä."13/7-10

"Noo,oli siin yhdet naapuris oli sillai, et mää lähdin sin sit niinko pakoo ja vähä sit niinko sai turvaa sielt, et niinko pelasti mut, ko ne kuulu tähä sosiaalilautakuntaa, nii ne kai mut o pelastanu, pisti vähä rauhottummaa."17/23-24

Kavereiden vanhemmat olivat joillekin haastateltavista tärkeitä. Tärkeätä oli, että joku aikuinen kuuntelee ja ymmärtää lapsen ja nuoren tilannetta. Opettajien merkitys tulee myöskin esille haastateltavien kohdalla. Opettaja kasvatuksen asiantuntijana olisikin avainasemassa, mutta tämän päivän koulumaailma on vaativa oppimissuoritusten osalta ja koulutusryhmät ovat suuria, joten opettajien mahdollisuus yksilöllisempään ohjaukseen ja tukemiseen on vähäistä. Ammatti-ihmiset voivat myös siviilielämässä toimia tietämyksensä avulla toimia ystävinä ja tukijoina.

Myöskin aikuisvaiheessa olisi tärkeätä keskustella niistä asioista, jotka ovat jääneet käsittelemättä. Monesti esimerkiksi alkoholistivanhemman kuollessa saattaa herätä pintaan käsittelemättömiä tunteita tätä vanhempaa kohtaan. Tällöin surutyössä ystävien merkitys korostuu. Lähiomaiset ja ystävät tuntuvat olevan erittäin tärkeitä selviytymisen tukijoita. Heidät koettiin ehkä tärkeämmiksi kuin ammattilaiset, koska harva haastatelluista oli hakenut ammattilaisten tukea. Äiti, veli, naisystävä, avopuoliso, ystävät, ystävien lapset, miesystävät ja työkaverit mainitaan haastatteluissa.

"...mut seki riittää kun kuuntelee ja kyl hän on ne monet itkut ja tuskat kuullut, varsinkin sitten isän kuoleman jälkeen. Et tota hän on ulospäin hyvinkin niinsanotusti kovannäköinen ihminen, mut erittäin empaattinen. Mikä on mun mielest kaikist tärkein asia niinko ulospäin saattais erehtyy luulemaan raaka suomalainen partaa ajamaton mies, mut et hyvinkin empaattinen."7/35-39

Ihminen kaipaa usein muiden ihmisten seuraa. Tärkeätä on, että voi olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, vaikkei aina käsittelisikään omia ahdistuksiaan ja ongelmiaan. Positiivinen elämänsäsenne auttaa selviytymään vaikeastakin elämäntilanteesta. Ihmissuhteiden merkitys tuntuu olevan erittäin tärkeä kaikkien haastateltavien kohdalla.

"...mielelläs lähre tonnoi ihmisten ilmoil...Toiset makkaa päiväkauret kämpäs, mää sano, et minuu ei pirät mikkää. Oli ilma ko ilma, ni mää lähre ain, mut niit o semmossii paikkoi, misä mää voin käyr."20/17-19

"Kyl se mennee hyvi ko saanu ol täsä muite kans ja sit o niinko saanu pirettyy kuris, sitä ottaa vähä omast niskast kii, ettei ot sitä alkoholi ja sit sikko saa noitte muksuje kans, ko mää tykkää kakaroist paljo, noist lapsist..."22/15-16

Vastakkaisen sukupuolen merkitys tulee esiin joidenkin haastateltavien kohdalla erityisesti. Varsinkin harvat tärkeät ihmissuhteet koetaan merkityksellisiksi. Joskus hyvä työtoveri voi olla kullan arvoinen vaikkei olisikaan ammattiauttaja. Kaikki haastateltavat korostivat ihmissuhteiden merkitystä, erityisesti perheen ja läheisten merkitys korostui.

"No sit on selviytymään auttanu tosiaan ihan, on ollu paljon ystäviä ja ihan jo ihan pienen heti ja sit on ollu kouluikäisenä ja teini-ikäisenä oli tietyt ystävät ja sit on ollu aikuisiässä hyvin läheisii ystävii, et jos ei heit ois ollu, niin en olis varmaan niin hyvin selviytynyttä."28/17-19

"yksi hyvä työkaveri entisessä työpaikassa. Hän ei ollut ollenkaan hoitoalan ihminen...mut hänen kanssaan käydyt keskustelut ehkä ne auttoi mut pahimman yli...Et eihän se ihminen, hän ei neuvonut mua eikä tuominnut mua...hän oli se joka auttoi mun sen askeleen yli...sul on joku johon sä purat sen järjettömän vihasi ja tuskas, koska must ei ollu ikinä onneks mummojen potkijaks...et mää kannoin sen kaikki tääl sisälläni...et hän otti sen kaiken vastaan...hän oli se, joka vei mut yli sen ja sit mää rupesin niinko ite miettii niit asioit"7/2-18

Taloudelliset tekijät

Haastateltavat kertoivat taloudellisilla tekijöillä olevan jotakin merkitystä selviytymisessä. Ne luovat tiettyä perusturvallisuutta. On mahdollisuus harrastuksiin ja muiden hyväksyntään. Perheellä saattoi olla kaupassa tili tai vanhemmat antoivat rahaa ruokaan, jotta nuori voi hakea sitä itselleen. Haastateltavien vanhemmista useimmat kävivät töissä ja ei-alkoholistivanhempi huolehti kodin ja ulkoisten puitteiden siisteydestä, mikä sekkin saattoi olla sisäisen rikkinäisyyden kompensatiota. Niissä perheissä, joissa molemmat olivat alkoholisteja, oli tilanne vielä huonompi myös ulkoisten puitteiden osalta. Lapset joutuivat tällöin huolehtimaan kaikesta itse, myös puhtaudesta ja ravinnostaan. He kasvoivat aikaisemmin itsenäisiksi, mutta jäivät vaille huolenpitoa.

"...multa ja mun veljeltä ei aineellisesti ole koskaan puuttunut mitään. Meillä oli aina ruokaa, meillä oli aina siisti koti, meillä oli aina siistit vaatteet. Kiitos siitä äidille"2/46-47

"...Koulus on syöty ja kaupassa oli tili ja kysymys oli vaan siitä, että sitä kävi hakemassa ja tekemässä ...kyllähän sitä pääsääntöisesti sitä ruokaakin oli kaapissa"14/23

"Nukuttii semmottis sänkys kahde henke, et me oltii kummatki ja huudettii nälkää, ku äiti oli töis ja nälkä oli ja vilu, ruokaa täytyy saar ja mitä semmone mittää pystyny"17/4

Harrastukset, eläimet ja luonto

Harrastukset antoivat ehkä jotakin muuta ajateltavaa ja nuori pääsi pois ahdistavista tilanteista. Hän voi kokea onnistumista joukkuepeleissä tai muissa harrastuksissa. Myös aikuisena on harrastusten kautta mahdollisuus saada erilaisia ihmissuhteita ja vastapainoa omille ajatuksilleen.

"No urheilua eri muodoissa ja joukkuepelejä viä, sitä mä haluaisin korostaa"13/31

"...on hyvä, että on harrastuksia ja on niitä kavereita ja on jotain jotain mihin tavallaan ehkä se on sitä, että pääsee pois niistä tilanteista..."15/33

Harrastusten kautta lapsi tai nuori voi saada ihmissuhteita, joiden avulla selviytyä. Yhteiset harrastukset vanhempien kanssa voivat lähentää perhettä ja pitää vanhemmat irti alkoholista

ainakin yhteisen harrastuksen aikana. Lukemisen kautta voi käydä läpi käsittelemättömiä tunteitaan. Kirjallisuuden, musiikin ja elokuvien kautta ihminen voi tarkastella elämää monelta kannalta, käydä läpi omaa tuskaansa tai rentoutua. Matkustamalla hän voi irtautua arjesta ja saada erilaisia elämyksiä. Kauneuden kautta voi ihminen löytää tasapainoa elämään oli kysymys luonnosta, taiteesta, musiikista tai mistä tahansa elämyksiä tuottavasta.

"...mun pyrkimys harmoniaan on myöskin se, taide on, kaikki kaunis on niin kuin mun sieluani lähellä ja varsinkin sellaiset, jotka on hyvin harmonisia eli ei mitään kirkuvaa, räikeätä vaan hyvin tasapainoinen, harmoninen. ja musiikki, se on tapa purkautua ajatuksista."5/11-13

"...mä luen, mä tykkään lukea eli luen hyvin erilaisia kirjoja, ihan melkein riippuu mielialasta...ristisanatehtävät. Se on hyvä unilääke ja myöskin hermolepo, et asiat unohtuu siinä ja sit mä tykkään kuunnella musiikkii ja tällä hetkellä se on lähinnä klassista musiikkia rentoutuakseni työpäivän jälkeen."1/13-16

Harrastus voi myös yhdistää perhettä ja sitä kautta voi päästä irti ahdistavasta tilanteesta perheessä. Tässä isän ja tyttären yhteinen harrastus auttoi heitä tilanteessa, jossa äidillä oli alkoholiongelma.

"mä olin perheessä sellanen isän tyttö. Meillä oli yhteinen harrastus tai kaksi yhteistä harrastusta ja isä kovasti opasti mua niissä asioissa, mitkä tosiaa hänellekki oli tärkeitä ja me tehtiä niitä paljo yhdessä..."32/24-25

Eläimet voivat joissakin tapauksissa toimia ihmissuhteiden korvikkeina. Lemmikkieläimiä on käytetty jopa terapeutteina. Eläimet ja luonto tulivat useissa haastatteluissa tärkeinä tekijöinä elämässä. Joillekin eläimet merkitsivät jopa läheisen ihmisen korviketta, koira on ehkä luotettavampi kuin yksikään ihminen.

"...eläimet nyt on aina ollu tärkeitä, mitä on mun mukana ollu pienestä pitäen."36/31

"Ja sitten tähän elämänarvoihin kuuluu meiän perheen eläimet, missä on koira ja hevonen ja koira on tähän asti kun esikoinen on viis ja puol vuotias ni koira on tähän asti ollu sitten niinku veljen virkaa hoitamassa..."36/38-40

Luonnossa kulkiessaan tai kalastellessaan ihminen tuntee saavansa paremman olon. Liikunnan kautta voi myöskin kokea hyvää oloa. Puutarhan hoito voi olla elämänilo. Luonnon kauneus ja onnen löytäminen pienistä asioista auttaa ihmistä selviytymään elämässä. Se, mitä ihminen tajunnassaan tuntee ja kokee voi auttaa, jos hänen tunteensa ovat positiiviset, hän voi kokea elämänsäkin positiivisena ja jos hänen tilanteensa on positiivinen se vaikuttaa myös hänen tunteisiinsa.

"...luonto on just yks, et sillo ku oikee o murheellista ja vaikeaa, ni mä lähden saatan mennä metsään ja kesäl ottaa venee ja soutaa johonki saaree tai. Ne on ollu selviytymiskeinoi."28/25-27

"No kyl mä viel tual luanno helmas liiku aika paljo tual mettäs ja noin joo. Niit o hiano katel niit eläimii. mä ole kakarast asti ja halunnu elää elukoitte kans tekemisis ni...raittiis ilmas kuuntele linnu viserryst ja kaikkii."20/7-10

Irtautuminen lapsuuden perheestä

Lähteminen lapsuuden perheestä oli useimmille se, joka toi helpotusta jokapäiväiseen elämään. Pääsi omaan rauhaan, sai elää omaa elämäänsä. Itsenäistyminen oli ehkä tapahtunut jo ennen kotoa lähtemistä tai melko varhain. Haastateltavat kokivat itsenäisyyden olevan tärkeä asia itselleen.

"no, kyl mun oli jotenkin tosi helppo lähtee, et ei ollu niinku, kylhän niinku tämmönen varhanen itsenäistymine oli niinkun pakon sanelema juttu, että jos siinä olis jääny, et se ei antanu niinku mahdollisuutta se sen hetkinen elämä, et jos ei niinku tiettyjä asioita oli pakko oppia tekemään ja päättämään ja ja mieltämään niin ei se ei se niinku antanu mitään vaihtoehtoa sille, että siinä mielessä ehkä toi irtautuminen oli ihan helppoa, että ehkä sellanen henkinen irtaantuminen tapahtu joskus aika nuorena."14/34-38

Joillekin kotoa lähteminen tapahtui ehkä repivästi, he halusivat ehkä jättää kaiken taakseen, muuttaa toiselle puolelle Suomea, jättää tai hylätä vanhemmat, jotka ovat aiheuttaneet kärsimystä ja aloittaa oman elämän. He halusivat ikään kuin saada ympärilleen elämää, jota

ilman oli ollut lapsuuden kodissaan. Joku sanoi pyrkivänsä siihen, ettei kantaisi lapsuuden taakkaa enää.

"Ku määhän hyvin pian täytin kahdeksantoista niin mä muutin pian heti pois kotoon. Ja hyvinkin ikävästi lähdin pois kotoon, sillä tavalla, et mä ilmoitin suurinpiirtein pari päivää aikaisemmin, et mä lähdän pois kotoon ja taisin kantaa vielä omat tavaranikin autoon kun olin ajokortinkin saanut, et ei siinä vanhemmat ollu mua saattelemassa."34/30-33

"...mää niinku totaalisesti koin eroavani vanhemmista kun muutin pois kotoon ja pian sitte menin opiskelemaan melkein toiselle puolelle Suomea. Onnistuin opiskelussani, sain ammatin ja mun ympärillä oli sillä tavalla elämää, että mä en missään vaiheessa syrjäytynyt, syrjääntynyt tavallisesta elämästä."38/1-3

Useimpien haastateltavien irtautuminen kotoon sujui kohtalaisen hyvin ja he ovat jatkossa selviytyneet elämässään, hankkineet ammatin ja ihmissuhteita. Yhden haastateltavan irtautuminen lapsuuden kodista tapahtui sijaisvanhempien ja poikakodin kautta monenlaisten koltosten kera.

Aikuisuuden perhe

Oma perhe on auttanut haastateltavia selviytymään ja on ykkösarvo elämässä. Ehkä sille myöskin osaa antaa arvoa sillä perusteella, mitä on kokenut. Lapset ja lapsenlapset ovat antaneet elämälle tarkoituksen. Myös pitkäaikainen parisuhde koetaan merkitykselliseksi selviytymisen tukijana. Hyvien korvaavien ihmissuhteiden luominen ei ole mahdotonta missä iässä tahansa. Luottamus perheessä ja asioista keskusteleminen ovat auttaneet selviytymään. Molempien vanhemmat on koettu myös selviytymisen tukijoina. Selviytyminen oli parempaa niillä, jotka olivat solmineet perheen. Myöskin pysyvä parisuhde näytti auttavan selviytymisessä. Vanhempana oleminen koetaan myös tärkeänä ja arvokkaana. Ehkä siten voidaan antaa toisenlaista vanhemmuutta, mitä itse on lapsena kokenut.

"ne on ehdottomasti semmoset ykkösarvot elämässä tää perhe, perheen yhteisyys...mikään ei me sen yli...mä koen tärkeimmäksi olla äiti..."36/41-43

"...parisuhde...mää oon erittäin tyytyväinen ja onnellinen siinä...se on mun mielestäni ihan hyvässä kunnossa...mul on mielestäni molempiin lapsiin oikein

hyvät ja lämpimät suhteet. Et tota, kyl nää kolme on niit tämmösii elämän tärkeitä asioita. Kaikin puolin hyvät välit tänporukan kans."13/11-16

Menestyminen työelämässä

Haastateltavat kertovat, että heillä on vakituinen työpaikka ja ammatti, jotka ovat onnellisia asioita elämässä. Jonkun haastateltavan kohdalla ei tilanne ole niin onnellinen, jolloin toimeentulo on riippuvainen sosiaaliturvasta ja kansaneläkelaitoksen tuista. Satunnaiset työtehtävät tuovat elämään sisältöä ja merkitystä. Opiskelu ja työ on jonkun kohdalla lisännyt itsearvostusta ja se voi antaa mahdollisuuden muutokseen. Viime kädessä jokainen on oman elämänsä rakentaja. Koskaan ei tiedä mitä vielä tapahtuu. Aina tulee uusia käännekohtia ja mahdollisuuksia. Sitkeydellä ja onnella on haastateltavan mielestä ollut merkitystä työnsaannin ja opiskelun toteutumisessa. Seuraavana joitakin poimintoja haastatteluista:

"No tällä hetkellä mulla on asiat ihan hyvin ajatellen, että mulla on töitä ja mä oon suhkoht terve ja rauhallinen elinympäristö, mukavat työkaverit, suhteellisen mukava kylläkin kiireinen työympäristö."1/9

"sit o ollu semmonen tietynlainen sitkeys hakeutuu uusii työpaikkoihi taikka opiskelemaa ihan vaa lisää, että edelleenki o opiskelemine semmost, et tuntuu et niin kaua ku vaa jaksaa nii aina opiskellaan jotain vähä kuitenkin. Sit tyä on kans semmone, mist on saanu, vaik se o raskasta työtä, niin siit on saanu kuitenkin semmosta voimaa ja uskoa ja semmosta niinku itsetunto on selvästi kehittyny sen myötä, että on huomannu, että tekee arvokasta työtä."28/21-25

Terveys ja suhde alkoholiin

Osa haastateltavista kuvasi itsensä terveeksi, harrasti urheilua ja luonnossa liikkumista. Pieniä vaivoja on tullut elämän myötä, mutta ne eivät toistaiseksi ole haitanneet työntekoa ja normaalia elämää. Useimmilla haastateltavista oli luonnollinen suhtautuminen alkoholiin. He eivät käyttäneet normaalissa arkielämässä sitä lainkaan, johtuen ehkä siitä, mitä on kokenut ja nähnyt. He saattoivat käyttää alkoholia juhlissa ja seurustelumuotona esimerkiksi ruuan kanssa. Varhaislapsuudessa käytettiin epäsuoria selviytymiskeinoja, kuten alkoholin tuhoaminen, koska alkoholi koettiin pahana. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan nykyään ole täysin absolutisti, mikä toisaalta osoittaa, että vaikka ihminen käyttäisikin alkoholia ja hänellä olisi mahdollisuus

siihen, että perintötekijöissä olisi mukana riski sairastua alkoholismiin, hänestä ei kuitenkaan ole tullut alkoholin suurkuluttajaa. Ainoastaan yksi haastateltavista käyttää alkoholia runsaasti.

"Mää oon aika lailla sinut ton alkoholin kans, ettei ei mulla oo koskaan ollu minkäännäkösiä vaikeuksia sen kanssa, johtuuko siitä, mitä on nähny ja kokenu vai tota mistä lie sitten vai onko sitten nähny mihin se voi johtaa. Normaalisti arkielämässä en käytä alkoholia juuri lainkaan. Silloin tällöin juhlissa ja ruuan kanssa ja tota ei nii pienintäkään ongelmaa."13/18-21

Jollekin haastateltavista alkoholin käyttö aiheutti moraalista krapulaa ja hän pohti vanhempien alkoholin käytön vaikutusta myös omiin lapsiin. Todennäköisesti omat lapsuuden kokemukset ovat vaikuttamassa, eikä haastateltava halua antaa lapselleen samanlaisia kokemuksia kuin on itse kokenut lapsuuden perheessään. Jotkut haastateltavista suhtautuivat kielteisesti myös läheistensä alkoholin käyttöön.

