



Miten perheessänne
käytetään päihteitä? Mitä teillä
ajatellaan päihteistä?



Onko lapsen lähipiirissä
joku, jonka päihteiden
käyttö huolettaa?



Minkälaista päihteidenkäyttöä haluat oman lapsen lähellä tapahtuvan?

Kaikista päihteistä käytetyin on alkoholi, ja huumeista yleisin on kannabis. Päihteenä voi olla myös väärin käytettävät lääkkeet tai muut huumeet. Myös tupakka ja muut nikotiini-tuotteet ovat päihteitä. Useimmissa kodeissa siis käytetään jotain päihdettä.

Kaikki alkoholinkäyttö lapsiperheessä ei ole pahasta. Alkoholi satunnaisesti ruoka- tai seurustelujuomana ilman päihtymystä voi kuulua perheen tapoihin.

Säännöllinen alkoholinkäyttö sen sijaan johtaa huomaamatta riippuvuuteen ja lasten vakavaan turvattomuuteen. Päihteet eivät kuulu lapsiperheen arkeen.

Kuinka se näkyy lapsen arjessa? Millaiset asiat huolestuttavat päihteisiin liittyen?

Päihteiden ongelmallinen käyttö koskettaa jollain tavalla suurinta osaa suomalaisista. Lapsuudessa koettu lähipiirin päihdeongelma vaikuttaa usein läpi elämän.

On hyvä miettiä, miten suojelet lasta joutumasta ikäviin tai pelottaviin tilanteisiin päihtyneen kanssa. Joskus viestejä tai puhe-luita voi olla tarpeen rajoittaa tai huolehtia siitä, että tapaamiset ovat turvallisia.

Asiasta voi ja on tärkeää myös keskustella lapsen kanssa ikätasoisesti.

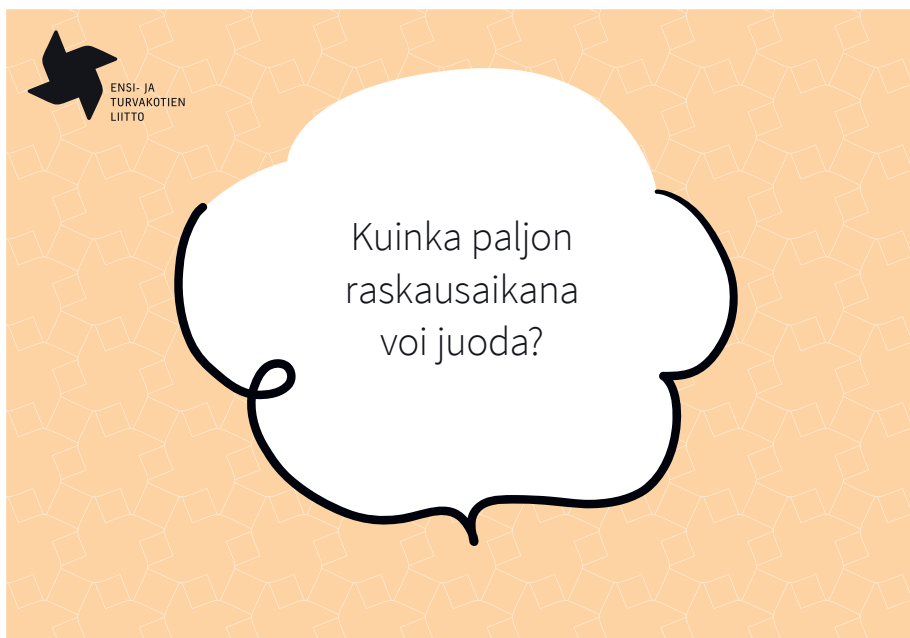


Millaista päihdekasvatusta haluat antaa lapsellesi? Miten suojelet lastasi päihteiltä?

Vanhempana on tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa suhtautumistaan päihteisiin. Pysähdy ja mieti, minkälaisista päihteidenkäytöstä haluat lapsen näkevän ja kokevan.

