

# Alkoholiongelmaisen kanssa lapsuudessaan eläneet aikuiset

Julkaistu 26.1.2017

Kasvaminen alkoholiriippuvaisen vanhemman tai muun aikuisen kanssa jättää aina pitkäaikaisen jäljen lapsen elämään. Nämä jäljet ovat kuitenkin monimuotoisempia ja muuttuvaisempia kuin monesti ajatellaan. Tyypillisesti alkoholistin lapsen suurin tulevaisuudenhuoli koskee omaa alkoholisoitumisriskiä. On kuitenkin tosiasia, että valtaosasta alkoholistien lapsia ei tule alkoholisteja. Alttius on tutkimusten mukaan verrattain korkea, mutta monet tekijät sekä lapsen kodissa, että sen ulkopuolella vaikuttavat kehittyviin alkoholinkäyttötapoihin. Monilla alkoholistien perheenjäsenillä oma suhde alkoholiin on korostuneen kielteinen.

Alkoholiongelmaisten lapset kohtaavat elämänsä aikana kuitenkin vääjäämättä itsessään ja sosiaalisessa kanssakäymisessään tiedostamista ja käsittelyä vaativia asioita. Lapsuuden kokemukset aiheuttavat äärimmillään aikuiselle traumapohjaisia oireita, joita henkilö itse ei välttämättä tule yhdistäneeksi taustaansa. Tällaisia voivat olla muun muassa ahdistus, paniikkikohtaukset, unettomuus, masennus sekä erilaiset psykosomaattiset oireet. Oireita voi laukaista henkilön itsensä tiedostamattomat asiat, jolloin hän oireidensa lisäksi joutuu kärsimään myös syyllisyyden ja huonommuuden kokemuksesta. Olisi tärkeitä, että omasta elämästä, kasvuiästä ja nykyisistä kuulumista, voisi säännöllisesti jutella läheisten ihmisten tai vertaisryhmän kanssa.

Ammattimaisen keskusteluavun piiriin hakeutuminen voi joillakin auttaa nopeastikin omien ongelmien tunnistamisessa ja koettujen haittojen vähentämisessä. Toisilla suurimman hyödyn tuo vasta pitkäkestoinen terapia. Psykiatrin ja psykologien palvelujen käyttämisen turha leimaavuus on onneksi jo pitkään ollut laskussa. Palveluihin hakeutumisen voi aloittaa omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta.

Tavallisia ovat myös sosiaalisen kanssakäymisen haasteet. Lapsuuden huolenpidon ja turvallisuuden puutteet aiheuttavat ulkopuolisuuden ja arvottomuuden tunteita. Syiden tiedostaminen voi lieventää kokemuksia. On myös hyvä muistaa, että monelle alkoholistin lapselle kehittyy sosiaalisesti ihailtuja ominaisuuksia, kuten empatiakyky sekä taito ennakoida toisten tunteita ja reaktioita vuorovaikutuksessa.

Alkoholistin lapsi joutuu kohtaamaan myös lapsuuden vaikutukset lähisuhteisiin. Parisuhteessa avoimuus olisi erityisen tärkeitä. Se voi auttaa kumppania ymmärtämään alkoholistin lapsen hämmentäviä piirteitä, kuten joillakin ilmentyvää vaikeutta uskoa aidosti onnelliseen ja välittävään parisuhteeseen. Vanhemmaksi tuleminen laukailee monilla ajatukset ongelmien ylisukupolvisesta siirtymisestä: vaikka alkoholinkäyttö ei periytyisi, voivat oman persoonan ahdistavat piirteet mietityttää omien lasten kannalta. Jonkun lapsena oleminen ei myöskään pääty aikuistumiseen, vaan suhde omaan alkoholistivanhempaan saattaa myöhemmässä iässä tuoda uusia haasteita, kuten sen, kuinka paljon etäiseksi jääneestä vanhemmasta kuuluu huolehtia tämän vanhuusiässä.

Alkoholistin kanssa eletyn lapsuuden vaikutuksia ei tule vähätellä. Mikään koettu ei kuitenkaan yksisuuntaisesti johda alkoholiongelmiin tai ylitsepäsemättömiin psykososiaalisiin vaikeuksiin. On tärkeitä puhua ystävien, perheenjäsenten, vertaisten tai ammattilaisten kanssa. Ilmiöstä on saatavilla paljon sellaista tietoa, joka voi helpottaa omien kokemusten kanssa pärjäämistä.

**Janne Takala**

Kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätio

link

**Lähteet** ►

**Lähde verkko-osoite:** <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/alkoholiongelmaisen-kanssa-lapsuudessaan-elaneet-aikuiset>