"...jos joskus ottaa sillä tavalla liikaa, että tuntee olevansa liikaa huppelissa mä olen itselleni siitä hyvinki vihane, mun mielestä se on sietämätöntä ja ehkä sitte se vaikuttaa jonkin verran masentavasti ja myöski helposti arvostelen mutte alkoholinkäyttöä vaikka en mikään totaalkieltäytyjä olekkaa. Ja nimenomaan läheisten alkoholin käyttöä...Oon töissä nähny paljo alkoholisteja, alkoholin takia ongelmiin joutuneita. Niin pikkuhiljaa vahvistuu päivä päivältä se, että niinku alkoholia täytyy osata käyttää kovinki hillitysti, että harvoin se mitään hyvää tuo."35/3-9

Joku pohti alkoholin käyttöä ja sen vaikutusta omaan terveyteensä: mahdollisia maksan tai haiman sairauksia. Omalla kohdallaan hän pyrki pitäytymään terveellisyyden rajoissa. Yhdellä haastateltavista se oli ajoittain ongelmakäyttöä.

"...jos mää kerra kuukaures ota, ellemmää aiheut kenellekkää vaivaa siin mittää nii..."19/20-21

Yksinäisyys, lepo ja rauha

Jotkut haastateltavista kokevat yksinäisyyden välttämättömäksi jaksamisen kannalta ja nauttivat yksinolosta, kunhan se on itse valittua. He saavat voimaa rauhoittumisesta ja levosta. Levon ja

rauhan voi löytää luonnosta tai pelkästään makaamalla sohvalla, laiskottelemalla ja latautumalla. Yksinäisyydessä ihminen voi pohtia elämäänsä, ajatuksiaan ja tunteitaan. Meren rannalla ihminen voi tuntea olevansa pieni tekijä maailmankaikkeudessa. Ihminen tarvitsee selviytyäkseen myös lepoa ja unta, jossa voi purkaa elämässä tulleet ahdistukset ja rasituksen.

"Ainoa mikä mun mielest on mielekästä, mitä mä haluan kattoo, mistä mä tavallaan tunnen rauhoittuvani ja siin tuntuu elämän äärettömyys on meri elikkä kun sitä kättelee ja istuu niin huomaa, kuinka pieni tekijä täs maailmas on."5/4

"...mun pitää saada tiettyin aikoin tietty määrä olla täysin yksin, koska silloin mä pystyn ajattelemaan aina omii juttujani, tavallaan keräämään itteeni ja nautin yksinolosta en kuitenkaan niin, että mä olisin jatkuvasti yksin. Joskus ihmisen on saatava vetää ovi perässään kiinni. Mä saatan maata sohvalla, ajatella niitä näitä tai lukea tai puuhastella jotain. Se et se on mulle ehdoton välttämättömyys. Kunhan ei vaan oo liikkaa yksinäisyyttä."5/15-18

Positiiviset kokemukset ja muistot

Monet haastateltavista toivat esiin vanhempien rakkauden ja hyvän ja turvallisen varhaislapsuuden. He muistavat isän ja äidin parisuhteen hyvänä aluksi. Lämmin, rakastava, huolehtiva ja tunteet näyttävä vanhempi, joka piti lastaan hyvänä, kantaa vielä aikuisuudessakin. Jotkut haastateltavista toivat esiin hyviä muistoja varhaislapsuudestaan ja yhdessä vietetystä ajasta vanhempien kanssa.

"Varhaislapsuudesta on ihan hyvät muistot, semmoset, että hän kuljetti mua hyvin paljon mukanaan joka puolelle."26/5

"hän kyl tykkäs must kauheesti ja helli siis sillai piti hyvänä"25/37

Pääsääntöisesti ni, ehkä jälkikäteen ajatellen, on paljon hyviä muistoja ja ja ehkä turvallinen ja tyytyväinen lapsuus sinne...ala-asteen puoleenväliin saakka."9/37-39

Aina vanhemmat eivät kyenneet näyttämään todellisia tunteitaan, vaan lapset saivat kuulla niistä vasta myöhemmin, niin kuin seuraavasta haastattelusta käy ilmi.

"...mut on elokuussa leikattu ja syyskuussa täytin seittemän...isä vei mua Turkuun sairaalaan ja tota mä muistan sen matkan. Meillä oli sellanen pieni 600 Fiatti, isä oli iso mies, oli talviaika, me käytiin jossain tarkastuksessa, mää jouduin käymään siellä monta kertaa. Oli hirveen huono keli ja isä ajoi Turkuun sillä pienellä 600-Fiatilla ja vei mut sairaalaan ja silloin tuli semmone olo et se niinko välittää. Isä ei kyl taitanut itkeä koskaan, mutta äiti kertoi, että sinä päivänä kun mut leikattiin sinä aikana, tota mun isähän ei ole mikään kirkonmies, mutta hän oli sen ajan viettänyt Turun tuomiokirkossa. Elikkä sen kun kuulin aikuisena, mut hänen on täytynyt välittää, mutta hän ei ilmeisesti osannut näyttää sitä ja sanotaan, että nää tunteet ja se alkoholi on ollut niin hallitseva, et näitä hyviä asioita pitää tavallaan hakea."4/20-27

Joskus tuntuu, että niitä hyviä asioita täytyy tavallaan hakea, mutta sitä kautta voi myöskin löytää sen toisen puolen. Jokaisesta ihmisestä löytyy varmaankin positiivisia tunteita, kunhan hän uskaltaa tuoda ne julki. Alkoholisti ei useinkaan kykene ilmaisemaan tunteitaan suoraan ja sen vuoksi läheiset saattavat nähdä ainoastaan nurjan puolen ihmisestä.

Omat tunteet ja ajatukset sekä arvomaailma

Monet haastateltavat toivat esiin omien tunteiden merkityksen selviytymisessä. Se, miten näkee asiat, vaikuttaa ihmisen elämään kokonaisuudessaan. Ihmisen temperamentti näyttäisi olevan yksi tekijä selviytymisessä. Itsepäisyys ja sisukkuus on auttanut joitakin elämässä eteenpäin.

"Oma luonne on ollu aika, sanotaan nyt et itsepäinen, semmonen, että hammasta purren selviydytään. Et tietynlainen sisukkuus, mist joskus on saanut kuullakii, että on niin suuri jäkäpää. Mut siit o ollu kyl sit apuu selviytymisessä. Ja sitte o ihan varmaa ollu jotain johdatusta taikka tämmösii, et elämäs o ollu niinku onnee matkas aika paljo."28/1-3

Ihmisen arvomaailma vaikuttaa myös siihen, miten elämään suhtautuu. Uskonnolla on joillekin erittäin tärkeä merkitys, josta saa uskoa, voimaa, rauhaa ja lohdutusta, mikä sinänsä voi auttaa selviytymisessä.

"Kyllä tietysti tietyt arvot on elämässä, mikkä on niinkun täytyy tai johtaakin omia ajatuksia, on aina selvä, et on arvottanu elämän tietyllä

tavalla, mutta tota, tää uskontokysymys on sellanen, mihin mää en ihan hirveesti niin kun, tai sitä en oo niin ku käsitelly tai työstäny"14/14
"Mä oon isänmaallinen, siis ilmeisesti tämmöset aika vanhanaikaisetki arvot, että koti, uskonto ja isänmaa. Sit on tietysti uskonnol on aina ollu merkitystä, et se o hyvinki tärkeä osa elämää, vaik ei se näy välttämäti ulkopuolisille, mut mulle ittelleni sil o suuri merkitys. Siint saa niinku uskoo ja voimaa ja rauhaa ja lohdutusta ja isoisa on ollu rovasti, mikä o tietysti jollaki lail on ollu se pohja, ku hän oli läheine ihminen."24/26-29

Tasapainoa on mahdollista saada myös joogasta. Pyrkiminen rauhaan, tasapainoon ja suvaitsevaisuuteen kuvaa kypsymistä ihmisenä ja sitä kautta ihminen voi selviytyä. Anteeksi antaminen on joillekin tuonut helpotusta omaan selviytymiseen. Katkeruuden ja vihan taakasta vapautuminen auttaa näkemään asiat toisessa valossa. Suvaitsevaisuus ihmisiä ja elämää kohtaan auttaa selviytymisessä. Anteeksi anto on ollut vaikeaa joidenkin kohdalla, mutta se on tärkeää mielenrauhan saavuttamiseksi. Viha ja katkeruus vain myrkyttää itseä ja siitä vapautuminen auttaa selviytymään.

"...mää en ikinä anna anteeksi, mitä se on tehnyt. Mut sit kuitenkin mää halusin tehdä sovinnon oman itteni kanssa saadakseni mielenrauhan...Mää voin vaa hyväksyä mitä on tapahtunu ja tavallaan ottaa siitä opikseni. Niinko sanottu isä otti paljon mut kyl se antoki paljon."4/9-11

"...mää oon niinku vapautunu tietynlaisesta taakasta, joka oli sen katkeruuden ja vihan taakka, mitä mää koin isäni kohdalla. Et se niinko vapautti mut sillai, mul on jopa joskus valtavi elämän riemun hetkii. Et jees, täähän on hieno juttu, et mitä mul ei silloin ollut, kun oli ne todella vaikeet ajat. Sitä vaan eli päivän kerrallaan. Mää oon nimittäny sitä tai ajatellut sitä elämän suorittamiseksi. Ja mää oon pyrkiny siit suorittamisesta pois ja opetellut elämään elämää...se on lahja , mistä mun pitää nauttia. Ja ilman katkeruuden ja vihan poistamista, ei se onnistu. Se on pitkä prosessi. Et nyt tuntuu, et alkaa olee paremmalla puolella. Semmone vapautuminen, tietty vapautuminen."6/34-40

Hyvien asioiden löytäminen elämässä on tärkeää selviytymisen kannalta. Suvaitsevaisuus ja ymmärtäminen auttavat olemaan suvaitsevampi myös itselleen.

"Ja yleensä ihmissuhteissa mä olen tullu ehkä vähä rauhallisemmaksi ja pyrin olemaan suvaitsevaisempi, ymmärtäväisempi, en kylläkään aina onnistu, mutta siihen mä pyrin, et mä opin ottamaan huomioon muut ihmiset ja ymmärtämään erilaisuutta. Ja yrittää ol vähän vähemmän tuomitsevainen. Kyllä mä luulen, et mä olen menossa rauhallisempaan suuntaan."1/35-37

Itsetutkiskelu tuntuisi olevan tärkeää. Oman itsetunnon takaisin saamisella on merkitystä selviytymisen kannalta. Joku haastateltavista oli kirjallisuuden kautta tutkiskellut omaa itseään toinen oli mietiskellyt itsekseen. Haastateltavat näkivät positiivisena myös sen, että olivat ehkä joutuneet väkisin pohtimaan elämän suuria kysymyksiä jo varhain, jolla saattaa olla myös positiivista merkitystä tulevaisuutta ajatellen. Eräs esimerkki itsetunnon kehittymisestä oli se, että haastateltava totesi, ettei hänen tarvitsekaan enää käyttää naamiota, jolla ennen oli peittänyt kasvonsa meikkaamalla.

"..ja sit Tommy Hellstenin, olen hänen haastattelujaan lukenut, Virtahepo olohuoneessa, niin se oli se, semmonen itsetutkiskelu, et mikä mättää, et miks mä oon tällane."7/18-19

"Sitte siinä alkoi pikkuhiljaa selkiytyä omat ajatukset ja oma minä rupes selkiytymään ja se, että mä olen ihminen, jota pitää arvostaa..."2/8-9

"...ehkä se vieläkin jonkun näköisenä prosessina jatkuu, mut et, ei semmoisena, on se, kun 24, kun mä muutin pois kotoa, kolmekymppisenä mä rupesin funtsamaan niit asioita ja nyt mä täytän kolmekymmentä yhdeksän. Et kyl se aika pitkä tie kuitenkin on."6/42-44

Joku haastateltavista kertoo, että on ollut onneakin matkassa. Silläkin on todennäköisesti merkitystä selviytymisen kannalta. Eräs haastateltava tuo esiin sen, että on joutunut oppimaan elämässään väkisin jotain sellaista, mitä kaikki eivät ole kokeneet ja nähneet, ja siitä saattaa myös olla hyötyä selviytymisen kannalta, eli tässäkin voi nähdä asiat positiiviselta kannalta. Ihminen on kokonaisuus ja hänen tunteensa saattavat sairastuttaa hänet mm. fyysisesti, joten tunteet ja ajatukset sekä arvomaailma ovat erittäin tärkeitä hänen selviytymisensä kannalta. Joku toteaa katselevansa tätä loppuelämää ts. toteaa, että hänen elämänsä on ollut tällaista ja nyt eletään tästä eteenpäin. Positiivisten ajatusten kautta voi selviytyä elämässään.

"kattalee ny vaa tätä loppuelämää, mitä se o, ko tähä asti o päästy näi hyvää mallii, ettei siin ol, enkä mää sitä häppee yhtää, jos mää kerra kuukaures ota, ellemmä aiheut kenellekkää mittää vaivaa siit mittää nii."19/19-21

"...sit nykyää o sit kaikki tommoset erittäin semmoset lämpöset ja tärkeet asiat, semmoset hyvät asiat mielessä..."29/35-36

5.3.Selviytymistä estävät tekijät

Selviytymistä estäviä tekijöitä olivat haastattelujen perusteella sairaudet, elämän kriisit ja kielteiset tunteet (kuvio 5.).

Selviytymistä estävät tekijät	Sairaudet
	Elämän kriisit
	Negatiiviset tunteet

Kuvio 5. Selviytymistä estävät tekijät

Sairaudet

Haastateltavien kertomuksissa tulivat esille mm. seuraavat sairaudet: Anorexia nervosa, bulimia, kätkytkuolema, tulehdussairaudet, suolisto-oireet, allergia, paniikkihäiriö, masennus, ahdistus, pelot, huimaus, "kuulosairaus", alkoholismi, tapaturmat, Ductus Botalli. Seuraavana on esimerkki erään haastateltavan paniikkitilanteesta, jolloin häntä alkoi ahdistaa fyysisesti.

"Mää istuin pöydän ääressä ja meikkasin eli laitoin ripsiväriä ja yhtäkkiä mul rupes sydän hakkaamaan ihan julmetusti. Sit mul tuli sellanen tunne, et nyt mä kuolen aivan varmasti mä kuolen. Sitten olo oli muutenkin hassu ja menin sitten sohvalle hiukaks aikaa makaamaan ja sit mää ajattelin, kun mää olin yksin päivällä kotona, et jos mul nyt jotain sattuu, niin kukaan ei mua vähään aikaan kaipaa ja kaikessa viisaudessaani sit päätin lähtee ajamaan autolla äitini luo...automatkalla mulla oli auton sivuikkuna auki ja kaikki puseron kaulukset auki, koska tuntui, että ahdistaa ihan hirveesti ja henki loppuu ja on tosi huono olo ja mä sanoin mun veljelle sit vaan, et jos mulle sattuu jotain, niin soita ambulanssi..."5/33-39

Kätkytkuolema on tilanne, jolle ei ole löytynyt varsinaista selitystä. Myös infektiotaudit olivat yleisiä, mikä on todettu esimerkiksi FAS lapsilla.

"Mul o jääny semmone mieleen, ku meiän äiti kerto, et mää olen ihan pienenä vauvana ollu niin sanottu valekuollu eli siis et ei oo, tavallaan hengitys, sydän on hetkeks pysähtyny. Et en tiä mihin se on sitte liittyny sitte. No sit on ollu tota monta muut tua, jotka o tavallaan semmosii, jotka o vieny voimii ja kuluttanu. Mää laskin joskus, et yhteens elämän varrel kuustoist kertaa...Paha keuhkokuume muutaman kerran, että lapsen se oli niin paha, että mää oon joutunu sairaalaa ja ollu kuoleman kielis kuulemma iha ja sit on ollu tota toistuvii semmosii niinku aika vaikeita jotai niinku angiinaa ja tämmösiä tulehdustautei..."28/36-42

Haastateltavat saattoivat kokea itsensä terveiksi vaikka heidän alkoholin käyttönsä on ollut niin runsasta, että se on aiheuttanut jopa teho-osastokäynnin. Tapaturmien seurauksena kaularangassa on todettu vammoja ja jaloissa tunnottomuutta.

" Oon mää sit sen jälkeen muutaman kerra ollu teho-osastol tua viinamyrkytykse takia, mut ei siin ol mittää. nyt ei oo ollu, vähä opittu."19/15-17

"Kyl se elimistö o kestäny sitä hyvi, kyl se alkoholii kestää, mut ei noita huumeita, kun en mää käyt huumeit ja noit pillereit sit ollenkaan ni, emmää ruppee niitte kans, ko saa viinallaki ittes tapettuu siin..."20/33-34

Eräs haastateltava kertoi sairastuneensa anoreksiaan, joka seurasi häntä aikuisuuteen saakka. Jotkut haastateltavista toivat esiin allergisten reaktioiden ilmaantumisen varsinkin stressitilanteissa. Se tuli ilmi heinänuhana ja ihottumana ja jatkui vielä aikuisiällä.

Elämän kriisit

Haastateltavan mukaan hänen perheensä on hajonnut jo varhaislapsuudessa, jolloin hän on joutunut viettämään kiertolaisen elämää ja lapsuuden muistot ovat kovin katkeria. Nuoruuden rakkauden menetykset olivat myöskin katkera paikka. Se saattoi johtaa jopa itsemurhan partaalle. Pettymykset koulunkäynnissä ja menetykset elämässä esim.lapsettomuus ja abortti olivat joillekin haastateltavista edelleen vaikeita asioita.

"Omast perheest mää oon eronnu, isä ja äiti o eronnu, sillo ku mää oon ollu kahden vuoden ja kahdeksan kuukauden ikäne ja jouduin isän mummu tyä, sillo mummun tyä jouduin, mut ei mummu pystyny pitämään, sit mää sai kasvattivanhemma. nekää ei oikee ollu hyvvi, mää sai kyl selkää, et ei siin ol mittää ja sit oon ollu lastenkoris ja poikakoris ja sit ole ollu siit aika heikot mul ne lapsuudenmuistot o ja selkäsaunatki o mieles kaikki et ei siin oo..."16/39-42

"Sillo mää oti alkoholii vähä reippaasi ja viel tabui ja tableteit siin vähä ylitte, ko sillo oli vähä asiat jo hiuka heikos mallis ni mää ajatteli, et kokeillaa lähtekö henki, mut ei kyl vaa pelastaja tuli, ei siin ollu."19/15-17

"Mää oli semmone, et mää ole kato ku mää ole jääny kaks kertaa luokalleni, et mää jäi ensimmäisel luokalleni ja kolmannel luokkaa. Siin oli seki homma. ei silti, ko mää sielt lastekorist pääsi, ni meni vähä semmoseks hurjaa se lapsuuselämä. Sitä tuli kaikenmaailman konnankoukkuja tehtyy."17/28-30

"Edelliskesänä tapahtu se ikävä asia, jonka seurauksena mää en voi saada lapsia elikkä mää tiedä onks sairaus, on se sairaus ehkä sit, mutta se oli nyt sitten rankka kokemus jälleen taas, joka pisti elämänarvot kohdalleen. Onhan se vieläkin kipeä asia, mut se on vaan..."5/25-28

Abortti voi olla kokemuksena erittäin traumaattinen. Alkoholistiperheen lapsi saattaa hakea nuoruudessaan rakkautta vastakkaisesta sukupuolesta, jolloin varomattomuus yhdynnässä johtaa ehkä seurauksiin, joita ei halua. Monesti vanhemmat tekevät aborttiratkaisun lapsensa puolesta ja siihen saattaa liittyä pelkoa esimerkiksi väkivaltaisen vanhemman tunnereaktioista.

"...mul on tehty kerran abortti, mitä mää selkeesti niinku aina haluan unohtaa edelleenki vielä, vaik siint on, mää olen ollu aika nuori sillon. Et se on ollu semmonen trauma, minkä joskus tuntuu, etten mää koskaa selviydy sen yli, mutta tuota pikkuhiljaa sitte. Mut semmonen suuri murhe, et aina ku sen muistaa, tulee kauheen surulliseks. Et se oli semmonen, sanotaan nyt melkein lapsellisuutta, et nii pääsi ylipäättään käymään..."29/2-6

Avioero on kriisi, joka voi aiheuttaa seurauksia vielä pitkän aikaa elämässä. Senkin takana voi olla mustasukkaisuutta, väkivaltaa, alkoholismia jne., mutta aina ihmissuhteen epäonnistuminen latistaa myös omaa itsetuntoa.

