

Tartu Teoloogia Akadeemia

Reet Väär

**ALKOHOLISM HINGEHOIDLIKU
PROBLEEMINA**

Lõputöö

Juhendaja Mag. Theol. Naatan Haamer

Tartu 2013

SUMMARY

Alcoholism is a problem of spiritual counseling and a person with such a problem needs aid from spiritual counselor. The hypothesis of such job - the role of spiritual counselor is different from that of therapist. A spiritual counselor has got their mission from Christ. In their service they rely on the Word of God. They look at a person through eyes of Christ. They have the opportunity to offer the ways of God to solve the problem and in such, the job of spiritual counselor differs from the job of psychologist.

This writing is targeted to demonstrate the need for spiritual counseling in families of those suffering from alcohol abuse. It highlights the practical support of spiritual counselor when working with people with alcoholic issues on the basis of the Word of God. There are answers to some questions, a raised hypothesis together with material to prove and confirm it. A spiritual counselor serves and approaches the problem differently from a psychologist. They serve on the basis of Word of God and are led by the love of Christ.

In the analysis of this writing, it is seen that person's behaviour depends on several factors which influence their worldview, the development of their children and their beliefs, how childhood experiences and sufferings can remain a changing factor for life that can hamper progress and succeeding.

This paper investigates the following topics: the essence of alcoholism, causes, health effects, impact on family members, what is co-dependency and its causes and symptoms. Outlined is the impact on children which also functions in adulthood. The third part covers the relationship between alcoholism and violence, and the consequences. Some advice to get rid of this problem, is also offered.

The description of real, practical experience proves how spiritual counseling can change circumstances and people's attitude towards themselves and the people around. Spiritual counselor is like a sower who, before sowing the seed, cultivates and fertilizes the soil. In

the works of spiritual counselor the seed is the Word of God, and the fertilizer is prayer. With unbelievers, the spiritual counselor uses the wisdom gained from the Word of God.

The spiritual counselor is always a support. They help to demolish false perceptions, thoughts, imaginations and build new ones, based on the principles of God's Word. Spiritual counselor's duty is not to impress people but help them into the will of God.

This writing is written in estonian using books and internet articles of christian authors.

Sisukord

SISSEJUHATUS	5
Põhimõisted ja definitsioonid	9
1. Sõltuvus	10
1.1. Sõltuvuse komponendid	10
1.2. Alkoholi ja alkoholismi olemus	10
1.3. Eesti rahva mure – alkoholism	11
1.4. Alkoholismi põhjused ja mõjud	12
1.5. Alkoholi mõju tervisele	13
1.6. Depressioon, vaimse tervise häired	15
2. Kaassõltuvus	16
2.1. Alkoholismi mõju pereliikmetele	16
2.2. Tunded, mida alkohoolik lapses esile kutsub	18
2.3. Kaassõltuvuse põhjused	21
2.3.1. Lähi-ehk suhtesõltuvus	23
2.4. Lähisõltuvuse tunnused	25
2.5. Vaimsuse puudumine	27
2.6. Kaassõltuvuse sümptomid	28
3. Alkoholism ja vägivald	36
3.1. Vägivallatseja mõju laste uskumustele ja väärtushinnangutele	37
4. Oma kogemuse kirjeldus	40
4.1. Intervjuud	41
4.2. Kuidas aidata alkohooliku perekonda ja seal kasvavat last?	49
KOKKUVÕTE	54
KASUTATUD KIRJANDUS	56

SISSEJUHATUS

Alkoholismi teema on aktuaalne ja minu teema valik ei ole juhuslik. Alkoholismiga on kokku puutunud vist iga inimene. Õpetajatöös ei ole see ka mitte haruldane nähtus. Kui õpetajad teavad, et alkohooliku peres kasvab käitumishäirete ja õpiraskustega laps, siis alkoholismi olemusest ei teata mitte eriti palju. Nõnda ka mina olen arvanud, et alkoholism on lihtsalt inimese enda iseloomu nõrkus, tahtejõuetuse tagajärg. Kirjandust lugedes, olen ma aru saanud, et see on raske psüühiline haigus, mille all ei kannata mitte ainult alkohoolik ise, vaid kogu pere on sellest mõjutatud. Kui inimesest saab alkohoolik, siis tema psüühikas tekivad teatud muutused. Mõned inimesed muutuvad kurvameelseks, teised lõbusaks, kolmandaid muudab alkohol hoopis kurjaks ja agressiivseks. Alkoholi mõjul hakkab muutuma inimese iseloom. Armastavast ja hoolivast abikaasast võib saada kuri ja jõhker vägivalivalitseja, türann, kes kogu aeg nõuab tähelepanu ja hoolitsust. Ise ta seda enam perele pakkuda ei suuda, sest tema tähelepanu on suunatud ainult ühele tegevusele - ja see on joomine. Olen arvamisel, et paljudes peredes algab see probleem raskustest, millest esialgu väljapääsu ei osata näha. Samuti ei saa mõista ka lapse tegematajätmist põhjusi, lapse isiksuse muutumise põhjusi, kui ei tea, mis kaasneb sõnaga "alkoholism". Ka kõrgesti haritud inimene võib rääkida ja käituda väga vastikult. Olen päris sageli kogunud, et laps klammerdub õpetaja külge. Ta küll midagi ei räägi oma hingemuredest, aga otsib lähedust ja turvalisust õpetaja juurest. Olen ka päris palju kokku puutunud lastega, kes justkui kannavadki endas kurjust, lahendavad kõiki olukordi füüsilise vägivalga ja sõimu läbi, kasutavad omavahelisel suhtlemisel roppe sõnu. Sageli nad ise ei tea ka tähendust, aga kasutavad. Või teisest küljest mõned lapsed on nii häbelikud ja arad, et nendega juba kontakti loomine on raske.

Nii sageli olen ma mõelnud just nendele probleemidele ja iseeneses tahtnud selgusele jõuda, miks see nii on. Olen aru saanud, et inimesed, kes seisavad silmitsi selle probleemiga, võiksid vajada hingehoidja abi. Hingehoidja roll on teine kui terapeudil. Tema on inimeste jaoks ülesande saanud Kristuselt ja kirikult. Oma tegevuses toetub ta jumalasõnale. Ta vaatab inimesele Kristuse lunastustöö ja armastuse läbi. Tal on

võimalus pakkuda probleemi lahendamiseks Jumalasõnast lähtuvaid lahendusi. Selle tõttu erineb hingehoidja abi psühholoogi ja ka terapeudi tööst.

Töö hüpoteesiks on hingehoidlik abi on alkohoolikule ja tema perele oluline täiendus pakutava abi vormide hulgas, sest lähtub kristlikelt alustelt. Alkoholism on perehaigus, mis mõjutab laste käitumist, isiksuse arengut, nende suhtumiste, väärtushinnangute ja valikute väljakujunemist.

Teema käsitlemise eesmärk on kirjanduse põhjal selgitada, mis on alkoholismi olemus ja kuidas mõjutab alkoholism peres kasvavate laste isiksuse arengut, nende hoiakute, suhtumiste, väärtuste ja valikute väljakujunemist. Leida viise, kuidas hingehoidlikult suhteprobleemidele vastata.

Töö koostamiseks kasutan kvalitatiivset uurimismeetodit ja refereeringut. Kirjanduse abil tutvun erinevates allikates esitatud faktide ja kirjeldustega, võrdlen erinevate autorite poolt esitatud materjale. Kirjandusele osutamisel kasutan joonealust viitamist. Uurimismeetodina kasutan kvalitatiivset intervjuud. Intervjuude läbiviimiseks lepin kokku ja kohtun isiklikult intervjuueeritavatega. Et vestluspartner tunneks ennast sundimatult ja vabalt, toimub intervjuu nende endi poolt valitud ajal ja kohas. Samuti olen küsinud ja saanud nende isikliku nõusoleku vestlemiseks. Küsimus, millele nad vastata ei taha, võib jääda vastamata. Vastamata võib jääda ka küsimus, mille vastust täpselt ei mäleta. Intervjuueeritavad on kõik minu tuttavad, kellega olen mingil eluetapil kokku puutunud.

Töö käigus käsitlen jägmisi teemasid: alkoholismi olemus, põhjused, mõju tervisele, mõju pereliikmetele, mis on kaassõltuvus. Käsitlen ka kaassõltuvuse põhjusi ja sümptomeid, on välja toodud mõjud lastele, mis toimivad ka täiskasvanuna.

Oma töö esimeses osas tutvun ma antud teemaga seotud kirjandusega, mille põhjal ma selgitasin sõltuvuse olemust ja selle komponente. Kuna minu töö teema on alkoholism, siis põhjalikumalt tegelen kirjandusega, mis kõneleb alkoholismist. Toon välja, alkoholismi põhjused ja mõjud alkohoolikule endale, missugused haigused kaasnevad

alkoholismiga, kuidas on pereliikmed mõjutatud alkoholismi poolt. On tõsi, et alkoholism ei ole mitte ainult alkohooliku probleem, vaid sellesse on haaratud kogu pere. Tommy Hellsteni raamatu „Jõehobu elutoas“ põhjal jõuan selgusele, et alkoholismi tuleb pidada haiguseks, mitte moraali ega tahtejõuetuse küsimuseks. Sain teada, mis juhtub alkohooliku peres kasvavate lastega, kuidas alkoholism mõjutab lastes arenevaid tundeid ja kuidas laps õpib oma tundeid kaitsma haavatavuse eest. Korraga ma mõistan õpetaja töös ettetulnud olukordi ja laste käitumise tagamaid, mida olin lihtsalt kasvatamatuseks pidanud.

Teises osas käsitlen kaassõltuvuse teemat. Uurin, missugust mõju avaldab alkoholism pereliikmetele ja, kuidas saab karske kaasa ja ka laps kaassõltlaseks. Käsitlen tundeid, mida alkohoolik lastes esile kutsub.

Hirm, kurbus, viha, raev – on tunded, mis alkohooliku perekonna lastele ei ole võõrad. Turvalisus, lähedus, mõistmine, ärakuulamine ja hindamine on tunded, millest alkohooliku lapsed pole teadlikudki. Häbi, mis on iseenesest positiivne nähtus, võib alkohooliku lapse puhul osutada hoopis negatiivseks.

Uurin kaassõltuvuse põhjusi, miks saab inimesest kaassõltlane. Selleks olen läbi töötanud mitmeid artikleid.

Raamatutes kohtasin segadust mõistetega kaassõltuvus ja lähisõltuvus. Psühhoterapeut Kene Truve käsitleb neid mõisteid koos. Ta samastab kaas- ja lähisõltuvuse, defineerides seda keeruliste psühholoogiliste hoiakute kompleksina, mis ei lase inimesel kujuneda iseseisvaks isiksuseks, end teostada ja elada täisväärtuslikku elu. Ta võrdsustab mõisted kaassõltuvus ja lähisõltuvus märkides, et kaassõltuv on lähisuhtest liigsõltuv inimene. On loomulik, et inimesed sõltuvad üksteisest eriti siis, kui on tegemist peresuhetega, aga ka peresuhted peaksid jätma üksteisele arenemisruumi.

Pia Mellody toob oma raamatus „Kaassõltuvus“ välja viis kaassõltuvuse sümptomit: Raskused eneseaustamise hoidmisega mõistlikul tasemel.

Raskused toimivate piiride seadmisega.

Raskused oma isikliku reaalsuse omaksvõtmisega (keha, mõtlemine, tunded, käitumine)

Raskused oma soovide ja vajaduste eest hoolitsemisega täiskasvanuna.

Raskused mõõdukuse säilitamisega reaalsuse kogemisel ja väljendamisel.

Kolmandas osas käsitlen alkoholismi ja vägivalla vahelist seost.

Ehkki alkoholismi ei peeta vägivalla põhjustajaks, on neil seos siiski olemas, sest alkohol on närvisüsteemi depressant, seega siis mitte pingete maandaja, vaid pingete tekitaja ja pingelises olukorras inimene kaotab kontrolli oma emotsioonide üle.

LunVägivalla teemat käsitlendy Bancrofti ja Jay G. Silvermani raamatu „Vägivallatseja lapsevanemana“ põhjal.

Toon välja vägivallatseja mõju laste uskumustele ja väärtushinnangute kujunemisele:

Neljäs osa on kogemuse kirjeldus.

Selles osas jagan oma kogemust, kus ma ei olnud veel hingehoidu õppinud, aga kogesin, et olen olukorras, kus mind ei aita õpitud pedagoogilised ega ka eripedagoogilised tarkused, vaid pidin käituma nagu ustav Jeesuse Kristuse jünger ja üles näitama äärmist kannatlikkust, ja edu ei jäänud tulemata.

Esitan ka intervjuude põhjal tehtud kokkuvõtted endiste õpilaste ja lähedaste arvamustest selle olukorra kohta, milles nad elasid. Nad räägivad sellest nii, nagu nende mälus on see olukord säilinud. Ühel on see valulikum, teisel ei ole nii valulikke mälestusi. Kasutan võimalikult vastaja sõnavara ja väljendeid. Lõppu lisan oma kommentaari ja arvamuse.

Lõpetan oma töö hingehoidlike nõuannetega, mis võiksid aidata alkohooliku perekonnas kasvavat last ja kaassõltlast vabaduse poole.

Põhimõisted ja definitsioonid

sõltuvus – seisund, mille puhul indiviid tugeva ning ületamatu soovi ajal tarvitab regulaarselt teatud ainet või käitub konkreetsel viisil

alkohoolne jook – uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli sisaldav jook

alkohoolik -inimene, kes sõltub alkoholist

alkoholism -alkohoolikut vaevav seisund

kaassõltuvus – mõtlemis-ja käitumisviiside kogum

perevägivald – igasugune peresisene väärkohtlemine, kus kasutatakse võimu teise isiku üle, tekitades füüsilist ja/või emotsionaalset kahju.

1. Sõltuvus

Sõltuvus on seisund, mille puhul indiviid tugeva ning ületamatu soovi ajal tarvitab regulaarselt teatud ainet või käitub konkreetsel viisil ning soovile allumata jätmisel kogeb negatiivset või haiglaslikku tunnet. Ainet edasi manustades või teataval viisil käitudes põhjustab sõltlane kahju nii iseendale kui teistele¹.

1.1. Sõltuvuse komponendid

Igasugune sõltuvus hõlmab nelja komponenti: sundust, sõltuvust, regulaarsust ja hävitavust.

Sundus- vastupandamatu soov midagi teha. Sõltlane tunneb ülitugevat soovi jätkata tegevust.

Sõltuvus- usk, et sundkäitumise lõpetamisel võib olla tohutult negatiivne tagajärg. Inimene tunneb, et ta läheb selleta hulluks või sureb.

Regulaarsus- sõltuvusliku käitumise kindel tunnus. Sundkäitumine hakkab korduma ikka sagedamini,

Hävitavus - kahju tekitamine kellelegi või millelegi. Kahjustada saab nii inimene ise, tema tunded ja organism, kui tema lähedased ja tuttavad².

1.2. Alkoholi ja alkoholismi olemus

Alkoholi saadakse pärmseente mõjul toimuva käärimise tulemusena taimsest toorainest, mis sisaldab suhkruid või tärklisi. Keemiliselt on alkohol süsivesinik. Alkohoolsetes jookides sisalduv alkohol on viinapiiritus ehk etanool.

Alkohoolne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli sisaldav jook.

