

# Föräldrars alkoholbruk -test

## Använder din förälder måttligt med alkohol eller kanske för mycket ur din synvinkel?

Välj det alternativ som bäst beskriver din situation.

Svaren poängsätts inte, utan syftet med testet är att hjälpa dig förstå vilka nackdelar av dina föräldrars drickande du upplever.

Efter feedbacken för varje fråga kan du skriva ner dina egna tankar i rutan avsett för det och spara dem om du vill.

Det är möjligt att minska och förebygga de nackdelar som du upplever på grund av dina föräldrars drickande.

Välj det svar som bäst motsvarar din situation och åsikt.

### FRÅGA

Aldrig Ibland Ofta Kan inte säga

Tycker du att dina föräldrar dricker för mycket?

Har du påpekat åt dina föräldrar om deras drickande?

Har dina föräldrar någon gång låtit bli att göra något som de lovat på grund av drickande eller bakfylla?

Har du sett dina föräldrar fulla någon gång?

Har ni någon gång grälat på grund av/till följd av dina föräldrars drickande?

Har du behövt dölja eller hemlighålla dina föräldrars drickande?

Har du eller någon annan föreslagit åt dina föräldrar att de ska dricka mindre?

Har dina föräldrar skadat dig eller någon annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt på grund av drickande?

Har du tvingats uppleva ensamhet, skam, underlägsenhet eller en känsla av utanförskap på grund av dina föräldrars drickande?

Har du upplevt trötthet, depression eller ångest som följd av dina föräldrars drickande?

### BAKGRUNDSFRÅGOR

Är du: kvinna/flicka man/pojke annat jag vill inte säga

Ålder:

# FRÅGVIS FEEDBACK

## 1. Tycker du att dina föräldrar dricker för mycket?

Mängden alkohol någon dricker går att kartlägga med hjälp av Audit-testet, som finns på Päihdelinkki ([www.paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn](http://www.paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn)). Det är ändå bra att minnas att konsekvenserna av drickandet och hur det påverkar din vardag, har större betydelse än hur mycket eller hur ofta dina föräldrar dricker. Om dina föräldrars alkoholbruk har konsekvenser som påverkar ditt liv, är det bra att behandla det. Kom ihåg att du kan få hjälp och stöd i din situation, oberoende om dina föräldrar är motiverade att minska sin alkoholkonsumtion eller inte.

## 2. Har du påpekat åt dina föräldrar om deras drickande?

Om du har påpekat åt dina föräldrar om deras drickande, kan det ha känts pinsamt eller väckt negativa känslor hos dina föräldrar. Även om dina föräldrar tycker att drickandet är harmlöst, är det inte nödvändigtvis det ur din synvinkel. Olika familjemedlemmar kan också ha olika erfarenheter och uppfatta saker olika. Du har rätt till din egen erfarenhet och att berätta om den. Att tala om sin oro är att bry sig.

## 3. Har dina föräldrar någon gång låtit bli att göra något som de lovat på grund av drickande eller bakfylla?

Bortglömda löften, ändrade planer och rutiner som blir lidande hör ofta ihop med överdriven alkoholkonsumtion. Speciellt i beroendeskedet stiger alkoholen fram som det viktigaste och alla andra saker kommer som tvåa. Det kan kännas för dig som att du inte är viktig och att dina behov inte betyder något. Det handlar inte mera om det brutna löftet eller den ogjorda uppgiften, utan det kan kännas som att dina föräldrar inte bryr sig eller t.o.m. inte älskar dig mer. Så är det ändå inte, utan det handlar om en sjukdom. Dina föräldrar förstår inte nödvändigtvis de konsekvenser du upplever.

## 4. Har du sett dina föräldrar fulla någon gång?

Alkoholi vaikuttaa keskushermoston kautta elimistöön, käyttäytymiseen ja tunteisiin. Ujosta voi tulla rohkea ja puhe-  
lias, kiltistä ja mukavasta riitaa haastava, sosiaalisesta ja iloisesta vetäytynyt 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 varmastikin yhdistää poissaolot muuttuneeseen käyttäytymiseen. Tieto tai  
jo epäily siitä, että vanhempasi on juomassa, voi olla ahdistava. Juopumuksen jälkeinen krapulatila voi olla sinulle hyvin  
ikävä kokemus.

## 5. Har ni någon gång grälat på grund av/till följd av dina föräldrars drickande?

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 valittavan yleinen alkoholinkäytöstä aiheutuva haitta. Erityisesti lapselle kodin riitatilanteet aiheuttavat turvattomuutta ja pelkoa. On hyvä miettiä ja eritellä niitä tilanteita, joissa erityisesti juomisesta on seurannut riitaa.

## 6. Har du behövt dölja eller hemlighålla dina föräldrars drickande?

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 vanhempasi alkoholinkäyttöä suojellaksesi häntä ja itseäsi. Salailu ei välttämättä ole toimiva suojamekanismi – päinvastoin. Jotta kokemiasi haittoja voisi ehkäistä tai lieventää, olisi asiasta hyvä puhua luotettavan sinun tuntevan ihmisen tai ammattilaisen kanssa. Sinun ei tule kantaa häpeää läheisen juomisesta.

## 7. Har du eller någon annan föreslagit åt dina föräldrar att de ska dricka mindre?

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

## 8. Har dina föräldrar skadat dig eller någon annan familjemedlem psykiskt eller fysiskt på grund av drickande?

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. Har du upplevt ensamhet, skam, underlägsenhet eller en känsla av utanförskap på grund av dina föräldrars drickande?

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. Har du upplevt trötthet, depression eller ångest som följd av dina föräldrars drickande?

Läheisen ongelmallinen juominen tekee elämästä stressaavaa ja hallitsematonta. Monesti tulevaisuuden näköalat tuntuvat kaventuvan. Onko sinulla ongelmia jaksamisessa? Vaikuttaako vanhempasi alkoholinkäyttö hyvinvointiisi? Voitteko te puhua vanhempasi 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 vanhempasi 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](http://www.varjomaailma.fi)

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

[www.lasinenlapsuus.fi/tukea](http://www.lasinenlapsuus.fi/tukea)

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

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

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

[www.lasinenlapsuus.fi/testit](http://www.lasinenlapsuus.fi/testit)