"...on ollu avioero ja sit mää olin kihlois neljä vuot ja siitä eroo ja ne on ollu semmoset, jotka o vieny voimia ihan valtavasti."29/21-22,

Lemmikkieläimen menetys voi jollekin ihmiselle olla yhtä vakava kuin läheisen ihmisen kuolema ja varsinkin lapsi voi kokea traumaattisena tärkeän kumppanin menetyksen.

"...ja sano, että ne on teurastettu ja sit mää lysähdin sinne rappukäytävän rapulle itkemään ja itkin ja itkin...sieltä oli kuitenkin lähdeittä sitte kotii ja kotii ja ja en muista, millä tavalla kohtasin isän, en ehkä millään tavalla sen asian suhteen, että taisin lähteä siitä tallille muita hevosia hoitamaan, mutta se vaikutti sillä tavalla, että se kuoletti mun tunne-elämää. Pikkuhiljaa mul meni kiinnostus niihi hevosiin ja en enää tehny yhtä ahkerasti siellä töitä ku mä olin tehny aikasemmi. Ja ikinä mä en ole tästä isän kanssa pystyny puhumaan enkä pysty puhumaan. Olen joskus voinu sille sanoa, että senki menit tekemään, senki asian ja uskon, että ei isä mua halunnu satuttaa, mutta sillä ei kertakaikkiaan ollu kykyä hoitaa sitä asiaa muuten."38/31-37

Kotiin murtautuminen ja rakkaiden muistoesineiden menetys voi jollekin ihmiselle olla lähes samanlainen kokemus kuin raiskaus. Se on tavallaan oman yksityisyyden loukkaus ja esineisiin voi liittyä paljon enemmän tunnearvoa kuin varsinaista rahallista arvoa.

Negatiiviset tunteet

Jos ihminen jää miettimään vaan kurjaa menneisyyttään pääsemättä siitä yli, se ei voi olla vaikuttamatta hänen selviytymiseensä. Eräs haastateltava kertoo jatkuvasta kalvamisesta. Katkeruus lapsuuden muistoista kalvaa koko elämän ajan. Haastateltavat eivät kuitenkaan tuoneet esiin kovin paljon negatiivisia tunteita.

"kun ne tulee ne lapsuuden ajat mieleen niin paljon, et ei niit jää, Ne kalvaa tuol koko ikäs kalvanu mua, neljäkymment vuot suurin piirtein. Kyl mää se pidä, kyl se niin paljo kalvanu mua pääs o mua et. Kyl se taitaa kalvaa mua koko ikäni niin kauan ko mää elä täs maailmas ni siä se tullee kalvamaa."22/28-29

5.4. Haastateltavien kokema tuki tai tuen tarve

Seuraavassa on käsitelty niitä tuen muotoja, joita haastateltavat ovat tuoneet esille kokemuksinaan tai toiveinaan. Niitä ovat kuuntelu, hoitoonohjaus, turva ja kannustus, vanhempien auttaminen, lapsen auttaminen ja asioiden selittäminen sekä lääkkeet ja terapia (kuvio 6.).

Läheisten ja ammattiauttajien antama tuki	Kuuntelu
	Hoitoonohjaus
	Kannustus ja turva
	Vanhempien auttaminen
	Lapsen auttaminen ja asioiden selittäminen
	Lääkkeet ja terapia

Kuvio 6. Haastateltavien kokema tuki tai tuen tarve.

Jotkut olivat miettineet hakevansa ammattiapua, mutta selvinneet sitten läheistensä tuella. Haastatteluista kävi ilmi, että haastateltavat olivat hyvin vähän käyttäneet ammatti-ihmisten apua. Apua he olisivat tarvinneet tuskan ja vihan käsittelyyn. Ammattiauttajiksi he nimeävät mm. asiantuntijan, terveydenhoitajan, kouluterveydenhoitajan, sairaanhoitajan, omahoitajan, lääkärin ja terapeutin. Haastateltavat toivoivat kuuntelua, kannustusta, tukea ja turvaa sekä tukea itsetunnolle sekä tukea käytännön asioissa sekä selittämistä, mitä tapahtuu. Toive rikkonaisen ihmisen kasaamisesta tuntui olevan päällimmäisenä.

Kuuntelu

Useimmat haastateltavista olivat saaneet kuuntelijan läheisistä ihmisistä: sukulaisista, ystäväistä ja läheisistä ihmisistä, esimerkiksi työtovereista. He ovat aikuisena läpikäyneet läheisissä ihmissuhteissa lapsuuden tapahtumia jonkun läheisensä kanssa. Yksi haastateltavista koki, ettei hänellä ole jälkikäteen tarvetta keskustella vaan olisi ehkä tarvinnut sitä aikaisemmin, jos olisi siihen kyennyt.

”No emmä kyllä koe mitään isoo tarvetta niistä keskustella vaan, että jotenkin se muisto tai se kuva niiltä ajoilta on se, että sitä vuosikausia yritettiin keskustella tai niistä puhua ni ehkä ne vaikutukset oli niin

olemattomat siinä vaiheessa, että ne niistä joskus jälkikäteen jotain puhuttu, mutta emmää koe enää mitään tarvetta että ainakaan tällä hetkellä tarttis mitään enää prosessoida..."15/23-25

Lapsen ei ehkä ole kovinkaan helppo hakea kuuntelijaa, sillä perheen suuri salaisuus estää häntä kertomasta tilanteesta kenellekään. Kouluterveydenhoitajaa pidettiin mahdollisena ammattiauttajana tai sitten esimerkiksi omaa hoitajaa, joka kuitenkin on melko neutraali henkilö ja ammatti-ihminen, jolla on vaitiolovelvollisuus. Vaikeutena tilanteessa on se, miten terveydenhoitaja tunnistaa lapsen ongelmat. Jos kouluterveydenhoitajalla on riittävästi aikaa lapselle, hänen on mahdollista kuulla lapsen ongelma.

"Eli just tosiaa jotai asiantuntevaa ihmistä, joka olis voinu kuunnella tai selittää niit asioita, mitä siin tapahtu. Kyllä olis tarvinnu" 30/17-18

"...lapsella, nuorella se vois ol esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, mutta että se, että mistä se tieto menee sinne koululle, et pitäiskö se sit ol se niin sanotusti raitis vanhempi, joka ilmoittaa vaikka kouluterveydehoitajalle, et tämmönen ongelma on ja lapselle saattaa tulla vaikeuksia ..."8/36-42

" Ei niinkään, totta kai se ois myös omaan tilanteeseen vaikuttanu, mutta mutta tota ehkä ehkä siinä vois taas ajatella näin jälkikäteen, että vois olla sellaista häpeän tunnetta, ettei sitä halunnu itekään kertoo mihinkään, ettei se käynyt edes mielessä, että sitä olis menny jollekin kouluterveydenhoitajalle sanomaa, et joo et sillä järjenjuoksulla , ja niillä tunteilla, mitä silloin oli, ehkä sillä sit suojeli itteensä niinku vielä lisältä, et se olis tuntunu lisältä vaikka se olis ehkä pienen järkytyksen jälkeen vois ehkä tuoda nopeemmin jotain helpotusta."16/16-17

Joillekin haastateltavista asioista kertominen tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta varsinkin lapsuudessa. Ahdistavasta asiasta puhuminen toisi ehkä ahdistuksen vielä enemmän pintaan ainakin aluksi, vaikka siitä voisi kuitenkin olla hyötyä enemmän kuin haittaa. Lapset ovat usein solidaarisia perheelleen ja kokevat ehkä kertomisen perheen pettämiseksi tai tilanne on muuten niin ahdistava, ettei halua kertoa ja kaivella vaikeita asioita. Sukulaisten on joskus vaikea puuttua tilanteeseen ja kertoa ongelmasta, sillä usein perheen alkoholisti kohdistaa vihansa siihen, joka on paljastanut alkoholismin perheessä.

Hoitoon ohjaus

Lapsi tai nuori on kovin yksin, jos ei ympäristöstä löydy ketään aikuista, joka voisi ohjata alkoholistin hoitoon. Usein lapsen toive on, että joku katkaisisi kierteen, koska lapsi ei siihen kykene. Kuitenkin haastateltava kertoo, että tilanteeseen liittyy niin paljon häpeää, ettei olisi ollut valmis kertomaan asiasta.

"No tää on varmaan tyyppikysymys tai se mitä, minkä näkösestä ja tyyppisestä lapsella voi olla yhtä huutava tarve saada sitä apua jostakin, oli se sitten sukulainen tai tuttava tai ystävä tai mikä tahansa, niin ei siinä varmasti haittaa oo, mutta jotenkin niin ku omaa juttua miettii, niin ehkä se oli siinä mielessä, et tommone siinä mielessä voi olla niin ku lapsi tai nuori aika yksi, jos ei sitä, jos ei jostain niitten aikuisten ympäristöstä löydy niitä ihmisiä, jotka alkaa ohjaamaan tai vaatimaan sitä hoitoon hakeutumista, varsinkin sellaset vaiheet on tietysti hankalampii, koska se on silloin jo puoli voittoa, jos vaikka työpaikalta tai jostain ohjataan tai vihelletään peli poikki, tää homma ei voi jatkuu näin, se on aika vaikee lapsen tai nuoren tehdä konkreettisia toimenpiteitä siihen suuntaan, et siinä mielessä joku verkosto vois olla hyvä olla, ei ehkä aikaisemmin jos voitais viheltää peli poikki, että jos siihen puuttuis joku, sää sanoit kouluterveydenhoitaja tai kuka tahansa, että se ongelma tosiaan nostettais esille tai pöydälle tai jotenkin ehkä omassa tapauksessa se olis voinu, en tiedä olisko se tuonu mitään ratkaisua, mut olis ehkä voinu nopeuttaa sitä prosessia jollain tavalla, että se olis viety muiden toimesta niinku eteenpäin, näin jälkeinpäin ajatellen, se olis voinu olla siinä mielessä helpotus. "16/1-16

Ongelman nostaminen pöydälle jonkun ulkopuolisen taholta nopeuttaisi ehkä prosessia ja olisi ehkä helpotus kaikille osapuolille. Perheenjäsenten tai läheisten on vaikeampi hakea apua, koska pelätään, että alkoholisti perheessä suuttuu. Jonkun perheen ulkopuolisen antama tuki lapselle olisi käytännön asioissakin tarpeen. Kouluterveydenhoitajan tai muun ammattilaisen toivottiin puuttuvan tilanteeseen, jos hän tunnistaa asian. Terveystoimihenkilökunnasta toivottaisiin, että mielellään sama ihminen ottaisi kokonaisvastuuta tilanteesta perheessä. Toivottiin, että joku selittäisi, mitä on tapahtumassa, mitä alkoholismi on, mitä pitäisi tehdä ja miten lapsi voitaisiin ohjata oikean avun piiriin. Lapsella ei ole välttämättä tietoa eikä kykyä hakea apua, vaan se on

aikuisen tehtävä auttaa häntä ja ohjata tarvittaessa asiantuntijan puoleen. Usein perheen toinen vanhemmista on niin voimaton tai uupunut, ettei kykene siihen.

"Välttämät ei ehkä ossaa. Et siin toivois tietysti jotai, jos joku naapuri tai opettaja tai joku huomais niinku vois puuttuu ja ohjata esimerkiks terveydenhoitajalle taikka kuraattorille, psykologille. Taikka jollekin neuvolan sairaanhoitajalle, kotisairaanhoidajalle, terveydenhoitajalle, mitä he nykyään on, ni johonki tämmösee."30/30-32

Kannustus ja turva

Suvun tuki koettiin tärkeäksi, se, että suku olisi olemassa ja läsnä. Jotkut haastateltavat asuivat kaukana läheisistään, eikä heillä ollut ketään muita omaisia paikkakunnalla. Eräällä haastateltavista ei ollut ketään sukulaisia lähellä, ei edes omia vanhempia, koska hänet oli varhaisessa vaiheessa siirretty poikakotiin.

"Normaali suku tai perheverkosto, mikä nyt kuitenkin yleensä on olemassa tai läsnä jossakin, niin ehkä tää olis sellanen, mikä ois voinu tuoda siihen vähän ryhtiä tai helpotusta."12/16-18

Haastateltavat odottivat tukea ja turvaa, vaikka eivät osannetkaan yksilöidä niitä tarkemmin. Jotkut kokivat tarvitsevansa konkreettista apua jokapäiväisissä perheen asioissa. Kaikilta osin ei tietenkään ole helppoa korvata puuttuvaa perheenjäsenten roolia, mutta ei varmaankaan ole tarkoituksenmukaista, että lapsi joutuu selittämään valheita puhelimesta vieraille ihmisille suojellakseen omaa vanhempaansa.

Et sillo mä olisi varmaa tarvinnu enemmä jotai, ku ei ymmärtäny mist o kysymys. Eli just tosiaa jotai turvaa ja asiantuntevaa ihmistä...30/17.

"...tietty tuki ny ois ilman muuta helpottanu, mutta emmä nyt osaa enää yksilöidä ehkä sitä niin hyvin, että mitä kaikkea siinä oli, mutta olihan tietysti tämmösii perheen hoidettavia asioita, et siinä joutu aika nopeesti astumaan tämmösen aikuisen rooliin ja hoitamaan tiettyjä asioita, niin ehkä tämmöisissä jutuissa se kaikista eniten niinku tuli ja tehdä tekemään erilaisia päätöksiä ja hoitamaan jotain juttuja, et kyl se sit joutu

vastailemaan aikuisille tarkoitettuihin puheluihin ja selittämään niihin ehkä jotain ja kaikkee tällästä.”11/35-40

Joku olisi kaivannut rinnalleen naisen, joka ymmärtää ja välittää ja pitää myöskin kurissa. Usko siihen, että rakkaus voi korjata tilanteen ja toisen ihmisen läheisyys voisi auttaa itseä lopettamaan päihteiden käytön tuntuu olevan yleinen käsitys oman elämän parantamiseksi.

”Jaa nii kenen puoleen mä niinko kääntysi sillo siin vaihees ko mä saisi uudemallise elämä? Emmää usko, emmää tarttis mittää tommosii noit uskonlahkoi, et kyl siit pääsee, ko saa vaa jostain hyvän alkulähtee, sanotaanko naisen toho huushollii ja siitä nii se paljo asiaaki auttaa semmone, joka ymmärtää ja pittää vähä kuria...”21/24-27

Haastateltavat toivat esiin, että tärkeätä on saada kannustusta tukemalla itsetuntoa, joka on saattanut murentua vuosien varrella. Usein alkoholistin itsetunto on alhainen ja hän pönkittää sitä saamalla muut tuntemaan itsensä huonoiksi ja syyllisiksi. Haastateltavat kokevat tarvitsevansa kannustusta vielä aikuisiässäänkin.

”Mulle se olis ollu lähinnä kannustusta, tukea ja turvaa ennenkaikkkea sitä turvaa ja sitku sanotaan nuorena aikuisena eli mä tarkotan sitä aikaa, kun muutin pois kotoa 24-vuotiaana, sitä edelleen sitä kannustusta ja semmost, et joku olis tukenu mua siinä kasvussa ymmärtämään, että mä oon ihan hyvä ihminen ja luomaan ja rakentamaan sitä mun itsetuntoa, joka oli niin sanotusti tuhoutunut ja ennen kaikkea se turvallisuuden tunne on tärkeä asia ja kannustaminen ja semmonen ja sanotaan sen ihmisen kasaamisessa sitä tukea, koska sää oot aika rikki niitten kokemusten jälkeen.”4/29-34

Vanhempien auttaminen

Haastateltavat toivat esille, ettei lapsen kuitenkaan ole helppo hakea apua, vaan apua voitaisiin antaa perheen aikuisille ja sitä kautta lapsetkin hyötyisivät. Joku haastateltavista koki, ettei olisi lapsena ollut kykenevä hakemaan apua ja se olisi ehkä ahdistanut vielä enemmän ainakin aluksi. Riippuu varmasti myös lapsen iästä, kuinka kykenevä hän on hakemaan apua.

"Mää luulen, että kaikissa, ainakin omassa tapauksessani, kaikista suurin apu olis ollu siinä kuitenkin, että sen avun olis saanu ne aikuiset ihmiset ja sitä kautta vaikutus sitten ehkä siihen perheen tekemiseen, et se olis ollu se kaikkein paras reitti."12/4-6

" Ne on henkilökohtasii juttuja ja ja monet kokee sen eri tavalla, että emmä tiedä olisko mulla ollu valmiuksia sit sen ikäsenä kuitenkin ni tota, no vaikee sanoo, että en tiä olisko ollu kuinka helppoo se olis sit ollu ittelle, et oisko siitä tullu vaan yhä ahdistavampaa, ainakin alkuvaiheessa."12/4-8

Perheen ulkopuoliset, jotka huomaavat tilanteen, ovat avainasemassa tilanteen selvittämisessä. Jotkut haastateltavista toivat esille työpaikan ja työnantajan, jonka pitäisi puuttua tilanteeseen riittävän ajoissa ja ohjata alkoholisti hoitoon, koska perhe voi olla kykenemätön siihen.

"voi olla lapsi tai nuori aika yksin, jos ei sitä, jossei jostain niitten aikuisten ympäristöstä löydy niitä ihmisiä, jotka alkaa ohjaamaan tai vaatimaan sitä hoitoon menemistä tai hoitoon hakeutumista...jos vaikka työpaikalta tai jostain vihelletään peli poikki..."16/6

Lapsen auttaminen ja asioiden selittäminen

Alkoholistiperheen lapsi tarvitsee ihmistä, joka osaa selittää, mitä perheen dynamiikka alkoholistiperheessä usein on ja selittää lapselle hänen syyttömyytensä vanhempien tilanteeseen. Lapsi ei kykene ymmärtämään, miksi aikuiset juovat, mistä se mahdollisesti johtuu ja mitä pitäisi tehdä. Varsinkin, jos joudutaan tilanteeseen, että lapsi pitää ottaa huostaan ja sijoittaa mahdollisesti muualle, on asia selvitettävä lapselle, etteivät vanhemmat kuitenkaan halua hylätä lastaan. Lapsi tarvitsisi siinä vaiheessa ehkä myös terapeutista tukea.

"Asiantuntevaa ihmistä, joka olis voinu selittää niit asioita, mitä siin tapahtu. Kyllä olis tarvinnu."30/17-18

Ammatti-avun esimerkiksi psykiatrisen avun saaminen riittävän varhaisessa vaiheessa olisi ehkä jonkun kohdalla saattanut auttaa selviytymään paremmin elämässä. Myöhemmässä vaiheessakin on mahdollista hakea apua ammattiauttajalta. Useimmat kuitenkin olivat saaneet avun läheisiltä ihmisiltä. Apu on monesti sitä, että voi purkaa tunteitaan jollekin.

"Jos mää olisi saanu semmose niinko ammatti-ihmise appuu nuorempan, sillo ois ollu erilaisen, tual olis opiskellu ja hakenu ittel kunno ammatti tai sillai nii, nii sillo ei ois jääny mul tota alkoholionkelmaa..."21/18-19

"Joo, itse asiassa mää jo jossain vaiheessa ajattelinkin, et nyt mun on pakko hakea apua, et mää en selviä itse, et nyt mul on nuttura niin jumissa, et."7/1-2

Lääkkeet ja terapia

Eräs haastateltava on käyttänyt myös ammatti-ihmisten tukea selviytymisessään. Haastateltava uskoo, että terapia ja lääkkeet yhdessä ovat auttaneet häntä selviytymään, mutta jos lääkkeet jätettäisiin pois, hän ei uskoisi selviytyvänsä.

