

_____ :N

KOKEMUS

Kun kotona juodaan...

_____ :N

KOKEMUS

Kun kotona juodaan...

Nimi:

Ikä:

Vanhempien nimet:

Sisarukset:

Päivämäärä:

Työntekijä:

LAPSEN KOKEMUS -TYÖKIRJA

Tämä on sinun oma työkirjasi, johon voit kirjoittaa ja piirtää asioita itsestäsi ja elämästäsi. Näiden tehtävien ja kysymysten tarkoituksena on auttaa sinua kertomaan siitä, miltä vanhempien alkoholin juominen ja humala sinusta tuntuvat. Alkoholilla tarkoitetaan mm. siideriä, olutta, kaljaa, viinaa, viiniä ja muita juomia, joita juomalla tulee humalaan.

Usein puhuminen on vaikeaa. Siksi voit vastata myös kirjoittamalla tai piirtämällä. Joissain kohdissa voit myös leikkiä yhdessä työntekijän kanssa tai tehdä kuvitteluharjoituksia. Alussa on tehtäviä ja kysymyksiä sinusta ja perheestäsi sekä koulunkäynnistä ja vapaa-ajasta. Sitten käsitellään enemmän juomiseen liittyviä asioita. Jos vastaaminen tuntuu pahalta tai et halua vastata johonkin kysymykseen, voit jättää sen väliin. Yhteenkään kysymykseen ei siis ole pakko vastata. Voit myös päättää, milloin tehtävien tekeminen lopetetaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että usein vaikeista asioista kertominen helpottaa omaa oloa.

TEHTÄVÄMERKIT

Tehtävien kohdalla on erilaisia pikkukuvia, jotka ovat merkkejä siitä, minkälaisilla eri tavoilla tämän tehtävän voisi tehdä. Aikuinen neuvoo sinua näissä eri tavoissa lisää.



Kirjoittaminen



Leikki



Kortit



Juttelu



Kuvittelu



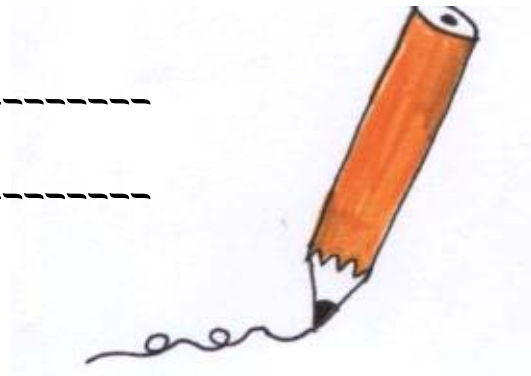
Piirtäminen

SOPIMUS

*Olemme yhdessä sopineet, että tämän
työkirjan voi näyttää näille ihmisille*

Päiväys: _____

Allekirjoitukset:



SINÄ, TÄRKEÄT IHMISESI JA ELÄMÄSI

Perhe



- Keitä perheeseesi kuuluu? Kerro yhdellä tai parilla sanalla, minkälainen kukin heistä sinun mielestäsi on.
- Ovatko jotkut muut ihmiset sinulle tärkeitä? Millaisia he ovat?



Omakuva

Piirrä tai liimaa tähän oma kuvasi

A large, empty rectangular area defined by a double green border, intended for a drawing or pasted image.



Mitä te yleensä perheen kesken teette yhdessä? Piirrä tai kirjoita!

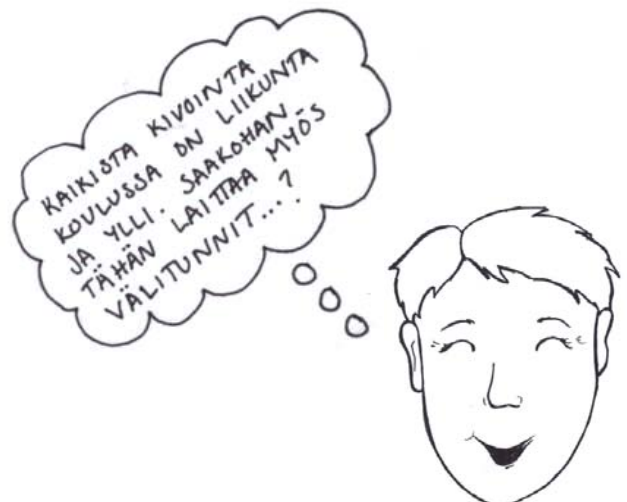


A large, empty rectangular area enclosed by a double green border, intended for drawing or writing.

