

Selviytyminen ja suojaavat tekijät

Kun alkoholiongelmaisten vanhempien lapsia pyritään auttamaan, on tärkeää ottaa huomioon yhtäältä lapsen ominaisuudet ja toisaalta ympäristön mahdollisuus vaikuttaa ja auttaa ongelmatilanteessa elävää lasta. Pyrkiessään hahmottamaan erilaisten osatekijöiden vaikutuksia selviytymiseen tutkijat ja ammattilaiset puhuvat riskeistä, haavoittuvuudesta ja suojaavista tekijöistä.

Riskit tarkoittavat niitä perheen ja ympäristön vaikutuksia, jotka estävät ja vähentävät lapsen mahdollisuuksia elää ja kasvaa terveesti ja tasapainoisesti. Vanhemman runsas alkoholinkäyttö on sinänsä jo yksi merkittävä riskitekijä, mutta sen lisäksi on monia muita riskitekijöitä. Näitä ovat esim. vanhempien mielenterveysongelmat, työttömyys ja köyhyys. Ongelmalliseen alkoholinkäyttöön usein liittyvä, jatkuva raju riitely on yksi merkittävimmistä stressin ja pelon aiheista alkoholiongelmaisten vanhempien lapsilla, ja siten merkittävä riskitekijä.

Riskitekijöitä vähentämällä voidaan osaltaan vaikuttaa lapsen selviytymiseen. Samat asiat, jotka ovat riskitekijöitä, voivat olla käänteisinä suojaavia tekijöitä. Esimerkiksi vähäiset sosiaaliset siteet ja sosiaalisen tuen puute ovat riskitekijä, mutta kun sosiaaliset suhteet ovat kunnossa ja ihmisellä on tätä kautta tukea vaikeuksien hetkellä, on se suojaava tekijä. Alkoholiongelmaisten vanhempien lasten selviytymisessä on havaittu auttavan, jos lapsella on lähelläan tukevia ja auttavia aikuisia. Usein tukeva aikuinen on perheen ei-juova jäsen, kuten äiti tai sisarukset. Tuki voi tulla kuitenkin myös perheen ulkopuolelta, ja sen merkitystä tulee erityisesti korostaa silloin, jos lapsen molemmat vanhemmat juovat lasta häiritsevästi.

Ympäristön ja erilaisten elämän vaikeuksien tai positiivisten tekijöiden lisäksi ihmisen selviytymiseen vaikuttavat yksilölliset piirteet ja ominaisuudet. Samanlaisissa oloissa eläessä toinen saattaa murtua ja toinen selviytyä ja kasvaa entistä vahvemaksi ihmiseksi. Juuri nämä ihmisen sisäiset selviytymistä tukevat tai edesauttavat ominaisuudet ovat

kuitenkin vielä pitkälti mysteeri. Ei siis ole tietoa siitä, mitkä ominaisuudet ovat ne, jotka edesauttavat selviytymistä ja miten tällaisia ominaisuuksia voitaisiin vahvistaa.

Vaikka selviytymisestä voidaan esittää teoreettinen malli, ei selviytymistä voida laskea kenenkään yksilön osalta suoraviivaisesti. Voidaan kuitenkin yleisesti todeta, että selviytymistä edesauttaa aina se, että positiivisia asioita tuetaan ja vaikeuksia ja ongelmia pyritään ratkomaan. Eri tutkimukset osoittavat, että selviytymisessä alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta auttaa erityisesti se, että on joku turvallinen aikuinen, johon voi luottaa ja joka auttaa tarvittaessa. Myönteiset harrastukset, ystävät ja ajankäyttö, jotka auttavat rakentamaan vahvaa minäkuvaa ja tarjoavat positiivisia malleja voivat auttaa selviytymisessä.

On tärkeää huomata, että alkoholiongelmaisen vanhemman lasta voidaan auttaa monin keinoin. Lapsen kuunteleminen, leimaamisen ja tuomitsemisen välttäminen sekä positiivisena roolimallina olo ovat asioita, joita kuka tahansa aikuinen voi toteuttaa omassa arkipäivässään silloin, kun huomaa lapsen kärsivän aikuisten ongelmista.

Kirjoittaja on tehnyt väitöskirjan aiheesta "Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta". Tämä artikkeli on alun perin julkaistu A-klinikkasäätiön toimittamalla Lasinen lapsuus – sivustolla, josta löytyy lisää aihepiiriin liittyvää tietoa ks. www.lasinenlapsuus.fi -verkkosivusto.

Kysymyksiä pohdittavaksi

1. Millaisia selviytymistä edistäviä tekijöitä (ihmisiä, tekemistä, ajattelutapaa jne.) Ruutin ja Birgen lapsuudessa mielestäsi oli?
2. Pohdi jotakin omassa elämässäsi vastaan tullutta vaikeaa tilannetta. Miten itse selviydyit siitä? Millaista apua sait tai olisit tarvinnut muilta?
3. Millaisista asioista saat itsellesi voimavaroja?