"Mää käyn siä kaks kertaa kuus, alkukuus ja loppukuus mää käy siäl. Ne o minul Poris piretää se terapia...Tual keskussairaalas, mut kunnen mää muist se nimmee...se o oikee erikoissairaahoitaja ja sit o lääkäri...Juu et iha ammatti-ihmiselt saanu sitä terapiaa, et ei ol mittää olemattomie, et ois ihan liirui laarui..."21/8-13

"On mielialalääkkeet tavallaa auttanu, paljo auttanu, sitko mää käy tual terapias viä, ni se tekee siihe. Ikän ei otet mult pois niinko ne meinas ottaa se pois, mut ei sit, siin oli muutama lääkäri sano ei sitä otet pois mult iha täysi. Mää mene sillo niinko ojanpohjaa täysi, jos ne mielialalääkkeet ja rauhottavat lääkkeet jää pois."21/2-4

Mielialalääkkeiden käyttö joissakin tapauksissa on varmaankin välttämätöntä ja ehkä parempi vaihtoehto muille päihteille. Jonkun haastateltavan osalta ne tuntuvat olevan elämän laadun kannalta välttämättömyys.

"Mää mene sillo niinko ojanpohjaa täysi, jos ne mielialalääkkeet ja rauhottavat lääkkeet jää pois."21/4

Kuitenkin lääkkeet voivat joissakin tapauksissa olla myös eräs riippuvuuden muoto, jolloin ne saattavat aiheuttaa yksilölle enemmän haittaa kuin hyötyä. Joku on kokenut terapian tarpeelliseksi itselleen aikuisena voidakseen käsitellä lapsuuden traumaattisia kokemuksia ja omia tunteitaan. Hän ehkä olisi tarvinnut terapiaa jo varhaisemmassa vaiheessa, jotta tilanteeseen

olisi kyetty vaikuttamaan riittävän ajoissa. Vihan tunne on ongelmallinen, samoin ristiriitaiset tunteet. Tässä tilanteessa vihan syntyminen väkivallan seurauksena on ymmärrettävää ja sen käsittelyyn tarvittaisiin ammatti-ihmistä. Joku taas oli harkinnut hakevansa terapiaa, mutta oli kuitenkin saanut avun läheiseltä työtoverilta, koska usein auttaa se, että joku kuuntelee ja itse saa käsitellä tunteitaan ääneen.

6. POHDINTA

6.1. Tutkimuksen luotettavuus

Rajanveto teemahaastattelun ja syvähaastattelun välillä on häilyvä. Tutkittava aihepiiri oli hyvin arkaluontoinen ja käsiteltävät asiat henkilökohtaisia, joten haastattelu sopi hyvin tutkimusmenetelmänä. (Hirsjärvi & Hurme 1991). Tutkimuksessa on pyritty välttämään liian suppeita kapea-alaisia kysymyksiä (vrt. Nieminen 1997). Tutkimustulokset ilmentävät ihmisten olemassaoloa, heidän tarpeitaan, toiveitaan ja tunteitaan (Grönfors 1985). Tutkija pyrkii huomioimaan, että vapaamuotoisessakin haastattelussa tutkittavat voivat jättää jotain kertomatta, he voivat muunnella totuutta, muistaa väärin tai he voivat pyrkiä miellyttämään tutkijaa tuottamalla sosiaalisesti hyväksyttäviä kertomuksia (Järvinen & Järvinen 1993, Nieminen 1997).

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmia on muokattu tutkimusprosessin kuluessa. Aineiston keräämisessä on käytetty apuna nauhoitusta, joten kaikki aineisto on taltioitu ja kirjoitettu puhtaaksi sana sanalta. Tutkittavat ovat samalta murrealueelta kuin haastattelijakin, joten siltä osin ei ehkä tule väärinymmärryksiä, mutta eri käsitteillä voi kuitenkin olla monenlaisia tunnemerkityksiä. Tässä tutkimuksessa on pyritty kuvaamaan ja perustelemaan tutkijan toiminta tutkimuksen lähtökohtien selvittämisestä työn loppuun sekä aukikirjoittamaan se (Grönfors 1982, Hämäläinen 1987, Mäkelä 1990). Tutkittavat ovat keskustelleet asiasta monien henkilöiden kanssa, jonka vuoksi asia saattaa näyttää aivan toisenlaiselta kuin tapahtumahetkellä. (Nieminen 1997.) Haastatteluaineisto on konteksti- ja tilannesidonnaista. Siitä syntyy se pulma, että tutkittavat saattavat puhua haastattelutilanteessa toisin kuin jossain toisessa tilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 1997.)

Kaksi haastateltavista oli miehiä, kolme naisia. Naisten on ehkä helpompi ilmaista tunteitaan verbaalisesti, ja siksi he ovat valmiimpia haastatteluun, mutta on tärkeätä, että molemmat sukupuolet ovat edustettuina. Haastateltavien aikaisempi tunteminen auttaa ehkä saamaan luonnollisen suhteen haastateltaviin. Toisaalta voi olla, että vieraille henkilölle olisi helpompi paljastaa sisimpiä tunteitaan. Saattaa olla, että aineisto ei ole riittävän kattava kuvaamaan tutkittavaa asiaa, mutta toisaalta liian laaja ja vaikeasti hallittava materiaali voi aiheuttaa liian pinnallista tarkastelua. Tavoitteena oli kuitenkin lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä, eikä tulosten yleistettävyys.

Mitä läheisemmät suhteet tutkijalla on tutkittaviinsa, sitä enemmän hän pystyy saamaan todellista ja merkittävää tietoa heidän elämästään (Grönfors 1985). Tutkija tunsi kaikki haastateltavat entuudestaan jollakin tavalla. Grönfors mainitsee, että haastattelijan on oltava lämmin, osaaottava, suvaitseva, luonteva ja kyvykäs kuuntelemaan. Psykiatrisena sairaanhoitajana katson omaavani näitä ominaisuuksia. Haastateltavien tunteminen sekä osittain yhteinen kokemusmaailma saattoivat auttaa haastattelun kuluessa. (Hirsjärvi & Hurme 1991.)

Ongelmana tutkimuksessa on, että haastateltavat kertovat omasta elämänhistoriastaan 1950-luvulta lähtien. Yhteiskuntamme on muuttunut ajan kuluessa ja tukiverkostot esim. isovanhemmat eivät ole ehkä käytettävissä lasten ja nuorten tukena nykyään samoin kuin haastateltavien lapsuudessa. Haastattelutilanteen kulku oli pääpiirteittäin mietitty etukäteen, mutta haastattelun kuluessa tilanne oli mahdollisimman avoin haastateltavasta nousseille asioille ja pyrkimyksenä oli päästä syvähaastattelun tyypiseen asetelmaan, jotta kaikki se, mitä tutkittavat halusivat sanoa aiheesta, olisi tullut käsiteltyä. Tutkija esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä liittyen aiheeseen, mutta antoi myös vapauden kertoa laajemmin omasta elämästään. Tulkintojen osalta tutkija haluaa olla varovainen, koska haastateltavien määrä on suhteellisen pieni, eikä mitään yleistettävyttä ole, mutta tutkija haluaa kuitenkin kertoa näiden ihmisten kokemusmaailmasta, joka on myös osittain yhtäpitävä aiempien tutkimusten kanssa. Haastateltavien yhteiskunnallinen asema on pääasiassa suhteellisen hyvä, yksi haastateltavista on päihdehuollon asiakas. Aineiston analyysi voi tämän vuoksi painottua ns. selviytyjiin. (Hirsjärvi & Hurme 1997.)

Tutkimuksessa apuna olivat tutkijan omat elämäkokemukset, ennakko-oletukset ja tutustuminen alan tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Aineistoa analysoidessa tutkija on pyrkinyt huolellisuuteen ja löytämään mahdollisimman kattavat käsitteet kuvaamaan aineistoa. Joltakin osin tutkijalla oli vaikeuksia luokkiin sijoittamisessa, koska aiheet olivat lähellä toisiaan. (Eskola & Suoranta 1998).

Uskottavuuden osalta tutkija tarkastelee vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tutkimuksen teoreettisfilosofisten lähtökohtien, käsitteellisten määritteiden kuin menetelmällisten ratkaisuiden pitää olla loogisessa suhteessa keskenään (sisäinen validiteetti). Tämä tutkielma täyttää tutkijan mielestä kyseisen ehdon. (Hämäläinen 1984). Tehdyt tulkinnat ja johtopäätökset suhteessa aineistoon ovat päteviä (ulkoinen validiteetti). Vahvistuvuus tarkoittaa tehtyjen tulkintojen saavan tukea toisista vastaavista tutkimuksista. Vahvistuvuus toteutuu tässä tutkimuksessa useilta osin. Tutkimuksessa voidaan puhua pyrkimyksestä tavoittaa tutkittavien näkökulma, jolloin puhutaan myös naturalistisesta otteesta. Tässä yhteydessä voidaan pohtia myös objektiivisen ja subjektiivisen suhdetta. Objektiivisuus syntyy nimenomaan tutkijan oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. (Eskola & Suoranta 1998.) Tässä tutkimuksessa analyysi haastatteluista on tehty ainoastaan tutkijan näkökulmasta, jolloin on ehkä mahdollista, että tutkijan tulkinta jää subjektiiviseksi. Pyrkimyksenä on kuitenkin saada tukea aikaisemmista vastaavista tutkimuksista. Tutkija on tulkinnut aineistoa omalla tavallaan, mutta näkemys asiasta voi seuraavassa tutkimuksessa kehittyä toiseen suuntaan. (Leiman & Toivonen 1991)

Toisten tutkijoiden mukaan laadullisessa tutkimuksessa tuotettu tulkinta on aina tutkijan persoonallinen näkemys, jossa ovat mukana hänen omat tunteensa ja intuiotensa. Täten tulkinta ei ole toistettavissa tai siirrettävissä toiseen kontekstiin (Denzin 1994, Nieminen 1997). Aineiston analysointi ja johtopäätösten tekeminen sisältävät tulkintaa, mikä saattaa olla virheellistä. On mahdollista, että tutkijana olen voinut ymmärtää väärin viestit tai tulkita väärin niiden merkityksiä. Sitä paremmat edellytykset oikealle tulkinnalle on, mitä enemmän tutkija on käyttänyt aikaa tutkittavien henkilöiden kanssa, ja mitä läheisemmät suhteet hänellä on tutkittaviin. (Hämäläinen 1987.) Tämän tutkimuksen haastateltavat ovat tutkijan entuudestaan tuntevia henkilöitä, joten tutustumiseen ja luottamuksen saamiseen ei mennyt niin paljon aikaa.

On tietenkin mahdollista, että haastateltavat eivät sen vuoksi halua kertoa joitakin yksityiskohtia elämästään. Tutkija käytti haastatteluun aikaa 1,5-2,5 tuntia.

Luotettavuuden arvioimiseksi voidaan käyttää uskottavuus ja vastaavuuskriteereitä, esim. miten hyvin tutkija on tavoittanut tutkittavien maailman ja miten hän pystyy tuottamaan siitä tutkimustuloksia (Burns 1989, Mäkelä 1990, Åstedt-Kurki 1994). Luotettavuuden kannalta sisällön analyysin ongelmana on se, että tutkija ei pysty tarkastelemaan analyysiprosessia objektiivisesti, vaan tulos perustuu tutkijan näkemykseen asiasta (Andren 1981, Robson 1993, Hickey & Kipling 1996, Kyngäs & Vanhanen 1999). Tätä ongelmaa ei pidetä kuitenkaan niin suurena silloin, kun dokumentista on analysoitu pelkästään ilmisisältö (Weber 1985, Polit & Hungler 1995, Kyngäs & Vanhanen 1999) Tässä tutkimuksessa tutkija on pyrkinyt objektiivisuuteen, mutta osittain tulkinnut ilmisisältöä ja tulkinnan kautta tietenkin virheellisyys on mahdollista.

Tutkija on kirjoittanut näkyviin myös sen esiymmärryksen, joka hänellä on tutkittavasta ilmiöstä. Voidakseen arvioida tutkimusta lukijan tulee tietää tutkimuksen lähtökohdat. (Grönfors 1982, Varto 1992, Mitchell & Cody 1993, Tuomi 1996, Kemppi 1996.) Aluksi tutkija on kirjannut kaikki ne seikat, joilla saattaisi olla merkitystä kyseisessä tutkimuksessa ja tutustunut teorian tietoon, jonka jälkeen tutkija on tehnyt haastattelun ja lähtenyt induktiivisesti tarkastelemaan aineistoa, nostanut sieltä keskeiset kategoriat ja alakategoriat, jolloin tutkimusongelmat ovat tarkentuneet ja lähtenyt tarkastelemaan tuloksia näiden pohjalta vertaamalla niitä aiempiin tutkimustuloksiin. (Downe-Wamboldt 1992)

Mäkelä (1990) kiinnittää laadullisten aineistojen arvioinnissa huomiota aineistojen yhteiskunnalliseen merkittävyyteen ja riittävyteen, analyysin kattavuuteen, arvioitavuuteen ja toistettavuuteen (Mäkelä 1990, Lehtinen & Niskanen 1994, Eskola & Suoranta 1998). Tutkimus on merkittävä yhteiskunnalliselta kannalta, aineiston merkittävyyttä lisää sekä haastateltavan oma elämäkerta, että tutkijan osallistuminen aktiivisesti aineiston tuottamiseen myös omien kokemusten kautta, jotka ovat syntyneet omassa lapsuuden perheessä. Vaikka Suojanen (1996) kritisoi sitä, miten tutkijan ote voi säilyä tutkittaessa itselle läheistä aihetta tai jopa itselle kipeää teemaa, on tämän tutkimuksen tekeminen ja objektiivisuuteen pyrkiminen ollut mahdollista.

Aineiston arvioitavuuteen ja toistettavuuteen on pyritty sillä, että lukija pystyisi seuraamaan tutkijan päättelyä ja analyysissä käytetyt luokittelu- ja tulkintasäännöt on esitetty niin yksiselitteisesti kuin mahdollista. Periaate on, että toinen tutkija voi niitä soveltamalla tehdä samat tulkinnat aineistosta. Kvalitatiivisen analyysin arvioitavuutta ja toistettavuutta voi lisätä luetteloidamalla aineisto, pilkkomalla tehdyt tulkinnat riittävän pieniin vaiheisiin ja nimenomaistamalla ratkaisu- ja tulkintasäännöt. (Mäkelä 1990, Eskola & Suoranta 1998.) Analyysiyksikkönä käytettiin lausumia tai repliikkejä, jotka ovat kokonaisvaltaisempia kuin sanat. Aineiston raportointi suoritetaan siten, että lukijalla on mahdollisimman helppo seurata päättelyprosessia ja esimerkkilauseiden avulla pyritään kuvailemaan luokitusten sisältöjä. Tutkija on pysynyt uskollisena aineistolle.

Ymmärtämisen ongelma on keskeinen: miten ymmärrämme toisiamme, kun itsensäkin ymmärtäminen tuottaa joskus ylitsepääsemättömiä vaikeuksia? Laadullisen analyysin onnistumista voidaan arvioida vain peilaamalla tehtyjä johtopäätöksiä aineistoon tai hankkimalla palautetta tehdyistä johtopäätöksistä niiltä ihmisiltä, jotka ovat "tuottaneet" aineiston. Tutkija on antanut tulokset tutkittavien arvioitavaksi ja he ovat todenneet johtopäätösten olevan haastattelujen perusteella tehtyjä. Miles ja Huberman (1982) mainitsevat kolme perusvirhettä: holistinen erhe, jossa tulkinta on jäsenyneempää kuin todellisuus, valioharha, jossa erikoisasemassa olevien henkilöiden antamaa informaatiota ylikorostetaan tai pitäytyminen alkuperäisiin kuvauksiin, jolloin tutkija on kykenemätön abstrahoimaan alkuperäisistä kertomuksista ymmärrystä syventäviä johtopäätöksiä. (Hämäläinen 1984.) Tässä aineistossa on valittuna yksi dramaattinen tapaus, joka saattaa vaikuttaa johtopäätösten teossa, mutta muutoin kaikki olisivat ns. selviytyjiä, joka taas osaltaan saattaisi vääristää tuloksia. (Patton 1980, Miles & Huberman 1982, Hämäläinen 1987.)

Kvalitatiivinen analyysi johtaa usein uusien ongelmien jäljille. Tätä voi tietyn varauksin pitää osoituksena tehdyn analyysin onnistuneisuudesta. Tällöin puhutaan tutkimuksen tuloksellisuudesta; siitä millaista uutta tietoa tai uusia näkökulmia tehty tutkimus on tuottanut. (Eskola & Suoranta 1998.) Uutena näkökulmana tässä tutkimuksessa näkisin ehkä varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn näkökulman, sekä sen, ettei ole itsestään selvää, että lapsen

sijoittaminen eroon perheestään olisi aina lapsen edun mukaista, mikäli lapsi kokee sen hylkäämisenä. Tulisi pohtia, voitaisiinko käyttää muita tukitoimia, esimerkiksi lähihoitajan tukea perheelle tilanteessa, jossa esiintyy ongelmia perheen sisällä.

6.2. Tutkimuksen eettinen tarkastelu

Alkoholismi perheessä on usein suuri salaisuus ja sen käsittely tutkimuksellisesti on arkaluontoinen ja saattaa nostaa tutkittavalle esiin jo unohdukseen painuneita asioita. Tarvitaan pohdiskelua, jonka avulla päästään syvemmälle kuin yleensä tutkimukseen kuuluvan eettisen pohdiskelun. (Cowles 1988, Lee 1993, Plazer & James 1997, Paavilainen 1998.) Tämä otettiin huomioon tutkimusta aloitettaessa, haastateltavien hankinnassa, tutkimuksesta informoitaessa, haastattelussa ja tulosten raportoinnissa. Tutkija kertoi haastateltaville tekevänsä opinnäytetyötä maisterin tutkintoa varten ja saadakseen tietoa siitä, kuinka hoitotyön keinoin voitaisiin auttaa alkoholistiperheiden lapsia.

Tämän tutkimuksen aikana nousi keskeisesti esille tiedon hankintaa ja tutkittavien suojaa koskevat kysymykset (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997.) Ennen haastattelua käytiin keskustelua anonymiteetistä ja luottamuksellisuudesta. Ennen haastattelua haastateltaville kerrottiin, että haastattelut nauhoitetaan ja nauhat puhtaaksikirjoitetaan ja analysoidaan siten, ettei kenenkään yksityisyys tule selville tutkimuksessa. Haastateltavat saivat lukea tutkimuksen ennen sen julkaisemista. Aineiston hankinnassa ei ollut vaikeuksia vaan haastateltavia olisi löytynyt muitakin halukkaita.

Tutkija pohti tarkoin aihetta ennen jokaisen haastattelun tekemistä. Hienotunteisuus, asiallisuus ja keskustelun syventäminen vähitellen haastateltavien mukaan olivat avainasioita (Cowles 1988, Paavilainen 1998). Tarkoituksena on saada uutta tietoa, ei leimata haastateltavia tai saattaa heitä hankalaan tilanteeseen (Barker 1990, Paavilainen 1998).

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja osallistujien oli lupa keskeyttää haastattelu milloin tahansa (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997). Haastattelun kuluessa tutkija toimi haastateltavan kuulijana ja ymmärtäjänä, koska asiat, joita tutkittavat kertoivat, olivat erittäin vaikeita elämäkokemuksia, joissa tunteet nousivat pintaan. Sen vuoksi tutkija ei halunnut väkisin tunkeutua liian syvälle tutkittavan elämysmaailmaan ja kokemuksiin, vaan antoi heidän kertoa sen verran, kuin he kykenivät sillä hetkellä. Tutkija koki kuitenkin haastateltavien kertovan avoimesti asioistaan. Haastattelut kestivät n. 1,5 tunnista 2,5:teen tuntiin riippuen siitä, kuinka haastateltava oli valmis kertomaan elämästään. Haastattelun jälkeen yhteys haastateltaviin on säilynyt ja he ovat kokeneet haastattelutilanteen myönteisenä. Kyseessä eivät ole asiakkaat tai potilaat, joten eettistä ongelmaa sen suhteen ei synny.