Kui alkoholi tarvitamine tekitab probleeme tarvitajale endale või kellelegi teisele ükskõik

¹Hardiman, M „Sõltuvus“, Tallinn, AS Pakett, Tänapäev 2000, lk. 11.

² Hardiman, M „Sõltuvus“, Tallinn, AS Pakett, Tänapäev 2000, lk. 9-10.

millises eluvaldkonnas, on see alkoholi kuritarvitamine.

Alkohol on närvisüsteemi depressant. Algul tekitab pingevaba tunde, aga tegelikult on ta ärevust ja depressiooni tekitav aine. Tavaliselt ta võimendab seda meeleolu, mida alkoholitarvitaja enne tarvitamist koges³.

1.3. Eesti rahva mure – alkoholism

Inimest, kes sõltub etanoolist, nimetatakse alkohoolikuks. Teda vaevavat seisundit aga alkoholismiks⁴.

Tänapäeval on paljudes riikides liigjoomine muutunud sotsiaalseks ja meditsiiniliseks probleemiks. Ka meie Eesti riigis on see probleemiks. Joovad nii noored kui ka vanad, naised ja isegi lapsed. Alkoholitarbimine on noorte vanuserühmas 10-24 kõige olulisem alkoholismi riskitegur, kuna teismelisena alkoholi regulaarset tarbimist alustanud inimestel on kõrgem risk tervistohustavaks riskikäitumiseks täiskasvanuna kui ka alkohoolsete jookide kuritarvitamiseks. Alkohol on otseselt seotud noorukite suremuse enimlevinud põhjusega: liiklusõnnetused, tahtmatud vigastused, tapmised. Alkoholi joomine on tõsine ja kasvav probleem. Enamus lapsi joob ennast purju lahjadest alkohoolsetest jookidest (õlu, siider, segujoogid), mida nad paraku ise alkohoolseks joogiks ei pea. Kurb tõsiasi on see, et ka paljud täiskasvanud ei pea õlut mitte alkohoolseks joogiks, vaid hoopis karastusjoogiks, millega kustutatakse janu.⁵

Alkoinfo.ee andmetel oli 2011.aastal alkohoolsete jookide tarbimine 10,2 liitrit elaniku kohta. Need arvud on kõigi Eesti elanike kohta. See tähendab, et ka iga vastsündinu, laps ja ka vanur joob aastas 10,2 liitrit puhast alkoholi. Maailma

Terviseorganisatsiooni(WHO) hinnangul toob juba üle 6 liitri puhta alkoholi tarbimine elaniku kohta aastas kaasa tõsise kahju rahva tervisele. Inimesed alahindavad oma alkoholitarbimist, pidades seda väiksemaks, kui see tegelikult on.⁶

³ www.alkoinfo.ee/kogused/mis-on-alkohol, 02.12.2012.

⁴ Hardiman, M. „Sõltuvus“ Tallinn, AS Pakett, Tänapäev 2000 lk.45.

⁵ www.raplamv.ee/terv/uploads/Materjalid/Riiklik alkoholipoliitika.pdf 1.2.4.Alkohol ja noored, 02.12.2012.

⁶ www.alkoinfo.ee/et/faktid/alkoholitarbimine eestis17.10.2012.

Kui 19. sajandil diagnoositi naistel kroonilist alkoholismi ainult erandjuhtudel, siis 20. sajandil moodustavad naised kõigist kroonilistest alkohoolikutest umbes 10%. 2003. a. Andmete põhjal oli 16 aastaste seas vähemalt korra elus alkoholi proovinud üle 80% küsitletutest. 2007. aastal 7-9 klasside õpilaste seas läbiviidud küsitlus näitas, et alkoholi on tarvitanud 87% ja viimase kuu jooksul 45% vastanutest. Küsitlusest selgus, et eesti noored kasutavad rohkem alkoholi kui vene rahvusest noored (87% ja 82%).⁷

1.4. Alkoholismi põhjused ja mõjud

Tähtsat osa etendavad inimese individuaalsed iseärasused: sugu, vanus närvisüsteemi tüüp, reageerimine alkoholile, üldine tervislik seisund, pärilikkus. Samuti ka väga kergemeelne suhtumine alkoholi tarvitamise ja madal eneseanalüüsi võime. Väga ohtlik on alkohol lastele ja noortele, sest just nooruses on kerge harjuda ja alkoholism kujuneb välja kergesti. Ka ühekordne alkoholitarbimine võib ajus põhjustada pöördumatuid muutusi. Alkoholi korduval kasutamisel võivad tekkida raskesti kõrvaldatavad kahjustused nii ajus kui kogu organismis. Alkohol on narkootiline mürk ja kutsub mürgituse esile isegi väikestes annustes. Iseendalegi märkamatuult saab inimesest alkohoolik.⁸ Alkoholismi tekkimise põhjuste hulka ma loeksin ka lapseas väljaelamata tunded. Kui lapsena on kogetud hirmu, viha, kurbust pettumusi, süütunnet, häbi jne., aga nende tunnetega pole tegeldud, need on jäänud inimese hingesügavusse, siis nad ei kao sealt mitte kuhugi, vaid seda endale teadvustamata hakkab inimene otsima nende tunnete väljaelamiseks võimalusi. Üks võimalus, mida maailm pakub, on alkohol. Mured uputatakse alguses viinapitsi, siis klaasi ja lõpuks juba pudelisse. Alkoholiuimas saadakse kätte see esmane „lõõgastumise“ tunne. Joomise käigus unustatakse probleem, sellega ei tegelda enam ja polegi vaja, sest nüüd muutub esmaseks tegevuseks pitsi, klaasi, pudeli tõstmine. Sõprade abiga leitakse teine jututeemagi. Kui inimesel pole oma isiksus välja kujunenud ja tema enesehinnang sõltub sellest, mida

⁷ www.raplamv.ee/terv/uploads/Materjalid/Riiklik_alkoholipoliitika.pdf 1.2.4. Alkohol ja noored, 02.12.2012.

⁸ Viru.A., Volver,aA. “Alkohol Kuidas säästa end tulevikus” TÜKirjastus, 2004; lk.21.

mõtlevad temast teised inimesed, siis ta peab kogu aeg kohandama ennast kellegi teise järgi. Ta peab olema kellelegi teisele meelepärane ja loomulikult meeldima talle. Inimesel tekib sisemine konflikt, millele leevendust otsitakse ikka jälle alkoholist.

1.5. Alkoholi mõju tervisele

Kui inimene joob, imendub alkohol suust, söögitorust, maost ja kõige suuremal määral peensoolest kiiresti verre ning jõuab kõikidesse organitesse. Seepärast mõjutab alkohol kogu organismi ja soodustab paljude haiguste tekkeriski.

Alkohol on toksiline aine, mis otseselt või kaudselt on seotud enam kui 60 erineva pika või lühiajalise haiguse või tervisehäirega, mis põhjustab kas surma või olulist elukvaliteedi langust. Enamasti on tervisehäädad seotud tarbitud kogustega – mida rohkem ja sagedamini alkoholi tarbitakse, seda suurem on risk. Kui alkoholi liigtarvitaja vähendab alkoholi tarvitamist või lõpetab selle tarbimise, hakkab haiguse risk vähenema. Organismi kahjustab alkoholis leiduv etanool, mistõttu ei ole vahet, millist alkohoolset jooki juua.⁹ Mõju sõltub absoluutse alkoholi kogusest, mitte joogi kangusest ja liigist.¹⁰ Alkoholi tarvitamisest tulenevad probleemid alkoholitartvitajale on tavaliselt seotud pikaajalise regulaarse tarbimisega: alkoholi kuritarvitamine pikema aja vältel põhjustab psüühikahäireid (sõltuvus, psühhoos) ja organite patoloogiat (maksahaigused, südamehaigused, maohaavandid, kasvajaad jne)¹¹ joobeseisundiga (kuritegevus, riskikäitumine, liiklusõnnetused, vigastused, mürgistused) vigastused võivad olla nii tahtmatud (õnnetused) kui ka tahtlikud (tapmised, enesetapud). Alkoholisõltuvusega (ärajäämanähud, kontrolli kaotus, sotsiaalne võõrandumine

Südame-veresoonkonnahaigused on kõige olulisemad alkoholi liigtarbimisest põhjustatud haigustest.¹²

⁹ Viru, A. Volver, A. "Alkohol kuidas säästa end tulevikus" TÜ Kirjastus; 2004; lk.19.

¹⁰ www.alkoinfo.ee, 02.12.2012.

¹¹ www.epl.ee7news/kultuur/mis-ajab-eeesti-mehed-hauda-viin.d?id=50998243, 12.05.2013.

¹² Eesti Karskusliidu Karskusühendus AVE "Teadusvaade alkoholile", Tartu Ülikooli Kirjastus 2002, lk.11.

Alkoholi mõju südamele on väga kompleksne.¹³

Kuigi alkoholi lühiajaline tarvitamine põhjustab vererõhu langust, siis alkoholi pidev ja pikaajaline tarvitamine põhjustab hoopis vererõhutõusu. See esineb sõltumatult east, soost, kehakaalust, suitsetamisest ja sotsiaalsetest oludest. Vererõhk normaliseerub alles mitme nädala jooksul pärast alkoholitavitamise lõpetamist.¹⁴

Alkoholist kahjustatud südamelihask on liiga nõrk, et organismi piisavalt verd pumbata. Inimesel, kes tarvitab alkoholi rohkem kui 90g päevas mitme aasta vältel, võib tekkida alkoholne kardiomüopaatia. Kardiomüopaatia teke sõltub lisaks tarvitatud alkoholikogustele ka organismi geneetilistest iseärasustest¹⁵ Kui oled alkoholilembene, on kergem loobuda esimesest salakavalast õlleklaasist, kui pärast purjutamisega pidama saada.¹⁶

Milline on alkoholi kahjustav mõju südamehaiguste kujunemisele, selle juures mängivad rolli nii inimese joomisharjumused, sugu, pärilikkus, vanus kui ka elu jooksul ära joodud alkoholikogus.¹⁷

Maksa alkoholtõve vormid on alkoholmaks (rasvmaks), alkoholhepatiit (maksapõletik) ja alkoholtsirroos (maks sidekoestumine).¹⁸

Alkoholhepatiidi ja alkoholtsirroosiga patsiendi tulevik on kehv, umbes 60% nendest inimestest sureb nelja aasta jooksul pärast haigestumist.¹⁹

¹³ www.virol.ee/static/files/065/alkoholi_muju_tervisele.pdf, 12.12.2012.

¹⁴ Viru, A., Volver, A. "Alkohol Kuidas säästa end tulevikuks", TÜKirjastus, Tartu 2004 lk.39.

¹⁵ Eesti karskusliidu Karskusühendus AVE "Teadusvaade alkoholile" TÜKirjastus, 2002; lk.32.

¹⁶ Ennet, J.O.-M. "Tervenemine vaimu läbi" Tallinn.1999. Eesti Karskusliit; lk.30.

¹⁷ www.laagriku.edu.ee/wp-content/uploads/2012/04/6.p Pugri meelemurgid.pdf, 12.05.2013.

¹⁸ Viru, A. & Volver, A. "Alkohol Kuidas säästa end tulevikuks" TÜKirjastus, Tartu 2004, lk.47.

¹⁹ www.alkoinfo.ee/et/mojud/maksahaigused, 20.12.2012.

Alkoholi tarbimisega liialdamist loetakse üheks riskifaktoriks ka rinnavähi ja jämesoolevähi tekkes. Naiste rinnavähi ja alkoholi kuritarvitamise vahel on tugev seos selgelt tõestatud ning rinnavähk on just nooremate naiste puhul üks olulisemaid surmapõhjuseid. Alkoholi tarvitamine võrreldes selle mittetarvitamisega põhjustab ülemäärast riski rinnavähi tekkeks, iga täiendava 10g alkoholiga päevas lisandub 10% riski.²⁰

1.6. Depressioon, vaimse tervise häired

Alkohol on oma keemilise mõju poolest kesknärvisüsteemi depressant. Alkoholi kasutatakse sageli ärevuse peletamiseks, aga tegelikult alkoholi mõjul see hoopis süveneb. Alkoholitarvitamine ja depressioon ning ärevus on omavahel vastastikusel seoses.²¹

Uuringud näitavad, et inimestel, kellel on depressioon ja meeleoluhäired, on kõrgenenud risk alkoholisõltuvuse tekkeks ja alkoholisõltlasele on omakorda suurenenud oht depressiooni ja meeleoluhäirete tekkeks. Meestel eelneb tavaliselt alkoholi liigtarvitamine või muud uimastiprobleemid depressioonile, naistel eelneb sageli depressioon alkoholiprobleemile. Samas vähenevad paljud depressiooni sümptomid märgatavalt peale alkoholist loobumist.

Erinevate teadusuuringutega on tõestatud, et alkoholiprobleemide esinemine suurendab ka teiste vaimse tervise probleemide esinemist. Alkoholist loodetakse abi psüühilisest pingest jagusaamiseks. See aga ei aita, vaid põhjustab alkoholisõltuvuse.²²

Alkoholisõltuvusega inimesel tekivad perifeerse närvisüsteemi kahjustused – sarnaselt diabeedi puhul esinevale närvikahjustusele põhjustab ka alkohol jäsemete tuimust, paresteesiaid. Ajuatroofia ilminguid võib leida kuni 50% kroonilistel alkoholitarvitajatel. Need muutused võivad taanduda, kui alkoholitarvitamisest loobutakse.

Pikaajaline järjepidev alkoholitarbimine võib põhjustada ka ajukahjustusi, ajurabandust,

²⁰www.advent.ee/artikkel/45864/adventistid-ja-alkohol/, 12.05.2013.

²¹Huttunen, M.O. "Depressioon", AS Medicina 2006, lk.72.

²²Viru, A. & Volver A. "ALKOHOL Kuidas säästame end tulevikuks", TÜKirjastus 2004, lk.40.

deliiriumit, dementsust ja epilepsiat²³.

2. Kaassõltuvus

2.1. Alkoholismi mõju pereliikmetele

Kui ühe pereliikme heaolu sõltub alkoholist, siis tegelikult kannatab terve pere. Alkoholik loovutab vähehaaval ennast alkoholile ja samas järjest enam on ta nõus vahetama perekonna eest hoolitsemist alkoholi vastu. Piiratud on pere materiaalsed võimalused, sest raha, mis peaks perekonna heaolu kindlustama, kulub mujale. Kvaliteetaeg, mis peaks perekonnas veedetud saama, veedetakse pudelisõprade ringis. Abikaasa õlgadele langeb järjest suurem koorem. Psüühilised kahjustused, mis alkohol põhjustab, mõjutavad terve perekonna saatust. Ei jää sellest puutumata mitte keegi. Naine tajub, et hakkab meest kaotama ja tunneb tihti ennast süüdi mehe alkoholismis, sest mees kurdab, kui raske on tema elu ja kui õnnetu tema on ja süüdistabki naist. Naine mõtleb üha sagedamini tekkinud olukorrale. Loomulikult tunneb naine häbi oma mehe alkoholismi pärast ja püüab seda ümbritsevate inimeste eest varjata. Mees ei suuda oma alkoholi vajadust kontrollida ja seda püüab tema eest teha naine. Alguses naine usub, et suudab oma mehe alkoholi küüsisist päästa. Ta mõtleb välja erinevaid asju, millega saaks ta takistada joomist. Selleks võtab ta raha ära. On ju naisi, kes käivad palgapäeval mehel vastas ja võtavad kogu palga enda kätte, et mees mitte raha maha ei jooks. Teinekord ta korjab ja peidab pudeleid. Aga kasu ei ole sellestki. Mees ei jõua tööle ja tuleb välja mõelda põhjusi, miks. Esimeseks põhjuseks muidugi tuuakse haigus. Vahest tuleb ka välja mõelda muid koduseid põhjusi, miks mees ei saanud tööle tulla, vahest valetatakse lapsed haigeks. Kuna mees ise tööandjaga rääkida ei saa, siis hakkab naine mehe eest valetama, et peita oma pere piinlikku probleemi. Kõigepealt valetatakse iseendale, siis tööandjale, siis ka arstile ja sellesse ringi saavad haaratud ka lähedased, sõbrad, tuttavad. Sama juhtub ka lastega. Ka selle pere lapsed tunnevad häbi ega julge tunnistada, et nende isa (või ka ema) on alkoholik ja samuti hakkavad valetama. Lapsed kaotavad sõbrad ja

²³ Alkoinfo.ee/mojud/alkoholi-moju-tervisele 30.10.2012.

muutuvad üksildasteks, sest nad tunnevad end halvasti ega usalda enam kedagi. Lapsed tunnevad, et neid on reedetud. Oma vanemaid, kes varem oli autoriteediks, laps enam usaldada ei saa. Lapsele jäävad ainult lubadused, mis kunagi ei saa täidetud. Alkoholismi tagajärjel pidurdub kogu lapse areng, muutuvad tema emotsioonid, ühed tunded asenduvad teistega.