Päiväkoti/koulu ja vapaa-aika:



- Mikä päiväkodissa/koulussa on mukavinta?
- Mikä päiväkodissa/koulussa on tylsää?
- Onko sinulla kavereita? Minkä nimisiä?
- Mitä te teette yleensä kavereiden kanssa?
- Harrastatko sinä jotain?
- Mitä teet yleensä koulupäivien jälkeen ja iltaisin?
- Mitä teet yleensä viikonloppuisin?





Tähän voit piirtää kuvan tavallisesta illastasi tai viikonlopustasi!



JUOMINEN JA HUMALA

Juomisesta puhuminen

Useat aikuiset juovat joskus. Jotkut aikuiset juovat ja tulevat humalaan usein. Monille lapsille erityisesti äidin tai isän juominen aiheuttaa ikäviä tunteita esimerkiksi pelkoa, huolia ja häpeää. Monet lapset ajattelevat, että isän tai äidin juomisesta ei saa puhua. Joitakin lapsia vanhemmat ovat kieltäneet puhumasta juomisesta. Usein puhuminen kuitenkin auttaa, kun taas salailu lisää pahaa oloa.

- Miltä sinusta tuntuu puhua äidin tai isän juomisesta? Ympyröi sopivat tunteet. Voit myös piirtää tai kirjoittaa itse lisää tunteita.



tavalliselta/ei mitään



hävettää



iloiselta/hyvältä



surulliselta



vihaiselta



ärsyttää



pelottaa

joku muu, mikä?

- Kenen kanssa olet puhunut äidin tai isän juomisesta ennen tätä? Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

SISKON	KAVERIN	SOSIAALITYÖNTEKIJÄN
VELJEN	OPETTAJAN	TERVEYDENHOITAJAN
ÄIDIN	PÄIVÄKODIN AIKUISEN	TUKIHENKILÖN
ISÄN	POLIISIN	JONKUN MUUN
MUMMON	NAAPURIN	
PAPAN		EN KENENKÄÄN

Ketkä juovat?

- Kenet tutuista ihmisistä olet nähnyt humalassa? Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

VELI		MUMMO	
ÄITI	PAPPA		ÄIDIN KAVERI
	ISÄ	ISÄN KAVERI	
	NAAPURI		OMA KAVERI
SISKO		JOKU MUU	

Jotkut lapset eivät halua itse koskaan, edes aikuisina, juoda alkoholia. Jotkut taas kokeilevat sitä jo nuorena.



- Oletko itse maistanut alkoholia?
- Miltä se maistui?
- Miltä se tuntui?

Äidin/isän juominen

Kuinka usein äitisi tai isäsi sinun mielestäsi juo? Väritä sopiva määrä ruutuja.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ei koskaan					silloin tällöin					usein					tosi usein					liian usein				

Mitä toivot juomiselle tapahtuvan? Jos sinä saisit päättää, minkä verran äitisi tai isäsi joisi?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ei koskaan					silloin tällöin					usein					tosi usein					liian usein				



Jotkut lapset aavistavat tai tietävät joistain pienistä asioista jo etukäteen, että vanhempi alkaa pian juoda. Joskus taas juominen tulee ihan yllätyksenä.



- Onko joitain asioita, joista tiedät etukäteen, että äiti/isä alkaa juoda? Piirrä tai kirjoita.



A large, empty rectangular area enclosed by a double green border, intended for drawing or writing.



Minkälainen äiti/isä on humalassa? Piirrä tai kirjoita.



A large, empty rectangular area defined by a double green border, intended for drawing or writing.

MITÄ TAPAHTUU KUN JUODAAN?

Vanhempien juominen aiheuttaa monien lasten elämään erilaisia ikäviä asioita. Joskus lapset joutuvat salailemaan juomista tai valehtelemaan, esimerkiksi etteivät tiedä, missä vanhemmat ovat kun he oikeasti ovat vaikkapa baarissa. Joskus taas käy niin, että vanhemmat ovat niin humalassa, että lapset hoitavat heitä tai tekevät kotitöitä tai ruokaa, kun vanhemmat eivät pysty.

Minkälaisia asioita sinulle on seurannut aikuisten juomisesta? Piirrä viiva asiasta pulloon.

