

KUIDAS SAAN OMA LASTE EEST HOOLT KANDA?



ABIKS LAPSEVANEMATELE, KELLEL ON PROBLEEME
ALKOHOLI VÕI UIMASTITEGA

SISSEJUHATUS 3

MEELEMÜRGI, MEEL JA LAPSED 4

Miks me selle abimaterjali koostasime 4

Meelemürgid ja meel 5

Lapse areng ja perekond 5

Meelemürkide poolt mõjutatud probleemsed käitumisviisid 6

Mis võib lapsi ja peret toetada 8

MÕISTMISEST TEGEVUSKAVAKS 9

Rääkida võib olla raske 9

Leia oma tugevused 10

Leia oma nõrkused 11

"Minu joomine ei ole probleem" 12

Kuidas juttu alustada 13

Valetamine 14

Lubaduste murdmine 15

Kuidas lapsele ainete kuritarvitamist seletada 16

Räägi oma lugu 17

Kui lapsevanem on joobes – tegevuskava 18

Tegevuskava teine külg 19



OLULISED TEEMAD 20

Treeni tundlikkust näha, mida laps kogeb 20

Vabasta laps süütundest 21

Anna lapsele võimalust tunda, et ta on hea ja armastatud 22

Planeeri majapidamistöid 23

Toeta lapse koduväliselt elu 23

Analüüsi, kuidas te oma peres konflikte lahendate 24

Taga, et lapse elu oleks psühholoogiliselt ja füüsiliselt turvaline 25

Kui meelemürke kasutavad mõlemad vanemad või üksikvanem 25

Tee koostööd lastekaitseteenistusega 26

TEISE VANEMA OLUKORD 27

Kuidas hakkama saada suurema vastutusega perekonna eest 27

Kuidas rääkida emast või isast, kes kasutab uimasteid või alkoholi 28

ABI OTSIMINE 29

Kas mu pere vajab abi? 29

Kas mu laps vajab professionaalset abi? 30

Kas mu lapsel tuleb probleeme meelemürkide kuritarvitamisega? 31

KOKKUVÕTTEKS 32

Aitäh! 32

SISSEJUHATUS

Alkohol ja uimastid on muutunud üheks osaks paljude inimeste elus. Nii vaikselt koduse õhtu kui ka sõprade külaskäigu juurde võib kuuluda klaas veini või pudel õlut. Ka mured uimastite kuritarvitamisega on muutunud sagedamaks.

Loodame, et kui lapsevanem mõtleb selle üle, mida tema uimasti- või alkoholipruukimine laste jaoks tähendab, leiab ta meie materjalist abi ja nõuandeid, kuidas toimida nii, et lastel läheks võimalikult hästi.

Materjal võib huvi pakkuda kõigile, kes tegelevad lapsevanemate uimasti- või alkoholitarvitamise teemaga, kuid selle koostamisel on peamiselt silmas peetud neid vanemaid, kellel endal või abikaasal või elukaaslasel on probleeme uimasti- või alkoholitarvitamisega. Oma südames ja mõtteis võivad need vanemad oma laste pärast väga mures olla, kuigi nad ei pruugi sellest rääkida.

Ka sõltuvuste ja vaimse tervise spetsialistid võivad leida materjalist abi vestluste ja arutluste pidamiseks. Täpsustuseks: kui räägime "lastest", peame silmas ka kõiki noori või teismelisi perekonnaliikmeid.



MEELEMÜRGI, MEEL JA LAPSED

Miks me selle abimaterjali koostasime

Nagu kõik lapsevanemad, soovivad oma lastele parimat ka need vanemad, kes tarbivad uimasteid ja alkoholi. Meelemürkide kuritarvitamine komplitseerib paljusid asju, sellegipoolest on mitmeid viise, kuidas lapsevanem saab oma lapsi toetada ja probleeme ära hoida. Lapse arengu huvides on oluline käsitleda probleeme avameelselt ja otsida lahendusi. Meie materjali ülesanne ongi vanemaid selles aidata.

Kui me räägime siin meelemürkidest, peame silmas uimasteid, alkoholi ja retseptiravimeid, mida tarvitatakse joobe saamiseks. Meelemürkide kasutamist võib mõista väga erinevalt. Meelemürke kasutatakse lõõgastumise või seltskondliku suhtluse osana; kurbuse, südamevalu või viha leevendamiseks; see võib olla kultuuri, haiguse või häire väljendus; see võib olla seotud kuritegevusega. Antud materjal ei väljenda me oma hoiakuid nende teemade suhtes, me ei hakka arutlema meelemürkide olemuse või nähtuse üle. Meie ainuke eesmärk on vaadata, kuidas on võimalik lapsi kõige paremal viisil toetada.

Meelemürkide kasutamise taga on mitmesugused kultuurilised, psühholoogilised, psühhiaatrilised, füüsilised ja sotsiaalsed faktorid. Kui kasutamine on muutunud probleemiks, on see tihti seotud terve rea asjaoludega. Inimene, kes kannatab depressiooni või ärevushäire all võib hakata aineid tarvitama enesetunde parandamiseks. Kahjuks võib meelemürkide tarvitamine hoopis psüühilisi või füüsilisi probleeme juurde tuua või neid raskendada. Sõltuvus võib tekkida nii tasapisi ja hiilivalt, et kasutaja seda ei märkagi.

Siin juhises peame meelemürkide kuritarvitamise mõiste all silmas korduvaid joobeseisundeid, kuna on teada, et need ohustavad lapse arengut. Praeguses kontekstis ei ole vaja mingit muud definitsiooni meelemürkide kuritarvitamisele. Nii kasutajale kui perekonnale on oluline sõltuvust ravida ja probleeme lahendada. Kuid meelemürkide sõltuvustest tervenemine võtab palju aega, sellel teel on nii tõuse kui mõõne. Tulemusi tuleb kaua oodata. Meie eesmärk on aidata tervel perel sellel ajal elada võimalikult hästi.

Meelemürke tarbivad lapsevanemad ja nende lapsed võivad abi saada ka materjalidest "Kuidas saan oma lapsi aidata? Abiks lapsevanemale, kellel on vaimse tervise probleeme" ja "Mis me vanematega lahti on? Abiks suurematele lastele ja noorukitele, kelle emal või isal on vaimseid probleeme" (Solantau, Ringbomi illustratsioonid).



Meelemürgid ja meel

Uimastid ja alkohol mõjutavad väga mitmesugusel viisil inimese meele toimimist. Isegi kerge joove on ilming sellest, kuidas meelemürk aju mõjutab. Inimene alustab uimastite ja alkoholi kasutamist eelkõige meeldivate aistingute saamiseks: häbelik või vaoshoitud inimene loodab saada julgemaks, kurb inimene loodab oma muresid unustada. Uimastid ja alkohol avaldavad meie emotsioonidele ja käitumisele tugevat mõju ja lõpptulemust on raske kontrollida. Ühel hetkel võime tunda ülevoolavat rõõmu ja õnne, kohe järgmisel hetkel muutume süngeks ja ärevaks.

Ajule toimib meelemürk ärritajana, mille tõttu võib iga pisi asi ained kasutatavat inimest närvi ajada või vihastada. Lapse jaoks võivad meelemürgid muuta lapsevanema ja perekonnaelu etteaimamatuks ja nii mõneski mõttes hirmutavaks.



