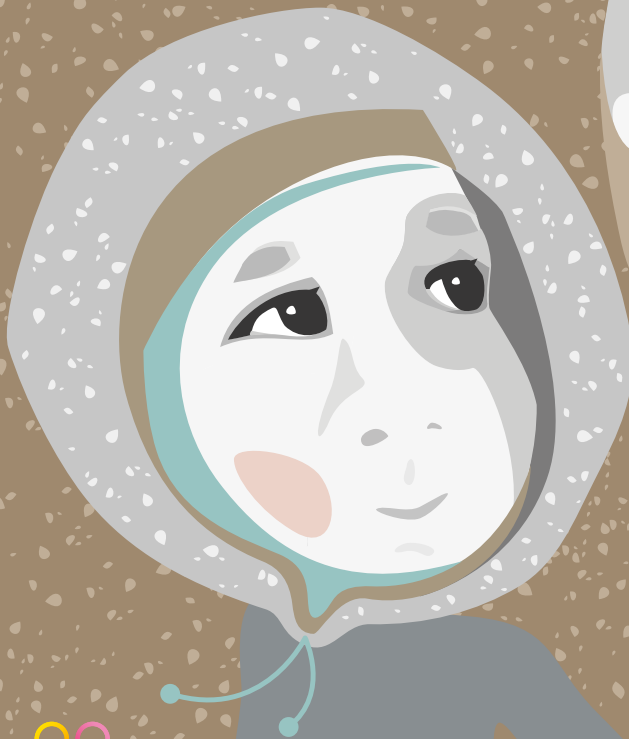


# Erityisesti isältä



Isien omaa  
pohdintaa isyydestä  
ja päihteiden  
käytöstä.



KIRKKOPALVELUT

# ERITYISESTI ISÄLLE

## SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat.....	4
Mitä tunteita isyys voi herättää?.....	5
Millainen on hyvä isä?.....	6
Mitä hyötyisin päihteiden käytön vähentämisestä?.....	7
Miten lapset hyötyisivät, jos vähentäisin päihteidenkäyttöä?.....	8
Mitä tukea on saatavilla päihteiden käytön vähentämiseen?.....	9
Miten voin osoittaa lapsille, että välitän heistä?.....	10
Mitä tietoja, kokemuksia ja merkityksiä voin opettaa lapsilleni?.....	11
Millainen isä tulevaisuudessa haluaisin olla?.....	12
Miten saavutan tavoitteeni isänä?.....	13
Miksi on tärkeää kertoa lapsille päihteiden käytöstä?.....	14
Miten kertoa lapsille omasta päihteiden käytöstä?.....	15



KIRKKOPALVELUT

### **Erityisesti isältä erityisesti isälle**

© Kirkkopalvelut, Erityisesti Isä -toiminta

Teksti: Erityisesti Isä -toiminnan asiakkaiden ajatuksista ja lähteistä koostanut Noora Leinonen

Toimitus: Heli Hiltunen, Kaisa Ovaskainen, Ilkka Sutinen

Kuvitus ja taitto: Kirsti Pusa

Paino: Suomen Uusiokuori Oy, 2019

**Erityisesti Isä** -toiminta on osa Kirkkopalvelujen kehittämis- ja hanketoimintaa.

## Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet isä ja käytät tai olet käyttänyt päihteitä.

Tähän oppaaseen on koottu Erityisesti Isä -toiminnassa mukana olleiden isien kokemuksia ja ajatuksia isyyteen ja päihteisiin liittyen. Osa näistä kokemuksista on suoria sitaatteja isiltä, osa taas on koostettu useista saman tyyლისistä ajatuksista. Näillä kokemuksilla ja ajatuksilla on tarkoituksena tuoda ilmi, kuinka moninaisesti isyys voidaan kokea ja kuinka merkittävä asia isyys on päihteistä kuntoutumisen kannalta. Tavoitteena on toisten isien kokemusten ja ajatusten kautta pohtia omaa isyyttä, vanhemmuutta ja suhdetta päihteisiin.

Oppaan loppuun on kerätty tietoa siitä, miksi vanhempien päihteiden käytöstä olisi tärkeää keskustella lasten kanssa. Oppaassa on myös joitakin vinkkejä, miten aiheesta voisi keskustella ja mitä keskustelussa olisi erityisesti huomioitava.