OLEN NÄHNYT TAI KUULLUT RIITOJA TAI TAPPELUA

OLEN TEHNYT RUOKAA TAI KOTITÖITÄ

MINUA ON HÄVETTÄNYT

OLEN VALEHDELLUT

OLEN OLLUT HUOLISSANI

OLEN PELÄNNYT

OLEN SUUTTUNUT

OLEN JÄÄNYT YKSIN

MINUA ON KIUSATTU

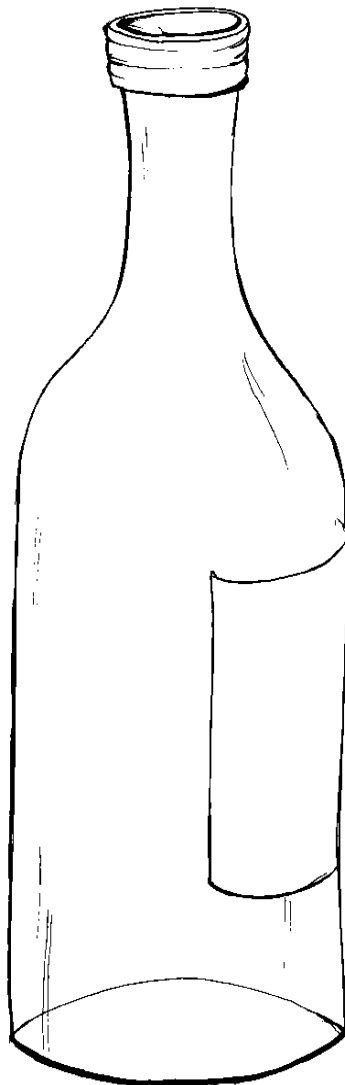
OLEN JOUTUNUT LÄHTEMÄÄN POIS KOTOA

MINUA ON SATUTETTU

MINUA ON HAUKUTTU

OLEN PELÄNNYT, ETTÄ JOKU KUOLEE TAI ETTÄ JOTAIN MUUTA PAHAA TAPAHTUU

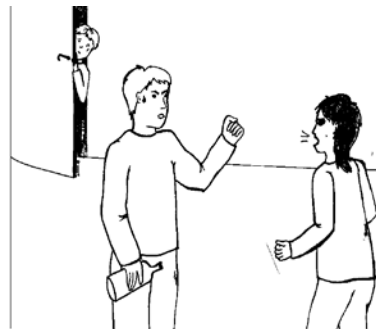
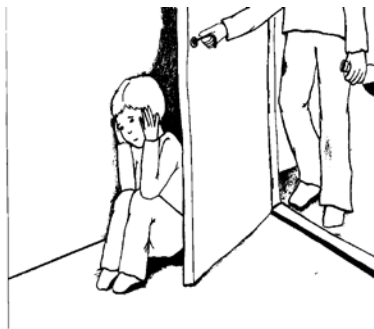
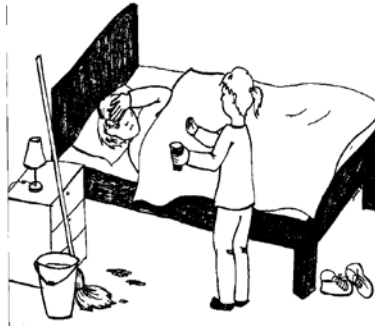
OLEN HUOLEHTINUT VANHEMMISTANI TAI SISÄRUKSESTANI



Lasten ei pitäisi joutua huolehtimaan vanhemmistaan, vaan vanhempien tärkeä tehtävä on huolehtia lapsistaan. Lapset voivat auttaa vanhempia kotitöissä, mutta ne eivät voi olla lapsen vastuulla.



Millaisia asioita tapahtuu, kun vanhempasi on humalassa? Ympyröi sopivat vaihtoehdot, voit myös piirtää itse lisää.



Millaista on kotona, kun vanhemmat juovat?

Usein myös koti muuttuu erilaiseksi, kun siellä juodaan. Koti voi näyttää erilaiselta, siellä voi haista erilaiselta ja siellä voi kuulua erilaisia ääniä.



Minkälaiselta teillä kotona näyttää silloin, kun vanhemmat juovat? Missä sinä olet silloin? Piirrä tai kirjoita.





Mitä sinä teet, kun äiti/isä on humalassa? Piirrä tai kirjoita.



A large, empty rectangular area enclosed by a double green border, intended for drawing or writing.

Juomiseen liittyvät tunteet

Juominen aiheuttaa usein sekä lapsissa että aikuisissa monenlaisia erilaisia tunteita.

- Miltä sinusta tuntuu, kun äiti/isä on humalassa?



hävettää



iloiselta/hyvältä



surulliselta



tavalliselta/ei mitään



vihaiselta



ärsyttää



pelottaa

joku muu, mikä?