Lapse areng ja perekond

Lapse areng sõltub suurel määral kodusest õhkkonnast ja sellest, millised on lapse inimsuhted ja kui hästi need toimivad. See käib ka täiskasvanud pereliikmete heaolu kohta. Kodu on koht, kus laps peab saama oma rõõme ja muresid jagada. Laps vajab armastust ja lähedust, juhendamist, hoolitsust ja paljude vajaduste rahuldamist. Kokku moodustub sellest lapse turvatunne. Lapsevanem peab olema tundlik, kannatlik ja järjekindel. Ta peab lapse seadma esikohale. Omaenda vajaduste suhtes peab lapsevanem olema paindlik nii pidupäevadel kui igapäevases elus.

Perekond on omavahel tihedasti läbipõimunud ja üksteist mõjutav grupp. Peres on ka vaikimine ja suhtlusest hoidumine omavahelise suhtluse viis. Kui heas tujus pereliige naeratab, levib see teistele. Kuid kui keegi on tusane, võib see ka teistel tuju halvaks ajada. Koos kogetakse ja jagatakse meeleolusid ja emotsioone. Siin peitub perekonna jõud, kuid ka selle haavatavus. Meeleolude kõikumine, seal hulgas joobest tulenevad tujud, on alati terve perekonna elu osa.

Meelemürkide poolt mõjutatud probleemsed käitumisviisid

Uimastite ja alkoholi probleeme tekitavad mõjud ilmnevad suhtluses teistega. Uimastid ja alkohol viivad teatud enesekesksesse tajule, kus meie enda vajadused on väga tugevad, nõuavad kohest rahuldamist ja tunduvad täiesti õigustatud. Samal ajal lämmatavad nad tundlikkuse teiste inimeste vajaduste ja huvide suhtes. Selle tulemusena võib juhtuda, et eeldame lapselt liiga palju või tõlgendame tema käitumist valesti. Väikelapse nutt või teismelise ärrituvus võivad tunduda sihiliku kiusuna. Meelemürgid nõrgestavad kontrolli impulsiivse käitumise üle, mis tähendab, et võime toimida mõtlematult, ajendatuna emotsioonidest ja meeleolu kõikumisest.

Pereellu hiilib järjekindlusetus, ükskõiksus ja vaenulikkus. Alkoholi või uimastite pruukimisel võib hooliv ja armastav lapsevanem muutuda täiesti teiseks inimeseks. Sellepärast suudab ta nutvale lapsele nähvata: "Ole vait! Keegi ei taha su jonni kuulata!" – selle asemel, et last lohutada. On täiesti mõisteta, et lapse tunded ulatuvad ebakindlusest ja hirmust kuni viha, ärrituvuse, masenduse ja lootusetuseni.

Kui vanemal on pohmell, võib ta kaotada kontrolli oma keha funktsioonide üle, mis täidab teda alanduse ja häbiga. Pohmelli füüsilised ja psühholoogilised ilmingud ja ärajäämanähud võivad olla nii hirmutavad, et selle all kannataja kardab, et hakkab kohe ära surema. Vahel jäävadki lapsed koolist koju, et vaadata, et ema või isaga on ikka kõik korras.





Lapsed võivad näha ja kogeda olukordi, mille mõistmine käib selles vanuses neile üle jõu. Kuna ohus on kodu habras tasakaal, on neil raske väljendada selliseid tugevaid tundeid nagu raev ja viha, hirm ja paanika, kurbus ja lootusetus; võimalik et ka vastikus, häbi ja vihkamine. Lapsed kasvatavad endale 'tundlad', et tajuda olukordade muutumist. Lapsevanema seisukord ja selle kõikumine hakkavad määrama lapse elukaiku.

Tekkinud olukord on kõikidele osalistele väga ebamugav. Uimasteid või alkoholi tarvitav lapsevanem ei ole kunagi tahtnud, et asjad niimoodi välja kukuvad. Tihti tunneb ta ennast väga halvasti ja alaväärsena, kuid ei oska samas midagi ette võtta. Lapsed ja teine vanem maadlevad kuhjunud tunnetega ega näe olukorrast väljapääsu. Kõikide pereliikmete jaoks on kriitiliselt oluline hakata mõtlema, kuidas tekkinud olukorda leevendada.





Mis võib lapsi ja peret toetada

Tänu uuringutele ja peredelt kuuldud lugudele oleme juba natuke targemad ja teame, mis võib lapse arengut ja perekonnaelu toetada isegi probleemide olemasolul.

Lapse jaoks on kriitilise tähtsusega, et lapsevanemad suudaksid näha asju lapse seisukohalt, et nad mõistaksid, mida laps läbi elab ja miks ta käitub nii või teisiti – miks eelkooliealine püksisääre külge klammerdub või miks teismeline vastu haugub. Lastele on abiks, kui keegi aitab neil mõista, miks tema ema või isa nii või teisiti käitub. Nii hakkab perekonnas tasapisi tekkima ka arusaam, millise tähtsusega on see teema laste jaoks. Mõistmine rajab aluse võimalusele, et probleeme käsitletakse konstruktiivselt ja hakatakse lahendusi otsima.

On ülioluline, et perekond teeks koos asju, mis kõigile meeldivad ja et pereelus ei domineeriks uimastid või alkohol. Lapsevanemad peaks kindlasti toetama ka lapse koduvälist elu. Head sõbrad laste ja täiskasvanute seas, ka harrastused ja positiivsed tegevused toovad lapse ellu rõõmu ja aitavad tal arendada sotsiaalseid oskusi. Perekonna ühistegevused, sõbrad ja sotsiaalsed sidemed aitavad ka vanematel raskete aegadega paremini hakkama saada.

Kõik see nõuab konstruktiivseid ja ausaid jutuajamisi uimastite või alkoholi probleemiks muutunud kasutamisest ja võimalikest lahendustest – vestlusi abikaasa ja perekonnaga, pikkamööda ka perekonnaga seotud inimestega. Arutluste üheks alustalaks võiks olla tegevuskava, mida järgida, kui vanem uimasteid või alkoholi kasutab. Tegevuskava koostamisel võetakse arvesse kõikide vajadused, eriti laste omad. Siiski ei ole uimastite või alkoholi probleemist kunagi kerge rääkida.



MÕISTMISEST TEGEVUSKAVAKS

Rääkida võib olla raske

Kõik pereliikmed hakkavad uimastite ja alkohol tarvitamise rituaale ära tundma ja mõtlevad endamisi, kuidas nad saaksid asjade käiku peatada või mida nad oleksid pidanud tegema või tegemata jätma. Peale selle, et lastele on selline mõtisklemine väga raske, ei ole see ka vajalik - muresid tuleb jagada. Mis see on, mis hoiab pereliikmeid tagasi? Miks nad ei saa probleemist avameelselt rääkida?

Lapsevanemadena tahame oma lapsi kaitsta – kardame, et rääkimine paneb neile veel raskema koorma. Võib-olla ei pea me ka omaenda käitumist õigeaks ja sellest rääkimine tundub lihtsalt liiga raske. Me ei leia õigeid sõnu, meil ei ole mingeid lahendusi välja pakkuda. Kuid kui me ei räägi, jätame iga pereliikme, seal hulgas ka lapsed, oma murega üksi, jätame ennast üksteise toest ilma. Avatud arutlust võib takistada ka asjaolu, et see vanem, kes uimasteid või alkohol kasutab, probleemi ei näe.