Millaisissa tilanteissa, millaisessa roolissa ja millä tavalla päihteet näkyvät perheen elämässä?

Lapset oppivat suhtautumistavan alkoholiin ja muihin päihteisiin vanhemmiltaan. Lasten kanssa voi keskustella päihteidenkäytöstä ja syistä siihen lapsen ikätason mukaisesti.

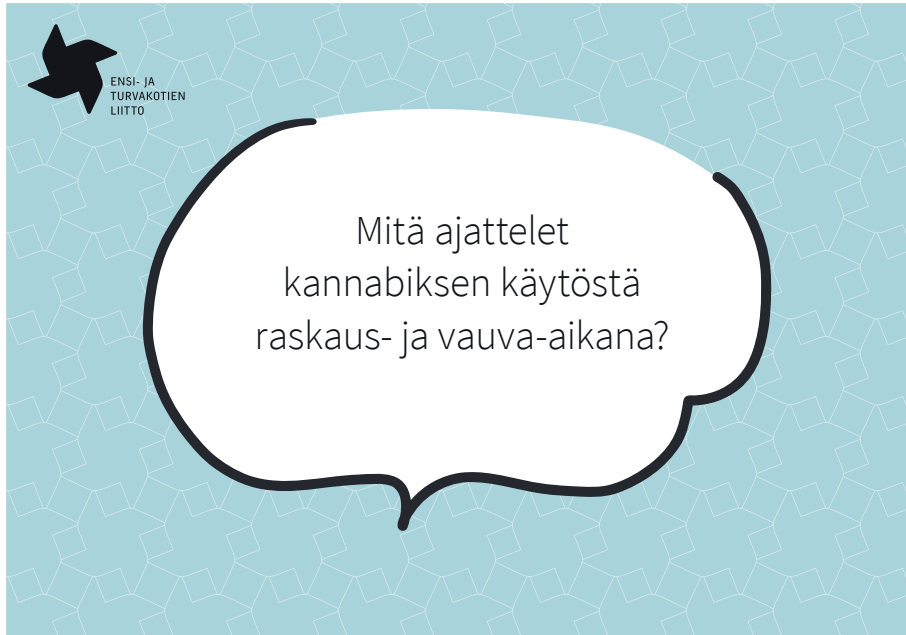


Turvallista rajaa alkoholin käytölle ei ole. Alkoholi voi vaurioittaa sikiötä raskauden jokaisessa vaiheessa. Raskaudenaikainen alkoholinkäyttö lisää merkittävästi keskenmenoriskiä ja aiheuttaa vauvalle eriasteisia kehitysviivästymiä.

Valtaosa naisista muuttaa alkoholinkäyttöään positiivisen raskaustestin jälkeen. On melko yleistä, että alkoholinkäyttö jatkuu ennen kuin nainen saa tietää raskaudestaan. Useimmiten tulevat vanhemmat voivat huokaista helpotuksesta, sillä on hyvin pieni todennäköisyys, että vauvalle olisi ehtinyt koitua haittaa. Mitä aiemmin alkoholinkäyttö lopetetaan, sitä pienempi on sikiöön kohdistuva riski.

Alkoholin välttäminen on suositeltavaa jo raskautta suunniteltaessa. Myös kumppanin päihteettömyys tukee raskaana olevan päihteettömyyttä.