Psühhoterapeut Tommy Hellsten peab alkohoolikuks inimest, kes on sõlminud alkoholiga salaliidu. Ta analüüsib oma raamatus „Jõehobu elutoas“, mis toimub selles kodus ja lapse hinges, kus elatakse koos alkoholismi haigestunud inimesega ja millised tagajärjed võivad olla sellel laste arengule ja hiljem täiskasvanuna kogu elule. Mõistega „laps“ on tähistatud meis igaühes peituvaid inimlikke omadusi, südamepuhtust ja lihtsust. Nii õpetab ka Jeesus jumalasõnas „Tõesti ma ütlen teile, kui te ei pöördu ega saa kui lapsukesed, ei saa te mitte taevariiki!“²⁴ Oma olemuselt on lapsed lihtsad ja usaldavad. Nad on puhtad südameilt. Seda ma õppisin oma last jälgides, kui ta veel pisike oli. Ta võttis elu nii siiralt ja vahetult, et see tuletas mulle alati meelde seda kirjakohta Piiblist ja sellega seoses ka asjaolu, et mina ise pean olema sama puhta südamega.

Tommy Hellsten märgib, et alkohooliku perekonnas kujuneb välja kolm reeglit: ära kõnele, ära tunne, ära usalda. Vaikimise abil jäetakse alkohoolik rahule. Temast ei kõnelda enam. Alkohooliku perekonna lapsed on lojaalsed oma vanematele ka siis, kui neid on halvasti koheldud. Lastel on sagedased nutuhood, mille põhjust nad ei oska seletada.

Teine reegel – ära tunne, tähendab, et alkohoolikule tehakse rohkem ruumi. Üksnes alkohooliku nägemine äratav erinevaid tundeid: viha, nukrust, üksindust, hüljatusetunnet. Üha enam kaotab laps oma personaalsust ja lõpuks kujuneb tema sarnaseks.

Kolmas reegel – ära usalda muudab lapsed kõige üksildasemaks olendiks siin maa peal. Laps kogeb, et ta ei saa usaldada oma vanemaid ja see kogemus laieneb tervele maailmale. Usaldus mõjutab lapse võimet vastu võtta teiste tundeid ja väljendada omi. Tunnete kaudu me suudame läheneda teistele inimestele.

²⁴Mt. 18:3 Piibel Soome Piibliselts, 1989 lk.951.

2.2. Tunded, mida alkohoolik lapses esile kutsub

Kui laps elab nende kolme reegli järele, siis see tähendab rasket häiret peegeldumisele. Lapsemeel ei sünni iseenesest, vaid see, mis on inimeses abitud, haavatavat vajab eelmise sugupõlve luba, et esile tulla. Loana käsitleb laps seda, mida ta näeb peeglist. Kuna alkohooliku perekonnas on kogu tähelepanu suunatud haigusele, siis on peeglid tumedad, pimedad või peegeldavad ainult osaliselt. Alkohooliku perekonna laps hakkab sobituma jõhobuga just seetõttu, et lähiümbruses puudub vanemlikkus. Puudub võimalus käsitleda neid tundeid, mida alkohoolik lapses esile kutsub. Sageli kogeb laps **hirmu ja õudust**. Jagada seda pole kellegagi. Lapse hirm ei jõua vanemateni. Laps on sunnitud eirama oma hirmu. Tunded jäävad teadvustamata ja hirm muutub vähehaaval krooniliseks. Laps hakkab seda tajuma normaalsusena. Hirm on pugunud lapse sisemusse ja muutunud osaks temast.²⁵

Fritz Riemann märgib, et laps, kes puutub kokku vanusele mittevastavate hirmudega, vajab abi. Selliste hirmude tagajärjeks on lapse arengu tõkestatus, pidurdus, tagasimineku varasema, lapselikuma käitumise juurde. Kui laps jäetakse oma ülisuurte hirmudega üksi, siis on tagajärjeks kahjustused.²⁶

▲ **Kurbus** on teine tunne, mis on alkohooliku perekonna lastele tuttav. Iga lubadus, mis lapsele antakse, on võlg. Alkohooliku antud lubadus on võlg, mida ei saagi makstud, sest alkohooliku enda vajadused on alati esikohal ja laps peab ootama ja järjest rohkem pettumusi üle elama. Ehkki kurbus on negatiivne tunne, on see inimesele antud vahend kaotusest ülesaamiseks. Kurbus võib olla teistele inimestele vihjeks, et inimene vajab abi ja toetust.²⁷

Järgmine emotsioon, millega laps saab kaitsta oma puutumatus ja personaalsust vägivalla vastu on **viha**. Viha on vääruse vastu, see on relv kurja vastu. Sellega saab laps oma lapsemeelt kaitsta. Viha on tõhus enesekaitsevahend. Viha, millel ei ole lubatud sündida,

²⁵Hellsten, T. "Jõehobu elutoas" Kirjastus Pilgrim 2007, lk.46.

²⁶Riemann, F. "Hirmu põhivormid" Johannes Esto Ühing, Tartu 1999, lk.15.

²⁷Uljas, J.&Rumberg, T. "Psühholoogia" Koolibri, 2002 lk.145.

talletub osana lape isiksuse arenemises. Viha muutub võõraks ja hirmutavaks energiaks, mida tuleb vaos hoida.²⁸

Vallandumisvõimaluseta viha areneb **raevuks**. Vihas ja raevus peitub palju dünaamikat, mille haldamiseks vajatakse tohutut energiat. Me teame kõnekäändu viimasest tilgast, mis karika üle ajab. See võib olla väljapoole suunatud raevupuhang. Tunded otsivad endale väljundit ja leiavad selle. Võib ka juhtuda, et viha, kurbus, hirm ja teised tunded pöörduvad sissepoole ja laps jääb haigeks.²⁹

Alkohooliku perekonnas jäävad nii täiskasvanute kui laste põhivajadused rahuldamata. Turvalisus, lähedus, mõistmine, ärakuulamine ja hindamine on tunded, millest alkohooliku perekond pole teadlikki. Eksisteerimisvajadus nõuab vanemlikkust. Vanemlikkus, mis ahmib õhku alkoholismi varjust, ei suuda näha lapse vajadusi. Suhe abikaasade vahel, mis selle aluse peaks looma, on kaootiline. On alust väita, et niisugune suhe puudub – see on võitlusväljal kadunud ja seda ei mäleta keegi enam. Tulemuseks on see, et vajadus läheduse, turvalisuse, mõistmise järele jääb rahuldamata. Teise inimese vajadusi võib tajuda vaid siis, kui neid nähakse iseendas. Kui enesehindamisevõime puudub, pole võimalik mõista ka teiste pürgimusi selles suunas. Kui vanemad ei vaja lohutust ega tuge, ei suuda nad mõista teiste inimeste vajadust selle järele.

Häbi on iseenesest positiivne nähtus. Inimene vajab häbi, et otsida iseennast ja oma kohta elus. Häbi meenutab meile piire, mille raamides meil tuleb elada ja püsida. Häbi kaitseb inimest: see on müür, mille vastu me jookseme, kui üritame olla rohkem sellest, mis me oleme. Häbi kõneleb meile piiratudusest, asetab meid tagasi meile ettenähtud raamidesse. Häbi meenutab meile, et me ei ole täiuslikud, pole jumalad. Kui üritame olla jumalad, puudub meil alandlikkus: me ei soostu kohaga teiste inimeste hulgas, vaid nõuame enam, kui meile kuulub. Püüame kasvada ja paisuda teiste arvel. Kui inimene tunneb häbi, siis ta varjab oma nägu, vaatab maha või katab selle kätega.³⁰

Rothschild, B. väidab, et häbi, nagu teisedki tunded on meie toimetulekuks vajalik. Häbi

²⁸Hellsten, T. "Jõehobu elutoas" Kirjastus Pilgrim 2007, lk.48-49.

²⁹Baum, H. "Ma olin vihast lõhki minemas" Tormikiri OÜ 2004, lk.8.

³⁰ Hellsten, T. "Jõehobu elutoas" Kirjastus Pilgrim 2007, lk.52.

ütleb meile , et midagi on valesti.³¹

Süütunne vaevab sageli väärkohtkemist pealtnäinud või väärkoheldud lapsi.³²

Häbist saab vabaneda, soostudes nägema oma süüd ja tunnistades seda. Jumalasõnast (Piiblist) leiame kinnituse selle kohta 1Jh.1:9 Kui meie oma patud tunnistame, on tema ustav ja õige, nii et ta meile annab patud andeks ja puhastab meid kõigest ülekohtust.³³

Kui me seda ei tee, seob häbi meid endiselt. Mida rohkem on väärtegu, mida varjata, seda enam on häbi. Kui inimene ei tunnista oma väärtegu, pole tal teist võimalust, kui elada koos oma häbiga. Elada koos häbiga on raske. Keegi ei taha olla kvaliteedilt halb. See teadmine tuleb teadvusest kõrvaldada. Inimene hakkab valetama. Alguses iseendale, hiljem ka teistele. Ta valetab endale, et ta pole milleski süüdi. Ta eitab väärtegu ja kinnitab oma headust. Sellega seoses on kõneldud inimese psühholoogilisest kaitsesüsteemist³⁴.

Vana Testamendi loomislugu kujutab seda väga lihtsalt. Eeva võttis õuna, mida ta ei tohtinud võtta. Ta teadis, et see on keelatud. Eeval õnnestus ka Adam keelatud tegevusse kaasa tõmmata. Teadis Adamgi, et see, mida ta teeb, ei ole Jumalale meelepärane. Mõlemad said süüalusteks. Neil mõlemal oli võimalus joosta Jumala juurde ja kahetseda, aga nad ei teinud seda ja nende süütunne hakkas arenema häbiks. Nad hakkasid end põlledega varjama .Varjamine tähendab peitmist, tähendab valetamist. Nad pidid end varjama, et nende häbi välja ei paistaks. Nad olid süüdi, kuid ei tahtnud möönda süüdiolekut. See oleks tähendanud tunnistamist, et nad polegi Jumalad, vaid tavalised inimesed, kes vajavad Jumala andeksandmist. Adam ja Eeva tahtsid ise olla Jumalad. Aadama ja Eeva häbi siirdus järgmistele sugupõlvetele. Nende ühine vale ja häbi muutusid inimkonna valeks ja häbiks. Esimesed inimesed volitusi ületamas ja sellele järgnenud inimkonna traagika on Vanas Testamendis lihtsalt ja selgelt kujutatud.

³¹ Rothschild, B. "Traumast paranemise kaheksa võtit" OÜ trükikoda Greif 2011 lk.107.

³² Bancroft, L. & Silverman, J.G., "Vägivallatseja lapsevanemana", MTÜ Tartu Naiste Varjupaik, 2007 lk.73.

³³ 1Jh.1:9 Piibel ; Soome Piibliselts, 1989, lk.1186.

³⁴ Hellsten, T. "Jõehobu elutoas" EELK Diakooniakeskus Eesti Karskusliit, Tallinn 1994 lk.31.

Traditsioonilises usulises keelepruugis on siin kinnistunud termin – pärispatt³⁵.

Inimese tunded on üksteisega seotud. Kui keeldume nägemast oma süütunnet, oleme võimetud nägema enda vajadusi ja tundeid.

Siia asetuvad teisedki lapsemeele omadused: puhtus, lihtsus, vaimsus, usaldus, loovus, ühtsus, imetlusvõime jne. Kahe sugupõlve vahele tõuseb läbipääsmatu müür, mille ehitusmaterjaliks on häbi nimeline aine. Vanemate häbi on nende ümber moodustanud ligipääsmatu kapsli; laps ei näe, koge ega saavuta ühendust oma vanemate minaga, lapsega neis. Nõnda ei suuda lapse tõeline mina ilmale tulla. Häbi on see, mis seda takistab. Lapsest kasvab isik, kes on olulisel määral seotud häbiga. Alkohooliku perekonna lapsest kujuneb häbiga seotud isiksus³⁶.

2.3 Kaassõltuvuse põhjused

Helle Kaasik, kes oli kaassõltuvuse eneseabigruppide projekti juht, kirjutab ajakirjas „Pere ja Kodu“, et kaassõltuvus on lapsepõlves oma tunnete kaitseks õpitud mõtlemis- ja käitumisviiside kogum, mida inimene ka täiskasvanuna ebateadlikult kasutab.

Käitumine, mis kaitseb vanematest sõltuvat last valusate tunnete eest, ei sobi enam täiskasvanute omavahelistesse suhetesse.³⁷

Kaassõltuvatel naistel on tavaliselt olnud raske lapsepõlv. Peres on üks vanematest puudunud, olnud haige või hoopis alkohoolik. Vahest pole vanematel jätkunud aega laste jaoks, sest nad on olnud hõivatud tööga või omavaheliste tülidega. Mõnikord on tütrele esitatud liiga kõrgeid nõudmisi. Ühine on selliste perede juures see, et lapsel on puudunud emotsionaalne kontakt oma vanematega ja turvatunne. Laps ei julge oma tundeid väljendada ega tunne, et teda armastatakse sellisena, nagu ta on. Last on tunnustatud siis, kui ta vastab vanemate ootustele. Selle läbi on laps õppinud, et ebaõnnestumised ja negatiivsed tunded on häbiväärsed ja neid tuleb varjata. Niisugusel lapsel kujuneb madal

³⁵ 1Mo 3:1-24 Piibel; Soome Piibliselts, 1989, lk6-7.

³⁶ Hellsten, Tommy 2007, Jõehobu elutoas, Kirjastus Pilgrim, lk.40-57.

³⁷ Kaasik, H.Tnk.tartu.ee/0kaassoltuvus.html 1.12.2012.

enesehinnang ja ta tunneb end sõltuvana vanemate tujudest. Ta on õppinud, et vanemate hea suhtumine tuleb ära teenida. Selline mõtlemisviis ja vastav käitumine kaitsevad last ja võimaldavad tal hoiduda valust.