Rääkimise asemel pakutakse teinekord 'altkäemaksu'. Meelemürke kasutanud vanem toob koju kingitusi, lubab 'kuu taevast alla tuua'. Isegi väike laps saab sõnumist aru: "Ainult ära eilse kohta küsi..." Selle taktika õigsuse üle tasub siiski sügavalt järele mõelda, sest lapsed võivad siit eeskuju võtta, kuidas lahendada enda jaoks raskeid olukordi. Küllap on lapsevanemaks olemise juures üks raskemaid asju võtta julgus kokku ja tegeleda olukordadega, mille puhul oled ise lapse raskused põhjustanud.

Oma lapse toetamises on esimene samm mõista, kui oluline sa talle oled, mõelda enda ja oma perekonna tugevustele ja sellele, mis läheb hästi. Järgmine samm on püüda mõista, mida sinu käitumine võib lapse jaoks tähendada. Siit saate edasi minna, rääkida probleemidest konstruktiivselt ja lahendusi välja pakkuda.





Leia oma tugevused

Kui nii kodus kui tööl kasvavad probleemid üle pea, kui muretseme oma laste heaolu pärast, iseenda ja oma abikaasa pärast, hakkavad mõtted ja terve elu keerlema ümber probleemide. See käib nii selle inimese kohta, kes uimasteid või alkoholi kasutab, kui ka tema kaaslase kohta. Väikesed ja suured toredad ja ilusad hetked mööduvad nii, et me ei pane neid tähelegi või võrreldes oma alaväärsustundega peame neid ebaolulisteks. "Mul ei ole midagi oma lastele pakkuda" – selline tunne tuleb paljudele tuttav ette. Alaväärsustunne lämmatab need head küljed, mis on ju ka olemas. On ülioluline, et sa leiad oma tugevused ja edendad neid nii iseenda kui oma laste jaoks.

Kõigepealt leia segamatu hetk ja mõtle nendest asjadest, mida oled teinud hästi ja millest olete kogu perega rõõmu tundnud. Kirjuta need asjad üles, et meelest ära ei läheks. Kutsu lapsed ja teine vanem appi! Me ei räägigi praegu reisidest või teistest suurtest sündmustest, vaid väikestest igapäevastest asjadest – sellest, kuidas te koos poodi lähete, kuidas sa lapsi kallistad, kui nad koolist koju tulevad või kuidas sa titale naerata. Need võivad näida liiga väikesed ja ebaolulised, kuid tegelikult on nad uskumatult tähtsad. Ja ära anna alla, kui pahur teismeline ütleb, et te ei ole kunagi midagi torejat teinud. Seda nimekirja koostades võivad sul meelde tulla kõik need asjad, mida sa ei ole teinud. Ära praegu nende üle pead murra.

Nüüd vaata seda nimekirja. Kas seal on midagi, mida saaksid teha tihemini, ükskõik, kas omaette või koos perega? Vali üks välja ja alusta sellest.





Leia oma nõrkused

Peale tugevuste pead mõtlema ka oma raskustele, väljakutsetele. See ei ole kerge – astu üks samm korraga. Sinu enda või su kaaslaste uimastite või alkoholi kasutamisega on seotud palju asju, mida on raske tunnistada – liiga piinlikke, häbiväärseid või masendavaid, et neid omaks võtta. Tuleta meelde, et sa ei ole ainuke inimene maailmas, kes on niimoodi käitunud, et kõik on seotud uimastite ja alkoholi psühholoogiliste ja sotsiaalsete mõjudega.

Kui suudad endale otsa vaadata, tunnistada kodu ja lastega seotud probleeme ja teha nähtu põhjal järeldusi, on see märk tugevast iseloomust ja vastutustundest. Ka abi otsimine näitab tugevust. Kas meil läheb hästi või peaksime mingeid muudatusi tegema? Kas saame perekonnana nende muudatustega hakkama või vajame abi? Kas meil on sõpru või sugulasi, kellelt võime tuge ja abi paluda? Või peaksime ka spetsialistidelt abi otsima?





”Minu joomine ei ole probleem”

Sageli lahknevad partnerite arvamused uimastite või alkoholi kasutamise kohta. Aineid kasutav pool väidab, et probleeme ei ole, teine pool ei ole sellega nõus. Võib-olla saab edasi liikuda, kui elukaaslased lepivad, et igaühel on oma arvamus ja et erinevad pereliikmed tajuvad ja kogevad asju erinevalt.

Uimasteid ja alkoholi tarvitatakse selle tunde pärast, mis nad meis tekitavad. Nii ei pruugi tunde tekitajad kasutajale probleem olla. Nad usuvad, et nende käitumine on täiesti normaalne. Siiski on oluline tõdeda ja julgeda mõnda, et kellegi teise jaoks võib probleem olla miski, mis su enda jaoks seda ei ole.

Tarvitaja kaaslasel võib olla hoopis teistmoodi kogemus. Ta on sunnitud kogu vastutusega üksi hakkama saama, hoolitsema kodu ja laste eest, tegelema teise vanema poolt tekitatud segadustega. Talle räägivad lapsed oma hirmudest, unehäiretest ja ärevusest. Võib-olla ei suuda nad koolitööle keskenduda, võib-olla kardavad joobnud vanemat või vanemate tülitsemist.

On päevselge, et siin on probleem. Midagi tuleb ette võtta. Kas nendest asjadest rääkimine näib hirmutav? Kas see viib vaid järgmise tülini? Pole kerge muuta harjumuspärast suhtlusmustrit. Kui olete juba palju vaielnud ja tülitsetud, pöörduge abi saamiseks spetsialisti poole: võtke käesolev materjal kaasa ja selgitage, et soovite neid teemasid arutada. Professionaalne abi võib tuua teie omavahelistesse arutlustesse vajaliku tasakaalu.





Kuidas juttu alustada

Lapsevanemale on rääkimise eesmärk mõista lapse kogemusi ja vajadusi, lapse eesmärk on saada peres toimuvale selgitust ja perekonna eesmärk on leida lahendusi. Arutama peaks eelkõige teemasid, mis on lapsele probleeme tekitanud. Kõige parem oleks, kui vanemad arutavad asju kõigepealt omavahel ja lepivad kokku, millal ja milliseid küsimusi tõstatada. Üksikvanem võib seda teha koos sõbraga või isegi üksi, kui võtab appi paberi ja pliiatsi.

Hea on jutuajamiseks välja valida mingi konkreetne ja hiljutine sündmus, millest suudate lapsega rääkida. Ärge alustage kõige masendavamast ja raskemast teemast. Küll see aeg ka tuleb, kui olete selleks valmis ja juba natuke õppinud, kuidas selliste vestlustega kõige paremini hakkama saada.

Järgmistel lehekülgedel vaatame paari näidisvestlust. Teemadeks oleme valinud valetamise ja lubaduste murdmise, sest seda juhtub kõikides peredes, kus keegi kasutab uimasteid või alkoholi nii palju, et see on muutunud probleemiks.



Valetamine

Uimastit või alkoholi kasutav lapsevanem üritab seda reeglina varjata. Järk-järgult tuleb mängu valetamine. Uimastite ja alkoholi tarbimise kohta valetamine võib edasi levida paljudele elutahkudele ja muutuda tavaliseks suhtlusosaks. Võib juhtuda, et kasutaja töödeb üllatusega, kui lihtne on valetada ja kui kergeusklikud on teised pereliikmed. Vahel võib see lausa muigama panna. Tasub aga siiski meeles pidada, et 'kergeusklikkus' on märk usaldusest. Kui kergeusklikkus kaob, haihtub usaldus ja võib-olla ka austus. On valetamine siis seda väärt, et neid kaotada?