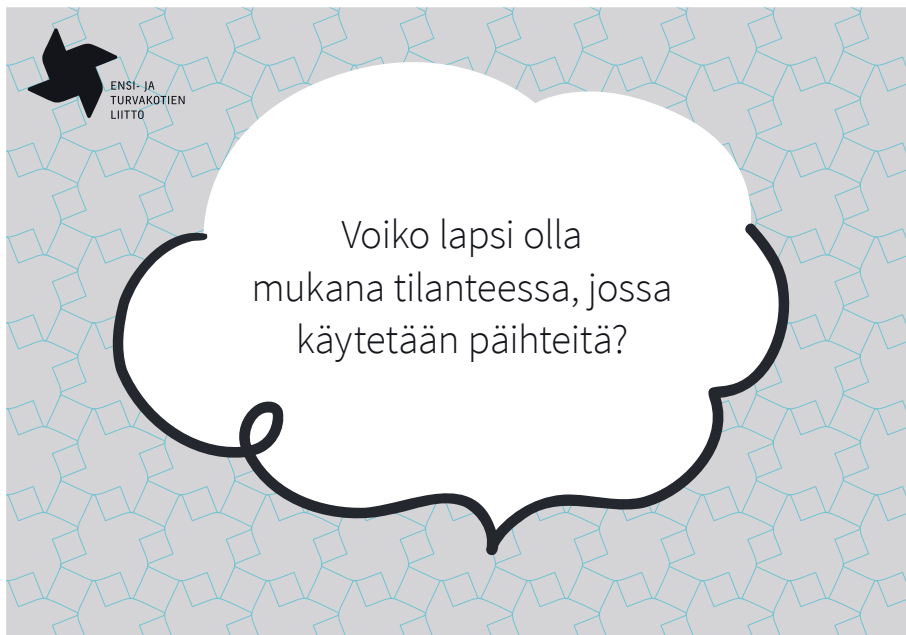




Kannabis on yleisin Suomessa käytetty huume. Kannabiksen käyttöön suhtaudutaan nykyään sallivammin ja sitä ei välttämättä mielletä huumeeksi. Sen aiheuttamaa riippuvuutta vähätellään.

Raskausaikana kannabis kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja voi vaikuttaa sikiön kehitykseen ja kasvuun haitallisesti. Turvallista rajaa tai aikaa raskaudenaikaiselle käytölle ei ole. Lisäksi kannabis ja muut päihteet vaikuttavat vanhemman mielihyväjärjestelmään vieden vanhemman huomion pois vauvasta.

Kannabiksen käyttöä saatetaan perustella sillä, että se rentouttaa ja helpottaa vaativaa vauva-arkea. Vauvaperheessä on tärkeää löytää iloa ja mielihyvää vauvan tuomasta elämänmuutoksesta ja ainutlaatuisesta elämänvaiheesta. Pohdi, millä muilla tavoin voit rentoutua kuin päihteillä.