Suurena jääb last saatma madal enesehinnang ja püüd armastust ära teenida. Ka täiskasvanuna ta ei usu, et ta ise on armastust väärt, kuid loodab, et suudab panna teise inimese ennast armastama või vähemasti talle hea olema, kui ta selleks piisavalt vaeva näeb. Sageli leiab selline naine endale abitu partneri. Niisuguse, kes tema abi vajab: joodiku või päti, kurjategija või hädavarese...³⁸

Mehega elades hoolitseb naine ennastalgavalt mehe eest ja unustab oma vajadused. Ta lubab mehel ennast mõnitada ja ka lüüa. Ta võtab enda kanda kogu vastutuse ühise elu eest ja püüab kõiges mehe meele järgi olla. Kui suhetes tekivad probleemid, siis naine tunneb, et ta pole veel küllalt hea ja peab veel rohkem vaeva nägema. Naise enda vajadus armastatud olemise ja kindlustunde järele jääb rahuldamata. Ta ise ei arvagi, et tal mingeid vajadusi on. See tekitab hirmu, valu ja ärakasutatuse tunnet. Naine teeb järelduse, et ta ise polegi hoolimist ja armastust väärt. Langeb naise enesehinnang.

Tegelikult ei saa armastust ära teenida. Inimene armastab teist inimest tema meeldivuse, mitte kasulikkuse pärast. Orja ei armastata. Niisugune naine sõltub vajalikkuse tundest samamoodi, nagu mees alkoholist. Selline naine saab abistajaks kõigis oma suhetes. Olla vajalik on kaassõltuva naise jaoks ainuke viis olla õnnelik.

Sõltuvale mehele tundub kasulik naise sundkäitumine, sest see võimaldab tal mitte vastutada oma käitumise eest.

Kaassõltuvuse all kannatajal on raske endal teadvustada, et midagi on valesti. Ta ei tunne, et tema elu sõltuks temast endast ja eitab oma rahuldamata vajadusi³⁹.

³⁸Rebane, S. "Kaassõltlase elu keerleb ümber sõltlase" www.24tundi.ee/141828/kaassoltlase-elu-keerleb-umber-soltlase, 22.12.2012.

³⁹ Kaasik, Helle „Kaassõltuvus“ <http://www.tnk.tartu.ee/Okaassoluvus.html> 01.12.2012.

2.3.1 Lähi-ehk suhtesõltuvus

Lähi- ehk suhtesõltuvust käsitletakse kui ühte osa kaassõltuvusest. Ja arvan, et see niimoodi ka on. Pean täiesti loomulikuks, et kaks inimest, kes elavad koos, sõltuvad teineteisest, teineteise tunnetest, läbielamistest ja nad on ka majanduslikult teineteisest sõltuvad. Kui aga üks abielupooltest on haigestunud alkoholismi, siis tuleb teisel poolel teha mitmeid valikuid, et mitte jääda sõltuvusse haigest inimesest. See suutlikkus valikuid teha ja julgus otsuseid langetada on aga lapsepõlvest kaasa antud.

Gestaltterapeut Maret Bergström defineerib lähi- ehk suhtesõltuvust seguna tunnetest ja hoiakutest, mis ei lase inimesel elada täisväärtuslikku elu, kujuneda iseseisvaks isiksuseks.⁴⁰ Kui üks pooltest on alkohoolik, siis teine, olles alkoholismi kaassõltlane kannab endas tundeid, mida ta tegelikult ei peaks kandma. Ka lapsed kannavad ja peidavad tundeid, mida nad ei peaks tundma. Olgu see siis häbi oma alkohoolikust vanema pärast, hirm või hoopis viha.

Samamoodi märgib ka Maret Bergström, et kaassõltuvus saab alguse varases eas. Paarisuhe toimib sarnaselt sellega, kuidas meid lapsepõlves on armastatud. Kui laps kogeb emaarmastust, saab ta kinnitust kogu eluks, et ta on armastatud ja hinnatud sellisena, nagu ta on – iseendana. Täiskasvanuna oskab ta luua hoidvaid ja armastavaid suhteid ja annab selle oskuse edasi ka oma lastele.

Kui laps ei tunneta kõige tähtsamate inimeste lähedust, heakskiitu, toimuvad lapse hinges muutused. Sellise taustaga inimesel puudub sisepilt väärtuslikust ja julgest endast. Ta lehib kergesti haigettegeva ja rahuldust mittepakkuva suhtega ja püüab seda elus hoida. Naised loovad kergesti intiimsuhteid meestega, kes neist ei hooli ja loodavad olla hinnatud. Nad võivad valida partneriks madala empaatiavõimega inimese, alkohooliku, kurjategija, psüühiliselt haige või agressiivse inimese.

Lähi- ehk suhtesõltuv ei ole mingil moel halb või alaväärtuslik. Ta on õppinud lapsena

⁴⁰Bergström, M. www.virumaateataja.ee 03.12.2012.

alla suruma oma emotsioonid, et füüsiliselt ellu jääda. Kõige iseloomulikum on tema vastutus ja süütunne teiste ees. Ta tahab teisi aidata, kontrollida ja teiste meele järele olla. Samuti lubab ta partneril ennast halvasti kohelda ja kontrollida, sest see on ainus lojaalsuse viis, mida ta tunneb. Samas ei ole lähisõltuv kontaktis endaga. Ta ei tunne ära oma vajadusi, millal ta midagi tahab⁴¹.

Sama teemat käsitleb ka psühhoterapeut Tommy Hellsten raamatus „Jõehobu elutoas“. Ta kirjeldab olukorda peres, kus on alkohoolik. Räägib muutustest, mis leiavad aset täiskasvanute ja laste hinges ja kuidas need muutused hakkavad segama lapse arengut ja iseseisvat elu. Laps sisestab eelmise sugupõlve suhtumise endasse seisukohaks iseenda suhtes ja hakkab ennast kohtlema samal kombel nagu vanemad teda on kohelnud. Kui vanemad ei ole suutnud näha lapse tundeid ja vajadusi, ei ole lapsel võimalust neid enda jaoks avastada. Kui vanemad on lapse vastu ükskõiksed olnud, on ka laps ükskõikne endas peitva lapse suhtes. See tähendab, et lapsemeelest ei kujune omadust, mis säiliks inimese elu ühe joone ja kvaliteedina tema elu lõpuni. Mõistest „lapsemeel“ saab midagi sellist, mis oli kunagi minevikus. Lapsemeelsust vastandatakse täiskavanuks olemisele. Lapsemeele kaotus viib selleni, et lapse psüühiline ehitus hakkab täiskavanuks saamise ajal muutuma. Lapse mina hakkab lõhestuma jagunedes kaheks: see, mis temas on haavatavat, abitud, teistest sõltuvat, tõemeelset, originaalset ja usaldavat, langeb järjest sügavamale personaalsusse. Seal jätkab ta eksisteerimist võimalusena, mis võiks realiseeruda kui laps kohtub vanemlikkusega, mis suudaks seda võimalust näha. Areneb välja vale-mina, mille abil inimene jätkab eksistentsi. Selle abil ta saab hakkama ja sooritab elu selle elamise asemel.

Vale-mina on inimese ellujäämisstrateegia psüühiline kokkuvõte. Vale-mina abil suudab inimene jätkata füüsilist eksistentsi pärast lapsepõlve traumaatilisi kogemusi⁴².

Kriis ei hävita vanemlikkust ega ka traumaatiline kogemus lapsemeelt. On väga tähtis, et inimene, kes kogeb kriisi oma elus, suudab seda läbi elada ja igakülgsest käsitleda. Laps

⁴¹ Bergström, Maret www.virumaateataja.ee/101281/maret-bergström-mis-on-lahisoltuvus/ 03.12.2012.

⁴² Hellsten, Tommy 2007, Kirjastus Pilgrim „Jõehobu elutoas“ lk.59-63.

peab saama avatult ja siiralt olla kurb, tunda hirmu, olla vihane. Tal on vanem, kellega rääkida oma hirmudest, vihast, jagada oma kurbust.

Kui laps ei saa oma tunnetele adekvaatset ja ausat selgitust, tekivad tal paanikahood, millele ei oska selgitust leida. Läbielamata tunded siirduvad sügavkülmutusse lapse personaalsuses. See seob suure osa lapse sisemistest jõuvarudest. Tunded eemalduvad organismist ainult nende läbielamise varal. Läbielamine aga nõuab vanemlikkust. Lapsel endal puudub otsustav seisukoht tunnete suhtes ja ta vajab vanemate luba. Kui vanemad suudavad pakkuda ruumi lapse tunnetele: kurbusele, hirmule, vihale..., võivad need jääda terveiks ka kriitilistes olukordades.⁴³

2.4. Lähisõltuvuse tunnused

Lähisõltuvuse tundemärke leidub meis kõigis.

▲ Orienteerumine väljapoole- inimene on harjunud sobituma kellegagi endast väljaspool. Tema mõtteid ja tegusid ei juhi tema enda tunded mõtted ja vajadused. Ta tajub kergesti end ümbritsevate inimeste vajadusi ja tahab neid rahuldada.

Kontroll- inimesel on vajadus kontrollida oma tundeid, teisi inimesi ja elu tervikuna. Otsus kõike kontrollida valmib lapses siis, kui ta tajub, et ei saa kedagi usaldada. Pole turvalisust ja see tuleb ise endale luua kontrollides ja valitsedes kõike ümbritsevat. Kõik, mida ei saa kontrollida, on hirmutav. Kontrolliv inimene sarnaneb puutükiga, mis soovib valitseda jõevoolu, selle asemel et lasta end voolul kanda.

Kontrolliv inimene taotleb juhupositsiooni. Võim on talle magnetiks. Ta otsib oma alluvateks nõrga personaalsusega inimesi, kes ei suuda rünnata ta eriasendit ja erilist väärtust. Elu üle valitseja otsib nõrku inimesi. Nende läheduses säilib illusioon tema jõulisuset.

▲ Usaldamatus

Laps usub, et kõik inimesed soovivad talle head. Korduvad vastupidised kogemused muudavad lapse ettevaatlikuks ja usaldamatuks. Usalduse taastamine peab algama tõsiasjast, et kogetud traumad on tõepoolest olnud traumaatilised, tuleb aidata näha, et

⁴³Hellsten, T. 2007, Kirjastus Pilgrim "Jõehobu elutoas" lk.64-66.

teised on tõepoolest halvad olnud, et laps mitte ei süüdistaks iseennast kõiges, nagu on omane lähisõltuvusega isikutele. Usaldamatus juhib eristumisele. Kui pole usaldust teiste inimeste vastu, ei ole võimalik lähedust kogeda. Tihti lähisõltuvusega isikud ei teagi, mida tähendavad usaldus ja lähedus. Tal puuduvad need kogemused.

Alkohooliku perekonnas kasvab laps täiskasvanuks, kes on harjunud oma tundeid kontrollima ega usalda täielikult mitte kedagi.⁴⁴

▲ **.Nõrk minatunnetus**

Kui suur osa tundeid ja vajadusi on läbi tunnetamata, tähendab see nõrka minatunnetust. Nõrk minatunnetus tähendab ka seda, et inimene ei suuda püsida teiste lähedal, kaotamata minatunnetust. Tugev eneseväärikus on inimsuhte parim alus. Võime läheduseks eeldab arusaamist oma originaalsusest ja iseseisvusest, teadmist oma väärtusest ja väärikusest.

▲ **Sundtegutsemine**

Eesmärk saavutatakse seisatades, julgedes vaadata hinge sügavusse ning tunnustades senise elu tühjust ja seda täitnud meeletut rabelemist.

Eksiteel ollakse siis, kui elamine mattub tegutsemise alla ja tegemist peetakse ekslikult elamiseks. Elu ei tähenda sooritust, vaid elamist. Vaikuses ja rahus, seisatamises ja iseenda kuulamises sünnib ning areneb loovus. Loovusest kasvav tegevus ei kurna, seda ei sooritata tervise arvel. Iseennast kuulav inimene teab, millal ta on väsinud ja vajab puhkust⁴⁵.

▲ **Haigestumised**

Lähisõltuvuse kesksemaid tundemärke on võimetus tunnistada ja väljendada oma tundeid. Võimetus areneb sellest, et lapse ette ei ole asetatud piisavalt peegleid, mis peegeldaksid temas peituvaid tundeid. Kõik tunded jäävad lapse selja taha. Tagajärg on see, et need satuvad sügavkülmikusse ja hakkavad avanemiseks uusi kanaleid otsima. Tunnete loomulik kanal on nende teadlik läbielamine. Mida võimaldab peegeldus. Selle abil saavutavad nad eksisteerimisõiguse ja võimaluse avaneda teadvusesse. Kanaliks võib olla inimese enda keha. Tunded võivad esile tõusta näiteks vereringes, lihastes, seedimises. Inimene ei koge neid siis mitte tunnetena, vaid millegi hoopis ohutuna. Nii võivad

⁴⁴ Korp, E. Leppiman, A. Meres, T. Vaher, A. "Laps Elu, probleemid ja lahendused" Tallinn 2002 lk. 93.

⁴⁵ Hellsten, T. 2007, „Jõehobu elutoas“ Kirjastus Pilgrim lk. 80-81

ilmneda pea-, kõhu-, seljavalud, mille algupära pole võimalik määrata. Tunnete läbielamine keha kaudu põhjustab haigusi, halvimal juhul võib põhjustada isegi surma. Viha ilmneb kõige sagedamini peavaludes, hirm seedehäiretes, kurbus ja ängistus väljenduvad tombus kurgus. Seljavalud tulevad tihti raskest elukoormast.

Pikaajaline tunnete allasurumine võib põhjustada raskeid haigusi; on olemas seisukoht, et vähk on väljaelamata viha tagajärg. Kui inimene ei suuda endale võimaldada olla nõrk, siis teeb seda organism ise. Inimene haigestub ja jääb voodisse. Nüüd on tal õigus vastu võtta hoolitsust⁴⁶.

Samal teemal kirjutab Melody Beattie raamatus „Kaassõltuvusest vabaks“ Tema esitab võimaliku loetelu kaassõltuva inimese käitumisest. Samuti märgib ta, et kaassõltuvaks saadakse ikka soovist teist inimest aidata, aga me ei tea, kuidas seda teha. Ta märgib, et kaassõltlane teeb õigetel põhjustel valesid asju⁴⁷.

Tema kirjutab ka terve rea näpunäiteid ja nõuandeid, kuidas pääseda sellest nõiaringist välja. Ka kaassõltlasel tuleb kõigepealt tunnistada, et ta on kaassõltlane ja aru saada, et see, mida ta teeb ei ole õige ja see, mida ta läbi elab ja kannatab, ei pea ka nii olema. Kaassõltlane peab õppima väärtustama iseennast, õppima äratundma oma vajadusi ja õppima elama endast lähtuvalt.

2.5. Vaimsuse puudumine

Vaimsus on enda ebatäiuslikkuse kogemine ja sellest lähtuv võime soovida endale väljast tulevat väge. Pole tähtis, mis termineid kasutatakse. Üks ütleb Jumal, teine ütleb Kõrgeim Vägi. Usk on inimese teadlik soov, teadlik püüdlus parema elu poole. Vaimset elu ei juhi sügavad tunded või müstilised nägemused, vaid argipäeva otsused, mis tulenevad sellest, et inimene teadlikult otsib elule uut suunda. Suunamuutus tähendab vaimse elu algust. Vaimsus tähendab elu kandvate jõudude usaldamist, enda haavatavuse avalikku tunnistamist.

⁴⁶ Hellsten, T. „Jõehobu elutoas“ Kirjastus Pilgrim 2007, lk.69- 88.