Lapse jaoks on tõsine asi, kui tema ema või isa valetab. Lapsevanem on inimene, kes vastutab lapse elu eest. Laps usub ja peab saama uskuda, mida tema ema või isa talle ütleb. Kui nii ei ole, hakkab murenema lapse turvatunde põhialus. Kui laps ei saa oma vanemat enam usaldada, peab ta üksi hakkama saama. Samuti võib ta hakata valet kasutama kui suhtluse normaalset osa. Seda te tõenäoliselt ei soovi.

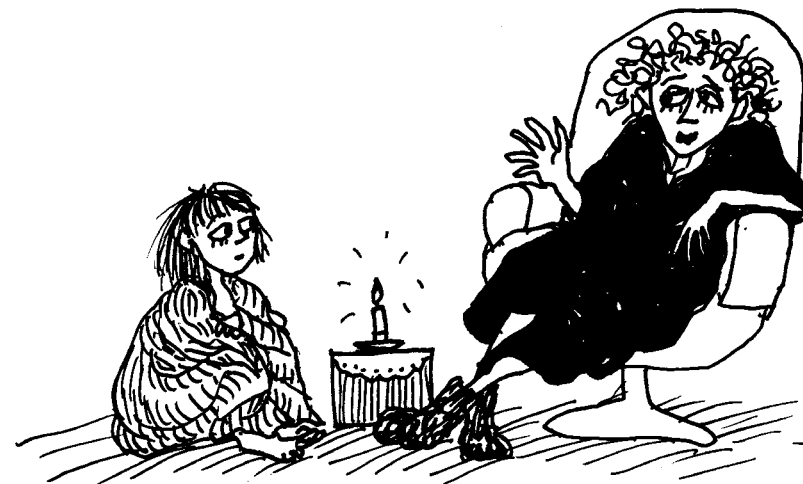
Kui valetamine ei ole teile võõras, mõelge hetkeks, kui palju ja mis olukordades te seda teete. Rääkiga ka oma kaaslasega ja alles siis arutage seda teemat lastega.



Lubaduste murdmine

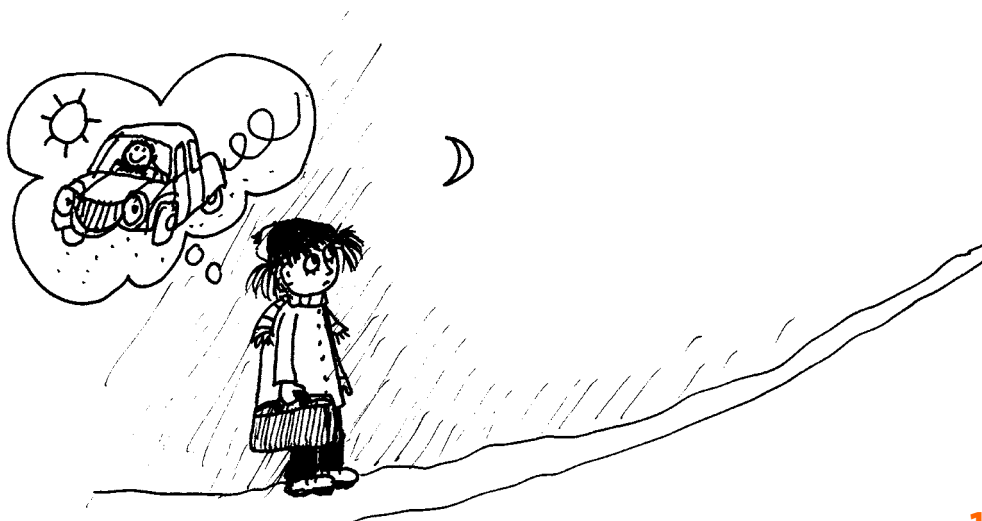
Teine käitumismall, mida uimastite ja alkoholi kasutamine tihti kaasa toob, on lubaduste murdmine. Kuritarvitamise tsükli teatud punktis muutuvad uimastid ja alkohol kasutajale kõige tähtsamaks. Aineid kasutav vanem on pidevalt uimastite või alkoholi teemaga hõivatud – kõik muu jääb kõrvaliseks. Sõltuvuse seisukohalt on selline käitumine mõistetu, kuid lastele ja elukaaslasele edastab see hoopis teist sõnumit.

Lapsele võib see tähendada, et issi ei pidanud pühapäevast väljasõitu eriti oluliseks. Või et minu sünnipäevapidu jäetakse piinlikult viimasel hetkel ära, sest emmele on tabletti võtta tähtsam kui minu sünnipäeva meeles pidada. Või et isa ei hooli minust isegi mitte niipalju, et oma lubadust pidada ja mind ükskord kinno viia. Probleem ei seisne ühe ürituse unustamises, vaid milleski hoopis sügavamas. Asi seisneb selles, kuidas ema või isa oma last austab, väärtustab inimese ja armastuse objektina.



Murtud lubadused viivad lootusetuse, kibestumise ja usalduse purunemiseni. Kõige raskem tagajärg on siiski see, et laps hakkab arvama, et ta on nii halb inimene, et tema pärast ei tasu lubadusi pidada. Kui selline stsenaarium kordub, hakkab alaväärtustunne muutuma lapse mina-pildi osaks ning see võib peegelduda tema tulevastes suhetes täiskasvanuna.

Toimi samal viisil nagu valetamisest rääkides. Mine lapse juurde ja ütle talle, et sa murdsid lubadust ja et sul on sellest kahju. Küsi, kas sa saad seda kuidagi heastada. Sinu laps tahab kuulda ka selgitust, miks sa nii tegid.





Kuidas lapsele ainete kuritarvitamist seletada

Lapsele ei ole vaja pidada loengut ainete kuritarvitamisest. Tal on lihtsalt vaja aru saada, miks tema ema või isa kasutab uimasteid või alkoholi, kuigi see toob kaasa nii ebameeldivaid asju. Lapsel on vaja võimalust oma mõtteid ja kogemusi jagada ja osaleda ühise tegevuskava koostamises. Kuula oma last ja küsi temalt, mida ta on tundnud, näinud ja mõelnud. See aitab sul teda mõsta. Ära räägi väikse lapsega samamoodi nagu suurema lapsega. Pikad monoloogid, ilma et lapsele antaks võimalust küsimusi esitada, võivad viia vääriti mõistmisele.

Iga kord, kui sa räägid lapsega probleemidest, mis mõjutavad teda ja tervet peret, hoia meeles nägemust sellest, kuidas te koos edasi liigute. Kui lapsevanemal on vaimse tervise, ainete kuritarvitamise või mõni muu terviseprobleem, on lapsel vaja kuulda, et tema ema või isa tahab terveks saada ja probleemist vabaneda, et ta saab ravi ja professionaalset abi. Laps tunneb kergendust, kui ta kuuleb, et tema vanem otsib abi ja hoolitseb oma tervise eest.

Üheainsa vestluse raames ei ole lapsele võimalik selgitada ainete kuritarvitamise või vaimse tervise probleeme. Selle mõistmine areneb vähehaaval, igapäevastes kodustes olukordades päevade, nädalate, kuude ja isegi aastate jooksul. Lapsed arenevad kogu aeg ja areneb ka nende mõistmisvõime.

Räägi oma lugu

Alustuseks võid rääkida, kuidas sa esimest korda uimastit või alkoholi tarvitasid. Võimalik, et rõhutasid seejuures ainete meeldivat mõju, räägid, kuidas tundsid end lõõgastunult, vabalt ja sundimatult. Või ehk oli su elu nii raske, et uimastit või alkohol pakkus hetkelist unustust. Järglül arenes välja sõltuvus. Kui sa aineid ei tarvitanud, tundsid ennast halvasti ja su enesetunne paranes alles siis, kui olid purjus või aine mõju all. Sul ei olnud kunagi plaanis sõltuvusse sattuda, kuid sa ei osanud seda ka ette näha ega mõistnud, mida see tähendab.