6.3. Tulosten tarkastelu ja kehittämishaasteet

Kun tarkasteltiin alkoholistiperheessä kasvamista, tässä tutkimuksessa tuli esiin **pettymykset**. Lapsi joutuu usein pettymään odotuksissaan. Tällaista perhettä on kuvattu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Jatkuvat pettymykset vievät lapselta luottamuksen aikuisiin ja myöhemmin ehkä kaikkiin ihmisiin. Lapsi ei voi luottaa myöskään selvin päin tehtyihin lupauksiin. (Tesson 1990, Mansikkaniemi & Eräkivi 1997, Itäpuisto 2001, Taitto 2002).

Kaltoinkohtelu saattaa myös liittyä alkoholistiperheen arkeen ja on eräs traumaattisimmista tilanteista lapsen kehityksen kannalta. Paavilainen (1998) viittaa väitöskirjassaan tähän samaan ilmiöön. Alkoholismin mukanaan tuoma väkivalta onkin pahempaa kuin alkoholismi itse. Tessonin (1990) mukaan 2/3 alkoholistiperheen lapsista on fyysisesti kaltoinkohdeltuja. Puolet Itäpuiston (2001) tutkimukseen haastatelluista oli joko nähnyt tai kokenut väkivaltaa perheessään alkoholin poistettua estoja. Väkivaltaa tehtiin vain juomatilanteiden yhteydessä tai päihtyneenä. Tutkimusten mukaan (esim. Yam 1995, Dickson & Tutty 1996) terveydenhuollon henkilöstöllä on vaikeuksia perheväkivallan havaitsemisessa. Hoitajilla ei ole perheväkivallan tunnistamiseen ja hoitamiseen tarvittavaa koulutusta, vaikka he näkevätkin perheväkivallan tunnistamisen ja

hoitamisen kuuluvan myös hoitotyöhön. (Paavilainen 2001) Uhka, riidat ja tappelut aiheuttavat lapselle pelkoa. Hän oppii pelkäämään ja vaistoamaan tilanteita, milloin "se" taas alkaa. Tästä aiheutuu jännitystä ja varuillaanoloa. Hänen on vaikea olla rentoutunut ja vapautunut ja vaikeata keskittyä omiin leikkeihinsä tai läksyihinsä. Sitä vastoin lapsi seuraa, mitä ympärillä tapahtuu. (Taitto 2002)

Yksinäistyminen ja pelko voi olla myös alkoholistiperheen lapselle tyypillisiä tunteita. Tesson (1990) tutkimustuloksissaan tuo esiin pelon hylätyksi tulemisesta. Samoin Taitto (2002) viittaa siihen, että lapselle on pahinta hylätyksi ja torjutuksi tuleminen. Se voi olla joko fyysistä tai psyykkistä, jolloin lapselle voi nousta tunne, ettei hän ole sen arvoinen, että hänen tarpeitaan kuultaisiin. Nishioka (1989) kertoo myös lasten turvattomuudesta tutkimustuloksissaan. Taitto (2002) ja Eräkivi & Mansikkaniemi (1997) viittavat ryhmätoiminnan avulla voivansa antaa mahdollisuuden puhua epävarmuudesta. Imatralla ja Lappeenrannassa on kehitetty lasten vertaistukiryhmiä ja perustettu nuorille iltakoti, jossa he voivat tehdä läksyjään ja viettää turvallisesti aikaansa.

Ahdistuneisuus oli yleinen tunne miltei kaikilla haastateltavilla. Se on syntynyt lapsuuden ahdistavassa tilanteissa ja sitä kuvataan joko ahdistavana vaiheena perheessä tai yhä aikuisuudessa mukana kulkevana ahdistuksena. Ahdistuksen kerrottiin vaikuttaneen koko perheessä. Lapsi ahdistuu äidin kärsimyksistä ja kantaa jotenkin koko perheen taakkaa. Jotkut ovat oppineet purkamaan ahdistustaan esimerkiksi taiteeseen tai muuhun toimintaan. Eels (1986) ja Nishioka (1989) tuovat myös tuloksissaan esiin ahdistuneisuuden samoin Eräkivi ja Mansikkaniemi (1997). Lapsen ahdistusta lisää salailu, koska usein hän kuitenkin rakastaa vanhempiaan ja haluaa suojella heitä ja tällöin ei perheen suurta salaisuutta voi paljastaa ulkopuolisille, mikä osaltaan varmaan on syynä siihen, ettei lapsi itse halua hakea apua tilanteeseensa. Tämä on tullut esiin useissa aikaisemmissakin tutkimuksissa. Nishiokan (1989) mukaan lapset välttivät avointa vuorovaikutusta, Eels (1986) puolestaan käyttää termiä perheen sulkeutuminen kuvaamaan salailua ja häpeää. Häpeän tunne tulee esille myös Itäpuiston (2001) tutkimuksessa naisten osalta. Miehet eivät hänen tutkimuksessaan kertoneet häpeän tunteistaan. Myöskään tässä tutkimuksessa miehet eivät ilmaisseet häpeää. Onko häpeän kokeminen jotenkin sukupuoleen sidottua ja tyypillisempää naisten kokemuksena?

Lapsen itsetunto laskee häpeän tunteen vuoksi ja tärkeätä olisikin se, että hän voisi kokea olevansa erillinen ihminen, eikä syyllinen perheensä tilanteeseen. Vasta kun lapsi pääsee salailusta, ollaan ehkä askelta pidemmällä toipumisen tiellä. Niin kauan kun salailua joutuu pitämään yllä se kuluttaa valtavasti lapsen energiaa ja saattaa vaikuttaa hänen oppimiseensa ja ihmissuhteisiinsa.

Kykenemättömyys kommunikaatioon perheessä ja voimattomuus auttaa toisia perheenjäseniä tulee esiin myös muissa tutkimuksissa. Taitto (2002) kirjoittaa tunteiden kieltämisestä. Kielletään tunteiden tunteminen. Mikään ei tunnu miltään eivätkä vanhemmat pysty kuulemaan lasten pahaa oloa eivätkä lasten tarpeita yleensä. Näin lapset oppivat kieltämään omat tunteensa ja alkavat näytellä elämäänsä tiedostamatta sisäisiä tuntemuksiaan. Bensley ym.(1994) tuovat tutkimuksessaan esiin vanhempien rajoitukset rakkaudenosoituksissa ts. kykenemättömyyden näyttää rakastavia tunteita perheessä. Nishioka (1989) viittaa tarpeiden kieltämiseen, joka sekin viittaa kykenemättömyyteen nähden perheenjäsenten tarpeita. Eels (1986) puhuu huolenpidon, tuen ja rohkaisun puutteesta, joka viittaa myöskin kykenemättömyyteen. Alkoholistiperheen lapsi voi olla kykenemätön läheisyyteen eikä ole sen vuoksi kyennyt perustamaan omaa perhettä.

Tunteiden ristiriita näyttäisi olevan tyypillistä alkoholistiperheissä. Lapsen maailmassa tunteiden ristiriita aiheuttaa monenlaista ahdistusta, johon hän tarvitsisi ammatti-ihmisen tukea (viha, rakkaus, sääli, suru, huoli, syyllisyys). Tesson (1990) tuo esiin myös erilaisten ristiriitaisten tunteiden heräämisen tai tunteiden kieltämisen. Itäpuiston (2001) tutkimuksessa sekä naiset että miehet toivat esiin vihansa juovaa vanhempaa kohtaan. Miesten viha saattoi purkautua myös fyysisenä toimintana. Rakkaus vanhempia kohtaan kuitenkin esti lapsia kertomasta muille omasta ahdistuksestaan. Sääli tuli usein esiin siinä vaiheessa kun haastateltava oli jo aikuinen, ja ymmärsi järjen tasolla asioita. Suru ja huoli ilmeni jo lapsena, kun pelkäsi, mitä vanhemmalle tapahtuu hänen ollessaan alkoholin vaikutuksen alaisena. Jotkut lapset kokivat jopa syyllisyyttä vanhemman alkoholismista, koska lapsi kokee olevansa kaikkivoipa.

Selviytymistä edistävinä tekijöinä tässä tutkimuksessa tuli esiin **ihmissuhteiden merkitys**. Monet haastateltavista kokivat isovanhempien merkityksen erittäin tärkeänä turvatekijänä Myös Pulkkinen (1996) tuo esiin isovanhempien ratkaisevan merkityksen lapsen selviytymiselle, samoin kuin sedät ja tädit tai jonkun vanhemmista sisaruksista, joka voi toimia vanhempien korvikkeena. Sisarusten merkitys tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen mukaan ei ole niinkään helppoa hakea ammatti-ihmisten tukea, vaan tukea haetaan ystäviltä, naapureilta, kavereiden vanhemmilta, talonmieheltä ja opettajalta. Pulkkinenkin (1996) tuo esiin kavereiden vanhemmat, jotka voivat toimia vanhempien korvikkeena. Pulkkinen viittaa myöskin lähimaisiin ja ystäviin selviytymisen tukijoina, sillä useimmat ihmiset eivät kuitenkaan osaa tai halua hakea ammatti-ihmisten apua tai tukea. Sama tulee esiin muissakin selviytymistä käsittelevissä tutkimuksissa. Kasvaminen alkoholistiperheessä ei välttämättä ennusta alhaista itsearvostusta ja ulkoa ohjautuvuutta, vaan sen tekee vasta päihteen lisäksi perheessä ilmentynyt dysfunktio (Werner ym. 1991). Vaikka päihdeperheessä kasvaneilla aikuisilla on enemmän ulkoista hallinnan tunnetta kuin toimivassa perheessä kasvaneilla (Tynnä 1995), tämä tukee käsitystä siitä, miksi toiset päihdeperheiden lapset selviävät ja toiset eivät. (Taitto 1998). Myöskin tässä tutkimuksessa tulee ilmi, että kaikkien osalta ei tunnu ilmenevän itsetunnon laskua.

Taloudellisilla tekijöillä näyttäisi myös olevan merkitystä selviytymisessä ja se luo tiettyä perusturvallisuutta. Tuolloin on mahdollisuus harrastuksiin ja muiden hyväksyntään. Ravinnon merkityksestä ihmisen kehityksessä emme ehkä tiedä vielä riittävästi, mutta esimerkiksi aivot toiminnan kehittymiselle ravinnolla on tärkeä merkitys. Jos lapsi on ravittu ja siististi puettu, häntä ei koulussa leimata poikkeavaksi toisten lasten taholta. Eri asia on, jos hän kulkee rähjäisissä vaatteissa tai on nälkiintynyt Siististi puettu lapsi ei jää niin helposti yhteisön ulkopuolelle kuin sellainen, joka kulkee likaisena rähjäisissä vaatteissa. On mahdollisuus harrastuksiin ja muiden hyväksyntään. Perheellä saattaa olla kaupassa tili tai vanhemmat antavat rahaa ruokaan, jotta nuori voi hakea sitä itselleen. Kuitenkaan taloudellinen turva ei suojaa lapsia henkisesti, jos häneltä kotoa puuttuu vanhemmuus. He sortuvat tuolloin helpommin erilaisiin päihdyttäviin aineisiin joko kaveriporukan mukana tai etsiessään lohtua ahdistukseensa. Nykyään esimerkiksi huumeiden käyttö on lisääntynyt perheissä, joissa lapset saavat käyttöönsä suuria summia rahaa. Usein rahalla korvataan puuttuvaa vanhemmuutta.

Harrastusten merkitys tuli esiin haastateltavien kertoessa selviytymisestään. Myös Pulkkinen (1996) viittaa siihen, että lapsella itsellään voi olla voimavaroja esimerkiksi erityislahjakkuuksia tai mielikuvitusta, jonka avulla hän selviää paremmin kuin joku toinen. Tällainen voi olla esimerkiksi musikaalisuus, taiteellisuus tai kirjallinen lahjakkuus. Mielikuvituksen avulla lapsi voi kuvitella elämäänsä hyviä asioita silloin kun on vaikeaa. Eläimet voivat liittyä olennaisena osana lasten harrastuksiin. Myös Antikainen, Kylmä, Hippi ja Heiskanen (2002) tuovat artikkelissaan esille eläinten merkityksen selviytymisen tukijana. Luonnossa kulkeminen, kalastus, puutarhan hoito, liikunta ja muut harrastukset voivat auttaa selviytymisessä.

Alkoholiongelmaisten läheisille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin lapsen tai nuoren yleisimmän reagoitumallin olevan alkoholiongelmaisesta vanhemmasta erossa pysymisen ja keskittymisen oman elämän hallintaan. (Holmila 1996, Itäpuisto 2002) Vanhempien alkoholinkäytöstä kärsineille yksi merkittävä elämän käännekohta on eroon pääseminen alkoholiongelmaisesta vanhemmasta (Itäpuisto 2001). Tässä tulisi kuitenkin ottaa huomioon, että ei pelkästään alkoholiongelmaisesta vanhemmasta eroon pääsy ole tae selviytymiselle. Tärkeää on **pysyvän läheisen ihmissuhteen muodostaminen johonkin turvalliseen aikuiseen ihmiseen**. Kaikkein parasta saattaisi olla, että se turvallinen aikuinen olisi oma vanhempi, mutta jos se ei ole mahdollista, tulisi tarkkaan harkita, mikä on lapsen etu ja kuka on se turvallinen aikuinen, joka jaksaa lapsen kanssa kaikista vaikeuksista huolimatta. Tärkeätä olisi kuitenkin, että se olisi pysyvä ihmissuhde, ettei lapsi joutuisi jatkuvien hylkäämisten kohteeksi. Pulkkinen (1996) viittaa siihen, että myös myöhempi aikuisiän ihmissuhde voi korvata lapsuuden menetettyä vanhemmuutta.

Irtautuminen lapsuuden perheestä koettiin selviytymisen kannalta tärkeäksi käännekohtaksi elämässä. Pääsi omaan rauhaan ja sai elää omaa elämäänsä. Rongän (1999) mukaan selviytymisessä auttavat ihmiselle tapahtuvat positiiviset elämän käännekohdat, jollaisia ovat esimerkiksi naimisiin meno ja työpaikan löytyminen. (Itäpuisto 2001) **Opiskelu ja työ** oli haastateltavien mukaan lisännyt itsearvostusta, mutta onko jatkuva opiskelu elämän “suorittamista“ tai työn asettaminen tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi eräänlaista työnarkomaniata, riippuvuutta, josta esimerkiksi Taitto (1996) kirjoittaa. Opiskelu voi kuitenkin

antaa mahdollisuuden muutokseen. Pulkkinen viittaa ihmisen siirtymävaiheiden mahdollisuuteen, jolloin tutkimusten mukaan elämän siirtymävaiheet ovat otollisia tilaisuuksia positiiviseen muutokseen, koska niihin niveltyy rooli- ja ympäristömuutoksia (esimerkiksi uuden työpaikan löytäminen) ja sitä kautta uusia mahdollisuuksia, vapauksia ja vaatimuksia.

Rönkä (1999) toteaa, että sellaisia yksilöön liittyviä seikkoja, jotka tukevat selviytymistä, ovat kognitiivinen kompetenssi, terveys ja temperamentti. Suurimmalla osalla oli opintoja takanaan ja he olivat kyenneet hyödyntämään niitä ammatissaan. He kokivat itsensä **terveiksi**, vaikka kärsivät pienistä säryistä ja vaivoista. Useimmilla oli myös **luonnollinen suhtautuminen alkoholiin**, joten tämän perusteella ei voi tehdä suoranaisia johtopäätöksiä siitä, että taipumus alkoholismiin olisi perinnöllistä.

Yksinäisyys, lepo ja rauha oli joillekin haastateltaville välttämätön edellytys selviytymiselle ja he nauttivat yksinolosta. Yksinäisyydessä ihminen voi pohtia elämäänsä, ajatuksiaan ja tunteitaan ja selviytyäkseen hän tarvitsee myös lepoa ja unta. Taitto (1998) viittaa myös itsen kuuntelemiseen, samoin Hellsten (1992). Unen on todettu tutkimusten mukaan myös helpottavan todellisuuden kokemusta. Ne, jotka todellisuudessa kokevat kärsimystä ja tuskaa, näkevät unessa kauneutta ja hyvyyttä, kun taas ne, joiden elämä on tasapainoista, voivat nähdä painajaisia. Unessa alitajunta voi myös käsitellä keskeneräisiä asioita, pelkoja ja tunteita.

Positiiviset kokemukset ja muistot vanhemmista auttavat näkemään kotona tapahtuneita hyviäkin asioita, jotka kantavat elämässä. Muistot rakastavasta vanhemmasta auttavat selviytymään. Turvallinen varhaislapsuus tuntuu myös kantavan elämässä eteenpäin. Alkoholistivanhempi saattaa myös yrittää korvata puuttuneen vanhemmuutensa isovanhempana, joka puolestaan auttaa hänen lastaan selviytymään omasta vanhemmuudestaan. Alkoholistivanhemman lämpimät tunteet lapsiaan kohtaan auttavat näitä selviytymään elämässä, koska omien tunteiden näyttäminen on merkityksellistä. Jotkut haastateltavista toivat esiin hyviä muistoja varhaislapsuudestaan ja yhdessä vietetystä ajasta vanhempien kanssa. Positiiviset kokemukset ja muistot vanhemmista kantavat elämässä. Alkoholistivanhempikin voi antaa monenlaisia hyviä kokemuksia siinä vaiheessa, kun on selvin päin ja osoittaa lämpimiä tunteita lastaan kohtaan. Kun havaitsemme jotakin, se mitä havaitsemme ilmenee eri tavoin riippuen

näkökulmasta ja etäisyydestä objektiin. Aika pilkkoo havainnon: jokainen eri hetkenä tapahtuva havainto on fragmentaarinen, se tavoittaa havaitusta vain jonkin erillisen osan, jonka tietoisuus sitten konstituoit kokonaiseksi. Noema syntetisoi ja johdattaa meidät kohti kokonaista objektia. (Niiniluoto & Saarinen, 1989). Kun tarkastellaan alkoholistiperhettä lapsen näkökulmasta, hänen tilanteensa onkin riippuvainen hänen havainnoistaan ja miten hän konstituoit. Kokeeko hän vanhempansa esimerkiksi väkivaltaisena tai välinpitämättömänä vai rakastavana. Hänen ymmärryksensä on riippuvainen ikäkaudesta. Lapsi voi kokea vanhempansa hyvät kaudet omalla tavallaan iloisina ja onnellisina. Niistä jää lämpimiä muistoja, jotka tuntuvat valaisevan lapsuudesta saatua muuten murheellista kuvaa. Heidän on vaikea vihata vanhempansa, vaikka se vanhemman pahuuden vuoksi olisi ymmärrettävää ja oikeutettuaakin. Tämän ongelman kahtiajakoisuus ("Dr. Jekyll ja Mr. Hyde ilmiö") tekee hoitotyön paljon mutkikkaammaksi. Tuolla ilmiöllä on suuri merkitys kotivammaisuuden syntymisessä. Vammat aiheuttaa tuo paha ja niitä lääkitsee tuo hyvä, mikä samassa ihmisessä on. (Paloheimo, 1999.) Useimmat haastateltavista toivat esiin hyviä muistoja lapsuudestaan ja yhdessä vietetystä ajasta vanhempien kanssa. Itäpuisto (2002) tuo esiin tutkimuksessaan myös sen, että moni muistelee lapsuuden perhettään lämpimästi ja kertoo sen olleen hyvä perusta selviytymiselle. Pidemmällä aikavälillä selviytyminen liittyy oman identiteetin luomiseen ja paremman elämän etsimiseen. Roosin (1988) mukaan elämänkerroissa on keskeisessä asemassa se kysymys, näkeekö kertoja itselleen sattuneiden asioiden vain tapahtuneen ilman, että niihin itse pystyy vaikuttamaan, vai ovatko tapahtumat olleet kertojan hallinnassa.