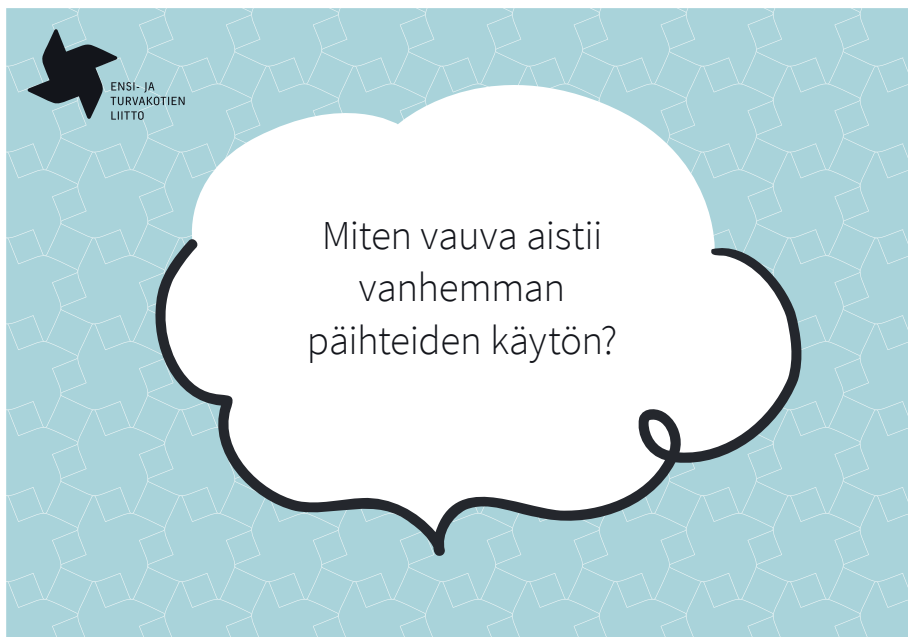


Aikuinen mieltää usein oman päihteidenkäyttönsä kohtuulliseksi ja harmittomaksi. Lapsen silmin päihteidenkäyttö näyttyy usein eri tavoin ja se voi olla hämmentävää ja pelottavaa. Päihtynyt aikuinen voi toimia arvaamattomasti, joka aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Lapsi ei ymmärrä muutosta aikuisen käytöksessä ja se voi ahdistaa häntä.

On tärkeää, että lapsen lähellä on aina turvallinen selvä vanhempi. Aikuisen tehtävä on huolehtia lapselle turvallinen olo, koska lapsi ei voi itse lähteä pois ahdistavista tilanteista.

Vaativatko erilaiset juhlatilanteet, juhlapyhät ja kesämökkireissut päihteitä ja kuinka paljon esimerkiksi alkoholia käytetään? Katso päihteidenkäyttöä lapsen silmin.





**Mikä muuttuu käytöksessäsi
päihteidenkäytön seurauksena?
Entä oletko krapulassa erilainen kuin
normaalisti?**

Pieni vauva ei osaa kertoa tuntemuksistaan, mutta päihtyneen ihmisen tapa puhua, katsoa ja koskettaa on erilainen. Tämä jättää vauvaan tunnejäljen ja aiheuttaa lapsessa turvattomuutta ja hämmennystä.

Myös krapula vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen esimerkiksi väsymyksenä, alakuloisuutena ja ärtyisyytenä. Väsyneenä lapsen rutiinit tai itkuisuus voi tuntua ylivoimaiselta ja tarpeisiin on vaikea vastata.

On tärkeää muistaa, että vauva aistii myös kodin tunnelman ja muiden päihteiden käytön, vaikka vanhempi itse olisi selvä.

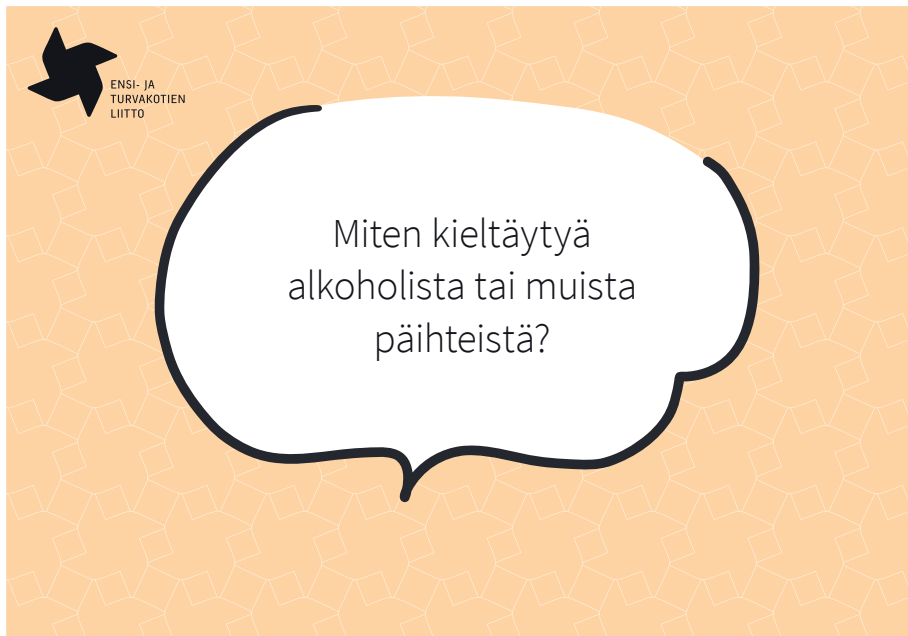


Lapsen ikä vaikuttaa siihen, millaiselta päihtynyt ihminen näyttää.