Selgita, millised on sõltuvuse faasid ja sümptomid. Ainete kasutaja käib läbi teatud tsükli: kõigepealt tekib rahutus ja kasvav tung ainet kasutada, siis hakkab ta seda kasutama, siis see kestab, siis ta lõpetab kasutamise ja tuleb pohmell või ärajäämanähud ja seejärel vaheaeg kasutamises. Küsi lastelt, milliseid faase nad on näinud ja mida sellest arvanud. Seleta neile, kuidas sa ennast erinevate faaside ajal tunnend.

Arutage, kuidas uimastid ja alkohol käitumist mõjutavad ja kuidas see välja näeb. Küsi lapselt, mida ta on tähele pannud. Tihti on lastel raske oma ema või isa kohta midagi väga halba öelda, sellepärast peab vanem selle teema ise üles võtma. Proovige koos lahendusi leida. Kes saaks aidata lapsel koolitöid teha, teda trenni või teistele üritustele viia, kui sa ise seda ei suuda teha? Kas teate kedagi täiskasvanut, kes võiks olla su lapsele tugiisik? Võta laps raviprotseduuridele kaasa ja palu personalil sind selgitustes toetada.





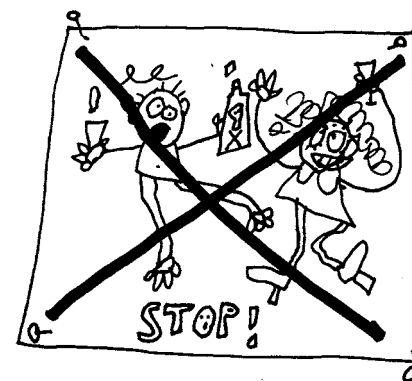
Kui lapsevanem on joobes – tegevuskava

Avameelsete jutuajamiste eesmärk on kokku leppida, et asju võib ette näha ja leida lahendusi. Selleks vajame tegevuskava. Paljud pered on kokku leppinud, et purju joomine või meelemürkide tarvitamine ei toimu kunagi kodus. Kui vanematel on plaanis pidusöögi või peo ajal uimasteid kasutada või end purju juua, siis veedavad nad õhtu mujal. Samuti lepivad nad kokku, kes laste eest sel ajal hoolt kannab. Kui on arvata, et meelemürkide kasutamine võtab kauem aega, läheb aineid kasutav vanem selleks perioodiks mujale.

Kui aineid kasutaval vanemal ei ole kuhugi minna, siis mõnes peres viiakse lapsed joomaperioodiks/aine kasutamise ajaks vanaema-vanaisa juurde või tugiperesse. Kahjuks juhtub üsna sageli, et lapsed viiakse peopaigast ära alles hilja õhtul või öösel, siis kui uimasti või alkoholi kasutamine on juba kontrolli alt väljunud. Kui selliste olukordade jaoks on juba varakult tegevuskava tehtud, saab selliseid asju ära hoida.

Austa kodu kui laste pelgupaika. Tegevuskavas peab olema selgelt kokku lepitud, et uimastite kasutamiseks või joomiseks sõpru koju ei kutsuta, samuti ei kutsuta koju purjus või aineid tarbinud sõpru. Kodu on palju rohkem kui seinad, katus ja põrand. Lapsele on see kõige olulisem arengukeskkond, kus lapsed – ja ka kõik täiskasvanud – peavad saama elada rahus ja võimalikult pingevabalt.

Nimetatud lahenduste jaoks on tarvis leida mingi muu koht kas lastele või uimastit või alkoholi kasutavale lapsevanemale. Alati seda ei tehta. Ja isegi sel puhul on väga oluline, et te räägite ja mõtlete läbi, mis plaan teil on uimastite või alkoholi kasutamise ajaks. Võib-olla saavad sotsiaalteenuste osutajad teile tugipere korraldada. Lapsed peab alati ja tingimata varjupaika viima, kui peres on psüühilise või füüsilise vägivalda oht.

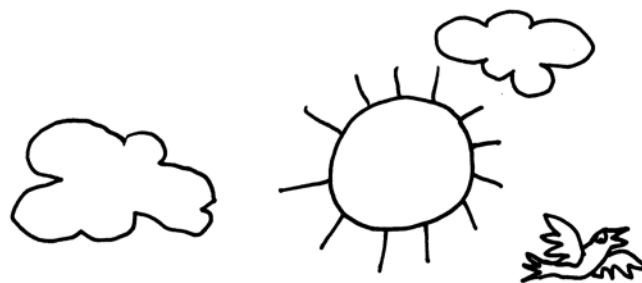




Tegevuskava teine külg

Uimastite või alkoholi kasutamise ajaks tuleb ka ülejäänud perele koostada tegevuskava. Muidu võib juhtuda, et raiskame selle aja stressamisele ja muretsmisele. Võib näiteks planeerida mõnusat kodust õhtut lugude jutustamise ja pitsaga, kinoskäiku, pühapäevast väljasõitu või lihtsalt koos olemist. On oluline, et tegevuskava koostamise ajal on kogu pere koos, kindlasti ka uimasteid või alkoholi kasutav lapsevanem. Tegevuskava tuleb alati teha rahulikus ja konstruktiivses õhkkonnas ning mitte kunagi uimasti või alkoholi mõju all.

See tegevuskava külg on täpselt sama oluline kui teine pool. Kui kava koostatakse koos, annab see lapsele teada, et tal on õigus ja võimalus toredaid asju teha ja et elu läheb edasi vaatamata sellele, et ema või isa kasutab uimasteid või alkoholi. Meelemürgid ei valitse enam tervet pereelu. Siiski tuleb märkida, et pereliikmed peavad omandama uusi harjumusi ja alguses võib see kõikidele tunduda veidi segadust tekitav. See vanem, kes uimasteid või alkoholi kasutab, võib karta, et temast enam keegi ei hooli, kuna kõigil teistel koos on tore olla. Teised pereliikmed võivad ennast süüdi tunda: "Kas me ikka võime seda teha?" Tuleb meeles pidada, et te lihtsalt lepite koos kokku tegevuskavas, milles on arvesse võetud pereliikmete erinevaid vajadusi.



OLULISED TEEMAD

Treeni tundlikkust märgata, mida laps kogeb

Elu rasketel perioodidel väheneb meie võime tunda huvi selle vastu, mis teistele korda läheb. Samas on võimalik treenida tundlikkust märgata, mida sinu lapsed tunnevad ja kogevad. Alati ei ole see kerge, sest kui lapse tunded satuvad ema-isaga vastuollu, püüab ta oma tundeid varjata. Lapse reaktsioonid avalduvad näoilmes, kehakeeles, käitumises ja lühivastustes.

Võta hetk aega, et oma laste üle järele mõelda. Nad ise võivad sul aidata ennast tundma õppida palju rohkem kui ükski raamat maailmas. Kuidas saad aru, et su laps on õnnelik, innustunud, kurb või vihane? Mis asjad ja olukorrad need on, mis selliseid tundeid tekitavad? Millal su laps viimati naeris nii et kõht kõveras? Mille üle ta naeris? Millal te viimati koos naersite? Millal sa viimati titaga lalisesid või millal väikelapsega põrandal mängisid?