**Erityisesti Isä -toiminnassa** tuetaan päihteitä käyttävän isän osallisuutta vanhemmuuteen erilaisissa vanhemmuuden tilanteissa ja osana päihteistä kuntoutumista. Isäerityistä työtä toteutetaan asiakastyönä. Toiminnassa hyödynnetään vertaistukea ja kokemusasiantuntijuutta, sekä kehitetään uusia toimintatapoja ja osaamista isäerityiseen työhön. Erityisesti Isä- toiminta on osa Kirkkopalvelut Ry:n Riippuvuustyön kehittämissyksikön toimintaa. Rahoittajana on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA).

Lisätietoja: [www.kirkkopalvelut.fi/erityisesti-isa](http://www.kirkkopalvelut.fi/erityisesti-isa) ja [www.isaerityinen.fi](http://www.isaerityinen.fi)

## Mitä tunteita isyys voi herättää?

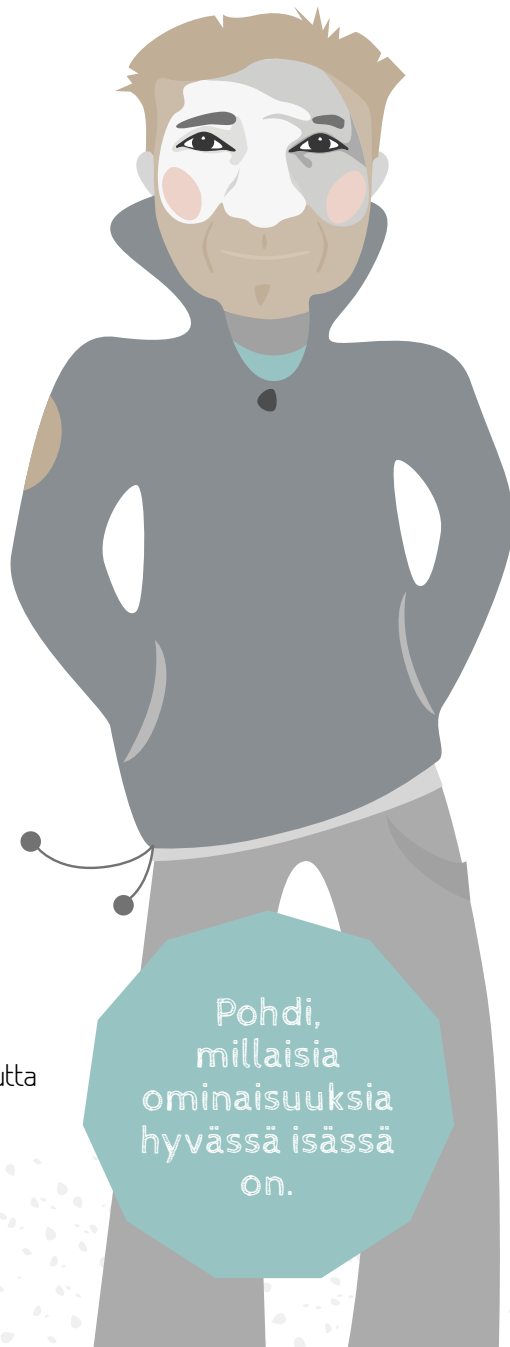
Vanhemmuus ja lapset herättävät isässä monenlaisia tunteita, niin myönteisiä kuin kielteisiä. Kaikenlaiset tunteet ovat hyväksyttäviä ja luonnollisia: jokaisella tunteella on oma merkityksensä. Tunteet voivat vaihdella hetkittäin, päivän aikana tai pidemmällä jaksolla riippuen elämäntilanteesta ja lasten kehitysvaiheista.



## Millainen on hyvä isä?

Isä/mies...

- ... joka pitää luvatuista asioista kiinni
- ... joka uskoo, että lapsi on hyvä tyyppi
- ... joka ei käytä päihteitä tai ole krapulassa lasten läsnä ollessa
- ... joka on oikeudenmukainen
- ... joka on rento ja hauska tyyppi
- ... joka on esikuvana
- ... joka harrastaa lasten kanssa yhdessä
- ... joka toimii miehenmallina: opettaa "miesten juttuja"
- ... joka välittää
- ... joka ei ole väkivaltainen
- ... jolle voi kertoa kaikista asioistaan ja tunteistaan
- ... joka osoittaa rakkauden läsnäololla ja arjessa, ei rahalla
  - ajan antaminen tärkeintä
- ... joka tarjoaa perustarpeita, esim. ruokaa, juomaa, yhdessäoloa
- ... joka kannustaa, ei lyttää yrityksistä, vaan rohkaisee myös epäonnistuessa
- ... joka on turvallinen
- ... joka näyttää tunteitaan
- ... joka tukee harrastuksissa
- ... jonka kanssa oppia ja joka opettaa
- ... joka mahdollistaa lasten valita omat mielenkiinnonkohteet
- ... joka on vahva persoona
- ... joka on "Havukka-ahon ajattelija" - omaa kokemuksellista viisautta ja antaa neuvoja elämään ja olemiseen
- ... joka osoittaa kiinnostusta lapsia ja lasten koulua kohtaan
- ... joka kantaa vastuun