Kritsberg (1986) pitää tärkeänä myös päiväkirjan kirjoittamista omista tunteistaan. Lapsuuden kokemusten läpikäyminen auttaa selviytymisessä (Taitto (1998). **Omat tunteet ja ajatukset sekä arvomaailma** vaikuttavat selviytymiseen. Se miten näkee asiat, vaikuttaa ihmisen elämään. Ihmisen temperamentti, mihin Pulkkinenkin (1996) viittaa näyttäisi olevan yksi tekijä selviytymisessä. Ihmisellä kohtalonomaiset valikoitumat tarjoavat verukkeen vetäytyä vastuusta. Kohtalonsa puitteissa omien valintojen avulla ihminen voi kuitenkin tehdä paljon ja siitä hän on itse vastuussa. (Rauhala 1998.) Alkoholistiperheen lapsen ei myöskään tarvitse kietoutua kohtaloonsa vaan hän voi omien valintojensa ja mahdollisesti hoitotyön tai läheisten ihmisten kanssa situaatiossa selviytyä elämässä. Persoonassa kaikki osajärjestelmät hyvin tai huonosti toimiessaan resonoivat toimintatapansa laadun toisiin järjestelmiin ja siten myös kokonaisuuteen

(Rauhala 1998). Riippuen siitä, miten alkoholistiperheen lapsi tajunnassaan kokee tilanteensa hän voi reagoida esimerkiksi kehoillisuuden järjestelmässä psykosomaattisesti. Uskonnolla on joillekin erittäin tärkeä merkitys. Siitä saa uskoa, voimaa, rauhaa ja lohdutusta, joka sinänsä voi auttaa selviytymisessä. Kylmä (2002) käyttää toivon käsitettä kuvatessaan ihmisen selviytymistä. Hengellisyyden merkitykseen viittaavat myös Taitto (1998), Kraitsberg (1986) ja Cutter & Cutter (1987). **Itsetutkiskelu**, johon Hellstenkin (1992) viittaa, tuntuu olevan tärkeää. Itsetunnon takaisin saamisella on merkitystä selviytymisen kannalta. Joku haastateltavista on kirjallisuuden kautta tutkiskellut itseään, toinen on taas mietiskellyt itseksensä.

Selviytymistä estävinä tekijöinä haastateltavat toivat esiin erilaiset sairaudet, elämän kriisit ja negatiiviset tunteet. **Sairauksista**, jotka tulivat tässä tutkimuksessa esiin mainittakoon Anorexia nervosa, bulimia, kätkytkuolema, tulehdussairaudet, suolisto-oireet, allergia, paniikkihäiriö, masennus, ahdistus, pelot, huimaus, "kuulosairaus", alkoholismi, tapaturmat, Ductus Botalli. Suurin osa näistä sairauksista mainitaan myös aiemmissa tutkimuksissa alkoholistiperheen lapsilla (taulukko liite 2. Eels 1986, Tesson 1990). Tulehdustautien on epäilty olevan yhteydessä tilanteeseen (psykosomaattisia). Kätkytkuoleman syytä ei ole saatu selvitettyä, mutta on olemassa epäilyksiä siitä, että sillä olisi yhteyttä raskaudenaikaiseen alkoholin käyttöön tai jopa isän alkoholinkäyttöön. Anoreksiaa pidetään vakavana häiriönä ja sitä on verrattu jopa psykoottiseen tilaan. Se voi olla nuoren ihmisen kapinaa vanhempiaan vastaan tai hätähuuto hylkäämisen kokemuksesta. Lapsi tai nuori kokee jäävänsä joltain paitsi ja kokee itsensä lihavana, josta kukaan ei välitä. Hän yrittää hallita itseään hallitsemalla syömistään. Allergisten reaktioiden sanotaan myöskin olevan ns. psykosomaattisia, toisin sanoen ihmisen tajunta ja tilanne vaikuttavat kehoillisuuteen ihmisessä. Onko siis mahdollista, että allergioiden lisääntyminen voi olla yhteydessä lasten ja nuorten pahoinvointiin perheissä?

Ihmistä persoonana tarkasteltaessa hänen olemassaolollaan tunnustetaan integriteetti eli hänen yksilöllisyytensä ja yksityisyytensä loukkaamattomuus. Hän on vapaa valitsemaan ja juuri siksi, että hänessä toimii henkinen kapasiteetti. Persoonassa kaikki osajärjestelmät hyvin tai huonosti toimiessaan resonoivat toimintatapansa laadun toisiin järjestelmiin ja siten myös kokonaisuuteen (Rauhala 1998). Riippuen siitä, miten alkoholistiperheen lapsi tajunnassaan kokee tilanteensa, hän voi reagoida esimerkiksi kehoillisuuden järjestelmässä psykosomaattisesti. Usein myös

piilevään masennukseen saattaa liittyä psykosomaattisia oireita, joten vaikka suurin osa haastateltavista on selviytynyt suhteellisen hyvin elämässään, saattavat nämä sairaudet olla osittain seurausta elämän tilanteesta.

Selviytymistä estäviin tekijöihin liittyy **muutakin kriisejä** kuin varsinaisesti alkoholismi perheessä. Osittain alkoholismilla voi olla tekemistä esimerkiksi avioeron tai perheväkivallan kanssa, mutta esimerkiksi jatkuvat hylkäämiskokemukset eivät tässä tapauksessa liity pelkästään alkoholismiin perheessä, vaan ovat ehkä osittain seurausta siitä. Hylkäämiskokemukset näyttäisivät vaikuttavan itsetuntoon ja sitä kautta mahdollisesti hiljaiseen itsetuhoon tai jopa itsemurhayritykseen. Pettymykset koulunkäynnissä ja nuoruusiän kriisi, joka johti negatiivisen identiteetin syntymiseen on vaikuttanut selviytymistä estävästi. **Negatiiviset tunteet** voivat myös myrkyttää ihmisen sielun ja koska ihminen on kokonaisuus, se vaikuttaa koko hänen elämäänsä, myös fyysiseen jaksamiseen. Joku viisas on sanonutkin, että katseen suunta voi muuttaa elämän. Jatkuva kalvaminen voi estää ihmistä selviytymästä.

Läheisten antama tuki koettiin erittäin tärkeäksi kaikkien haastateltavien osalta. Sama tulee esiin myös muissa selviytymistutkimuksissa (Pulkkinen 1996). **Kuunteleminen** on usein keino, millä saada kontaktia ahdistuneeseen ihmiseen. **Terveystieteiden tukea** koettiin tarvittavan, mutta ongelmana on se, miten esimerkiksi kouluterveydenhoitaja tunnistaa alkoholiperheen lapsen. Nishioka (1989) on pohtinut tätä samaa ongelmaa tutkimuksessaan. Hänen mukaansa koulutus ei tarjoa riittävästi tietoa vaan he saavuttavat tietonsa enemmän kokemuksensa kautta. Jotkut tarvitsevat konkreettista apua perheen jokapäiväisissä asioissa, jolloin lähihoitajan työ perheen tukijana voisi olla arvokasta. **Kannustusta** tarvitaan usein vielä aikuisiässä, koska monesti itsetuntokysymykset vaikuttavat vielä myöhemminkin elämässä. Nämä ihmiset ovat usein niitä, jotka haluavat kohottaa itsetuntoaan jatkuvalla suorittamisella ja hyväksynnän hakemisella. He ovat usein kilttejä kelvatakseen muille.

Usein kuitenkin lapsi ei kykene välttämättä keskustelemaan asioista omien vanhempiansa kanssa lapsena eikä myöhemminkään, koska perhesuhteet voivat olla lukkiutuneita ahdistuksesta johtuen. Lapsen turvattomuus perheessä, jossa alkoholi näyttelee liian suurta osaa voi olla suunnaton. Hän saattaa kaivata **jonkun aikuisen ihmisen turvaa**, oli se sitten isovanhemmat,

läheiset ihmiset, viranomaiset tai hoitohenkilökunta. Joskus turvattomuuden tunne voi siirtyä aikuisikään saakka, jolloin turvaa haetaan omasta aviopuolisosta tai muista ihmisistä. Haastatteluista käy ilmi, että hyvin vähän haastateltavat ovat käyttäneet ammatti-ihmisten apua, vaan he ovat pitkälti selviytyneet läheistensä tuella, jonka vuoksi ehkä tärkeätä olisikin **ennalta ehkäisevä työ perheiden parissa ja läheisten ihmisten tukeminen**, ettei alkoholistiperheen lapsi kokisi itseään leimatuksi. Vaikeimmissa tilanteissa tulisi lapsen kuitenkin saada **psykiatrista apua** riittävän ajoissa, jottei tilanne lapsen kohdalla pääsisi pahemmaksi. Aikuisten alkoholistiperheiden lasten auttamisessa tarvitaan myöskin joskus **ammattiapua tai ryhmätoimintaa**, jossa vertaistuen merkitys on suuri. Turvallista vanhemmuutta voi itseapuryhmien lisäksi kokea myös **terapiassa**, jolloin asiakkaalla on mahdollista kokea traumaattiset lapsuuden kokemukset uudelleen. (Cermac 1991, Taitto 1998) Yhden haastateltavan kohdalla psykiatrisen avun saaminen riittävän varhain olisi saattanut auttaa selviytymisessä. Hän tarvitsee edelleenkin psykiatrista tukea. Tesson (1990) tuo tutkimuksessaan esiin, miten alkoholistien aikuiset lapset ilmenevät psykiatrisessa hoidossa ja hänen mukaansa n.50% psykiatrian klinikan potilaista oli alkoholistiperheistä. Uskon, että jos lähdetäisiin tarkemmin analysoimaan psykosomaattisia sairauksia ja hoitamaan niitä myös psykiatrisen hoitosuhteen avulla, voisi tarve hoidolle olla paljon suurempi.

Tutkimuksen avulla toivottiin löytyvän niitä keinoja, millä hoitotyöntekijät voisivat **tukea alkoholistiperheen lapsia**. Suomessa alkoholi on yhteiskunnallinen ongelma, joka tuntuu siirtyvän sukupolvelta toiselle, mutta mikäli voitaisiin löytää keinoja tämän kierteen katkaisemiseksi jo varhaisessa vaiheessa, sillä olisi kansantaloudellista merkitystä. Yhteiskunnan kannalta on merkittävää, jos varhaisen puuttumisen avulla voidaan ehkäistä edes osa mielenterveysongelmista. Mikäli tutkimuksella voitaisiin löytää hoitotyön ja ennaltaehkäisyn keinoja, millä estää ongelmien syntymistä, olisi se jo yksistään merkityksellistä yhteiskunnan talouden kannalta, saati yksilön kärsimysten osalta. Nuorten alkoholi- ja huumekekoilut liittyvät usein myös alkoholistiperheisiin. Alkoholistiperheiden lasten asiaa edistetään tekemällä pitkäjänteistä ja järjestelmällistä työtä. Yhteistyön merkitys korostuu alkoholiongelmaisten perheiden auttamisessa ja tarvitaan monitieteellistä lähtökohtaa.

Sosiaalisten tukiryhmien toimintaan kohdistuvaa hoitotyön tutkimusta on tehty maassamme vähän. Haasteena hoitotyölle olisi esimerkiksi perhevalmennuksen kehittäminen (Asikainen 1999). Kouluihin ja terveyskeskuksiin voitaisiin perustaa tukiryhmiä alkoholistiperheiden lapsille. Työntekijöiden välistä moniammatillista yhteistyötä voitaisiin kehittää erityisesti syrjäytyneiden ihmisryhmien kanssa työskenneltäessä ja heidän tarpeidensa esille saamiseksi, jolloin voitaisiin eri tieteenalojen asiantuntijoita käyttää yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Keskeisintä on asiakkaan hyvä.

Päihdehoitotyötä voidaan syyttää siitä, että se näkee asiat vain päihdeasiakkaan kannalta, jolloin hoidamme eilispäivän unohdettuja, haavoitettuja ja tarvitsevuudessaan pohjattomia "lapsia". Ketjun tulisi katketa ja tulisi miettiä ja tehdä jotain tämän päivän unohdettujen ja haavoittuvissa olosuhteissa elävien lasten hyväksi. Terveystieteiden parissa tarvitaan perhekeskeistä ajattelua ja paljon yhteistyötä mm. sosiaalitoimen kanssa motivoidaksemme perheitä hoitoon. (vrt. Koskiluoma 1983) Puheeksi ottaminen esimerkiksi jo äitiysneuvolassa ja tilanteeseen puuttuminen jo raskauden aikana voi olla jonkun perheen kohdalla se ennaltaehkäisykeino, jolla voitaisiin estää syntyvän lapsen vauriot ja tulevat ongelmat perheessä.

Selvitellään mahdollisuuksien mukaan kehollisuuden tarjoamat kehityksen ehdot, tilanteen rakenteessa tarjolla olevat merkitykselliset sekä tajunnallisen tilan mahdollistamat uuden mielellisen aineksen tulkinta- ja vastaanottokapasiteetti (Rauhala 1998). Ihmisen kehitys tapahtuu koko ajan hänen yksilöllisistä ehdoista ja mahdollisuuksistaan lähtien, vaikka hoitotyössä onkin tavoitteita, se tulee suunnitella yhdessä ihmisen kanssa. Prosessin edetessä parhaimmillaan reaalistuu myös yleinen ihmisyyden idea tiedostamisen ja arvopäämäärien kautta. (Rauhala, 1998.) Alkoholistiperheen hoidossa tavoitteena on edistää yhteisön terveyttä, jotta myös lapsen etu toteutuisi, toisin sanoen vaikuttamalla myös tilanteeseen, voimme vaikuttaa lapsen tilanteeseen. Työskentely alkoholistiperheen kanssa vähentää ahdistusta ja voidaan estää alkoholismiin siirtyminen seuraavaan sukupolveen (Eells 1986).

Yksilösuhteessa aktiivinen kuuntelu, empatia, kiireettömyys, suorat, avoimet kysymykset, ongelmien tunnistaminen, hoitotyön diagnoosi ja realististen tavoitteiden asettaminen ovat keskeisiä ja hoitaja voi toimia roolimallina terveille käyttäytymiselle (Tesson 1990). Itsetunnon

ja muiden sisäisten selviytymisresurssien kehittämisen kannalta ihminen tarvitsee luottamuksellisia ihmissuhteita ja onnistumisen elämyksiä. Joissakin tilanteissa eläimet voivat toimia terapeutteina, kun luottamus ihmisiin on totaalaisesti kadoksissa.

Tutkija on yhä vakuuttuneempi siitä, että alkoholistien lasten tilannetta tulisi pohtia hoitotieteessä lasten kannalta. Miten voisimme hoitotyön keinoin vaikuttaa lapsen kokemusmaailmaan ja hänen tilanteensa esimerkiksi perheen tukemisella. Artikkelit, joita tarkastelin tukeutuivat pitkälti lääketieteen, psykologian ja sosiaalipolitiikan tutkimusalueeseen, mikä tietenkin aiheen kannalta on ehkä mielekästäkin. Moniammatillinen yhteistyö päihdeperheiden hoidossa on ensiarvoisen tärkeää. Myöskin koulutus ja työuran tukeminen sekä valvottu harrastustoiminta estävät negatiivisten tapahtumaketjujen muodostumista. (vrt. Rönkä 2002) Yhteistyötä sosiaalitoimen, koulutoimen, terveydenhuollon eri sektoreiden ja perheiden välillä olisi kehitettävä sekä vaikutettava yhteiskunnan päätöksentekijöihin siten, että perheiden tukemiseen voitaisiin kohdistaa ennaltaehkäisyn keinoja.

On tärkeä kysyä lapselta ja perheeltä, minkälaista apua ja tukea he toivovat. Jossakin tilanteessa voi olla lapsen edun mukaista löytää hänelle turvapaikka, mutta eikö olisi tärkeämpää se, että lapsi voisi kasvaa turvallisesti omassa kodissaan. Miksi esimerkiksi viimeiseen asti vältetään alkoholistin pakkohoitoon toimittamista tilanteessa, joka ei ole lapsen edun mukainen? Tutkijana pohtii onko sittenkään huostaanotto ja sijoittaminen laitokseen ainoa ja paras vaihtoehto? Pitäisikö sittenkin tukea perheitä ja raitista puolisoa jaksamaan lasten kanssa ja tukemaan heidän selviytymistään? Jos lapsi joudutaan ottamaan huostaan, pitäisi tarkkaan miettiä, millainen on se paikka, mihin lapsi sijoitetaan.

Tutkimusalue on vaikea sen vuoksi, että asiaa salaillaan ja vähätellään. Kuitenkin se kärsimyksen määrä, jonka nämä lapset elämänsä aikana kokevat, on avun saamisen kannalta tärkeä tiedostaa. Mikäli voimme työssämme tunnistaa nämä lapset ja perheet, meillä on ehkä paremmat mahdollisuudet vaikuttaa tilanteeseen. Jo yksikin ulkopuolinen aikuinen voi olla tärkeä tekijä lapsen tukijana. Meidän tulisi pystyä auttamaan myös niitä aikuisia, jotka kantavat mukanaan lapsuutensa taakkaa päihdeongelmaisesta kodista ja jotka kenties ovat lopun elämäänsä "lapsuutensa vankeja". Tulisi siis olla riittävästi resursseja terapeuttiselle

vuorovaikutukselle ja luoda erilaisia tukiverkostoja esimerkiksi ryhmätoimintaa aikuisille alkoholistiperheiden lapsille.

Kiinnostavaa on se, minkä vuoksi jotkut selviytyvät hyvin ainakin ulkopuolisesti katsoen ja jotkut taas sortuvat päihteisiin tai sairastuvat psyykkisesti. Ennalta ehkäisevän työn tehostamiseksi tulisi löytää keinoja tukea heitä jo mahdollisimman varhain. Rauhalan mukaan ihminen on kokonaisuus, joka toimii koko ajan tilanteissa, joten vaikuttamalla hänen tilanteeseensa ja kokemusmaailmaansa voimme yrittää hoitaa alkoholistiperheiden lapsia.

Tiedostamaton kokemus on ollut aikaisemmin tietoisuudessa ja periferisoitunut siitä tajunnan reuna-alueelle tai kokemuksellinen aines on siinä vasta jäsentymässä tietoisesta maailmankuvan merkitykseksi. Tiedostamaton kokemus voi poissaolollaan sävyttää tietoisesta maailmankuvaa. Tiedostaminen on sitä, että maailmankuvassa avautuu paikka uudelle merkitykselle toisin sanoen olemassa oleva maailmankuva tarvitsee uudistukseen lisää merkityksiä. Kun uusi merkitys tiedostuksessa sijoittuu merkitysverkostoihin, koetaan usein ns. "ahaa-elämys". Ymmärrämme silloin jotain paremmin. (Rauhala 1998.) Myös alkoholistiperheiden lasten tiedostamattomat kokemukset voivat sävyttää tietoisesta maailmankuvaa, mutta kun he tiedostavat elämässään tapahtuneita, heidän maailmankuvassaan avautuu paikka uudelle merkitykselle. Terapeuttisella vuorovaikutuksella on merkitystä näiden asioiden tiedostamisessa ja esimerkiksi psykiatrisen hoitotyön interventiolla voidaan auttaa niitä ihmisiä, jotka ovat jo ohittaneet preventiivisen vaiheen.