Kuidas su uimasti- või alkoholikasutusega on? Kuidas su laps sellele reageerib? Kas ta jälgib sind silmanurgast, kui sa külmikust uue õlle võtad ja vaatab kohe mujale, kui sa tema poole pöördud? Kui sa küsid, mis viga, kas ta pomiseb siis „midagi“ ja läheb minema?



Kas laps muutub pahuraks või on isegi hirmul, kui sa oled purjus või ainete mõju all? Kas su eelkooliealine laps muutub rahutuks ja klammerdub sinu või teise vanema külge? Kas su beebi jääb väga vaikseks? Kas teismelisi lapsi on kodus üldse näha? On nad äkki ise uimasteid või alkoholi pruukinud? Lapse reaktsioon sõltub palju tema vanusest. Kas laps kutsub sõpru külla või ei julge ta seda teha, kuna ta ei tea, mis seisundis sa oled? Või on su lapse käitumine lasteaias või koolis muutunud?

Nendele küsimustele ei ole niisama kerge hoobilt vastata. Aruta asju teise vanemaga. Võib-olla leiate mõlemad mitmeid üllatusi. Lapsed on tundlikumad ja tähelepanelikumad, kui täiskasvanud arvavad.

Lapsed reageerivad ka nendele muudatustele, mida täiskasvanud peavad positiivseks. Kui ema või isa on purjus või ainete mõju all, siis tema liialdatud hea tuju ja kallistused võivad lapsele mõjuda hoopis ebameeldivalt. On oluline mõista, et meelemürgist mõjutatud käitumine on erinevatele pereliikmetele erineva tähendusega.



Vabasta laps süütundest

Paljud lapsed tunnevad, et kuidagimoodi on see nende süü, et ema või isa kasutab uimasteid või alkoholi ja et vanemad tülitsevad. „Oleks mul parem tunnistus olnud ja oleks ma eile paremini käitunud, ei oleks isa jooma hakanud.“

Vahel lapsevanem ajab nimelt või mõtlematult süü lapse kaela: „Mina teie kraaklemist enam välja ei kannata,“ ütleb ema ja haarab pudeli. Mis siis lastel muud üle jääb, kui ennast süüdistada?

Mitte ükski laps ei peaks enda süüdistamisega tegelema. Tunne, et „ma olen nii halb laps, sellepärast mu isa/ema joobki,“ on nii karm kogemus, et see põrmustab ükskõik millises vanuses lapse. Lapsed võivad küll palju meelehärmi valmistada ja muret tekitada, kuid kui lapsevanem reageerib sellele uimasti või alkoholi kasutamisega, on see täiskasvanu enda süü. Ole täiesti kindel, et su lapsed ennast ei süüdistal! Kui sa ärritushoos lapsi süüdistad, paranda see ära niipea, kui taipad, mida sa oled teinud. Ära seda kindlasti unusta!

Anna lapsele võimalust tunda, et ta on hea ja armastatud

Lapsele on äärmiselt tähtis tunda, et ta on oma vanematele hea laps ja et vanemad tunnevad temast rõõmu. Tunnusta oma tähtsust laste jaoks: sa oled neile oluline.

Naudi lapse seltskonda. Jäta muud tegemised kõrvale, et natuke aega koos olla. Ära kiirusta, kui mähkmeid vahetad – milline suurepärane võimalus see on, et mõni minut koos olla! Istu oma algkooliealise lapse kõrvale, et natuke aega koos telekat vaadata. Tee teismelisega koos süüa. Küsi, kuidas lapsel päev läks. Suhtle lasteaiakasvataja või õpetajaga.

Planeeri asju nii, et perekond saaks pühade ajal koos olla, olgu see siis jõulud, ramadan või Hiina uus aasta. Tähistage laste sünnipäevi ja hoolitsege selle eest, et nad jõuaksid ka oma sõprade sünnipäevadele. Pea koolietendusi ja lõpuaktusi au sees, sest lapse elus on need olulised teetähised. Näita välja, et tunned uhkust oma lapse saavutuste üle, ükskõik kui väikesed need on.

Kui oled oma last solvanud või haavanud, palu vabandust ja püüa temaga koos asjad sirgeks rääkida. Kui lapsel on pahandusi, otsi talle abi. Ka nii väljendad oma armastust. Eespool rääkisime nimekirjast asjadest, mida teile meeldib koos teha. Kasuta seda kogu aeg. Lõbutse oma lastega!



Planeeri majapidamistööd

Igapäevased majapidamistööd jäävad tihtipeale unarusse, kui lapsevanema elu on mingil põhjusel väga stressirohke. Paljud lapsed aitavad nii palju, kui jaksavad ja kannavad hoolt oma nooremate õdede-vendade eest, pesevad pesu ja teevad süüa. Isegi kui tundub, et nad saavad sellega kenasti hakkama, on vastutus majapidamise eest isegi noorukiealistele liiga raske koorem. Kui sellel on lastud toimuda, on aeg muutusteks. Vaadake, kas saate majapidamistööd omavahel õiglaselt ära jagada või on aega kasutada perevälist abi, näiteks sotsiaalteenuste tuge.



Toeta lapse koduvälist elu

Igal inimesel on eluvaldkondi, mis on talle väga olulised. Lasteaed, kool, sõbrad ja harrastused mängivad lapse arengus suurt rolli ja rikastavad tema elu. Samuti annavad nad lapsele jõudu siis, kui kodus on rasked ajad. Mõtle, kuidas saad toetada lapse suhteid sõprade ja täiskasvanutega väljaspool kodu.

Vaata ette, et sa ei valmistaks lapsele piinlikkust tema enda keskkonnas. Kui lapsevanem ilmub kooli avatud uste päevale purjuspäi või ainete mõju all, on lapsel loomulikult häbi ja ta tahaks, et vanem oleks pigem koju jäänud. Järgmisel päeval võib lapsel olla isegi raske lasteaeda või kooli minna. Kui see on juhtunud, palu lapselt vabandust. Sa ise ju ka ei tahaks, et keegi sulle tööil piinlikkust valmistaks.

Väga hea oleks, kui lapsel on vähemalt üks täiskasvanu väljaspool peret, keda ta usaldab ja kellega ta saab avameelselt oma asjadest rääkida. Selleks võib olla tädi või onu, vanaema või vanaisa, sõbra ema või isa, keegi lasteaiast või tervishoiu- või sotsiaalteenuste spetsialist.



Analüüsi, kuidas te oma peres konflikte lahendate

Erimeelsusi on igas perekonnas. Kui perekonnaliikmed oskavad probleeme lahendada, omandavad lapsed sellest olulise ja pikaajalise oskuse. Suutlikkus konflikte lahendada on võtmeoskus inimsuhete õnnestumisel. See on võime kuulata teiste arvamusi, põhjendada enda oma ja teha kompromisse. Kahjuks tõmbab uimastite ja alkoholi kasutamine kõigelt sellel 'vaiba alt ära' ja jätab alles kõva hääle, ähvardused, teiste süüdistamise ja sõimamise, võib-olla isegi vägivalda selle erinevates vormides.

Vanemate vaidlemine või tülitsemine on lapse jaoks tema elu üks raskemaid ja hirmutavamaid kogemusi. Lisaks ähvardustele ja vägivaldale on laste jaoks väga kahjustava mõjuga ka nägemine ja kuulmine, kui üks vanem alatute solvangutega alandab teise inimväärikust.