Lapsi on kuitenkin herkkä: hän näkee, ymmärtää ja muistaa asioita paremmin kuin ajatellaan. Usein päihtynyt ihminen on lapsen silmin arvaamaton ja pelottava.

Oman vanhemman päihtymys lähes aina huolestuttaa, pelottaa, ahdistaa ja hävettää lasta. Lapsen toive on, että omat vanhemmat eivät olisi päihtyneinä iankaan.





Millaisissa tilanteissa joudut kieltäytymään päihteistä? Miltä se tuntuu?

Jos päihteidenkäyttö on kuulunut elämään ennen raskautta, voi olla vaikeaa kieltäytyä päihteistä raskaus- tai vauva-aikana. Omaa päihteettömyyttään ei kuitenkaan koskaan tarvitse selitellä. Kumppanin päihteettömyys tukee olennaisesti toisen vanhemman päätöstä pysyä päihteettömänä.

Joskus kieltäytyminen on vaikeaa, vaikka tietäisi sen olevan vauvan kannalta tärkeää. Mikäli päihteidenkäytön vähentäminen tai lopettaminen tuntuu vaikealta, on siihen saatavilla apua ja tukea. Asian kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

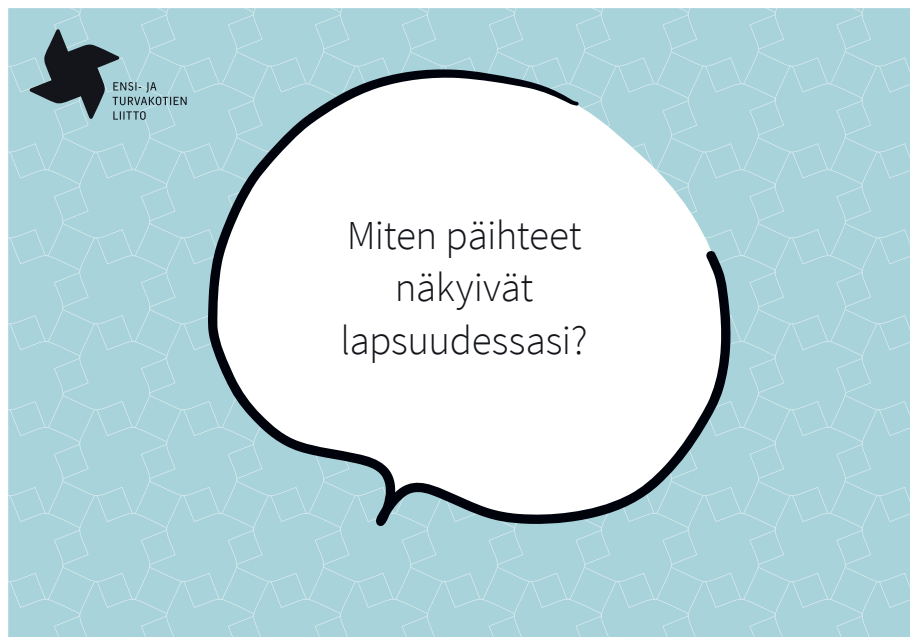


Millaista rentoutumisen mallia haluat näyttää omalle lapsellesi? Vaatiiko rentoutuminen päihteitä?

On tärkeää miettiä, millaisia keinoja on rentoutua vauva-arjessa ja miten lisätä voimavaroja ilman alkoholia tai muita päihteitä. Lapsi oppii myös rentoutumisen keinoja omilta vanhemmiltaan.