Jotkut lapset ajattelevat, että äidin/isän juominen on heidän syytään. Jotkut lapset ajattelevat, että vanhemmat juovat, koska hän on tehnyt jotain väärää tai ollut tuhma tai rasittava.

- Oletko sinä koskaan ajatellut niin?



HUOLENPITO JA AVUNSAANTI



Kuka sinusta huolehtii, äiti/isä on humalassa?

Kuka sinulle antaa silloin ruokaa?

Kuka sinut silloin laittaa nukkumaan?

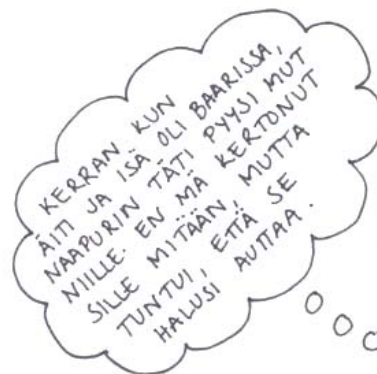
Kuka herättää aamulla?

Keneltä saat turvaa, jos sinua pelottaa?

Kuka lohduttaa, jos sinulla on paha mieli?

Onko joku auttanut sinua vanhempien juomiseen liittyvissä asioissa?

Ketkä ovat turvallisia aikuisia?



RIIDAT

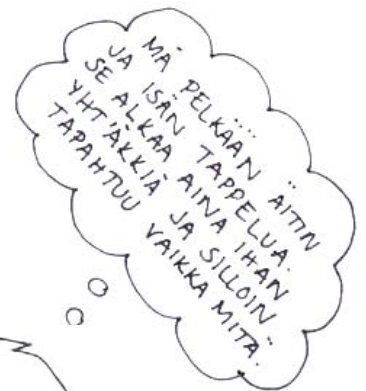
Kaikissa perheissä riidellään joskus.

- Ketkä teidän perheessä yleensä riitelevät?
- Minkälaisia asioita teillä tapahtuu, kun riidellään? Ympyröi sopivat vaihtoehdot.

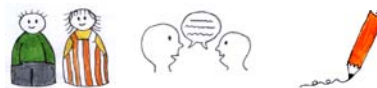
VÄITTELEMINEN	LYÖMINEN	MURJOTTAMINEN
HUUTAMINEN	KIROILU	KOTOA POIS LÄHTEMINEN
HAUKKUMINEN	POTKIMINEN	
MÖKÖTTÄMINEN	TUKISTAMINEN	
TAVAROIDEN HEITTELEMINEN	ANTEEKSI PYYTÄMINEN	
OVIEN PAISKOMINEN	VAATTEISTA REPIMINEN	JOTAIN MUUTA



- Aiheuttaako juominen teillä lisää riitoja?
- Mistä voi tietää, että riita on alkamassa? Mitä silloin tapahtuu?
- Missä sinä olet silloin, kun vanhemmat riitelevät?
- Mitä sinä teet, kun vanhemmat riitelevät?
- Pelottavatko riidat sinua?
- Tiedätkö, mistä riidat johtuvat?
- Miten riidat yleensä päättyvät?



Joskus aikuiset voivat satuttaa lapsia tai toisiaan tai itseään.



- Onko joku satuttanut sinua esimerkiksi lyömällä, potkimalla, tönimällä tai tukistamalla?
- Oletko nähnyt tai kuullut jonkun aikuisen satuttavan toista aikuista?
- Oletko nähnyt tai kuullut jonkun aikuisen satuttavan itseään?
- Onko joku aikuinen koskettanut sinua sellaisella tavalla tai sellaiseen paikkaan, mikä ei tuntunut mukavalta?
- Onko joku aikuinen kosketellut sinua yksityisalueisiisi, eli sellaisiin paikkoihin, jotka yleensä jäävät uimapuvun alle?

Kaikki ihmiset riitelevät joskus. Riidat ja asioista eri mieltä oleminen kuuluvat tavalliseen elämään, ja ovat välillä ihan hyviä asioita. Toisen tahallaan loukkaaminen on väärin, eikä kukaan saisi koskaan satuttaa toista. Etenkään aikuiset eivät saa satuttaa lapsia.



Tähän voit piirtää tai kirjoittaa riitelystä.