Ka lapsed võivad omavahel palju tülitseada, sest kodune õhkkond on pingeline, nende tunded on alla surutud ja vanemad on halba eeskuju näidanud. Kui asjad iseenesest ei parane, ärge viivitage professionaalse abi otsimisega. Kui õed-vennad omavahel hästi läbi saavad, toetavad nad üksteist koduste probleemide ajal. Samas jätab kestev kodune pinge ja sage tülitsemine lapse käitumisele jälje veel pikkadeks aastateks.



Taga, et lapse elu oleks psühholoogiliselt ja füüsiliselt turvaline

Uimastite ja alkoholi tarbimine võib viia enesekontrolli kaotuse ja vägivallani. Psühholoogiline vägivald on see, kui inimene halvustab teist inimest, alandab teda, ähvardab ta maha jätta või füüsiliselt haiget teha, võtab teisele kuuluvaid asju ilma loata või söimab teda laste juuresolekul. Füüsilise vägivalla vormiks on tõukamine, lapse kinnihoidmine vastu tema tahtmist, löömine ja kuni vägivalla kõige raskemate vormideni välja. Psüühiline ja füüsiline vägivald võivad olla suunatud laste või teise vanema vastu. On ka oht, et üks laps võib olla patuoina rollis. Tema on alati süüdi ja „paha“ ja võib saada põhjendamatult karmilt karistada. Tegelikult tähendab see, et vanemad kiusavad omaenda last.

Ükskõik millises vormis, vägivald ja vägivallaga ähvardamine on laste jaoks alati destrukttiivne, olenemata sellest, kas vägivald on sihitud lapsele endale või teisele vanemale. Kannatab lapse turvatunne ja kui pea kohal varitsevad ähvardused, ei saa toimuda mingit arengut. Sellepärast on kõikide osapoolte seisukohalt oluline, et sekkutakse viivitamatult juba pärast esimest vägivallajuhtumit. Vägivald võib hukutada nii vägivaldselt käituva inimese kui tema ohvri ja kogu perekonna.



Kui meelemürke kasutavad mõlemad vanemad või üksikvanem

Kui üksikvanem või mõlemad vanemad kasutavad uimasteid või alkoholi sellisel määral, et see tekitab probleeme, ei ole peres ühtegi täiskasvanut, kes näeks ohukohti lapse elus. Lapsed võivad jääda hoolitsuseta, nii et peres ei ole kedagi, kes neid magama paneb, lasteaeda või kooli viib, neile koolitükkide tegemist meelde tuletab, neile riideid peseb või süüa teeb. Võib lausa juhtuda, et lapsed peavad vanemate eest hoolitsema – neid magama aitama ja nende saladusi varjama.

Kui perekonnas on selline olukord tekkinud, takistab see muidugi lapse normaalset arengut. Sellisel olukorral on tugev mõju, mis võib avalduda vaimse tervise või käitumisprobleemidena kas lapsepõlves või täiskasvanueas. Kui asjadel on lastud nii kaugele minna, otsige viivitamatult abi ja tehke koostööd lastekaitse ja kohalike sotsiaalteenustega.

Tee koostööd lastekaitseteenistusega

Uimastite või alkoholi kasutamine võib lapsevanema arusaamist oma rollist tõsiselt kahjustada: lapsevanem ei hoolitse laste eest piisavalt, kasutab vägivalda, jätab lapsed üksi koju või ohtlikku olukorda väljaspool kodu. Ta võib ka lastelt liiga palju nõuda ja lasta neil näiteks kodu ja nooremate õdede-vendade eest hoolitseda.

Tark otsus lapsevanemana on see, kui otsite abi ja pöördute lastekaitse ja sotsiaalteenistuste poole kohe, kui tunnete, et teie või teie perekonna jõud hakkab üles ütlema. Lastekaitse teenuste eesmärk ja ülesanne on probleeme ära hoida. Nad võivad pakkuda abi majapidamisega, tugiperet, perenõustamist või midagi muud olenevalt teie vajadustest ja elukohast. Mida varem te lastekaitsega ühendust võtate, seda paremini saavad nad teie peret aidata.

Teie last ei võeta kodust ära, välja arvatud juhtudel, kui tekkinud situatsiooni lahenduseks ei ole mitte mingeid muid abinõusid või kui laps vajab kohest abi. Isegi siis, kui see tõesti peaks juhtuma, on kõige parem, kui olukord lahendatakse koostöös lastekaitse, lapsevanemate ja laste vahel. Kui perekonnas kasutatakse füüsilist või psühholoogilist vägivalda, peab laste turvalisuse ja kogu perekonna heaolu nimel viivitamatult lastekaitseasutuse poole pöörduma.



TEISE VANEMA OLUKORD



Kuidas hakkama saada suurema vastutusega pere eest

Uimastite ja alkoholi korduva kasutamise tõttu ei suuda kasutaja töö ja perega endisel määral hakkama saad ja suurem koormus langeb teisele vanemale. Küsimus ei seisnegi ainult praktiliste asjade korraldamises. Suureneb just emotsionaalse vastutuse koormus ja küsimus on selles, kust teine vanem jõudu leiab, et edasi rühkida. Kui peres on probleemid, ega siis lapsedki alati kõige kenamini ei käitu.

Just teine vanem on see, kes peab märkama, kuidas olukord lapsi mõjutab ja tegema asjakohased järeldused. Armastatud inimese käitumist on raske objektiivselt hinnata, selleks peab teine vanem astuma sammukese tagasi. Kui mured kasvavad üle pea ja jõud hakkab otsa saama, ei ole vahel inimlikult võimalik nii-öelda tagasi astuda ja asju distantsilt vaadata. Seda võidakse mõista probleemide teadliku eitamisena.

Olukorra hindamiseks vajame inimesi väljastpoolt ja nende vaatenurka. Nüüd on sõbrad kulda väärt. Kui neid ei ole lähedalt võtta, pöördu professionaalse nõuande saamiseks spetsialistide poole. Professionaalne abi annab võimaluse asju distantsilt vaadata ja kainelt oma elu ja oma perekonna elu analüüsida ja hinnata.

Mis enamasti kõige masendavamalt mõjub, on see, et uimasteid ja alkoholi kasutav inimene lubab korduvalt oma eluviisi muuta, kuid muudkui jälle libastub. See üles-alla lootuse tekkimine ja selle kaotamine on väga kurnav, eriti kui inimene tunneb ennast reedetuna. Tihti tunneb teine vanem ennast laste suhtes saamatu ja abituna. Uimasteid või alkoholi kasutava vanema suhtes tunneb ta meeleheidet ja kibestumist. Depressioon ja ärevus on tihti teise vanema kaaslased, samuti võib juhtuda, et ta hakkab ise ka pikkamisi uimastite või alkoholi kasutamise teele libisema. Kui märkate endas neid märke, otsige otsekohe abi. Kestev masendunud meeleolu ja häiriv ärevus võivad viia psühhiaatriliste probleemideni, uimastite või alkoholi tarbimine aga sõltuvuseni.

Raskused võivad suhet ka tugevdada ning ainete kasutamise probleem ei pruugi teie suhte alustalasid kõigutada. Konstruktiivsed arutelud, üheskoos lahenduste otsimine, üksteise eest hoolitsemine, üksteise toetamine ja armastamine, koos olemine – need on vastupidava suhte võtmelemendid.



Kuidas rääkida lapsevanemast, kes tarbib uimasteid või alkoholi

Laste ja uimasteid või alkoholi kasutava lapsevanema omavahelised suhted on teise vanema pidev mureallikas. Sageli üritab ta selle suhte eest vastutuse enda peale võtta ja meelemürkide kasutamist laste eest varjata: "Issi on haiglas, tal on seljaga mingi jama," ütleb ta, kui isa on tegelikult võõrutusravil. Valetamisega püüab teine vanem lapsi mure eest kaitsta. Teine äärmus on uimasteid või alkoholi kasutava vanema halvustamine.