Ihmiseksi ei tulla yksin vaan aina suhteessa maailmaan ja toisiin ihmisiin. Suhteessa olemiseen kuuluu vastuu toisesta, joka itse asiassa on osa kehkeytyvää ihmistä itseään (Mitsein, Being with). Eettisyyden syvin perusta ihmisessä on hänen eksistointinsa tavassa olla liittyen olemassa. (Rauhala 1998.) Alkoholistiperheiden lasten hoitamisessa ryhmätoiminnalla on suuri merkitys. Tavallisin ryhmätoiminnan muoto on sosiaalinen tukiryhmä. Ryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja siinä voi ammattihenkilö olla tukena. Useissa tutkimuksissa onkin hoitotyön tutkimuksen haasteena esitetty ryhmätoiminnan kehittämistä (Pelkonen 1994, Tarkka 1996, Asikainen 1999). Taitto (2002) tuo esiin lasten vertaisryhmätoiminnan merkityksen riittävän varhaisessa vaiheessa. Usein vertaisryhmän perustamisen taustalla on

tämän päivän tapa korvata perinteiset sukulais- ym. verkostot. Vertaisryhmätoiminta ei ole terapiaa, vaan sekundääritasoista oma-aputoimintaa, johon voi kuulua terapeuttisia elementtejä. AA ja Al-anon-toiminta ovat hyviä esimerkkejä aikuisten vertaisryhmätoiminnasta. Ala-teen toiminta kohdistuu nuoriin. Aikuisten vertaisryhmissä ei yleensä ole vetäjää, mutta lasten vertaisryhmissä tulee kuitenkin olla aikuinen ohjaamassa lasten keskinäistä vuorovaikutusta. Ryhmien vetäjät ovat ammattilaisia, jotka näkevät vanhempien alkoholin käytön lapsen näkökulmasta ja ohjaavat lapsia käsittelemään keskenään kokemuksiaan. Vetäjät ohjaavat myös vanhempia näkemään perheen ongelman lapsen näkökulmasta. Kun aikuiset jakavat lasten kanssa kokemuksiaan, on muistettava lasten kehitystaso.

Osalla alkoholiperheen lapsista saattaa olla kokemuksia myös kaltoinkohtelusta ja inestien uhriksi joutumisesta ja he voivat kokea olonsa turvattomiksi ja syyllisiksi. Tärkeätä olisi tunnistaa nämä lapset, jotta heitä voitaisiin auttaa mahdollisimman ajoissa. Näiden lasten hoitamisessa ryhmätoiminnalla on suuri merkitys. Nuorten tukiryhmät olisivat mielestäni yksi keino ennaltaehkäistä vaurioiden syntymistä. Sosiaalisten tukiryhmien toimintaan kohdistuvaa hoitotyön tutkimusta on tehty maassamme vähän. Haasteena hoitotyölle olisi esimerkiksi neuvolatoiminnan kehittäminen. Kouluihin ja terveyskeskuksiin voitaisiin perustaa tukiryhmiä alkoholiperheiden lapsille. Työntekijöiden välistä moniammatillista yhteistyötä voitaisiin kehittää erityisesti syrjäytyneiden ihmisryhmien kanssa työskenneltäessä ja heidän tarpeidensa esille saamiseksi, jolloin voitaisiin eri tieteenalojen asiantuntijoita käyttää yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Keskeisintä on asiakkaan hyvä.(vrt. Asikainen 1999.)

Alkoholiongelman kohdalla tavoitteena on edistää yhteisön terveyttä, jotta myös lapsen etu toteutuisi, toisin sanoen vaikuttamalla myös tilanteeseen, voimme vaikuttaa lapsen tilanteeseen. Työskentely alkoholiperheen kanssa vähentää ahdistusta ja voidaan estää alkoholismin siirtyminen seuraavaan sukupolveen (Eels 1986). Hoitosuhteessa aktiivinen kuuntelu, empatia, kiireettömyys, suorat, avoimet kysymykset, ongelmien tunnistaminen, hoitotyön diagnoosi ja realististen tavoitteiden asettaminen ovat keskeisiä ja hoitaja voi toimia roolimallina terveelle käyttäytymiselle (Tesson 1990).

Ihmissuhdekokemusten liioittelua olisi kuitenkin vältettävä ja huomio kohdistettava koko elämäntilanteeseen. Eläimet, luonto, taide, uskonto ja arvotodellisuus voivat olla asioita, joihin suhteessa ollessaan ihminen voi kehittää itseään jopa pyyteettömämmin kuin ihmissuhteissa, joihin sisältyy myös usein itsekkyyttä palkkion tai vastalahjan toivossa. Näiden suhteiden avulla aidoksi yksilöllisyydeksi tuleminen johtaa yleensä ihmissuhteiden paranemiseen perheessä. (Rauhala 1998.)

6.4. Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus käsitteli alkoholistiperhettä, mutta tulevaisuutta ajatellen olisi hyvä varmaankin tarkastella myöskin huumeperheen auttamista. Huumeongelma on Suomessa nousemassa yhdeksi hoitotyön keskeisistä ongelmista ja sen aiheuttamat kärsimykset perheessä saattavat olla vähintään yhtä ongelmallisia. Kuitenkin tutkija joutui rajaamaan huumeet tämän tutkimuksen ulkopuolelle, ettei tutkimus olisi laajentunut liikaa. Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde saattaisi olla ryhmätoiminnan merkitys alkoholistiperheiden lasten auttamiseksi. Tällainen toimintatutkimus saattaisi laajentaa näkemystä alkoholistiperheiden lasten ongelmista ja samalla auttaa heitä selviytymisessä ja toimia eräänlaisena prevention keinona. Kolmantena tutkimusaiheena tutkija näkee terveydenhoitajan työn sisällön kehittämisen päihdeperheiden auttamiseksi. Tällä hetkellä terveydenhoitajien työ näyttää keskittyvän liiaksi somaattiseen tutkimukseen ja seurantaan ja tapahtuu liiaksi neuvolassa, eikä kuten aiemmin, kun terveydenhoitaja kävi jokaisessa perheessä ja tunsu paremmin perheen tilanteen. Preventiivisen hoitotyön mahdollisuuksia yhdessä sosiaalityön kanssa tulisi tutkia ja kehittää. Lähihoitajien merkitystä perheessä tehtävän ennaltaehkäisyn osalta pitäisi myös tutkia. Lähihoitajien tieto ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä kannattaisi hyödyntää tulevaisuudessa. Aikuisten alkoholistiperheiden lasten vertaisryhmien merkitystä selviytymisen kannalta olisi syytä tutkia. Mahdollisia tutkimuskohteita voisivat olla A-klinikan ryhmät aikuisille alkoholistien lapsille. Eläinten merkitystä ennalta ehkäisevässä mielenterveystyössä kannattaisi myöskin tutkia. Onhan todettu, että eläinten käyttö terapeutteina on saavuttanut tuloksia maailmalla samoin kuin ihmisten fyysisten toimintojen rauhoittamisessa eläimillä on merkitystä (esim. sydämen lyöntitiheys laskee silitettäessä lemmikkieläintä).

LÄHTEET

- Ackerman, R. (1992) *Lapsuus lasin varjossa*. 2.painos. Helsinki. Valtionpainatuskeskus.
- Andren, G. (1981) Reliability and content analysis. In Rosengren, K. (Ed.) *Advances in Content Analysis*. Sage Publications, Beverly Hills, 43-67.
- Antikainen, A.-M., Kylmä, J., Hippi, M., Heiskanen, T. (2002) Mikä pitää yllä elämisen toivoa? *Sairaanhoitaja* 75: 9-11.
- American Psychiatric Assosiation (1986) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 3. painos. Draft of the revived version (DSM-III-R).
- Aromäki, Kalervo: *Elämänhallinta ja muutoksen kohtaaminen*. Luento Lappeenrannan kesäyliopistossa 16-17.5.1994.
- Asikainen, P. (1999) *Yhteisön aktivointi. Toimintatutkimus sosiaali- ja terveystoimen työssä*. Acta Universitatis Tamperensis 650, Tampereen yliopisto, Tampere.
- Barker, W (1990) Practical and ethical doubts about screening for child abuse. *Health Visitor* 63: 14-17.
- Bensley, L.S. & Spiker, S.J. & Mc Mahon R.J. (1994) *Parenting behavior of adolescent children of alcoholics*, Department of Parent & Child Nursing, University of Washington, Seattle, Washington, US.
- Black, C. (1981) *It Will Never Happen To me*. M.A.C. Printing and Publications Division, Denver Colorado.
- Black, C. & Bucky, S. & Wilder-Padilla, S. (1986) The Interpersonal and Emotional Consequences of being an Adult Child of an Alcoholic. *The International Journal of the Addictions* 21: 213-231.
- Brink, P.J. (1991) Issues of reliability and validity. In: Morse J.M. (ed.) *Qualitative Nursing Research*. Sage Publications, Thousand Oaks, 164-186.
- Burns, N. (1989) Standards for qualitative research. *Nursing Science Quarterly*, 2: 44-52.
- Burns, N. & Grove S.K. (1997) *The Practice of Nursing Research, Conduct, Critique, & Utilization*, W.P. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania.
- Christensen, H.B., Bilenberg (2000) Behavioural and emotional problems in children of alcoholic mothers and fathers. *European Child & Adolescent Psychiatry* 9: 219-226.
- Cork, M. (1992) *Unohdetut Lapset. Alkoholistivanhempien lapsia koskeva tutkimus*. A-klinikkasäätiön julkaisu 4. T.A.Sahalan kirjapaino, Helsinki.
- Cowles, K. (1988) Issues in qualitative research on sensitive topics. *Western Journal of Nursing Research* 10:163-179.

Cermak, T. (1990) Evaluation and Treating Adult Children of Alcoholics. Vol.1: Evaluation. Jonssons Institute, Minneapolis.

Cermak, T. (1991) Evaluation and Treating Adult Children of Alcoholics. Vol. 2: Treatment. Jonssons Institute, Minneapolis.

Craft, M. & Willadsen, J.A.(1993) Intervenciones Relacionadas con la familia. Collage of Nursing, the University of Iowa City. 1-19.

Cutter, C. & Cutter, H. (1987) Experience and Change in Al-Anon Family Groups: Adult Children of Alcoholics. Journal of Studies on Alcohol 48: 29-32.

Denzin, N.K.(1994) The art and politics of interpretation. In: Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (eds.) Handbook of qualitative research. Sage Publications, Thousand Oaks, 500-515.

Dickson & Tutty (1996) The role of nurses is responding to abused women. Public Health Nursing, 13: 263-268.

Downe-Wamboldt, B. (1992) Content analysis: method, applications and issues. Health Care for Women International 13: 313-321.

Duffy M. (1993) Social Networks and Social Support of Recently Divorced Women. Public Health Nursing 10: 19-24.

Eells, R. (1986) Interventions with Alcoholics and Their Families. Nursig Clinics of North America, 21: 493-504.

Eräkivi, P & Mansikkaniemi, K. (1997) Miten tukea päihdeperheen lasta? Kokemuksia päihdeperheiden lasten ryhmästä Espoonlahden sosiaali- ja terveyskeskuksessa, Sosiaaliturva 15/97.

Eskola, J.&Suoranta, J. (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Eskola, J.&Suoranta, J. (2000) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Eskola, J (2001) Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Kirjassa Aaltola, J.& Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133-157.

Fisher, K.E.(1987) Adult Children of Alcoholics: Implication for the Nursing Profession. Nursing Forum 23: 159-163.

Field P. & Morse J. (1985) Hoitotyön kvalitatiivinen tutkimus. Kirjayhtymä. Helsinki.

Folkman, S. & Lazarus RS. (1988) The relationship between coping and emotion: implications for theory and research. *Social Science and Medicine an International Journal* 26: 309-317.

Friedemann, M.-L. (1989) The concept of family nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 14: 211-216.

Friedman, M. (1992) *Family Nursing. Theory and practice*. Appleton & Lange, Norwalk, Connecticut.

Fuhrman, B. (1997) *Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus*. WSOY, Juva.

Grönfors, M. (1982, 1985) *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. WSOY, Juva.

Gilgun, J. (1992) Definitions, methodologies, and methods in qualitative family research. In: *Qualitative methods in family research*, pp.22-39. Eds. J Gilgun, K. Daily and G. Handel, Sage, Newbury Park.

Grönfors M. (1982) *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Porvoo. WSOY.

Grönfors, M. (1985) *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Porvoo. WSOY

Gubrium J. & Holstein J. (1990) *What is family?* Mayfield Publications, Mountain View.

Havio, M. & Mattila, R. & Sinnemäki, T. & Syysmeri, L. (1994) *Päihteenkäyttäjän hoitotyön haasteena*. Kirjayhtymä, Helsinki.

Hellsten, T. (1992) *Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen*. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Hickey, G. & Kipling, E. (1996) A multi-stage approach to the coding of data from opened questions. *Nurse Researcher* 4: 81-91.

Hildingh, C. (1996) *Self-Help Groups Related to Coronary Heart Disease: Lay and Nursing Support*. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 36. Kuopio.

Hippi, M. & Heiskanen, T. (2002) Skitsofreniaa sairastava ihminen: mikä pitää yllä elämisen toivoa? *Sairaanhoitaja* 75: 9-11.

- Hirsjärvi, S. & Hurme H. (1991) Teemahaastattelu. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus, Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (1997) Tutki ja kirjoita. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Holmila, M. (1993) Alkoholistin läheiset. Alkoholipolitiikka 58: 437-444.
- Holmila, M. (1997) Perhe ja muut läheiset. Teoksessa Holmila, M. (toim.) Yhteisö ja interventio. Alkoholihaittojen paikallinen ennaltaehkäisy. Stakesin tutkimuksia 73, 167-184.
- Holsti (1968) "Content Analysis" in G. Lindzey and E. Aronson, editors, The handbook of Social Psychology, Volume 2, Reading: Addison-Wesley.
- Huttunen, M.O. (1996) Havaintoja kolmannelta linjalta - Parantamisen tieteestä auttamisen taitoon. Kustannus oy Duodecim. Helsinki.
- Hämäläinen, J. (1987) Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Johdatus laadullisen sosiaalitutkimuksen "käsitteistöön", Kuopion yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteet. Tilastot ja selvitykset 2/87. Kuopion yliopiston painatuskeskus, Kuopio.
- Isohanni, M. Honkonen, T. Vartiainen, H. & Lönnquist, J. (2001) Skitsofrenia. Teoksessa Lönnquist, J., Heikkinen, M., Henrikson, M., Marttunen, M. & Patronen T. Psykiatria. Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Itäpuisto, M. (2001) Pullon varjosta valoon. Vanhempiensa alkoholin käytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 22. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopion yliopisto.
- Järvinen P. & Järvinen A. (1993) Tutkimustyö metodeista. Tietojenkäsittelyopin laitos. Tampereen yliopisto. Raportti C-1993-2.
- Kalkas, H. (1991) Pehmeät arvot terveydenhuollossa. Hoitotiede 3: 2-7.
- Kalkas, H. (1994) Keskustelupalsta. Laadullinen ja määrällinen tutkimus hoitotieteessä. Hoitotiede 6: 96.
- Kansallinen alkoholiohjelma (1998) Onks tietoo? Päihde ja raittiusasiain neuvottelukunnan laatima ehdotus kansalliseksi ohjelmaksi, Helsinki.
- Kansanterveyslaki (66/72)
- Kemppi, S. (1996) Autetuksi tuleminen elämän muutosvaiheessa. Pro Gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos.

Kojo, R.O. (1997) Eroon viinasta. Uudenlaisia näkemyksiä alkoholismista ja siihen suhtautumisesta. Otavan Kirjapaino. Keuruu.

Koskiluoma, R. (1983) Naisiasiakkaan hoito. Teoksessa Naisten päihdeongelma. Tampereen yliopistossa 12.-13.5.1982 pidetyn symposiumin luennot. Sosiaalhallituksen julkaisu 2: 135-141. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Kuntoutusrahalaki (611/91).

Krippendorff, K. (1980) Content Analysis: An Introduction to its Methodology. Sage Publications, Newbury Park.

Kritsberg, W. (1986) The Adult Children of Alcoholics Syndrome. From Discovery to Recovery. Health Communications, Pompano Beach, Florida.

Kylmä, J.(1996) Toivon dynamiikka, inhimillisen olemassaolon uudistuksen lähde. Kirjayhtymä, Tammer-Paino Oy, Tampere.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999) Sisällön analyysi. Hoitotiede 11: 3-12.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/90).

Lancaster, J. & Lancaster, J. (1992) Current Status of the Health System. in : Community Health Nursing. Process and Practice for Promoting Health pp.21-33. Eds.Stanhope M. & Lancaster J., Mosby Company, St Luis.

Lansberry,C.R. & Richards, E. (1992) Family nursing practice paradigm perspectives and diagnostic approaches. Advances in NursingScience, 15: 66-75.

Lastensuojelulaki (683/83)

Lawson, G. & Peterson, J. & Lawson, A. (1983) Alcoholism and the Family. An Aspen Publication, Rockville, Maryland, London.

Lazarus, R. & Folkman S. (1984) Stress, appraisal, and coping. Sringer Publishing Company, New York.

Lee, R.(1993) Doing research on sensitive topics. Sage, London.

Leiman, M. & Toivonen, V.-M. (1991) Kadonnutta reliabiliteettia etsimässä. Psykologia 26: 180-186.

- Leino-Kilpi, H. (1997) Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus - yhdessä vai erikseen. Teoksessa: Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY. Juva. 221-231.
- Levin, I. & Trost, J. (1992) Women and the concept of family. Family Reports 21, Uppsala Universitet, Sociologiska Institutionen, Uppsala.
- Lucer K. & Orr J. (1992) Health Visiting. Blacwell Scientific publications, London.
- McMahon R.J. & Bond C.R. (1994) Relationship between marital distress and child behaviour problems maternal personal adjustment, maternal personality, and maternal parenting behavior. Journal of Abnormal psychology, 93: 348-351.
- McMurray, A. (1990) Community Health Nursing. Primary Health Care in practice. Churchill Livingstone, London.
- Mielenterveyslaki (1116/90).
- Miles & Huberman (1994) Qualitative data analysis: an expanded sourcebook.
- Mitchell, G.J. & Cody W.K. (1993) The role of theory in qualitative research. Nursing Science Quarterly, 5: 54-61.
- Murray, B.L. (1998) Perception of adolescents living with parental alcoholism. Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing, 5: 525-34.
- Mäkelä, K. (1990) Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa: Mäkelä K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus, Painokaari Oy, Helsinki, 42-59.
- Naukkari, A. (1996) Paradigmaerojen vähättelyyn liittyviä eettisiä ongelmia laadullisen tutkimuksen arvioinnissa sosiaalitieteissa. Teoksessa Palmroth, A. & Nurmi, I. (toim.) Alttiiksi asettumisen etiikka. Laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Jyo. Julkaisusarja 38: 110-127.
- Newman, M.A. (1986) Health as expanding consciousness. C.W. Mosby Company, St Luis.
- Nieminen, H. (1997) Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Paunonen M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.
- Niiniluoto, I. & Saarinen, E. (1989) Vuosisatamme filosofia. WSOY, Juva.
- Nishioka, E. (1989) Helping Children of Alcoholics. Journal of School Health, 59.
- Nykysuomen sanakirja 5 (1992) Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, WSOY, Porvoo.

Paavilainen E. (1998) Lasten kaltoinkohtelu perheessä. Acta Universitatis Tamperensis 604, Tampereen yliopisto, Tampere.

Paavilainen E. (2001) Naisten kokemuksia perheväkivallasta: odotuksien ja pelon kierre. Hoitotiede 13: 1.

Paloheimo, M. (1999) Kotivammaisuuden synty. Suomalaisen lapsuuden haavat. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Patton, M.Q. (1980) Qualitative evaluation methods. Sage, London.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. (1997) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. (1999) Perhe hoitotyössä, teoria, tutkimus ja käytäntö. WSOY, Porvoo.

Pelkonen, M. (1994) Lapsiperheiden voimavarat ja niiden vahvistaminen hoitotyön keinoin. Kuopion yliopiston julkaisuja E, Yhteiskuntatieteet 18, Kuopio.