⁴⁷ Melody, B. „Kaassõltuvusest vabaks“ Kirjastus Pilgrim 2008, lk.59-77.

Lähisõltuvusele on vaja paaniliselt oma elu kontrollida. Niisuguses õhustikus vaimsus lämbub. Alkohoolikute seas kõneldakse iseenda jõust. Turvatunde otsimine iseendast põhjustab eristumise. Eristumises paisuvad isiklikud probleemid marulises tempos ja inimese reaalsusetaju nõrgeneb. Alkoholismi peetakse vaimseks haiguseks. Selle tunnusjooneks on totaalne eristumine inimsuhteist ja liitumine alkoholiga, mis lõpuks korvab kõik varasemad kontaktid. Vaimsure puudumine juhib elu mõtte kaotsiminekuks⁴⁸.

Tihti peetakse kaas- ja lähisõltuvust samadeks psühholoogilisteks ilminguteks, sest lähisõltuv „imeb“ endasse partneri või lähedase tunded ning hakkab põhitähelepanu pöörama neile, mitte enda emotsioonidele. Kui kaassõltuv on sõltuv lähedase probleemidest, siis lähisõltuv sõltub lihtsalt oma lähedasest kui tervikust: tema meeoleoludest, käitumisest, kompleksidest, tunnetest või tundetusest ja ka viisist, kuidas see inimene teda kohtleb⁴⁹.

Psühhoterapeut Kene Truve defineerib kaassõltuvust järgmiselt:

Kaas- ehk lähisõltuvus on keerukas psühholoogiliste hoiakute kompleks, mis takistab inimesel elada omaenese täisväärtuslikku elu. Taolise sõltuvuse korral mõjutavad lapsepõlves külgeharjutatud käitumismustrid.

Kaassõltuvusega on tegemist siis, kui teine inimene muutub kanaliks sinu ja maailma vahel. Kui ime pole mitte sinu enda sees peidus, vaid võti õnne juurde on kogu aeg teise inimese käes⁵⁰.

Psühhoterapeut Kene Truve käsitleb oma artiklites mõisteid kaas- ja lähisõltuvus koos. Ta ei tõmba selget piiri nende kahe mõiste teineteisest eraldamiseks.

2.6. Kaassõltuvuse sümptomid

Pia Mellody eristab viit erinevat kaassõltuvuse sümptomit.

⁴⁸ Hellsten, T. „Jõehobu elutoas“ Kirjastus Pilgrim 2007, lk. 89-91.

⁴⁹ <http://perekool.ee/artiklid/> 12.12.2012.

⁵⁰ kenetruve.com/kysimus.html 08.11.2012.

1.Raskused eneseaustuse hoidmisega mõistlikul tasemel. Eluterve eneseaustusega inimene tunnetab oma olulisust ja väärtuslikkust. Eluterve mõtlemisega inimene teab, et ta on väärtuslik ka siis, kui ta eksib ja teeb vigu, kui keegi teda petab või talle valetab, kui mõni inimene teda ignoreerib, kohtleb halvasti või üldse ei taha suhelda.

Kaassõltlasele on sellistel puhkudel eneseaustusega raskusi. Ta hakkab ennast pidama vähemväärtuslikuks või teine äärmus muutub ülbeks ja üleolevaks. Ta tunneb, et ta on eriline ja teistest parem.

2.Raskused toimivate piiride seadmisega.

Piiridesüsteemid on nähtamatud ja sümboolsed „jõuväljad“, millel on kolm eesmärki:

- 1) hoida inimesi meie ruumi tungimast ja meid kuritarvitamast,
- 2) hoida meid tungimast teiste ruumi ja teisi kuritarvitamast
- 3) anda meile kõigile võimalus kujundada arusaam sellest, kes me oleme

Meie välised piirid annavad meile võimaluse valida sobiv distants teiste inimestega ning võimaldavad meil kas anda neile luba või keelata neid meile kuuluvaid asju puutumast.

Samuti hoiavad välised piirid meie keha patustamast mõne teise inimese keha suhtes.

Meie sisemised piirid kaitsevad meie mõtlemist, tundeid ja käitumist ja tagavad nende

adekvaatse toimimise. Kui me kasutame oma sisemisi piire, siis oleme võimelised

kontrollima oma mõtlemist, käitumist ja ka tundeid. Sisemised piirid takistavad meil

võtmast enda peale vastutust ka selle eest, kuidas mõtleme, käituvad või tunnevad teised

inimesed. Sisemised piirid võimaldavad meil lõpetada meid ümbritsevate inimeste

manipuleerimise ja kontrollimise. Inimene, kellel puuduvad sisemised piirid ei saa aru, kui

neid väärkoheldakse või kui nad ise teisi väärkohtlevad Nad ei taju teise inimese õigust

seada kaassõltlasele piire.

Piiride asemel on seinad- harmooniliste piiride aseaine. Need seinad koosnevad kas vihast

või hirmust. Inimesed, kellel on hirmust koosnevad seinad, hoiduvad teistest inimestest

turvalisuse eesmärgil eemale. Nad kiirgavad hirmu energiat ja sellega annavad nad edasi

sõnumit „ärge tulge mulle lähedale, ma ei suuda taluda kokkupuudet teise inimesega“.

Viha seintega inimesed edastavad kas verbaalse või mitteverbaalse sõnumi selle kohta, et

nad võivad plahvatada ja võivad lüüa või karjuda. Hirmu tõttu inimesed hoiduvad

lähenedast.

On olemas ka vaikusesein ja sõnadesein. Vaikuseseina kasutav inimene jääb lihtsalt vait ega kiirga mingit energiat. Ta lihtsalt jälgib vaikselt, mis toimub.

Sõnadeseina kasutav inimene lihtsalt räägib kogu aja. Ta teeb seda isegi siis, kui keegi püüab vestlusesse sekkuda ja lisab mõne omapoolse kommentaari või muudab teemat. Samuti võib üks ja sama inimene ühte tüüpi seina kasutamisel teisele ümber lülituda ja seega jääda seinte varjus haavamatuks.

Edasi-tagasi pendeldamine piiride puudumise ja seinte vahel juhtub siis, kui seinu kasutav kaassõltlane riskib oma seina tagant välja tulla ja olla haavatav. Ta tajub, et on liiga haavatav ja kaitsetu, sest tal puuduvad piirid. Kaassõltlane kogeb valu ja tõmbub seina taha tagasi. Kaassõltlane jääb oma probleemidega veel suuremasse isolatsiooni ja üksindusse, sest seinad ei paku lähedust.

Hingehoidja on siin vahelüli, kes aitab kaassõltlast sisemiste piiride leidmisel ja julgustab nende piiride seadmisel, sest inimene, kellel sisemised piirid puuduvad ei pruugi sellest üldse midagi teada, et tema sees võib midagi ka teisiti olla. See, et tal neid sisemisi piire ei ole, on tema jaoks loomulik. Hingehoidja abiga võib inimene teada saada ka seintest enda sees. Inimene, kes on ehitanud oma suhetesse kaitsvad seinad, ei pruugi seda endale teadvustada. Ta tunneb, et ei taha rohkem haiget saada ja kaitseb ennast sellega. Ta arvab, et ta ongi selline ja tema suhted teiste inimestega millegi pärast ongi niisugused ja võtab seda kui täiesti loomulikku ja paratamatut nähtust. Ta istub oma kookonis ega saa aru sellest, miks ta ligi tõmbab just niisuguseid inimesi, kes talle teevadki haiget. Ta ei taju seda, et on võimalik sellest kookonist välja saada ja selleks on vaja probleem endale teadvustada. On vaja tegelda selle probleemiga.

Kahjustatud piiridega inimesel on vaja aidata mõista, et tema ei vastuta selle eest, kui keegi teeb valesid asju, mõtleb valesid mõtteid, tunneb valesid tundeid. Tihti tunnevad alkohoolikute lapsed end vastutavatena selle eest, mida nende vanemad teevad, mõtlevad või tunnevad. Laps tunneb end süüdi selles, et tema isa või ema joob. Lapse teadvusse on jõudnud info selle kohta, et isa või ema joob sellepärast, et tema on nii paha laps Sageli alkohoolikud esitavad põhjendamatu süüdistusi. Laps võtab süüdistuse vastu ja tema teadvusse jõuabki see, et tema on süüdi, et isa või ema joob.

3. Raskused isikliku reaalsuse omaksvõtmisega.

Isiklikul reaalsusel on neli komponenti:

keha – kuidas me välja näeme ja kuidas meie kehad talitlevad

mõtlemine -kuidas me omistame tähendusi meieni jõudvale informatsioonile

tunded – meie emotsioonid

käitumine – mida me teeme või ei tee.

Vastavalt sellele, kuidas me kogeme oma mõtteid, emotsioone või käitumist, saab neist see, mis on meie jaoks reaalsus, seda isegi juhul, kui tegemist ei ole asjadega, mida teised inimesed samas olukorras kogeksid.

Kaassõltlasele on raskusi osa või kõigi nende komponentide omaksvõtmisega järgmistes aspektides.

Keha – Raskused objektiivsele äratundmisele jõudmisega sellest, missuguse mulje me endast jätame. Meie füüsiline reaalsus avaldub selles, kuidas me välja näeme (kenadus, kehakuju, riietumistavad) ja selles, kuidas meie keha talitleb.

Mõtlemine – Raskused oma mõtete suhtes äratundmisele jõudmisega ja teistega jagamisel. Meie mõtlemisprotsess tegeleb meieni jõudnud informatsioonile tähenduse omistamisega. Kõike, mida me näeme, kuuleme, nuusutame, maitseme ja puuteaistinguna tunnetame, võib käsitleda informatsioonina.

Tunded – Raskused oma tunnete suhtes äratundmisele jõudmisega või ülevoolavate emotsioonide kogemine.

Käitumine – Raskused äratundmisele jõudmisega selle suhtes, mida me teeme või ei tee või siis raskused oma käitumise ja selle poolt teistele avaldatava mõju tajumisel. See, mida me oleme teinud või tegemata jätnud, moodustab meie käitumusliku reaalsuse.

4. Raskused oma soovide ja vajaduste eest hoolitsemisega täiskasvanueas.

Vajadus on midagi, mida me vajame elus hakkama saamiseks. Kõikidel inimestel on sõltuvuslikke vajadusi, nii täiskasvanutel kui lastel. Lapse vajaduste eest peab hoolitsema täiskasvanu, kes on tema põhiline hooldaja ja lapsele tuleb õpetada, kuidas nende vajaduste eest ise hoolitseda. Täiskasvanu peab teadma, kuidas toimida iga oma vajaduse ilmumise puhul ja küsima abi, kui abi on tõepoolest vajalik.

Raskused oma soovide ja vajaduste teadvustamisel ja täitmisel jagunevad nelja

kategooriasse. Me tajume kontakti kaotamist oma vajaduste ja soovidega ühel neljast erinevast viisist – sõltuvalt sellest, millist laadi kogemustega me lapsepõlves kokku puutusime.

Ma olen liiga sõltuv. Ma olen teadlik oma soovidest või vajadustest, kuid ootan, et teised inimesed minu eest hoolt kannaksid, ning eeldades, et nad teavad, et neilt seda oodatakse, jätan ma need ise hooletusse.

Ma olen antisõltuv. Ma olen võimeline endale oma soove ja vajadusi teadvustama, kuid ma üritan nende eest ise hoolt kanda ja ma ei ole suuteline vastu võtma üheltki teiselt inimeselt lähtuvat abi ega õpetusi. Parem jään ma ilma asjast, mida ma soovin või vajan, kui sean end haavatavasse olukorda ja palun abi.

Ma olen tarbetu ja mul puuduvad soovid. Kuigi mul on olemas vajadused või soovid, ei ole ma nendest teadlik.

Ma ajan oma soovid ja vajadused segamini. Ma tean, mida ma soovin ja ma ka saan selle, aga ma ei tea, mida ma vajan. Ma üritan hoolitseda oma vajaduste eest, mida ma ei suuda endale teadvustada, sellisel viisil, et ostan endale kõike, mida ma soovin. Kuigi vajaksin füüsilist hoolitsust, ostan ma endale uusi asju või riideid.

Oma soovidele ja vajadustele ebapiisava tähelepanu pööramine on sageli seotud madala eneseaustusega. Alati, kui tekib vajadus või soov, vallandab mälestus minevikus vajamise või soovimise kogemusest häbi. See häbi on pärit lapsepõlvkogemusest. Täiskasvanud kaassõltlane tunneb, et temast on väga isekas midagi soovida või vajada. Pia Mellody toob oma raamatus „Kaassõltuvus“ välja põhjused, miks ei suuda inimene oma vajaduste ja soovide rahuldamisega hakkama saada. Ta märgib ära asjaolu, kui lapsena vanemad hoolitsevad kõikide lapse vajaduste ja soovide eest, aga ei õpeta lapsele, kuidas laps ise oma vajaduste ja soovide rahuldamisega võiks tegelda, siis täiskasvanuna see inimene ei saagi sellega hakkama. Lapsed, kelle vanemad on käitunud ründavalt, kui lapsel mingi vajadus või soov ilmnes, muutuvad kasvades antisõltuvaks. Kui last on ka väärkoheldud, kui ta oma soovi julges avaldada, siis see laps õpibki, et kelleltki abivajamine viib väärkohtlemiseni. Täiskasvanuna ta enam abi ei küsi, vaid üritab ise oma vajaduste ja soovide täitmisega hakkama saada. Kuna keegi pole talle õpetanud, kuidas enda soovide ja vajadustega toime tulla, siis on tema püüded kohmakad ja jätavad inimesse rahuldamatuse tunde.

Lapsed, kelle soove ja vajadusi eirati või suruti alla, hakkavad end tundma kasutatuna, kellel polegi mingeid soove ega vajadusi. Need lapsed ei ole sageli enda vajadustest teadlikud, sest keegi pole suvatsenud neid tuvastada. Täiskasvanuna näevad nad vaeva, et rahuldada teiste vajadusi ja soove, aga ei oska enda soovidele ja vajadustele tähelepanu pöörata. Nad ootavad vastuteenet, aga kui seda ei tule, siis nad vihastuvad.

5. Raskused mõõdukuse säilitamisega reaalsuse kogemisel ja väljendamisel.

Pia Mellody märgib oma raamatus „Kaassõltuvus“ et oskamatus olla mõõdukas on teiste inimeste jaoks kõige nähtavam kaassõltuvuse sümptomeid. Kaassõltlasele näib puuduvat võime mõista, mis on mõõdukas. Nad on kas täielikult asja sees või täielikult osavõtmatud.

Paljud kaassõltlased riietuvad mõõdutundetult. Nad kannavad kas liiga lohmakaid riideid, mis varjavad nende kehavorme kaelast kuni varvasteni või kannab nii ilmetuid riideid, et jääb teiste seas silmatorkamatuks. Seda esineb inimeste puhul, keda on seksuaalselt väärkoheldud.

Teine äärmus on, et kaassõltlane riietub nii ekstravagantselt, et igaüks jääb talle järgi vaatama. Või riietub nii kitsastesse riietesse, et kehavormid on kõik näha. Seda stiili esineb samuti seksuaalse kuritarvitamise ohvritel.

Füüsilised äärmused võivad samuti seostuda inimese kehakaaluga või enda eest hoolitsemisega. Inimene on kas liiga kõhn või ülekaaluline, kas lohakas või ülearu korralik.

Kaassõltlase mõtlemises eksisteerib must või valge, õige või vale, hea või halb. Puuduvad igasugused vahepealsed variandid. Probleemide lahendused on äärmuslikud. Probleemi lahenduseks nad võivad igasuguse läbikäimise lõpetada, et vältida haigettegemise kordumist.

Kõige suuremaid probleeme tekitavad kaassõltlastele tunnete kogemine mõõdukal määral – neil on kas liiga vähe või polegi emotsioone või on emotsioonid plahvatuslikud ja piinarikkad⁵¹.

Pia Mellody eristab nelja reaalsuse tunnetamise viisi

⁵¹ Mellody, P. „Kaassõltuvus“ OÜ Väike Vanker 2007, lk. 35-65.

1. Täiskasvanulik reaalsuse tunnetamine.

Täiskasvanulik reaalsuse tunnetamine on küps, asjakohane emotsionaalne reaktsioon meie mõtlemisele. See ei ole ebafunktsionaalne või kaassõltuvuslik. Sellised tunded on enamasti kogemise hetkel mõõdukad. Nende tunnete baasiks on see, kuidas inimene tajub oma elu käesoleval hetkel.

Lundy Bancroft soovib kuulata oma sisemist häält.⁵²

2. Teise täiskasvanu reaalsuse tunnetamine.

Endaga normaalselt hakkamasaavate inimeste puhul on teiste inimeste reaalsuse tunnetamine empaatiaks nimetatava protsessi tulemus. Eluterve täiskasvanu suudab olla empaatiline teise inimese suhtes. Iga inimene võib teise inimese tunnetesse sisse elada. See võib juhtuda ka olukordades, kus teine inimene eitab oma valu, ometi võib tema näos märgata valu jälgi. Kaassõltlane, kellel sisemised piirid puuduvad või on kahjustatud võib enda kanda võtta liiga palju oma sõbra valu ja need tunded võivad ta enda alla matta.

3. Lapsepõlvest pärit külmunud tunded.

Seisund, milles inimene kogeb kas väga vähe või üldse mitte emotsioone, pakub näilist turvalisust. Üks võimalus sellise olukorra tekkimise jaoks on see, et lapsepõlves kogetud väärkohtlemise käigus kogetud tunded on nii koormavad, et laps lülitab need välja ehk „külmutab“, et üldse ellu jääda.

Teine võimalus on see, et laps oma tunnete väljanäitamise või omamise tõttu on langenud kas füüsilise või verbaalse rünnaku ohvriks. Laps õpib rünnakuid taludaja lülitab oma emotsioonid välja. Sellega kaasnevad niisugused tunded nagu viha, valu või hirm. Kui terapeut püüab täiskasvanul, kes on selle külmumisprotsessi läbi teinud, aidata läbi murda eitamisest, vähendamisest, moonutustest, satub see inimene nende lapsepõlves külmutatud tunnete meeleva. Need tunded hakkavad üles sulama ja nirisevad pisarate näol välja. See on väga võimas emotsionaalne kogemus ja see on erinev teistest täiskasvanu tunnetest, sest sel perioodil kui külmunud tunded hakkavad üles sulama, tunneb inimene end haavatava ja lapsetaolisena. Neid tundeid saadab lapsepõlvest

⁵² Bancroft, L. "Miks ta seda teeb?" Tartu Naiste Varjupaik, 2006, lk.203.

päritolev sõnum, et ta ei või neid tundeid tunda.

4. Täiskasvanult lapsele ülekantud tunded.

Lapsed võtavad üle selliseid tundeid nagu häbi, raev, hirm ja valu inimeselt, kes neid väärkohtleb. Need tunded jäävad inimese sisse kuni tema täiskasvanuks saamiseni ja neid nimetatakse „endas kantud“ tunneteks. Neid tundeid on lapsepõlvest saadik endas kantud. Seda tüüpi reaalsuse tunnetamisel tunneb inimene, et ta on ülekoormatud ja tal puudub asjade üle kontroll.

Kuna täiskasvanud kaassõitlaste puhul esineb nelja liiki emotsionaalseid kogemusi, siis on oluline õppida neid eristama. See on oluline osa tervenemisprotsessist.

Kui inimene õpib hindama, kas ta tunneb end tasakaalutuna, hullumeelsena, haavatavana või hoopis ülekoormatuna ja asjade üle kontrolli kaotanuna, siis aitab see selgusele jõuda, millist neist neljast tüübist ta kogeb.

Kaassõitlase äärmusliku käitumise alla võib kuuluda absoluutselt kõikide inimeste või üldse mitte kellegi usaldamine, inimene võib lubada kõikidel inimestel või üldse mitte kellelgi ennast puudutada, kaassõitlasest lapsevanem võib oma lapse suhtes olla väga karm või üldse mitte korrale kutsuda oma last⁵³.

⁵³ Mellody, Pia, „Kaassõituvus“ OÜ Väike Vanker 2007, lk.66-68.

3. Alkoholism ja vägivald

Vägivald on nähtus, mis sageli kaasneb alkoholismiga. Uurimused ei kinnita, et vägivalda põhjustab alkoholism, aga ma ise arvan, et seos on ikkagi olemas. Kui alkoholismi peetakse raskeks psüühiliseks haiguseks, siis inimene, kes on haigestunud, hakkab muutuma. Haige psüühikaga inimene ei käitu enam nii, nagu terve, te ei räägi enam nii, nagu terve. Tema sõnavarasse tekib hulgaliselt solvavaid väljendeid, söimused, isegi roppusi, mida varem pole inimese aktiivses sõnavaras esinenud. Muutub ju kogu inimese tutvus- ja suhtlusringkond. Inimene kaotab kontrolli iseenda ja oma psüühiliste protsesside üle. Küll aga tugevneb kontroll tema lähedaste üle.

Raamatus „Vägivallatseja lapsevanemana“ defineeritakse vägivallatsejat kui isikut, kes kasutab paarisuhtes sundiva kontrolli mudelit, millele lisandub üks või mitu hirmutava füüsilise vägivalda, seksuaalse vägivalda või tõsiseltvõetavat füüsilise vägivaldaga ähvardamise akti. See kontrolli ja hirmutamise mudel võib olla valdavalt psühholoogiline, majanduslik või seksuaalne või põhineda füüsilise vägivalda kasutamisel⁵⁴.

Perevägivald on füüsiline ja emotsionaalne hooletussejätmine, raha väljapressimine. Sellega võivad kaasnedada pöördumatud tervisekahjustused, isegi surma. Vägivalda ohvriteks võivad olla lapsed, noorukid, täiskasvanud ja ka eakad. Koduse tüli sageli kasutatavad vahendid on kiusamine, vägivaldne kasvatus ja rünnak.⁵⁵

Ohvriabi käsiraamatus defineeritakse perevägivalda kui igasugust peresisest väärkohtlemist, kus kasutatakse võimu ja kontrolli teise inimese üle, tekitades füüsilist ja/või emotsionaalset kahju.⁵⁶

Kui peres on alkohoolik, siis on täiesti tõenäoline, et selles peres on nii verbaalset,

⁵⁴ Bancroft, Lundy; Silverman, Jay G., „Vägivallatseja lapsevanemana“ Tartu Naiste Varjupaik 2007, lk.22.

⁵⁵ Kinnunen, S. „Samassa venessä“ Karas-Sana OY, Helsinki 1990, lk.82.

⁵⁶ EV Sotsiaalministeerium „Ohvriabi käsiraamat“, Tallinn 2002, lk.49.

füüsilist kui ka vaimset vägivalda, millest ei jää puutumata ka lapsed. Ainuüksi vägivalda pealtnägmine mõjub lapse psüühikale väga traumeerivalt. Olenemata sellest, kelle või mille vastu on vägivald suunatud: kas see on suunatud pereema, lemmiklooma või hoopis „tarbetute“ sööginõude vastu, mis on vaja puru peksta.

Lapsed, kes on pealt näinud vägivalda, muutuvad oma kaaslaste suhtes agressiivseks ja hakkavad neid rohkem solvama ja türanniseerima.⁵⁷ Neil lastel on suure tõenäosusega vähe sõpru ja nad veedavad sõpradega koos vähe aega. Neil esineb sageli õpiraskusi, käitumishäireid, hüperaktiivsust, ärevust ja ka endassetõmbumist.⁵⁸ Nad võivad tunda, et nad peavad väärkoheldavat vanemat kaitsma ja võivad ka füüsiliselt kaklusse sekkuda.⁵⁹ Vägivaldset käitumist pealtnäinud lapsed kasvavad üles emotsionaalses keskkonnas, kus valitsevad peamiselt negatiivsed emotsioonid. Lapsed on vanemate sagedaste konfliktide tunnistajaks ja tihti vaevab neid süütunne.

Mitmed uurimused on näidanud, et vägivaldsed konfliktid põhjustavad raskemaid pikaajalisi probleeme ja kutsuvad esile rohkem laste koheseid negatiivseid reaktsioone. Vägivallatseja on põhiline vägivalda ja psühholoogiliste agressioonide toimepanija ja teda tuleks käsitleda vastutavana selle eest, et tema lapsed on kokku puutunud selliste mõjudega. Need mõjud peegeldavad tema vanemlikku toimetulekuvõimet, sest lüües lapse üht vanemat ignoreerib ta lapse vajadusi, annab halba eeskujuga konfliktide lahendamiseks, levitab negatiivseid naistega seostuvaid hoiakuid ja propageerib jõu kasutamist oma vajaduste läbisurumiseks teiste inimeste arvel⁶⁰.

3.1. Vägivallatseja mõju laste uskumustele ja väärtushinnangutele

Kui purjus isa väärkohtleb ema ja lapsed peavad seda nägema avaldab see eelkõige mõju laste emotsioonidele, käitumisele ja lastel tekivad õpiraskused. Samamoodi avaldab see

⁵⁷Bancroft, L.& Silverman, J.G. “Vägivallatseja lapsevanemana” Tartu Naiste Varjupaik, 2007, lk.72.

⁵⁸Kinnunen, S. “Samassa veneessä” Karas-Sana OY Helsinki 1990 lk 97.

⁵⁹Bancroft, L.& Silverman, J.G. “Vägivallatseja lapsevanemana” lk. 72.

⁶⁰ Samas, lk.74.

ka mõju laste uskumustele – viis, kuidas lapsed tajuvad vägivallatseja käitumist, mõjutab nende maailmavaadet.

1. Vägivalla ohvrid on need, kes on toimivas vägivallas süüdi. Vägivallatseja sõnaliste ütluste põhjal võib lastel kujuneda arvamus, et ema põhjustab ise vägivalda, mille ohver ta on. Lapsed õpivad uskuma, et nad tohivad teistele haiget teha ja süüdistada toimus ohvrit senikaua, kui neil on võimalik väita, et ohver neid „provotseeris“. Vägivaldal pealt näinud lapsed võivad hakata uskuma, et teistele inimestele haigettegemine ei ole väärt. Need väärtushinnangud peegelduvad viisides, kuidas laps koolis või koduümbruses käitub. Lastel võib kujuneda ka arvamus, et neil puudub õigus väärkohtlemisele vastu hakata, kui nende endi süütus ei ole täielikult tõestatud.⁶¹

2. Vägivalla kasutamine on oma tahte maksmapanemisel ja konfliktide lahendamisel õigustatud.

Lähisuhtevägivalda pealtnäinud lapsed võivad õppida, et füüsiline agressioon on aktsepteeritav vahend teiste inimeste üle kontrolli saavutamisel. Lapsed õpivad oma kaaslastega agressiivselt käituma.⁶²

3. Poisid ja mehed peavad saavutama kontrolli, tüdrukud ja naised peavad sellele alluma. Lastel võivad kujuneda valed arusaamad soorollidest. See on tingitud varjatud signaalidest, mida lapsed saavad vägivaldses keskkonnas elades. Vägivaldse isa poegadel on eelsoodumus võtta üle manipuleeriv hoiak ja suhtumine naissoo esindajatesse. Seda isegi siis, kui nad isa niisuguse käitumise on hukka mõistnud.

Tüdrukud võivad hakata uskuma, et ohvriks langemine on vältimatu. Nii tüdrukute kui poiste puhul on eriti kahjustav meeste ja naiste vaheline võimupoliitika, mis paneb lapsed uskuma, et vägivalda ema suhtes on võimalik põhjendada ja aktsepteerida.⁶³

⁶¹ Samas, lk.87-88.

⁶² Samas, lk.88.

⁶³ Samas, lk.88-89.

4. Vägivallatsejad ei pea oma tegude eest vastutama.

Lapsed on sageli teadlikud sellest, et õigussüsteem ei suuda vägivallatsejat oma tegude eest vastutama panna ja vägivallatseja suudab hoiduda sattumast ühiskondliku kriitika alla. Ta suudab veenda kõrvalseisjaid oma esitatud versiooni õigsuses.⁶⁴

5. Naised on nõrgad, ebakompetentsed, rumalad või vägivaldsed.

Naistega seostuvad negatiivsed hoiakud on lähisuhtevägivalda pealtnäinud tüdrukute ja ka poiste puhul väga levinud. Tüdrukutel alandab see enesehinnangut, poistel võib suure tõenäosusega kujuneda välja negatiivne hoiak naiste suhtes.⁶⁵

6. Isad on teismelistele poistele paremad lapsevanemad kui emad ja teismelised poisid peavad hoiduma ema mõju alla sattumast. Sellist suhtumist on ürtanud sisendada poistele vägivaldne isa, aga uuringute tulemuste alusel ei ole tõendeid, mis seda seisukohta toetaksid. On tõendeid selle kohta, kus ka tegelikkuses on see uskumus realiseerunud, sest ema jõupingutused oma poegi tõhusalt kasvatada on nurjunud.⁶⁶

7. Viha põhjustab vägivalda.

Vägivalda pealtnäinud lapsed võivad hakata seostama viha vägivallaga, sest nad kuulevad, et vägivallatseja toob oma tegude ettekäändena vihastumist. Lapsed hakkavad kartma iseenda ja teiste vihastumist.⁶⁷

On oluline, et lähisuhtevägivalda pealt näinud lastega töötamise käigus aidataks lastel paljastada ja analüüsida niisuguseid alateadlikult omaks võetud uskumusi. See aitab taastada ema ja laste ning ka õdede- vendade vahelisi suhteid, mida need uskumused on kahjustanud ning ära hoida lähisuhtevägivalda toimetehhanismide ülekandmist täiskasvanuea paarisuhtesse⁶⁸.

⁶⁴Bancroft, L.&Silverman, J.G."Vägivallatseja lapsevanemana", Tartu Naiste Varjupaik 2007, lk.89.

⁶⁵Samas, lk.89-90.

⁶⁶Samas, lk.90.

⁶⁷Samas, lk.90-91.

⁶⁸Samas, lk.87-91.