Lapsed aga loomulikult teavad, et nende isa või ema kasutab uimasteid või alkoholi ja ka seda, millised tulemused sellel on. Lapsed vajavad oma tähelepanekutele selgitusi ja tuge, samuti vajavad nad võimalust ja luba oma ema või isa siiski armastada – isegi, kui ta tekitab probleeme. Seega ootavad nad teiselt vanemalt realistlikku ja konstruktiivset lähenemist ilma ilustamise või halvustamiseta. Kõige parem viis selle saavutamiseks on, kui kuulad, mida laps asjast arvab ja annad selgitusi, ei süüdistata kedagi ja mõtled, kuidas koos edasi minna.



KUST LEIDA ABI

Kas mu pere vajab abi?

Kõikides peredes, kus üks lapsevanem kasutab uimasteid või alkoholi probleeme tekitaval määral, tuleb asju arutada ja otsida võimalikke lahendusi. Kui teil käivad majapidamistööd üle jõu, võivad sõbrad ja sugulased olla üllatavalt abivalmid – kui ainult võtate julguse kokku ja neilt abi palute. Võite pöörduda ka sotsiaalteenuste osutajate või vabatahtlike organisatsioonide poole. Väga hea oleks, kui vanemad suhtleksid lasteaia- ja koolitöötajatega avameelselt ja usalduslikult – siis oskavad ka nemad pakkuda mõistvat tuge.





Kas mu laps vajab professionaalset abi?

Tihti tunnevad vanemad õigustatud muret oma laste heaolu üle. Kui lapse meeleolu ja käitumine on muutunud, tekitab see alati küsimusi.

Rahutus ja käitumisprobleemid, kergesti ärritumine, pahurus, nutmine, uneprobleemid, masendus ja apaatia on kõik märgid sellest, et lapsel ei lähe hästi, ükskõik kui vana ta on. Kui tita nutab kogu aeg; kui koolieelik on viril või liiga klammerduv; kui kooliealine nutab palju ja tal on une- või keskendumishäired; kui teismeline tõmbub arvuti taha, on depressioonis või kasutab uimasteid või alkoholi – kõiki neid ilminguid peab võtma tõsiselt. Kui laps ei jõua kuidagi kooli, on see kindel näitaja, et lapsel on probleeme. Kui laps räägib enesetapust või vägivallast, peate viivitamatult lapsele abi otsima.

Parem on tegutseda natuke varem, kui liiga kaua oodata. Rääkige oma muredest – isegi, kui need tunduvad tühised - laste tervishoiu spetsialisti, koolitervishoiu töötaja või perearstiga. Kõik need inimesed suunavad teie pere või lapsed edasi vajaliku spetsialisti või teenuse juurde.



Kas mu lapsel tuleb samuti probleeme ainete kasutamisega?

Laste ja noorte suhtumist uimastite ja alkoholi kasutamisse mõjutavad perekultuur ja noorte uimastite ja alkoholi tarbimine ühiskonnas üldiselt. See, kuidas kodus uimastitesse ja alkoholi suhtutakse, võib noort inimest kaitsta või meelemürkide kasutamisele suunata. Kui vanemad on purjus või ainete mõju all ja kui nad jutustavad lugusid, kuidas peas oli „mõnus sumin“, edastab see lapsele sõnumi, et purjus või ainete mõju all olla on aktsepteeritav ja isegi soovitatav eesmärk. Kui aga alkoholi juuakse ainult söögi juurde või koos külalistega, kuid keegi ei jää purju, tekib lastel tervislik hoiak uimastite ja alkoholi tarbimise suhtes, mis paraku on osa noortekultuurist.

Uimastite ja alkoholiga seotud häirete kujunemisel mängivad tõenäoliselt teatud rolli ka pärilikud soodumused. Kui selliseid probleeme on peres ka enne esinenud, võib juhtuda, et laps on sõltuvuste suhtes erakordselt vastuvõtlik. On siiski ka teisi asjaolusid, mis mõjutavad ainete kuritarvitamise probleemide teket, nagu näiteks uimastite ja alkoholi kättesaadavus ja lapse sõprusringkonna kombed ja harjumused. Kodust saadud tugev vundament ei pruugi noort inimest alati ainete kuritarvitamise eest kaitsta, kui kasutamist soodustavaid faktoreid on väga palju. Isegi juhul, kui noor ka hakkab aineid tarvitama, siis toetab kodust pärit tervislik hoiak tema paranemist.

Lapsevanemad peaksid olema valvel ja jälgima, kas ja kuidas nooruk ja tema sõbrad meelemürke tarbivad. Tänapäeval on alkoholi pruukimine noorte hulgas juba vaata et kohustuslik, kui nad tahavad tunda, et kuuluvad omavanuste hulka. See tähendab, et alkohol uhub üle terve vanusegrupi, kuid sõltuvusse jäävad päriliku või kogemusliku eelsoodumusega 'väljavalitud'. Kasulikud ja arendavad hovid ja tegevused koos sõpradega kaitsevad noort inimest uimastite ja alkoholi eest.



KOKKUVÕTTEKS

Pereelu ei ole kunagi probleemivaba, laste tervislikuks kasvamiseks ja arenguks pole see ka vajalik. Oluline on asjadega tegeleda avameelselt ja otsida lahendusi. See ei ole kerge, eriti kui raskusi põhjustavad just lapsevanema probleemid. Sellisel puhul on oluline meeles pidada, et lapsed peavad lugu sellisest emast või isast, kes on aus ja tunnistab oma probleeme. Isegi rasketel aegadel on võimalik edasi liikuda, kui seda toetab austus kõikide pereliikmete – eriti laste – seisukohtade ja vajaduste suhtes. Laste heaolu tähendab alati ka vanemate heaolu! On ka lohutav teada, et isegi kui lastel on probleeme, on võimalik abi leida ja ravi annab häid tulemusi. Raskused ei ole arengule takistuseks, kui me julgeme neile silma vaadata ja nendega otsustavalt tegeleda.

Aitäh!

Selle abimaterjali kirjutamine oli pikk protsess ja paljud inimesed on sellesse oma panuse andnud. Kalliola arenguüksuse "Pereelu" projekti meeskond pakkus mulle oma kogemusi ja ekspert-teadmisi. Suur tänu teile nende väärtuslike vestluste eest! Eriline tänu neile Kalliola noortele, kes jagasid oma kogemusi elust uimasteid või alkoholi tarbiva vanemaga.

Uimasteid või alkoholi tarbiva vanemad lugesid seda materjali enne lõplikku versiooni ja avaldasid arvamust. Aitäh neile! Loodan siiralt, et lugejad saadavad mulle tagasisidet ka edaspidi – see aitaks meil laste ja vanemate tugiteenuseid edasi arendada. Kirjutage mulle Tytti.Solantaus@thl.fi või Soome Rahvatervise Instituuti – National Institute for Health and Welfare PO Box 30, 00271 Helsinki, Soome.



© TYTTI SOLANTAUS
Tytti.Solantau@gmail.com

© ILLUSTRATSIONID: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@gmail.com

GRAAFILINE KUJUNDUS:
HELENA SANDMAN

TÕLGE EESTI KEELDE:
MTÜ PEAASJAD

VÄLJAANNET ON TOETAS HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU



