

Läheiseni alkoholinkäyttö -testi

**Käyttääkö läheisesi alkoholia kohtuullisesti
vai ehkä liikaa sinun näkökulmastasi?**

Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

Vastauksia ei pisteytetä, vaan testin tarkoituksena on auttaa sinua tiedostamaan kokemasi haitat.

Kysymyskohtaisen palautteen jälkeen voit halutessasi kirjoittaa omia ajatuksiasi
sille varattuun tilaan ja tallentaa sen itsellesi.

Läheisesi alkoholinkäytöstä sinulle aiheutuvia haittoja on mahdollista vähentää ja ennaltaehkäistä.

KYSYMYS

Valitse se vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten tilannettasi.

Ei koskaan Joskus Usein En osaa sanoa

Onko läheisesi alkoholinkäyttö *sinun* mielestäsi liiallista?

Oletko huomauttanut läheisesi tämän alkoholinkäytöstä?

Onko läheisesi jättänyt juomisen tai krapulan vuoksi tekemättä jotain, mitä hän on luvannut?

Oletko nähnyt läheisesi humalassa?

Oletteko riidelleet läheisesi kanssa hänen juomisensa seurauksena?

Oletko joutunut salailemaan läheisesi alkoholinkäyttöä?

Oletko sinä tai joku muu ehdottanut läheisesi alkoholinkäytön vähentämistä?

Onko läheisesi satuttanut sinua tai toista perheenjäsentäsi henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?

Oletko joutunut kokemaan läheisesi juomisen seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Oletko kokenut läheisesi juomisen seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

TAUSTAKYSYMYKSET

Oletko: nainen/tyttö mies/poika muu en halua sanoa

Ikäsi:

KYSYMYSKOHTAINEN PALAUTE

1. Onko läheisesi alkoholinkäyttö sinun mielestäsi liiallista?

Alkoholinkäytön määrää voi kartoittaa Audit-testillä, joka löytyy Päihdelinkistä (www.paihdelinkki.fi/testit). On kuitenkin hyvä muistaa, että sinun näkökulmastasi juomisen seurauksilla ja vaikutuksella arkeen on usein suurempi merkitys kuin juomisen määrällä ja juomiskertojen tiheydellä. Jos läheisen alkoholinkäytön seuraukset häiritsevät elämääsi, on asiaa hyvä käsitellä. Muista, että sinä voit saada tilanteeseesi apua ja tukea huolimatta siitä, onko läheisesi motivoitunut vähentämään alkoholinkäyttöään.

2. Oletko huomauttanut läheisellesi tämän alkoholinkäytöstä?

Jos olet huomauttanut läheisellesi alkoholinkäytöstä, on se saattanut tuntua kiusalliselta tai herättää hänessä kielteisiä tunteita. Se mikä alkoholinkäyttäjältä tuntuu harmittomalta, ei välttämättä ole sitä sinun näkökulmastasi. Perheenjäsenten kokemukset voivat myös erota toisistaan. Sinulla on oikeus omaan kokemukseesi ja siitä kertomiseen. Huolen puheeksi ottaminen on välittämistä.

3. Onko läheisesi jättänyt juomisen tai krapulan vuoksi tekemättä jotain, mitä hän on luvannut?

Liialliseen alkoholinkäyttöön kuuluu tavallisesti lupausten unohtuminen, suunnitelmien muuttuminen ja rutiinien kärsiminen. Erityisesti riippuvuusvaiheessa alkoholi nousee tärkeimmäksi asiaksi ja muut jäävät toissijaisiksi. Sinusta voi tuntua siltä, että et olekaan tärkeä ja sinun tarpeillasi ei ole merkitystä. Kyse ei ole enää itse lupauksen tai tehtävän laiminlyönnistä, vaan voit kokea sen välittämisen, jopa rakkauden puutteena. Näin ei kuitenkaan ole, vaan kyse on sairaudesta. Läheisesi ei välttämättä ymmärrä kokemiasi haittoja.

4. Oletko nähnyt läheisesi juovuksissa?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta elimistöön, käyttäytymiseen ja tunteisiin. Ujosta voi tulla rohkea ja puhe-
lias, kiltistä ja mukavasta riitaa haastava, sosiaalisesta ja iloisesta vetäytyneeksi ja alakuloinen. Juovuksissa oleva on usein ennalta-arvaamaton tai ailahteleva. Tämä voi olla sinulle raskasta, jos joudut mukautumaan päihtyneen mielentilaan ja käyttäytymiseen. Se, ettei hän juo sinun nähtesi ei poista ongelmaa. Vanha sanonta: "Se mitä ei näe, ei voi satuttaa" ei juomisen kohdalla pidä paikkaansa. Osaat varmasti yhdistää poissaolot muuttuneeseen käyttäytymiseen. Tieto tai jo epäily siitä, että läheisesi on juomassa, voi olla ahdistava. Juopumuksen jälkeinen krapulatila voi olla sinulle hyvin ikävä kokemus.

5. Oletteko riidelleet läheisesi kanssa hänen juomisensa seurauksena?

Alkoholinkäyttöön liittyy hyvin paljon tekijöitä, jotka etenkin kasautuessaan aiheuttavat erimielisyyttä juovan ja läheisen välillä. Nämä riitaa aiheuttavat tekijät voivat liittyä esimerkiksi käyttäytymiseen, terveyteen ja taloudellisiin seikkoihin. Riitely on valitettavan yleinen alkoholinkäytöstä aiheutuva haitta. Läheiselle kodin riitatilanteet aiheuttavat turvattu-
muutta ja pelkoa. On hyvä miettiä ja eritellä niitä tilanteita, joissa erityisesti juomisesta on seurannut riitaa.