Perheen yhdessäolon hetket ovat niitä, joilla luodaan yhteenkuuluvuutta ja jotka tekevät lapsuusajan muistoja. On tärkeää, että lapsi saa muistoja joihin päihteet eivät kuulu, ja että vanhempi nauttii lapsen kanssa vietetystä ajasta ilman päihteitä.





Millaisen päihteidenkäytön mallin sait lapsuudessasi? Miten se vaikuttaa sinuun tänään? Haluatko toimia samoin vai eri tavoin kuin omat vanhempasi?

Jos omassa lapsuudessa on kokenut haittaa läheisen päihteidenkäytöstä, voivat muistot palata mieleen, kun tulee itse vanhemmaksi. Ne saattavat vaikuttaa omiin ajatuksiin ja toimintatapoihin joskus vahvastikin esimerkiksi omassa vanhemmuudessa ja parisuhteessa.

Jos omat lapsuuden kokemukset mietitytävät, niistä on hyvä puhua ammattilaisen kanssa. Tietoisuus omasta historiasta ja lapsuuden kokemuksista auttavat tarkastelemaan omaa vanhemmuutta ja lisäämään ymmärrystä ja myötätuntoa itseä kohtaan.



Mitä mieltä olet kumppanisi päihteiden käytöstä? Tarvitseeko päihteidenkäytön suhteen tehdä muutoksia?

Jo ennen vanhemmaksi tuloa on hyvä keskustella kumppanin kanssa päihteidenkäytöstä ja niiden roolista yhteisessä elämässä. Eroavat näkemykset voivat aiheuttaa ristiriitoja ja tuoda lisästressiä vauva-arkeen. Kumppanin päihteidenkäyttö voi ärsyttää ja huolestuttaa. Toiselle runsas päihteidenkäyttö voi puolestaan aiheuttaa syyllisyyden tunteita ja häpeää ja asiasta keskustelu voi olla vaikeaa.

On tärkeää, että päihteidenkäytöstä puhutaan mahdollisimman rehellisesti, rohkeasti ja avoimesti ennen raskautta ja vauvan tulon jälkeen. Keskustelun tueksi voi pyytää apua myös ammattilaiselta.





Päihteet puheeksi vanhempien kanssa

Lisätietoa: vauvaperhe.fi & etkl.fi



Toimi näin, kun keskustelet päihteistä:

- 1. TIEDOSTA, MITÄ AJATTELET PÄIHDE-ONGELMASTA SEKÄ PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVISTÄ VANHEMMISTA.** Omat ajatukset ja asenteet vaikuttavat siihen, miten kohtaat ja otat asioita puheeksi. Lähtökohtaisesti kaikki vanhemmat haluavat lapselleen hyvää, mutta joskus vanhemman oma historia ja elämäntilanne luovat keinottomuutta toteuttaa riittävän hyvää vanhemmuutta.
- 2. OTA PÄIHTEET PUHEEKSI KAIKKIEN VANHEMPIEN KANSSA.** Päihdeongelma näkyy harvoin ulospäin ja koskettaa laajasti kaikenlaisia perheitä esimerkiksi asuinpaikasta, koulutus- tai kulttuuritaustasta riippumatta.
- 3. OLE ROHKEA JA EMPAATTINEN.** Kohtaa kunnioittavasti ja arvostavasti. Rakenna luottamusta.
- 4. OLE PERHEEN PUOLELLA SINNIKKÄÄSTI JA ROHKEASTI.** Päihdeongelmaan liittyy usein voimakasta häpeää ja syyllisyyttä, joka voi näyttäytyä vastustuksena ja avusta kieltäytymisenä. Pura häpeää empatialla.
- 5. KUULE JA KUUNTELE.** Pysy rinnalla luoden toivoa ja uskoa muutokseen. Kannusta vanhempaa oikeanlaisen avun piiriin, jossa hän saa tukea päihteettömyyteen, vanhemmuuteen ja vauvan ja vanhemman välisen suhteen vahvistamiseen.

Kortit on tuottanut Ensi- ja turvakotien liitto.