4. Oma kogemuse kirjeldus

Jagan oma kogemust töötades lastega, kus peres üks vanematest oli alkohoolik. Tänapäeva koolis on vägivaldne laps täiesti tavaline nähtus. Miks see nii on, seda ei tea tegelikult lapsevanem ega ka õpetaja mitte. Töötasin koolis, kus klassis õppisid lapsed, kes pärinesid alkoholi probleemiga kodust. Kus kodus oli alkohoolik ema, kus isa. Lapsed olid nn. hariduslike ja käitumuslike erivajadustega. Nende laste tegelikke vajadusi ei olnud raske märgata, raske oli aga neid lapsi mõista ja nendest aru saada. Ei olnud minul õpetajana ka mingeid teadmisi alkoholismist kui haigusest ja selle mõjudest lastele. Olin ise alkohoolikut ainult kaugelt näinud. Need lapsed otsisid küll lähedust, aga ei suutnud seda armastust, mida õpetaja pakkuda sai, vastu võtta. Samuti ei usaldanud nad kedagi. Õpetajas nad nägid ainult vaenlast, kes kogu aeg midagi nõudis. Neile nõudmistele laste õppimistingimused tihti ei vastanud. Õpilased kasutasid vägivalda nii omavahelistes suhetes kui ka suhtlemisel õpetajaga. Omavahelistes suhetes domineeris füüsiline vägivald, suhetes õpetajatega pigem psüühiline ja verbaalne, mis seisnes solvavate väljendite kasutamises õpetaja aadressil ja tunnis õpetaja töö segamises valjuhäälselte märkustega, õpetaja korralduste täitmata jätmisega. Oli õpetajaid, kes ei saavutanudki nende lastega kontakti.

Kuna mina olin kristlane, siis kasutasin oma töös palvet Jumala poole nende laste eest. Ka minul oli raske, sest suureks probleemiks oli just kuuletumine. Kuna olin enne tundi minekut alati palvetanud, siis lasin Jumala vaimul juhtida oma tööd. Kui pidin õpetama, siis õpetasin, aga oli ka aegu, kus tuli lihtsalt aeg maha võtta ja lastega rääkida. Jagasin ka tarkust Jumalasõnast. Lastele meeldis seda kuulata. Nädalavahetuseks lubasin lapsed, kes olid distsiplineeritud ja tundides hästi kaasa töötasid enda juurde maale. Sinna nad tahtsid kõik tulla. Ja kasutasingi oma kodu õpilaste distsiplineerimiseks. Tasapisi hakkasin saavutama kontrolli oma klassi laste üle. Selles klassis oli üks tüdruk, kes oli palju haiget saanud. Tema võis alati kõik ilusa ära rikkuda.

Oli aeg enne jõule. Rääkisin lastele armastusest, tingimusteta armastusest. Rääkisin, kuidas Jumal on meid armastanud ja kuidas me sageli inimestena vastame tema armastusele..... ja korraga märkasin, et see tüdruk, kes alati oli esimene korrarikkuja,

nuttis. Ma ei pööranud sellele tähelepanu ja rääkisin edasi, sest klassis oli täielik vaikus ja kõik kuulasid. Nüüd helises vahetundi kell. Lapsed läksid vahetundi. See tüdruk ei läinud. Ta tõusis pingist, tuli minu juurde, kallistas mind ja palus andeks, et ta oli pool aastat nii halvasti käitunud. Ta ütles, et tema sai aru, millest ma rääkisin ja lubas, et enam mitte kunagi ta nii ei käitu. Ei käitunudki enam. Sellest ajast peale sain mina ja ka teised õpetajad selles klassis segamatult oma tööd teha.

4.1. Intervjuud

Tegin intervjuud endiste õpilastega, et välja selgitada, kuidas nad praegu tagantjärele probleemidele vaatavad, kuidas on alkoholism mõjutanud nende isiksuse arengut, nende hoiakute, suhtumiste, väärtuste ja valikute väljakujunemist.

Noormees, kelle isast oli saanud alkohoolik räägib:

“Nii väga oleks tahtnud, et isa oleks korralik. Oleks tahtnud isaga kalal käia. See, et isal ei olnud selleks kunagi aega, tegi kurvaks. Hinges oli igatsus isa läheduse järele. Oleks tahtnud ka isaga lihtsalt rääkida, aga isa oli alati purjus. Segas õppimist, tuba oli alati haisev ja räpane, remonti ei saanud teha, sest kunagi ei jätkunud raha. Ema üksi töötas. Sõpru kunagi külas ei käinud, sest oli häbi. Ka see tekitas kurbust ja vahel ka üksindust. Sõpradega saime kokku väljas. Füüsilist vägivalda küll isa ei kasutanud, aga emale ütles halvasti. Ei tea, et millestki oleks pidanud loobuma. Võib-olla ei julgenudki midagi tahta.”

Selle lapse põhivajadused: turvalisus, lähedus, mõistmine, ärakuulamine, vanemlikkus, millest räägib Tommy Hellsten oma raamatus „Jõehobu elutoas“ jäid rahuldamata. Üksildusest räägib Tõnu Lehtsaar oma raamatus „Hingepilk“ Ta räägib, et üksindus on tunne, mida inimene tunneb. Mida sügavam see kogemus on, seda vähem tuntakse positiivseid emotsioone, nagu rõõm ja huvitatus. Eraldatuskogemust saadavad sellised tunded nagu ebakindlus, hirm, kurbus ja mure⁶⁹.

Kuigi noormees ise ei tunnista, et oleks millestki elus ilma jäänud, siis ema arvab teisiti.

⁶⁹ Lehtsaar, T. „Hingepilk“ Kirjastus “Logos” 1994, lk.125.

Ema teab, et huviringidest tuli lapsena loobuda, sest ei olnud piisavalt rahalisi vahendeid. Ka märgib ema, et isa alkoholismi süvenedes hakkas isa lapsele kuuluvaid asju kodust ära viima ja viinarahaks tegema, mille tagajärjeks oli ka lapsele psüühiline trauma. Minu nägemuse järgi on isa alkoholism selle lapse ellu jätnud väga sügavad jäljed. Ta tunneb ennast vähemväärtuslikumana kui on teised. Ta on ehitanud seinad enese ümber, suhelda temaga ei ole kerge: vastab küsimustele ainult ühe sõnaga. Jääb mulje, nagu tahaks ta kohe sellest tüütust kõnelusest vabaneda. Endast mitte midagi rääkida ei taha. Sellel noormehel on välja löönud skisofreeni nähud. Kardab, et inimesed teda jälgivad ja jälitavad. Ka on välja löönud arvutisõltuvus, millega tegelemiseks on nii psühholoogi kui psühhiaatri abi kasutatud.

Räägib tütarlaps, kes elab koos alkohoolikust vanaisaga.

Alkoholism on toonud palju probleeme. Vanaisaga elame ühes majas. Kui vanaisa on purjus, siis oleme kõik hirmu all, sest ei tea, mida oodata ja mida juhtuda võib. Alati ta karjub, ähvardab ja süüdistab. Kasutab roppe sõnu ja vannub. Joomine kestab nii kaua, kui raha jätkub. Sel ajal on kõikide rahu kadunud. Rahu pole ka öösiti, sest kunagi ei tea, millal ta viinauimast ärkab ja uut annust nõuab. Vanaisa valetab, petab raha välja vanaema ja ema käest. Tavaliselt küsib ta raha auto remondiks, aga auto jääb alati remontimata, sest saadud raha eest ostetakse viina. Ta joob täiesti üksi, vahest ta sõidab ka minema, siis on hea ja rahulik aeg. Kui isa on kodus, siis ta ei julge lärmama hakata, isegi jooma ta siis kodus ei hakka, vaid sõidab kuhugi minema, aga isa käib Norras tööl ja kodus on harva.

Kuidas on see mõjutanud Sinu käitumist, õppimist, suhteid?

No õppimist on see küll seganud. Juba see, et vanaisa on purjus tekitab hirmu, sest kunagi ei tea, mis võib juhtuda. Käitumist võib-olla nii palju, et olen hakanud omaette hoidma, sest kardan, et keegi teada saab, missugune on mu kodune olukord. Kodus on küll alati korras ja puhas, sest vanaema hoolitseb selle eest ega luba toas alkoholi tarvitada. Ema käib tööl ja ka hoolitseb koduse puhtuse ja korra eest. Ta joob tavaliselt garaažis. Vahest jääb ta ka sinna magama, siis on parem, aga me tunneme ennast ikka häirituna. Juba see teadmine, et ta joob, traumeerib ja viib ära kodurahu.

Mis on jäänud sellepärast tegemata? Millest olete pidanud loobuma?

Meil, lastel vist ei ole jäänud midagi tegemata, sest meie vajaduste eest kannavad hoolt isa ja ema, kes kumbki ei tarvita alkoholi. Aga emal ja isal on küll jäänud nii mõnigi kord planeeritud puhkusereis ära, sest vanaisa on jooma hakanud ja ema-isa ei julge siis vanaema temaga jätta, sest vanaema on invaliid ja nad kardavad vanaema turvalisuse pärast.

Kuidas on alkoholism mõjutanud maailmavaadet, usku, suhet Jumalasse?

On ebakindlust, usaldamatust enese suhtes ja kartust, et ei saa hakkama, aga siiani on toeks olnud vanaema ja ema. Isa tugi on materiaalne. Tema teenibki perekonna vajadusteks raha. Ka koduseid töid aitab ta teha.

Vanaema on meil usklik ja palvetab Jumala poole. Ka meie palume koos vanaemaga. Usume, et Jumal meid kuuleb ja aitab. Siis, kui palvetame, siis lähebki vanaisa kodust ära kuhugi mujale jooma. Tagasi tuleb alles siis, kui ta on rahast lage ja kusagilt pole enam raha saanud. Aga ikkagi on vastik, sest kunagi ei tea, millal talle jälle see uus hoog tuleb.

Missugust abi olete saanud ja missugust abi ootaksite?

Me polegi vist kuskilt väljastpoolt abi otsinud. Oleme võtnud seda kui paratamatust. Vanaema ja emaga oleme rääkinud, et vanasti saadeti niisugused viinaravile. Kas sellest ka kasu oli...?

Selle kohta kirjutab Hannu Kärkkäinen oma mõtetest, mis on tal tekkinud seoses alkoholismiga.

Ta kirjutab, et alkoholismist on räägitud kui kogu elu kestva haigusest. Ka kristlikes ringkondades ei usuta imedesse just puuduliku õpetuse tõttu. Oma kogemuste põhjal ta väidab et tervenemine on siiski võimalik. Ta räägib alkoholismist kui füüsilisest sõltuvusest, psüühilisest sõltuvusest ja sotsiaalsest probleemist. Ta arvab, et inimene, kes on käinud regulaarselt teraapias või hingehoius ja pühendunud oma ravi programmile, võib terveks saada 1-3 aastaga.

Samas ta märgib, et kristlikust usust ei tohi teha teraapiat. Selles on oma põhimõtted.

Hingehoid ei pea korvama teraapiat. Ravi edukuse üheks võtmesõnaks ta peab motivatsiooni

AA ja kristlike organisatsioonide ravi põhineb rangel programmil. Peamiseks motiveerijaks on inimese enda meelemuutus. Meelemuutuses on kolm tasandit:

1) idee tasand

2) tahte tasand

3) rakendamise tasand

Vajalik on ka tugiisik, kellel endal on positiivne kogemus, sest spetsialistidel ja teoreetikutel puudub kogemustepagas⁷⁰.

Selles ma jagan artiklikirjutaja arvamust ja usun ka ise, et alkoholist on võimalik terveks saada, aga inimene, kes on sellesse haigestunud, peab ise tunnistama oma haigust ja kogu südamest tahtma sellest vabaneda. Ma usun, et Jumala jaoks ei ole mitte miski võimatu.

Lapsepõlve meenutades räägib praegu 30 aastane noormees.

Alkoholism meie peres tõi kaasa igapäevase pidutsemise, kust ei puudunud ka tüli ja kaklus. Jõid mõlemad nii kasuisa kui ka ema. Algul ema ei joonud, aga igapäevaste tülitsemiste tagajärjel hakkas ema ka jooma. Rahapuudus ja pohmellis vanemad olid igapäevane nähtus. Meie eest hoolitses vanaema, kes oli ühe jalaga ja ratastoolis. Kodu oli meil koristamata ja haises joodikute läbust. Meil vennaga ei olnud isegi kohta õppimiseks. Nii palju, kui vanaema sai, nii palju ta ka koristas ja tegi meile süüa. Varakult õppisin ise enda eest hoolt kandma. Esimesed neli aastat õppisin linnas tädi juures, sest kasuisa ei sallinud mind. Linnas oli mul väga rahulik ja hea elu. Õppisin hästi. Hinded olid neljad ja viied, sest tädi oli väga nõudlik ja alati aitas mul koolitöid teha. Mul olid sõbrad, kellega ma suhtlesin nii koolis kui kodus. Siis aga kadus mu tädil töökoht ja ma pidin koju tagasi tulema. Viiendas klassis hakkasin elama kodus. See oli minu allakäigu algus. Kadusid minu sõbrad. Hakkasin suhtlema ainult niisuguste lastega, kellel endal olid kodus samasugused probleemid, sest meil oli midagi ühist. Õppimisse tekkisid lüngad ja hiljem tõsine mahajäämus. Kodus mind enam õppimise juures ei aidatud. Vahest vanaema vaatas, kui tal jäi aega koduste toimetuste kõrvalt – oli ju teda ennast vaja aidata. Igatsesin väga linna tagasi.

Ma tunnen, et olen ilma jäänud kõigest: vanemate hoolitsusest ja armastusest, turvalisusest, sest kasuisa alati leidis, milles mind süüdistada, lähedusest – oma vanematega ei olnud mul kunagi lähedast suhet. Ma tundsin alati, et olen see, keda ei taheta. Alati ülearune. Ainuke, kes mind seal kaitses, oli vanaema, aga ka tema vajab ise kaitset joodikute eest. Probleeme lahendati ainult rusikahoope jagades ja neid ma sain ka

⁷⁰ [Http://www.saunalahti.fi/raikulit/hannukannanotto.htm](http://www.saunalahti.fi/raikulit/hannukannanotto.htm) 08.04.2013.

ohtrasti. Ma olin tihti masenduses, täis hirmu ja teadmatust sellest, mis järgmisel hetkel juhtuma hakkab. Õppeeduks langes ja lõpuks ma enam kooli ei läinud. Minu haridustee jäi pooleli. Lõpetasin suvetöödega 7 klassi. Rohkemaks ei jätkunud enam tahet.

Praegu kasutan ka ise alkoholi. Olen täiesti sõltuvuses ja tunnen, et tahangi.

Elukaaslane, kellega ma elan on ka alkoholilembene. Minu tädi on küll üritanud mind sellest august välja tõmmata, aga sellest pole suurt abi olnud, sest see on olnud tema tahe, mitte minu enda. Võib-olla kunagi tuleb ka see aeg, kui ise tahan maha jätta.

Jumalasse ma ei usu. Kas see on tingitud alkoholist või millestki muust, ei oska öelda.

Ise ma vägivalda ei kasuta, aga elukaaslane on mind purjus peaga füüsiliselt rünnanud.

Tunnen, et selline just ongi mulle kohane naine, sest sedasama olen ma ju ka lapsena kogunud.

See noormees on kogunud üksindust ja hüljatusetunnet. Kuna teda on süüdistatud siis on võtnud vastu süütunde ja elab sellega. Ta suhtub oma joomisse nagu lihtsalt mööduvasse nähtusesse, mida ta saab muuta, kui aga ise tahab. Ta pole teadvustanud alkoholismi kui haigust. On kaotanud usu iseendasse ja ka Jumalasse, sest ta pole saanud usaldada oma vanemaid. Tema ema lõpetas oma elu enesetapuga. Ka selle pärast tunneb ta endal süükoormat.

Lapse süütundest kirjutab ka Naatan Haamer oma artiklis „Lapse süütunne“. Ta kirjutab, et paljud meie psühholoogilised probleemid on põhjustatud süütundest. Me võime kanda endas varjatud süüd, mida tunneme oma vanemate või õdede-vendade ees. Mõnikord oleme neist tunnetest teadlikud, teinekord on see alateadlik. Mõtted süüst tekivad kujutluste tulemusena. Laps võib tunda vastutust iga perekonnatrauma eest, olgu see haigus, lahusus, alkoholism või surm⁷¹.