6. Oletko joutunut salailemaan läheisesi alkoholinkäyttöä?

Juomiseen tai juopumiseen liittyvä häpeä ja syyllisyys laukaisevat useimmille tarpeen salailla omaa alkoholinkäyttöä tai valehdella siitä. Jos juomisesta on aiheutunut toistuvasti ongelmia, sinullekin on kehittynyt kyky aistia ja ymmärtää, mistä on kyse. Myös sinä olet saattanut alkaa salaamaan läheisesi alkoholinkäyttöä suojellaksesi häntä ja itseäsi. Salailu ei välttämättä ole toimiva suojamekanismi – päinvastoin. Jotta kokemiasi haittoja voisi ehkäistä tai lieventää, olisi asiasta hyvä puhua luotettavan sinut tuntevan ihmisen tai ammattilaisen kanssa. Sinun ei tule kantaa häpeää läheisen juomisesta.

7. Oletko sinä tai joku muu ehdottanut läheisesi alkoholinkäytön vähentämistä?

Ongelmia aiheuttavaan alkoholinkäyttöön liittyy paljon toiseikkojen kieltämistä. Oma tilannetta ei välttämättä itse ole aina paras arvioimaan. Peiliin katsominen ei ole helppoa. Jos olet ehdottanut läheisesi alkoholinkäytön vähentämistä, miten hän on siihen suhtautunut? Sinun on hyvä ymmärtää, että et ole vastuussa läheisesi juomisesta.

8. Onko läheisesi satuttanut sinua tai toista perheenjäsentä henkisesti tai fyysisesti juomisen seurauksena?

Toiseen henkilöön kohdistuva henkinen ja fyysinen väkivalta on aina ja kaikissa tilanteissa väärin. Henkistä väkivaltaa voi olla vaikeampi tunnistaa tai tiedostaa, mutta sen vaikutukset voivat olla yhtä tuhoisia kuin fyysisen väkivallan. Jo ainutkertaisena tapahtumana nimittelyllä, alistamisella tai toiseen fyysisesti kajoamisella voi olla hyvinkin kauaskantoisia seurauksia. Yksittäistäkin tapahtumaa olisi hyvä käsitellä, vaikka siitä olisi jo aikaa. Väkivallan kokijalle on olemassa apua ja tukea. Tilanteesta ei tarvitse selviytyä yksin!

9. Oletko joutunut kokemaan läheisesesi juomisen seurauksena yksinäisyyttä, häpeää, huonommuutta tai ulkopuolisuuden tunnetta?

Vanhemman liiallinen juominen tai muu kielteinen piirre voi vaikuttaa sinun itsetuntoosi ja saattaa heikentää sosiaalista toimintakykyäsi ja yhteisöön kuulumisen tunnettasi. Oletko miettinyt, onko vanhempasi juominen vaikuttanut esimerkiksi sosiaaliseen elämääsi, kaverisuhteisiisi ja vapaa-aikaasi?

10. Oletko joutunut kokemaan läheisesi juomisen seurauksena väsymystä, masennusta tai ahdistusta?

Läheisen ongelmallinen juominen tekee elämästä stressaavaa ja hallitsematonta. Monesti tulevaisuuden näköalat tuntuvat kaventuvan. Onko sinulla ongelmia jaksamisessa? Vaikuttaako läheisesi alkoholinkäyttö hyvinvointiisi? Voitteko te puhua läheisesi juomisesta ja sinun jaksamisestasi?

Jos juomiseen on kehittynyt riippuvuussuhde, tarvitaan toipumiseen usein ulkopuolista apua. Pelkkä juomisen lopettaminen ei välttämättä kokemiesi haittojen näkökulmasta riitä. Kun alkoholista riippuvainen ei juo, tunnelma voi olla hyvinkin kireä ja saatat pyrkiä käytökselläsi estämään juomisen alkamisen. Muista, että ole vastuussa läheisesi juomisesta. Tämä aika saattaa tuntua äärimmäisen raskaalta ja stressaavalta. Sinun ja muiden juovan lähellä elävien tulisikin saada tukea, jotta kaikilla olisi mahdollisuus toipua.

Varjomaailma on sivusto nuorille, joita vanhemman juominen huolettaa. Varjomaailmassa voit jutella nimettömästi luottavan aikuisen kanssa, kysyä neuvoa, löytää tietoa ja osallistua chatteihin sekä ohjattuihin vertaistukiryhmiin.

www.varjomaailma.fi

Lapsuudenkokemusten käsittelyyn on tarjolla monenlaista apua ja tukea niin kasvokkain kuin verkossa.

www.lasinenlapsuus.fi/tukea

Päihdelinkki tarjoaa tietoa, tukea ja apua myös läheiselle. Päihdelinkissä on tietopankin lisäksi testejä, oma-apuisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

www.paihdelinkki.fi

Keräämme testistä palautetta. Kerro meille, mitä ajatuksia tai kehittämisideoita se sinussa herätti.

www.lasinenlapsuus.fi/testit