Peltoniemi, T. (1994) Children in Alcohol And Drug Abusing Families in Finland. A paper presented at the International Conference on the Social and Health Effects on Different Drinking Patterns. Toronto, Canada, November 13-17, 1995.

Peltoniemi, T. (1995) Päihdeperhe on kansanterveysongelma. Tiimi 3-4: 3-4.

Peltoniemi, T. (1997) Päihdeperhe on kansanterveysongelma. Projektiesitteessä lasinen lapsuus. Asiaa lapsista, perheistä ja päihteistä. A-klinikkasäätiö ja Prevet. Forssa. 3-5.

Pender, N.J. (1996) Health promotion in nursing practice. 3ed. Apleton & Lange, Stamford (Conn.), California.

Pietilä, A.-M. (1998) Nuorten terveys ja elämäntilanne terveyden edistämisen näkökulmasta. Lähtökohtien pohdintaa ja empiirisiä esimerkkejä. Teoksessa: Yhteisöllisyys - avain parempaan terveyteen, 115-133. Toim. Parviainen, T. & Pelkonen M. Stakes, Raportteja 217, Saarijärvi.

Pietilä, V. (1973) Sisällön erittely. Oy Gaudeamus Ab. Helsinki.

Platzer, H. & James, T. (1997): methodological issues conducting sensitive research on lesbian and gay men's experience of nursing care. Journal of Advanced Nursing 25: 626-633.

Polit, D. & Hungler, B. (1995) Nursing Research. Principles and methods. J.B. Lippincott Company. Philadelphia.

Pulkkinen, L. (1996) toim. Lapsesta aikuiseksi. Atena.

Puotiniemi, T. & Kyngäs, H. (2003) Psykiatrisessa osastohoidossa olleen nuoren ja hänen äitinsä selviytyminen arkipäivässä, *Hoitotiede* 15.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41, Helsinki.

Päihdetilastollinen vuosikirja (2002) Alkoholi ja huumeet, STAKES.

Pylkkänen, K. (1986) Syy vai seuraus? Kysymyksiä ja vastauksia huumeista. Kansalaiskasvatuskeskuksen julkaisuja 69, Toim. Korpela, T. Katakaoffset Oy. Helsinki.

Rantasalo K. (2002) Näkökulmia ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja valistukseen. *Sairaanhoitaja* 75: 43-44.

Rauhala, L. (1998) Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki University Press. Helsinki.

Rauhala, L. (1989) Ihmisen ykseys ja moninaisuus, SHKS, Karisto Oy.

Rauhala, L. (1983) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Oy Gaudeamus Ab. Gummerrus Oy. Jyväskylä.

Rauhala, L. (1974) Psykkinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa, Helsinki.

Robson, C. (1993) Real World Reseach. A resource for social scientists and practitioner-reseachers. Blacwell, Oxford.

Rodney, H.E. & Mupier, R.(1999) *Journal of Child & Adolecent Substance Abuse*, 8: 55-71.

Roos, J. P. (1987) *Suomalainen elämä*. Hämeenlinna: SKS.

Roos, J. P.(1988) *Elämäntavasta elämäkertaan*. Gummerrus. Jyväskylä.

Ross, C., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990) The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 57: 1025-1078.

Rönkä, A. (1995) Näkökulmia nuorten naisten selviytymiseen. *Nuorisotutkimus*, 1: 11-22.

Rönkä, A. (1996) Kun ongelmat kasautuvat. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.) Lapsesta aikuiseksi. Atena. Jyväskylä, 158-170.

Rönkä, A. (1999) The Accumulation of Problems of Sosial Funktioning. Outer, Inner and behavioural Strands. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Sosial Research 148. University of Jyväskylä.

Rönkä, A. (2002) www.minedu.fi/nuora/tuhti/Anna_Rönkä.html.

Rönkä, A. & Pulkkinen, L. (1995). Accumulation of problems in social functioning in young adulthood: a developmental approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 381-391.

Rönkä, A. & Pulkkinen, L. (1998) Work involvement and timing of motherhood in the accumulation of problems in social functioning in young women. *Journal of Research on Adolescence*, 8: 221-239.

Saarelainen, R. & Pantsu, P. (2000) Yhteistyö päihdeasiakkaan omaisten kanssa. TIIMI 1.

Sabatelli, R. & Bartle, S. (1995): Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family* 57: 1025-1039.

Saramäki, M. & Saranpää, P. (2000) Lapsi ja alkoholiperhe. Pro gradu tutkielma. Luokanopettajakoulutus. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.

Sher, K. (1991) Children of Alcoholics. A Critical Appraisal of Theory and Research. The University of Chicago Press, Chicago.

Solomon, M.E. (1998) Olin särkynyt sisältä. Aikuisen miehen matka oman elämän hallintaan. A-kiltojen Liitto ry. City Offset, Tampere.

Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunvalvonta, valtakunnallinen suositus 2000-luvulle. 1999. STM, Stakes ja Kuntaliitto, Helsinki.

Suojanen, P. (1996): Etnografisen tutkimuksen ulottuvuuksia s.35-66 teoksessa Palmroth A.& Nurmi I. : Alttiiksi asettumisen etiikka. Kopi-Jyvä. Jyväskylä.

Suomala, M-T. (1998) Masentuneen ihmisen kokemus autetuksi tulemisesta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Valtakunnallinen depressioprojekti Mieli Maasta. Stakesin monistamo, Helsinki .

Taipale, V. (1993) Lasten mielenterveystyö. 2. painos. WSOY.

Taitto, A. (1998) Kuka minä sitten olen? Riippuvuus ja siitä toipuminen, A-klinikkasäätiön raportointisarja nro 24, Gummerrus Kirjapaino Oy.

Taitto, A. (2002) Huomaa lapsi Päihdeongelma perheessä STAKES,TEK, A-Klinikkasäätiö. Lasten keskus/LK-kirjat. Helsinki. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Tarkka, M.-T.(1996) Äitiys ja sosiaalinen tuki. Acta Universitatis Tampereensis, ser. A vol.518. Tampereen yliopisto, Tampere.

Tesson, B.M. (1990) Who are they? Identifying and Treating Adult Children of Alcoholics, Journal of Psychosocial Nursing, 28(9) 16-21.

The Concise Oxford Dictionary (1991) 8. edition by R.E.Allen. Clarendon Press. Oxford.

Tolkki-Nikkonen, M. (1992) Avioliitto, yhteiselämä ja ammattiura. Teoksessa: Niemelä P. & Ruth J.E. (toim.) Ihmisen elämäankaari, Otava. Helsinki, 168-178.

Tuomi, J. (1996) Dialoginen tutkimuskäytäntö hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 8: 29-34.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Tynnilä, A. (1995) Alkoholistien aikuisten lasten itsetunto ja hallinnan tunne. Helsingin yliopiston psykologian laitos. Pro Gradu-tutkielma.

Vaillant, G.E. (1983) The Natural History of Alcoholism. Causes, patterns, and paths to recovery. Harvard University Press, Massachusetts.

Varto, J. (1992) Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä Oy, Tammer-Paino Oy, Tampere

Vehviläinen-Julkunen, K. & Teittinen, M.(1993) Pienryhmätyöskentely Lapinlahden äitiysneuvolassa. Tietoa, tukea ja varmuutta synnytykseen ja vanhemmuuteen. Stakes, Raportteja 81, Valtion painatuskeskus, Helsinki.

Vilko, A. (1988) Tarina tarinasta. Erään naisomaelämäkerta-aineiston tarkastelua. Helsingin yliopisto, sosiaalipolitiikan laitos. Tutkimuksia 1.

Weber, R.P. (1985) Basic Content Analysis. Sage Publications, Newsbury Park.

Werner, L. & Broida, J. (1991) Adult Self-Esteem and Locus of Control as a Funktion of Familial Alcoholism and Dysfunktion. *Journal of Studies on Alcohol*, 52: 249-251.

WHO:n Euroopan alkoholiohjelma 1993.

Wright, L.M. & Leahey, M. (1990) Trends in nursing of families. *Journal of Advanced Nursing*, 156:148-154.

Yam, B. (1995) Annotated Bibliography of Alcohol Terminology. www.icap.org/publications/bibliography.html.

Åhstedt-Kurki, P.(1992) Terveys, hyvä vointi ja hoitotyö Kuntalaisten ja sairaanhoitajien kokemana. *Acta Universitatis Tamperensis ser A vol. 349*, Tampere.

Åstedt-Kurki, P.(1994) Fenomenologisen lähestymistavan käyttö terveyden ja hoitotyön kokemuksia koskevassa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*, 6: 2-7.

Liitetaulukko 1 Alkoholiriippuvuuden (alkoholismin) kriteerit

Henkilön alkoholinkäytölle on ominaista vähintään kolme seuraavista piirteistä:

- (1) jatkuva tai usein ilmenevä tarve käyttää alkoholia tai vaikeus olla käyttämättä alkoholia
- (2) usein ilmenevä vaikeus hallita alkoholin käytön määrää tai käyttöjakson pituutta
- (3) toleranssi: tarve käyttää alkoholia kasvavissa annoksissa humaltumisen tai toivotun vaikutuksen saavuttamiseksi, tai tavallisesti käytetyn alkoholimäärän vähentyneet vaikutukset.
- (4) tyypillisen vieroitusoireyhtymän ilmeneminen useita päiviä jatkuneen alkoholinkäytön lopettamisen yhteydessä (karkea vapina sekä pahoinvointi, oksentelu, huonovointisuus, pulssin kiihtyminen, hikoilu, kohonnut verenpaine, ahdistuneisuus, masentuneisuus, ärtyisyys tai ortostaattinen hypotensio)
- (5) krapularyyppyjen käyttö alkoholin käyttökeinona lievittää tai estää vieroitusoireita
- (6) jatkuva halu tai toistuvat yritykset vähentää tai hallita alkoholinkäyttöä
- (7) usein ilmenevä päihtymystila tai vaikea ”krapula” työelämässä tms. tai kun alkoholin käyttö on vaarallista (esim. poissalot työstä krapulan tai humalatilin vuoksi, päihtyneisyys työssä, autolla ajaminen alkoholin vaikutuksen alaisena jne.)
- (8) tärkeän ja keskeisen sosiaalisen, työelämään tai harrastuksiin liittyvän toiminnan lopettaminen alkoholinkäytön tai kättötarpeen vuoksi
- (9) alkoholin käytön jatkaminen, vaikka se on jo aiheuttanut merkittäviä sosiaalisia, ammatillisia ja terveydellisiä haittoja tai lainrikkomuksia ja vaikka henkilö tietää niiden haittojen pahenevan alkoholin käytön vuoksi.

DSM-III-R (American Psychiatric Association, 1985)

LIITETAULUKKO 2 ALKOHOLISTIPERHETTÄ KOSKEVIA HOITOTIETEELLISIÄTUTKIMUKSIA

Tekijä(t)	Ongelma/Tutkimusaihe/Aineisto	Tulokset
Bensley Spieker McMahon (1994)	Verrataan COA ja non-COA toimimista pienten lasten äitinä N=244 äitiä ja alle 1v. lasta joista 112 osallistui jatkoon 3,5v. tai 4,5v.	COA raportoivat enemmän rajoituksia rakkaudenosoituksissa, historiallista elämänstressiä, perheen ristiriitoja, huumeiden käyttöä, ei esiinny välttämättä ongelmia suhteessa lapsiin
Nishioka (1989)	Alkoholismin vaikutukset lapseen ja miten heitä voitaisiin tukea N=15 teosta.	Nelinkertainen riski alkoholisoitua. Tyttäret alttiimpia naimaan alkoholistin. 95% kokaiiniriippuvaisista omaa alkoholistiperheen historian. Lapsena syyllisyys ja vastuu vanhempien alkoholin käytöstä. Näkymättömiä, ei rakastettuja, tarpeet kielletään. Turvattomuus, ahdistuneisuus. Itsekunnioitus, itsenäisyys ja spontaanisuus puuttuvat. Pelkäävät riskejä. Harvoja ystäviä. Välttävät avointa vuorovaikutusta Sairaita useammin: vatsakivut, päänsärky, tic-oireet Kouluhoitajilla vaikea tunnistaa näitä lapsia, ei riittävästi tietoa ja taitoja auttaa, saavuttivat tietonsa enemmän kokemusten kuin koulutuksen kautta, olivat tietoisempia välittömistä vaikutuksista. Yhteistyö opettajien kanssa auttaa tunnistamisessa. Kouluihin tukiryhmiä alkoholistien lapsille.

Tekijä(t)	Ongelma/Tutkimusaihe/Aineisto	Tulokset
Eells (1986)	Sairaanhoidajan interventio alkoholistin toimittamiseksi hoitoon ja perheenjäsenten auttamiseksi N=16 teosta.	Konflikteja ja epätarkoituksenmukaista toimintaa. Tavoitteettomuus ja toivottomuus. Ahdistuneisuus ja jännitys. Huolenpidon, tuen ja rohkaisun puute Perheen sulkeutuminen ja ulkopuolisen avun puute. Lapsen selviytymisstrategioina fantasiat ja toiveet pysyvämmästä maailmasta (uhri tai selviytyjä) Acting-out, ajeeraus, suuicidaalisuus, anorexia nervosa tai bulimia, yli- tai alisaavutukset koulussa, oppimisvaikeudet, huume- ja alkoholiriippuvuus. Tulisi tukea ei-alkoholistivanhempaa perhesysteemissä Triangulaatio: vanhemmat ja lapsi, jolloin lapsesta päihdeongelmainen Työskentely alkoholistiperhesysteemin kanssa vähentää ahdistusta, mahdollisuus itsenäisyyteen kasvaa ja lapsen triangulaatio tulee tarpeettomaksi. Alkoholismin siirtyminen seuraavaan sukupolveen estetään.
Tesson (1990)	Miten alkoholistien aikuiset lapset ilmenevät psykiatrisessa hoidossa? N=466 potilasta.	N.50% 466:sta potilaasta psykiatrian klinikalla oli alkoholistiperheistä. Tytörien depressio lisääntyi. Avoliittoristiriidat aikuisten lasten kohdalla. Masennus, puolustusreaktiot, ahdistusoireet ja kaksisuuntainen affektiivinen mielialahäiriö, rajatila, passiivinen aggressio, obsessiivis-kompulsiivinen ja hysteerinen persoonallisuus. Monet naimisissa alkoholistin kanssa. Ongelmat alkavat avioliitossa, kasvattajana ja hoitajana. Pelko, viha, loukatuksi tuleminen, kauna, pelko hylätyksi tulemisesta.hoitokeinoina terapiaryhmät, psykodraama, luennot, musiikkiterapia, rentoutus.

Tekijä(t)	Ongelma/Tutkimusaihe/Aineisto	Tulokset
		<p>Kommunikaation, itsevarmuuden ja vihan käsittelyn opettelu.</p> <p>2/3 alkoholistiperheiden lapsista fyysisesti kaltoinkohdeltuja.</p> <p>Rajatilatasoisia häiriöitä naisilla, jotka myös inesttin uhreja.</p> <p>Pettymykset, jatkavat uhrina olemista, suru, syyllisyys, tunteiden kieltäminen.</p> <p>Hoitosuhteessa aktiivinen kuunteleminen, empatia, kiireettömyys, suorat avoimet kysymykset, ongelmien tunnistaminen, hoitotyön diagnoosi, realististen tavoitteiden asettaminen, informaation ja koulutuksen tarjoaminen ja kirjallisuuden lainaaminen, artikkeleiden kirjoittaminen, tukiryhmät.</p> <p>Henkilökunta toimii roolimallina terveelle käyttäytymiselle.</p>
Fisher (1987)	<p>Miten sairaanhoitaja voi tunnistaa itsensä COA:ksi?</p> <p>N=21 teosta</p>	<p>Roolit: valtuutettu johtaja, perheen valtias, syntipukki, hylätty lapsi, perheen maskotti</p>
Eräkivi& Mansikkaniemi (1997)	<p>Miten ryhmätoiminnalla voi auttaa päihdeperheiden lapsia</p> <p>N=5 lasta</p>	<p>Ryhmän anti:kokemusten jakaminen, tuen saaminen, perheen ahdistavien tilanteiden purkaminen ja alkoholismista puhuminen.</p> <p>Mahdollisuus toverisuhteisiin (koulussa kiusattuja)</p> <p>Mahdollisuus puhua pelosta, epävarmuudesta, häpeästä, surusta, syyllisyydestä, pettymyksestä, hämmennyksestä, suuttumuksesta, riidoista, erouhkasta, omista rooleista.</p> <p>Ryhmän tavoite: vähentää lasten syyllisyyden tunnetta, antaa lapsille mahdollisuus olla lapsia ja vahvistaa uskoa tulevaisuuteen ja omien voimavarojen käyttöön ja tukea itsetuntoa.</p> <p>Lapsi tasapainoisempi, rauhallisempi, helpottunut, pelot vähentyneet, koulutyöskentely helpottunut. lapsi on halukkaampi kertomaan, käsittelemään ja jakamaan kokemuksiaan, keskinäinen tuki ja lohdutus, selviytymiskeinot.</p>

Liite 3: Haastattelun teemat

Kehollisuus:

- sairauden oireet
- alkoholin käyttö
- elimistön reaktiot päihteiden käyttöön
- psykosomatiikka
- anoreksia, bulimia
- kehityksen ehdot (ravinto ym.)

Tajunnallisuus:

- kokemus ihmisenä
- elämäntilanne
- muistot, lapsuuden kokemukset, nuoruus, irtautuminen lapsuuden perheestä
- selviytyminen
- suhtautuminen elämään
- toteutumattomat toiveet
- tunteet, tunnekorostukset (syyllisyys, häpeä, ilontuojat elämässä)
- tulkinta ja vastaanottokapasiteetti (ristiriita ajatuksien ja tunteiden välillä)
- tapahtumien merkitys ja painottuminen
- herääminen (vastuullisuus, anteeksianto, irrottautuminen)

Situationaalisuus:

- alkoholisti perheessä
- lapsuuden perheen vuorovaikutus (turvallisuus, kommunikaatio, huolenpito, yksilöllisyys, jatkuvuus, kunnioitus, huomio)
- ihmissuhteet
- parisuhde
- lapset
- eläimet, luonto, taide, uskonto, arvotodellisuus
- yksinäisyys
- elämään vaikuttavat tapahtumat (insesti, kaltoinkohtelu, sota, onnettomuudet jne.)
- elämäntoiminnot (koulunkäynti, ammatti, harrastukset, matkat, työnteko)
- apu hoitotyöltä

Kuvio 1. Haastattelun teemat

Liitetaulukko 4: Aineiston pelkistäminen:

Alkuperäisilmaisuja haastattelusta

-“Että koskaan sen jälkeen ei oo luottamuksellista suhdetta ...“

-“Joulut oli ain semmosii pettymyksii..“

-“Et vaik hän lupas, et hän antaa rauhas nukkuu, ni ei hän antanukaan.“

-“koska enemmän niinku sisälsi tämmösiä petettyjä lupauksia...“

-“Tietysti pettymystä siitä, että huomaa, että ei niinku aikuiset ihmiset hallitte ja pysty kantaa vastuuta...“

Pelkistettyjä ilmaisuja

-ei luottamuksellista suhdetta

-pettymyksii

-ei antanukaan

-petettyjä lupauksia

-pettymystä aikuisten vastuuttomuudesta

Liitetaulukko 5: Aineiston ryhmittely

	Alakategoria
Pelkistetty ilmaisu	-pettymys
-ei luottamuksellista suhdetta	
-pettymyksiä	
-ei antanukaan	
-petettyjä lupauksia	
-pettymystä aikuisten vastuuttomuudesta	
-pelkotila	-pelko
-pelko	
-juostiin karkuun	
-pelkäs äidin kuolemista	

kuvio 1. Esimerkki aineiston ryhmittelystä