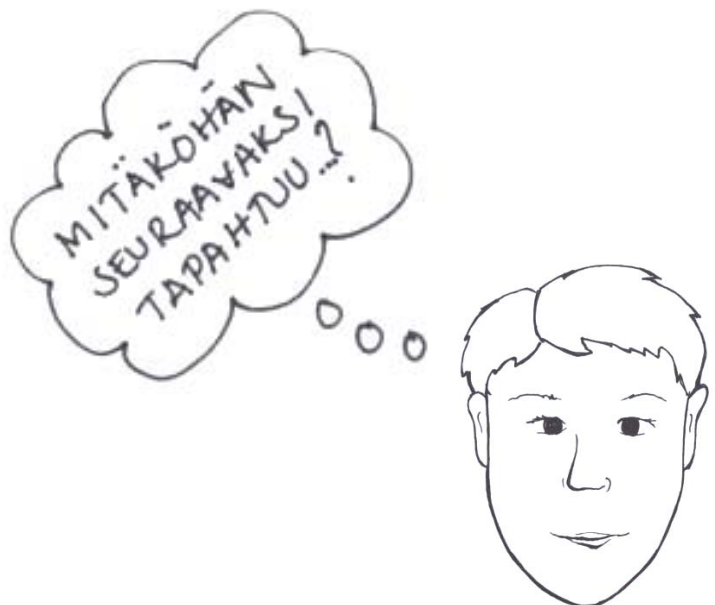


TOIVEET

- Mihin asioihin sinä toivoisit apua itsellesi?
- Mihin asioihin toivoisit vanhemillesi apua?
- Mihin asioihin toivot sisaruksillesi apua?
- Mitä toiveita sinulla on vanhemillesi?
- Mitä toiveita sinulla on minulle tai muille työntekijöille?

Onko jotain, mitä haluaisit kysyä

- äidiltä tai isältä?
- minulta tai joltain muulta työntekijältä?





Jos saisit toivoa ihan mitä vaan, mitä toivoisit? Piirrä tai kirjoita kolme tärkeintä toivetta-si.



.....N TURVASUUNNITELMA

Tähän paperille on tarkoitus tehdä yhdessä sinulle turvasuunnitelma, johon merkitään asioita, joista olisi sinulle apua vaikeissa tilanteissa

Mitä teet, jos vanhempasi ovat humalassa?

Mitä teet, kun sinusta tuntuu pahalta?

Mitä teet, kun sinua pelottaa...

Turvallisten aikuisten puhelinnumeroita:



Oman paikkakunnan kriisikeskus: _____

YLEINEN HÄTÄNUMERO ON 112!

MISTÄ APUA? Puhelinnumeroita ja nettiosoitteita:

- Hätänumero **112**. Hätänumeroon voi soittaa vaikka ei olisi puheaikaa tai ei tietäisi puhelimen PIN-koodia.
- [Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelimeen](#) voit soittaa ilmaiseksi silloin kun haluat jutella aikuisen kanssa, asiasta kuin asiasta. Lasten ja nuorten puhelin on maksuton ja sen numero on **0800 120 400** Puhelimen normaalit päivystysajat ovat maanantaista perjantaihin kello 14-20 ja lauantaista sunnuntaihin kello 17-20.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetti osoite on: www.mll.fi/nuortennetti/ Netin kirje-palveluun voit halutessasi kirjoittaa kirjeen, ja sinulle vastataan kahden viikon kuluessa. Nettisivuilta löytyy myös esim. nuorten omia kirjoituksia.
- [Chat-ryhmä alkoholiperheiden nuorille: www.helppimesta.fi/Kolo/](http://www.helppimesta.fi/Kolo/) Al-Anon -perheryhmien perustama chat-ryhmä kokoontuu torstaisin klo 19-21, jolloin paikalla on myös Al-Anonin aikuinen jäsen.
- Varjomaailma on lapsille ja nuorille tarkoitettu sivusto: www.varjomaailma.fi Varjomaailma on turvallinen paikka käsitellä tunteita ja kokemuksia, joita vanhempien päihteiden käyttö lapselle aiheuttaa. Varjomaailmassa on mm. vanhempien juomiseen liittyvä sarjakuva, sivuilla voit myös tehdä itse oman sarjakuvasi. Varjomaailmaan on myös listattu paikkoja, joihin voi ottaa yhteyttä kun vanhemman juominen huolestuttaa.
- Ensi- ja turvakotien liiton Nettiturvakodista löytyy erityisesti lapsille ja nuorille asiaa ja apua perheväkivaltaan: www.nettiturvakoti.net
- Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus. Tukinetissä voit saada henkilökohtaista tukea kriisikeskusten työntekijöiltä tai vapaaehtoisilta, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin (nuorille on oma nuorten foorumi): www.tukinet.net