Pohdi,  
millaisia  
ominaisuuksia  
hyvässä isässä  
on.

## Mitä hyötyisin päihteiden käytön vähentämisestä?

- Suhteet lapsiin paranevat. Lapset voivat päästä kyläilemään isälle, tai jopa asumaan, jos kyseessä etävanhempi. Näin pääsee näkemään kuinka lapset kasvavat ja pystyy olemaan helpommin läsnä lapsille.
- Muutkin ihmissuhteet paranevat, kuten suhde puolisoon/lasten äitiin. Voi saada yhteyden myös sukulaisiin uudestaan ja käydä näkemässä heitä yhdessä lasten kanssa. Päihdepiirit vähenevät, joten tuttavapiiri muuttuu lapsille suotuisammaksi.
- Tunne-elämä muuttuu positiivisemmaksi, kuten mielialakin. Aggressiivisuus ja stressi vähenevät ja muitakin positiivisia muutoksia tulee henkiseen hyvinvointiin. Alkaa kiinnittämään enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa.
- Maailmankatsomus laajenee: päihteet eivät ole enää keskiössä. Kiinnittää enemmän huomiota muihin asioihin ja tapahtumiin muistaa paremmin.
- Terveys kohenee, saa nukuttua, ei ole krapuloita, jaksaa liikkua ja harrastaa enemmän ja elinpäivät lisääntyvät, joten enempi aikaa ja voimia olla isänä.
- Itsetunto kasvaa, kun saa onnistumisen kokemuksia raittiudesta.
- Päihteiden käytön vähentäminen parantaa hermojen kestävyyttä, joten hermoja ei menetä yhtä helposti lasten kanssa.
- Taloudellinen tilanne kohenee.
- Poliisin kanssa yhteydenotot ja rikollisuus vähenevät.

Miten sinä  
isänä hyötyisit  
muutoksesta  
päihteiden  
käytössäsi?

## Miten lapset hyötyisivät, jos vähentäisin päihteidenkäyttöä?

- Isän kanssa saa enemmän yhteistä aikaa. Joko niin, että isä on kotona tai niin, että lapset saavat olla kotona tai niin, että isä saa tavata lapsiaan useammin. Myös koko perheen yhteinen aika lisääntyy.
- Isä on läsnä ja jaksaa huomioida lapsia, jolloin lapset saavat ansaitsemansa huomion, saavat olla "keskipiste". Lasten tarpeet tulevat kuulluiksi. Isä voi myös osallistua lasten kanssa harrastuksiin.
- Vanhempien keskinäiset välit paranevat ja lapsien ei tarvitse olla enää kiistakapulana. Vanhemmille tulee mahdollisesti turvallinen parisuhde. Myös lapsien ja isien välit korjaantuvat ja muuttuvat paremmiksi. Lapset oppivat tuntemaan isänsä, kuulevat omista juuristaan sekä tarinoita isän puolen suvusta ja tapaavat sisarusiaan ja muita sukulaisia.
- Lapset saavat hyvän ja turvallisen ilmapiirin, kun eivät joudu elämään päihdemaailmassa. Ei ole riitelyä eikä väkivallan pelkoa.
- Lapset pystyvät luottamaan isäänsä. Vanhemmuus ja kasvatusta tulevat johdonmukaisemmiksi.
- Lapset saavat paremman esimerkin ja miehen mallin isästään. Lapset huomaavat, millaisia valintoja elämässä ei kannata tehdä. Lapset voivat olla ylpeitä vanhemmistaan.
- Tasapaino lasten elämässä lisääntyy. Lapsilla on tieto isästä ja isän voinnista, eikä heidän tarvitse huolehtia, vaan isä on elossa, olemassa ja terveenä. Lasten ei myöskään enää tarvitse hävetä itseään eikä isäänsä. Lapset saavat tasavertaisen lapsuuden muiden lasten kanssa.
- Taloudellisen tilanteen koheneminen vaikuttaa myös lapsiin, sillä isä pystyy tukemaan lapsia taloudellisesti antamalla rehellisesti ansaittua rahaa ja neuvomalla rahatalouden hoitoon liittyvissä asioissa, kun kaikki rahat eivät mene päihteisiin.

## Mitä tukea on saatavilla päihteiden käytön vähentämiseen?



## Miten voin osoittaa lapsille, että välitän heistä?

Lasten on tärkeää tietää, että heistä välitetään ja että he ovat tärkeitä omalle isälleen. Välittämistä on hyvä osoittaa mahdollisimman usein. Sanoin ilmaiseminen on perinteisin tapa, mutta lisäksi on monia muita keinoja osoittaa välittämistä.

- Olemalla läsnä, kun viettää yhteistä aikaa
- Pitämällä yhteyttä heihin
- Vaihtamalla kuulumisia säännöllisesti
- Olemalla tavoitettavissa
- Osoittamalla kiinnostusta lasten asioihin
- Muistamalla merkkipäivinä
- Antamalla kokemuksille merkityksiä
- Tuomalla turvallisuutta
- Huomioimalla lapset yksilöinä ja yksilöllisesti
- Asettamalla rajoja ja olemalla johdonmukainen
- Pysymällä rauhallisena tilanteissa - ei ylireagoi
- Rohkaisemalla ja kannustamalla
- Antamalla positiivista palautetta, kun lapset onnistuvat ja toimivat oikein
- Pitämällä huolta omasta hyvinvoinnista
- Toimimalla luotettavasti
- Antamalla hellyyttä
- Leikkimällä
- Käytöksellä ja eleillä
- Lohduttamalla
- Halaamalla

Mitä muita keinoja keksit?



## Mitä tietoja, kokemuksia ja merkityksiä voin opettaa lapsilleni?

Jokainen vanhempi haluaa opettaa lapsilleen joitakin asioita ja jokainen vanhempi voi opettaa lapsilleen asioita. Opetettavat asiat voivat olla mitä moninaisimpia ja niitä voi opettaa monilla eri tavoilla. On tärkeää huomata ja tunnistaa, millaisia asioita itse haluaisi lapsilleen opettaa ja kuinka näitä haluaisi ja voisi opettaa.

- Tarinoita suvusta, koska "lapsi tarvitsee siivet ja juuret"
- Kuuntelemisen ja keskustelemisen taitoja
- Sääntöjen ja sopimusten noudattamista
- Autojen tekniikkaa
- Arkielämän taitoja
- Talous- ja raha-asioita
- Tyytyväisyyttä perusasioihin - ei odota liikoa
- Työtä kannattaa tehdä silloin, kun sitä on tarjolla
- Kokemuksen siitä, miten helposti alkoholisoituu
- Positiivisiin asioihin keskittyminen on tärkeää
- Tietoja luonnossa liikkumisesta ja luonnosta
- Vanhempien kunnioittamista
- Mitä kannattaa tehdä ja mitä ei
- Oikean ja väärän erottamista
- Alkoholien kohtuukäyttöä
- Elämän arvoja
- Käden taitoja
- Rehellisyyttä
- Yleistietoa

Mitä sinä haluaisit opettaa lapsillesi?






## Millainen isä tulevaisuudessa haluaisin olla?

Moni isä haluaisi tulevaisuudessa olla läsnä lasten elämässä ja viettää mahdollisimman paljon yhteistä aikaa lasten kanssa, olla mukana harrastuksissa, harrastaa yhdessä ja olla kiinnostunut lasten kiinnostuksen kohteista. Olemalla mukana lapsen elämässä myös yhteys lapsiin paranee. Tätä moni isä toivoo.

Jokainen isä haluaisi opettaa lapsilleen asioita. Hyvänä roolimallina oleminen olisi tärkeää: haluaisi olla esimerkkinä lapsille siitä, miten eletään. Lapset oppisivat samalla oikean ja väärän. Isä olisi opettaessaan kannustava ja rohkaiseva.

Isät haluaisivat, että lapset kokisivat isän tuovan tasapainoa elämään. Isä koettaisiin sekä kaverina että isänä/isoisänä. Tällainen isä olisi raitis ja turvallinen. Vaikka lapset itsenäistyisivät, yhteys isään säilyisi olemassa. Lapset voisivat pyytää isältä apua. Isät toivoisivat, että lapset oppisivatkin pyytämään ajoissa apua.



Millaisia  
tulevaisuuden  
tavoitteita  
sinulla isänä  
on?

## Miten saavutan tavoitteeni isänä?

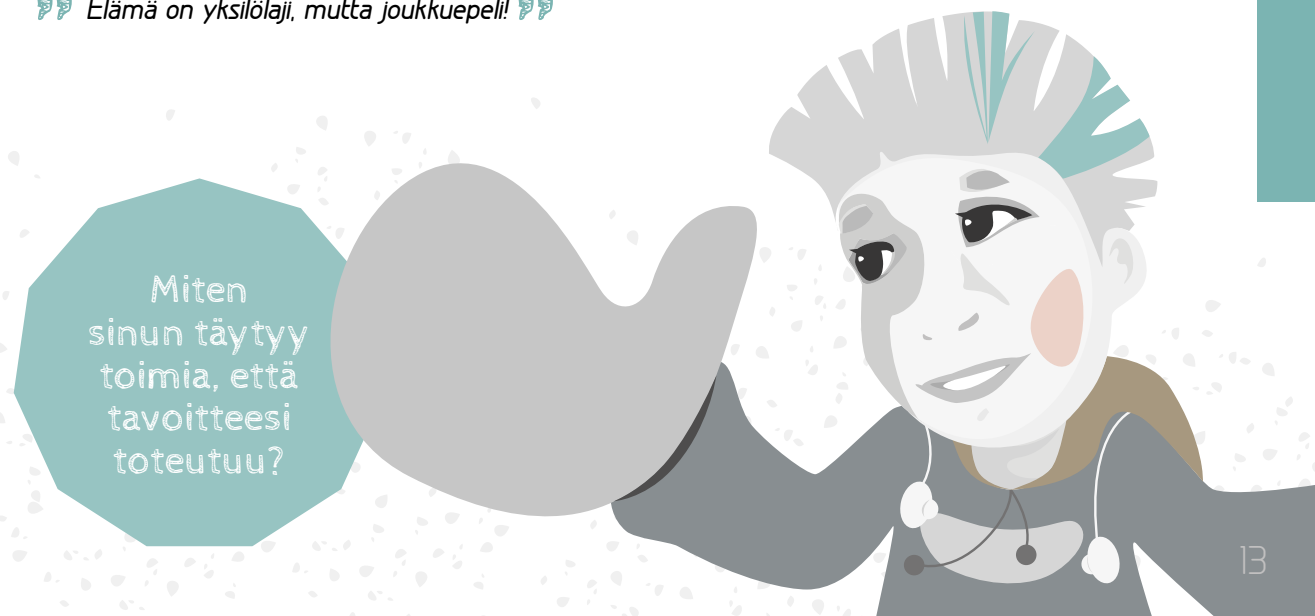
👉 *Olemalla raitis, se vaikuttaa kaikkeen! Raittius tuo selkärankaa.*  
*Onnistumiset ja raittius kasvattavat itsetuntoa ja luovat positiivista minäkuvaa.* 👉

Raittiuden lisäksi on tärkeää huolehtia omasta terveydestä ja pitää kiinni hyvistä elämäntavoista ja käytännöistä. Näin jaksaa paremmin olla läsnä lapsille. Läsnä oleminen on helpompaa, kun järjestää sekä perheelle yhteistä aikaa että myös itselle omaa aikaa. Yhteydenpito lapsiin, tavalla tai toisella, on läsnäolon mahdollistaja.

Läsnäolon kautta pystyy opettamaan lapsille haluamiaan asioita. Omien tavoitteiden mielessä kirkkaana pitäminen sekä toisten huomioon ottaminen auttavat roolimallina olemisessa.

Rehellisyyden, avoimuuden ja salailemattomuuden avulla on lapsille turvallinen aikuinen, joka tuo tasapainoa elämään. Yhdessä hauskojen asioiden tekeminen saa lapset kokemaan isän kaverinaankin. Isän on tärkeää olla tukena lasten itsenäisessä elämässä.

👉 *Elämä on yksilölaji, mutta joukkuepeli!* 👉



Miten  
sinun täytyy  
toimia, että  
tavoitteesi  
toteutuu?

## Miksi on tärkeää kertoa lapsille päihteiden käytöstä?

- Lapset ansaitsevat kuulla totuuden, se ylläpitää luottamusta.
- Lapset tarvitsevat ymmärrystä, miksi vanhempi käyttää päihteitä, vaikka siitä on haittaa.
- Lapsen oloa helpottaa, kun hän ymmärtävää, mistä vanhemman käytös johtuu. Esimerkiksi kieltämisen, sammumisen, muistinmenetysten, retkahtamisten ja paranemisen selittäminen lapselle lisää ymmärrystä.
- Lasten oloa helpottaa tieto, että vanhempi haluaa parantua ja päästä ongelmasta, ja että vanhempi on hoidossa ja saa apua ammattilaisilta.
- Lapset saavat mahdollisuuden nimetä ja purkaa tunteita, joita liittyy vanhemman alkoholin käyttöön ja he oppivat, että kaikki tunteet ovat sallittuja.
- Lapset tarvitsevat mahdollisuuden kertoa omista ajatuksista ja kokemuksista ja päästä mukana tekemään yhteistä toimintasuunnitelmaa. Myös vanhemman ymmärrys lapsen kokemuksista ja tunteista lisääntyy.
- Alkoholistin lapset sairastuvat alkoholismiin neljä kertaa todennäköisemmin kuin lapsi, jonka vanhemmalla ei ole alkoholismia. Tästä syystä lapselle on tärkeä selvittää vanhemman käyttäytymistä ja riippuvuuden luonnetta, jotta hän oppii erottamaan poikkeavan käyttäytymisen. Ymmärryksen lisääntyminen auttaa lasta ja nuorta tarkastelemaan myös omaa suhdettaan päihteisiin.

Kun asioista puhutaan, lapset eivät jää yksin selviämään.

## Miten kertoa lapsille omasta päihteiden käytöstä?

- Vanhempien olisi hyvä etukäteen suunnitella yhdessä (tai ystävän kanssa), mistä puhua milloinkin lapsille.
- Keskustelulle olisi hyvä varata kiireeton, rauhallinen ja häiriötön tilanne.
- Keskusteluja tarvitaan yleensä useita ajan kuluessa, koska vain keskustelujen kautta lapset tottuvat puhumaan aiheesta. Myös lasten ymmärrys kehittyy pikkuhiljaa.
- On tärkeää hankkia tietoa päihdeongelmasta, jotta pystyisi vastaamaan lasten kysymyksiin. Lapset eivät kuitenkaan tarvitse luentoa aiheesta.
- Huomioi lapsen ikätaso.
  - Pienille lapsille päihderiippuvuutta voi sairautena verrata diabetekseen: diabeetikko joutuu välttämään sokeria, päihderiippuvainen joutuu välttämään päihteitä.
  - Esiteinit eivät välttämättä kuuntele, mutta heille tulisi kertoa faktat faktoina.
  - Teineille on tärkeää puhua erittäin totuudenmukaisesti ja yhdenvertaisesti, koska etenkin he näkevät, milloin aikuinen valehtelee.
  - Kaikenikäiset lapset ymmärtävät esimerkin siitä, millä tuntuu, kun haluaa jotakin tosi kovasti, vaikka aivot sanovat ei. Tällaisella esimerkillä voi kuvata riippuvuuden tunnetta ja siihen liittyvää käyttäytymistä.



- Oman tarinan avaaminen on tärkeää siinä vaiheessa, kun lapsen kanssa on jo jonkin verran keskusteltu päihdeongelmasta.
  - Miksi alun perin aloitit käyttämään päihteitä: rentoutuminen ja huvi vai saadaksesi hetken unohduksen vaikeista asioista.
  - Miten riippuvuus vähitellen syntyi: paha olo, jos ei käyttänyt päihteitä, päihde helpotti. Riippuvuuden syntyä ei aluksi ymmärtänyt.
  - Kerro riippuvuuden kiertestä (päihteiden käyttöä ennakoiva vaihe, käytön aloittaminen, jatkuminen, lopettaminen, krapulavaihe, välivaihe) sekä oireista: mitä tunnet eri vaiheissa ja kysy, mitä lapset ovat nähneet ja miettineet.
  - Keskustelkaa päihteisiin liittyvän käyttäytymisen muodoista: mitä lapset ovat huomanneet.
  - Keskustelkaa myös ratkaisuksista ja tehkää yhdessä toimintasuunnitelmaa.
- Jos on valehdellut lapsille tai pettänyt lupauksia, olisi hyvä kertoa lapsille, että on pahoillaan niistä ja selittää, miksi niin teki.
- Lapset syyttävät helposti itseään vanhempien päihteidenkäytöstä ja joskus jopa vanhempi syyttää lapsiaan vahingossa. On eriarvoisen tärkeää purkaa lapsen syyllisyyttä keskustelemalla syyllisyyden tunteesta ja kertomalla, ettei vanhempien päihteiden käyttö ole missään tilanteessa lapsen syy.

- Muista kertoa lapsille myös nämä asiat:
  - päihderiippuvuus on sairaus
  - lapset eivät voi parantaa sitä
  - lapset eivät voi kontrolloida sitä
  - lapset saavat puhua siitä
  - lasten tehtävä ei ole pitää huolta vanhemmista ja kodista
  - on olemassa aikuisia ja paikkoja, joista saa apua
  - lapset eivät ole ainoita, jotka käyvät tätä läpi vaan maailmassa on monia muitakin lapsia, jonka vanhempi on päihderiippuvainen
  - lapset ovat arvokkaita ja tärkeitä yksilöitä.
- Lasten kanssa keskustellessa älä:
  - häpeile, näytä epämukavuuttasi äläkä vähättele lasten pelkoja ja huolia, koska muuten lapset saattavat vetäytyä
  - lupaa lapsille asioita, joita et voi pitää

Jos koet tarvitsevasi apua lasten kanssa keskusteluun, kannattaa pyytää mukaan tilanteeseen ulkopuolista turvallista aikuista ja keskustella sitten yhdessä lapsen kanssa. Apuna keskustelussa voit käyttää myös piirtämistä, kirjoittamista, leikkimistä, satuja sekä lastenkirjoja, joissa käsitellään vaikeita asioita ja lasten tunteita. Keskustelu kannattaa päättää ajatuksiin, että tulevaisuudessa on toivoa, ja kertoa lapsille suunnitelmista, miten tästä selvitään.

# Esimerkkejä lastenkirjoista

## VANHEMMAN PÄIHDEONGELMA

- Kurkela Sanna: **Pikkuketun salaisuus** (PDF-muotoisena netissä)
- Laiho Saara: **Et ole yksin Pikku-Kurre**

## LAPSEN PELOT

- Furman Ben: **Ollin painajainen**
- Oliver Gary & Wright Norman: **Peten ja Paten rohkeus löytyy**

## LAPSEN HUOLET JA AHDISTUS

- Oliver Gary & Wright Norman: **Hannes Hirvi ja entäjossit**

## LAPSEN SURULLISUUS

- Oliver Gary & Wright Norman: **Otso Onninen ja hymy hukassa**

## LAPSEN SUUTTUMUS

- Oliver Gary & Wright Norman: **Jesse Jänis ja punaiset korvat**

## VANHEMPIEN RIITELY

- Heikkilä Petra: **Kimurantti juttu**
- White Kathryn & Wright Cliff: **Hyvä päivä, paha päivä**

## PERHEVÄKIVALTA

- Laiho Saara: **Urhea pikku-nalle**

## ERO, LAPSEN SELVIITYMINEN, LAPSEN ERI TUNTEITA, PAKENEMINEN JA TURVAN ETSIMINEN

- Harju Timo: **Satu kameleontille ja muita satuja sinulle** (PDF-muotoisena netissä)

## LAHTEET

- Ala-Rautalahti, M. & Hauvala, T. (2014). Lasten kokemus -työkirja. KOSKE, Keski-Suomen Sosiaalialan Osaamiskeskus.
- Buddy T. (2018). Children and a parent's addiction. Verywellmind.
- Cassata, C. (2016). How to help children of alcoholics. The Fix.
- Itäpuisto, M. & Taitto, A. (2010). Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö - Opas varhaiskasvatuksen työntekijöille. Helsinki: Multiprint Oy.
- Melone, L. (2015). Age-Appropriate ways to talk to your kids about addiction. Addiction.com
- NACoA, National Association for Children of Alcoholics. (2011). Kit for parents.
- Sack, D. (2013). How to talk to a child about a parent's addiction. Huffpost.
- Seaton, J. (2017). How to talk to your kids about family addiction. The Washington Post.



KIRKKOPALVELUT



*Erityisesti Isä* -toiminta on osa Kirkkopalvelujen kehittämis- ja hanketoimintaa.