

# Apua nuorille, jotka ovat huolissaan läheisten aikuisten päihteidenkäytöstä

Julkaistu 25.2.2009. Päivitetty 3.4.2015.

Juovatkohan vanhempani liikaa? Miksi minua nolottaa kutsua kavereita kotiini? Mitä voisin tehdä asialle? Olenkohan ainoa, joita nämä asiat mietityttävät? Aikuisten päihteidenkäyttö voi joskus olla sellaista, että se huolestuttaa tai hämmentää lasta tai nuorta.

Joskus kohtaamme vaikeita asioita elämässä ja lähipiirissämme. Aikuisten liiallinen juominen voi olla yksi sellainen asia. Aina omat voimat eivät riitä asioiden selvittämiseen, eikä ole lapsen ja nuoren tehtävä kantaa vastuuta perheestään.

Omista tunteista saa ja pitää puhua, eikä niiden kanssa kannata jäädä yksin. Tiesitkö, että noin joka neljäs suomalaisnuori on kokenut joskus haittoja aikuisten juomisesta? Yleisimpiä vanhempien päihteidenkäytöstä johtuvia haittoja ovat häpeän ja pelon tunteet, ahdistunut olo, riitaisia ilmapiiriä kotona sekä luottamuspuola vanhempia kohtaan, koska he eivät välttämättä pidä humalan tai krapulan vuoksi luvatussa kiinni.

Näistä asioista on tosi vaikea puhua, koska jokainen lapsi rakastaa vanhempansa tämän ongelmista huolimatta, ja tosi monen alkoholiongelmaisen on vaikea myöntää satuttavansa omaa lastaan käytöksellään. Aikuisen juomisen pohtiminen voi olla todella hämmentävää.

Silloin kun ei tiedä, miten pitäisi toimia, kannattaa jutella luotettavalle aikuiselle.

Ympäri Suomea työskentelee onneksi suuri määrä lasten, nuorten ja perheiden asioihin perehtyneitä ammattilaisia, jotka ovat käytettävissäsi. Myös moni muukin aikuinen haluaa varmasti tukea sinua. Jokaisella ihmisellä on oikeus tulla autetuksi.

Ihan ensiksi kannattaa miettiä, kuka olisi sellainen luotettava aikuinen elämässäsi, jolle voisi puhua huolesta. Millaiset ovat välisi äitiin tai isään? Onko sinulla isosisko, tai -veljeä? Entä tätiä, setää, enoa tai vaikkapa kummia? Voisiko isovanhemmalle laittaa viestiä? Entäpä kavereiden vanhemmat?

Kaikissa perheissä ja suvuissa ei ole kovin läheiset välit, ja onneksi apua onkin saatavilla muualtakin. Kannattaa miettiä ja ottaa selvää koulun palveluista. Koulustasi pitäisi löytyä ainakin terveydenhoitaja, kuraattori ja psykologi. Heidän kaikkien ammatti on sellainen, että heillä on valmiudet auttaa sinua tilanteessasi. Myös eri harrastusten valmentajat ja vaikkapa nuorisotyöntekijät ja nuorisopapit ovat sellaisia henkilöitä joiden puoleen voi kääntyä, jos aikuisten juominen häiritsee.

Kotikunnassasi on myös sosiaalityöntekijöitä ja terveyskeskus. Voit googlettaa oman kuntasi nimen ja vaikkapa sanan "terveyskeskus", "lastensuojelu" tai "sosiaalipäivystys" ja soittaa saamaasi puhelinnumeroon. Muistathan, että jos tilanne on vakava, eli jos joku käyttäytyy uhkaavasti tai on väkivaltainen humalassa, tai näyttää esimerkiksi saaneen jonkinlaisen sairaskohtauksen, kannattaa soittaa viipymättä hätänumeroon 112.

Kasvokkain jutteleminen tutullekin ihmiselle voi olla liian iso askel otettavaksi heti. Netissä onkin runsaasti paikkoja, joissa voi jutella luotettavan aikuisen kanssa ja miettiä yhdessä hänen kanssaan, miten kannattaisi toimia hankalassa perhetilanteessa. A-klinikkasäätien [Varjomaailma.fi-sivusto](http://Varjomaailma.fi) on paikka, joka on erikoistunut nimenomaan aikuisten juomisesta aiheutuviin haittoihin. Varjomaailmassa on paikalla ammattilaisia vuoden jokaisena arkipäivänä, ja sieltä voi pyytää apua nimettömästi monin eri tavoin: tarjolla on mm. paljon aihetta koskevia [juttuja luettavaksi](#), yhteystietoja muihin [auttaviin palveluihin](#), mahdollisuus [jutella](#) muiden samassa tilanteessa elävien nuorten kanssa, muutaman kerran vuodessa alkavia [suljettuja nettiryhmiä](#) sekä nimetön, kahdenkeskinen [neuvontapalvelu](#).

Älä jää yksin omien tunteiden ja elämäntilanteen kanssa!

**Koko Hubara**  
projektikoordinaattori  
[Varjomaailma.fi](http://Varjomaailma.fi)/Lasinen Lapsuus  
A-klinikkasäätö

link

**Katso myös** ▶

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/apua-nuorille-jotka-ovat-huolissaan-laheisten-aikuisten-paihteidenkaytosta>