Antud juhtumil ma leian põhjusena lapsena esitatud süüdistustes, mis olid selle lapse aadressil teele saadetud ja kuna on tegemist probleemse perekonnaga, siis võib arvata, et nii mõnigi süüdistus võis olla ka põhjendamatu ja ka põhjuseta.

Selle noore inimesega oleks vaja rääkida tema lapsepõlvkogemustest, mis talle on lapsena haiget teinud, et ta saaks vabaks painavatest mõtetest ja tunnetest.

⁷¹ Haamer, N. Kristlik kasvatus “Lapse süütundest”

Tütarlaps perest, kus isa on alkohoolik ja vägivaldne.

Meie peresse on alkohol toonud igasuguseid probleeme. Küll on olnud karjumisi, sõimamisi, majast väljaajamisi, käsipidi kallale tormamisi. On olnud palju kannatusi ja nutmist. Minu käitumist on see mõjutanud nii, et olen muutunud agressiivseks. Olen alati tugeva pinge all ja kardan isa käitumist. Minule ta pole kallale tulnud, aga ta süüdistab ja ründab ema. Tunnen, et ma tahan oma ema kaitsta. Ema on alati kutsunud politsei, kui isa on purjus ja hakkab tüli norima. Kui ema pole saanud kutsuda, siis olen seda ise teinud. Politsei on isa kodust ära viinud. Kui isa tagasi on tulnud, siis on ta ikka veel kuri, aga kallale ta emale enam ei ole läinud. On küll karjunud ja ähvardanud. Üks kord tekkisid mul ärevushäired.

Päris mitmel korral on jäänud mul sellepärast õppimata.

Selle isa alkoholiprobleemi pärast olen ma nii mõnestki asjast loobuma pidanud. Ma unistasin alati, et sõidame koos perega kuhugi. Mitte kunagi ei saanud me kuhugi perega sõita ega üldse perega koos aega veeta, sest isa jaoks ei olnud meid olemas. Tema valis ise, kellega aega veedab, aga temavalitud kaaslased meile emaga ei sobinud. Ka ei osalenud isa ühelgi minu kooli üritusel. Alguses ma ikka oleksin tahtnud, et isa ka tuleks peole, kus ma esinen, aga hiljem, kui ma suuremaks kasvasin, siis ma enam ei tahtnud, sest häbenesin. Ma ei tahtnud, et mu koolikaaslased teavad, et mu isa joob.

Ma arvan, et minu maailmavaadet alkoholism mõjutanud ei ole, sest mul on hea ema, kes on mulle alati toeks ja arutab minuga kõik tekkinud probleemid läbi.

Küll on alkoholism tekitanud mulle psüühilisi traumasid ja palju kurbust ja hirmu. Olen hirmu tundnud oma ema elu pärast. Ka minu usk heasse Jumalasse on kõikuma löönud, sest olen nii palju palunud Jumalat, aga see olukord püsib ikka ja isa ei muutu.

Ema on käinud minuga psühholoogi juures, kus minuga on räägitud ja selgitatud asju.

Vahest on südames tunne, et mind polegi tahetud ja mina olen süüdi selles, et isa joob.

Vahest mõtlen jälle, et mis kurja ma olen teinud, et mul niisugune isa on. Miks on Jumal mind karistanud niisuguse isaga.

Mõned intervjuud on tehtud lastega, kes ka on elanud alkohooliku peres, kuid sealt on viidud lastekodusse. Ometi on alkoholism ja vägivald, mida need lapsed on ise kogunud või näinud, jätnud nende hinge sügava jälje.

Perevägivaldalla mõiste annab teada, et peres on vägivaldsed suhted, kuid ei täpsusta, milliste pereliikmete vahel vägivald aset leiab.⁷²

Perekonna eraelu ei avaldata kolmandatele isikutele. Seda ilmingut peetakse häbistavaks. Tänapäeva elamutes on raske varjata perevägivalda, sest see toimub tavaliselt lärmi saatel.

Alkoholismi peetakse kogu pere haiguseks. Niisugustes peredes kasvavad lapsed on õnnetud ja koolis on neil keskendumisraskused.⁷³

16 aastane tütarlaps, kes praegu elab lastekodus, räägib oma kodusest elust:

Meie peres olid joomingud igapäevane nähtus. Joomise käigus tekkisid tülid ja kaklused. Ema juures käisid mingid mehed, kes jõid koos emaga. Me vennaga siis segasime. Vend on kuus aastat vanem ja ema läks vennaga kaklema. Tihti mõtlesin selle peale, et tahaks ka niisugust kodu, nagu teistel on, et oleks isa ja ema, kes ei joo ja hoolitsevad laste eest. Tundsin alaväärsustunnet, hiljem hakkasin ennast süüdistama selles, et mu ema jõi. Kui ema oli purjus, ajas ta mitu korda mind majast välja. Läksin siis venna sõbra poole ja ööbisimegi venna sõbra pool. Juhtus ka, et naabrid kutsusid politsei ja politsei viis joodikud minema. Abi saime valla sotsiaaltöötaja poolt. Vahest, kui meil ei olnud süüia, siis tema tõi meile. Kui ema jõi, siis ta võttis meid enda poole. Kui ema jõi, siis ta kasutas ka füüsilist vägivalda minu kallal. Lõi mind püksirihmaga, kui talle midagi ei meeldinud. Minus on tekitanud see trotsi, ükskõiksust. Olen muutunud ülbeks. Ülbitsen täiskasvanutega ilma valikuta. Pärast hakkab süda valutama, sest olen kohanud ka täiskasvanuid, kes minusse suhtuvad hästi. Koolis mul eriti hästi ei lähe. Puudub huvi õppimise vastu, on keskendumisraskused.

Alkoholi olen mõned korrad proovinud. Olen ka purjus olnud. Praegu suitsetan. Suitsetamist olen piiranud oma noormehe pärast, sest tema ei suitseta ja mul on ka piinlik temaga koos olles suitsetada.

Tütarlaps, kes samuti kasvas alkohooliku peres.

Alkoholism on toonud meie peresse kindlasti palju probleeme. Isa muutus alati ema

⁷² Kase, H. "Lähisuhtevägivald" Eesti Avatud Ühiskonna Instituut Tallinn 2004

⁷³ Kinnunen, S. "Samassa venessä" Karas-Sana OY, Helsinki 1990, lk 97.

suhtes vägivaldseks. Ta solvas ema, sõimas ja karjus ema peale. Laste peale ta kunagi kätt ei tõstnud. Küll aga sõimas ja karjus ka laste peale. See tekitas palju pingeid, sest kunagi ei võinud teada, millal ta jälle niimoodi käitub. Hirm oli alatine kaaslane ja soov oma ema kaitsta. Mäletan, kui ma olin kuue aastane, siis lõin isale piimapurgi pähe, kui ta emale kallale läks. Koolis ma sel ajal veel ei käinud ja õppimist ei saanud segada. Kindlasti mõjutas alkoholism kõiki meie pere lapsi, sest see pani meid isast halvasti mõtlema. Me kõik oleme temast täielikult eemaldunud.

Minu lapsepõlves jäid paljud asjad tegemata ja mul polnud mitte kõige ilusam lapsepõlv. Vaimselt olen väga traumeeritud ja ka närviline. Alkoholismi probleemide pärast olen ma loobunud sünnipäevadest. Paljud asjad, mida oleksin tahtnud jääd saamata. Asjade ostmiseks ei jätkunud raha, sest kogu raha pani isa alkoholi peale. Ka olen ma ilma jäänud vanemate hoolitsusest ja armastusest. Olen kogu elu tundnud usaldamatust. Ka mina ise ei kipu väga inimesi usaldama. Õnneks ei ole pidanud ma tühja kõhtu kannatama.

Võin öelda, et nüüd tarbin ka ise vahest sõpradega koos olles alkoholi. Seda küll ainult seltskonnas, aga ikkagi. Olen läbi elanud alkoholimürgituse. Peale seda olen vaid harva sõpradega võtnud, aga nüüd juba mõistlikult. Julgen öelda, et tegelikult ma suhtun alkoholisse negatiivselt, kuna see toob kaasa igasuguseid probleeme: tülisid, vägivalda. Olen näinud väikseid lapsi alkoholi tarbimas ja seda, kuidas üks mu klassivend jootis koerale õlut sisse. Koeral tekkisid tugevad koordinatsiooni häired ja poisid naersid seda pealt vaadates. Jumalaga on suhted head. Palvetan Jumala poole, kui mul on probleemid ja raskused.

Paljud perevägivalda pealt näinud lapsed on sunnitud elama kohutavate kogemustega, mida nad ei suuda käsitleda ega iseseisvalt toime tulla. Kuigi lapsed võivad näida vägivallast puutumatuna või vältida kontakti, ei tähenda see, et nad oleksid unustanud, mis juhtus või, et see ei oleks neid emotsionaalselt mõjutanud.⁷⁴

⁷⁴Arnell, A.&Ekbohm, I. "Siis ta lõi emmet" AS Vaba Maa, Tallinn, 2008, lk.3.

4.2. Kuidas aidata alkohooliku perekonda ja seal kasvavat last?

Alkoholismi ei peeta küll vägivalda põhjuseks, kuid väga sageli muutuvad alkohoolikud ka vägivaldseks, sest alkoholismi peetakse raskeks psüühiliseks haiguseks, mille tulemusel saab kahjustatud inimese psüühika, muutuvad tema väärtushinnangud, suhtlusringkond ja kogu tema käitumine muutub ettearvamatuks. Tihti alkohoolik kaineks saades ei mäleta, mida ta teinud on. Tal tekivad mäluaukud – ta ei tunne ennast vastutavana selle eest, mida ta purjus olles on korda saatnud.

Minu arvates pole tähtis, kas vägivalda kasutaja on mees või naine, kas kasutatakse füüsilist, verbaalset või psüühilist vägivalda – vägivald on vägivald ja see mõjutab kõiki selle perekonna liikmeid.

Kui alkohooliku ettearvamatu käitumine põhjustab väga palju psüühilisi pingeid ja hingevalu, siis alkoholismi tagajärjel toimub ka perekonna materiaalne ja moraalne laostumine. Sageli kaasneb alkoholismiga ka füüsiline vägivald, sest alkohoolik kaotab kontrolli oma emotsioonide üle. Sellisel juhul on vaja kaasata sellesse töösse ka õigusorganeid.

Läbitöötatud materjali alusel teen järelduse, et abi, mida alkohooliku perekond vajab ei ole mitte ainult psüühiline, vaid on ka sotsiaalne, materiaalne ja informatiivne ning ka meditsiiniline. Meditsiinilist abi võivad vajada nii kaassõitlased kui ka sõitlane ise. See eeldab aga toimivat võrgustiku tööd, kuhu on haaratud erinevad spetsialistid.

Abivajaja võib olla olukorras, kus ta ei tea, kust ja missugust abi saada. Kui kliendil on alaväärsuskompleks ja teda vaevab süütunne, siis ta ei oskagi kuhugi abipalvega pöörduda, sest ta on veendunud, et kõiges, mis toimub on ta ise süüdi. Hingehoidja abiga saab ta vabaneda valedest mõtetest ja ennasthävivatest käitumisviisidest. Samuti saab hingehoidja informeerida, missugust sotsiaalset abi ja toetust on võimalik taotlema.

Hingehoidja saab julgustada inimest taotlema sotsiaalset abi.

Selleks, et inimene üldse avaks oma hingesügavuse ja hakkaks oma murest rääkima, tuleb hingehoidjal luua niisugune turvaline suhtluskeskkond, kus klient tunneks, et tema on nõustajale tähtis ja tema probleemidele lahenduse leidmine läheb nõustajale korda.

Nõustajal tuleb hinnata kliendi seisundit, et teada, mis toimub. Tuleb selgitada:

- kliendi tugevad ja nõrgad küljed
- mida klient nõustajalt ootab
- kuidas mõjutab kliendi probleemi tema keskkond
- mis on hetkel kõige häirivam
- missugune on toetussüsteem
- kes on inimesed, keda usaldab ja kelle peale võib loota
- missugune on olnud kliendi elukäik
- missugused kliendi minevikusündmused võivad praegust elu mõjutada
- missugune on kliendi tervis⁷⁵

Kõige olulisem hingehoidja töös on oskus eelarvamuste vabalt kuulata, mis inimene tahab ütelda, sest sageli on elus olukordi, kus inimene tahab rääkida ühte, aga kuulaja kuuleb hoopis midagi muud. Ta kuuleb seda, mida ta kuulda tahab, aga mitte seda, mida abivajaja rääkida tahab. Et oleks kindel, kas ikka hingehoidja on oma kliendist õigesti aru saanud, tuleb kasutada tagasi peegeldust, kus hingehoidja kordab kliendi väidet koos küsimusega, kas sa mõtlesid nii ja lisab siis väite sellisel kujul, nagu temani jõudis. Sellega annab hingehoidja kliendile võimaluse kas nõustuda, jah, ma nii mõtlesingi või täpsustada ja parandada oma väidet.

Minu arvates on väga oluline vahe selles, mida klient ise endast ja oma olukorrast mõtleb ja mida on talle kellegi poolt sisendatud ja tema mõtteid suunatud vastavalt. Hingehoidjal on siin võimalus muuta konkreetse inimese mõtlemist vastavalt jumalasoõnale, kui ta

⁷⁵Korp, E, Leppiman, A. Meres, T. Vaher, A. "LAPS Elu, probleemid ja lahendused", Tallinn 2002, lk.65.

selgitab, mida Jumal temast ja tema olukorrast arvab. Jälle oma pedagoogi kogemuse alusel ütlen, et olen märganud, et lapsel on sügav alaväärsuskompleks, mis on olnud suureks takistuseks tema edasijõudmisele koolis. Laps on sellest vabanenud, kui ma olen talle öelnud, missuguse pilguga Jumal teda näeb. Laps on selle teadmise vastu võtnud ja välja tulnud alaväärsuskompleksist ning tema õppetöö tulemusedki on paranenud. Mis minu arvates veel olulisem, see, et õpilane saab tagasi usu endasse ja oma võimetusse.

Esmane abi, mida hingehoidja saab lapsele anda on märgata abivajavat last, luua temaga kontakt ja saavutada usaldus. Selleks on kõige lihtsam viis lihtsalt olla koos lapsega ja kuulata, mida tema tahab rääkida. Ilma usalduseta on aitamine võimatu. Usaldamatuse õhkkonnas tekivad kergesti hirm ja kahtlus.⁷⁶Väärkoheldud või ka vägivalda pealt näinud laps ei hakka kohe oma südant puistama. Ta vajab selleks aega. Oleneb lapse vanusest, aga hingehoidja võib lapsega koos erinevaid tegevusi sooritada: kas mängida koos lapsega, lugeda midagi või kasvõi meisterdada. See oleneb võimalustest ja käepärastest vahenditest. Muidugi ka sellest paigast, kus nõustamine aset leiab.

Kui usaldusväärne kontakt on saavutatud, siis lasta lapsel rääkida seda, mis tal südamel on. Hiljem võib suunavate küsimustega lapse juttu täpsustada. Oma kogemuse põhjal võin öelda, kui laps usaldab, siis ta räägib päris palju. Samas ei tohi märkamata jätta lapse emotsioone, mis toimub vestluse ajal.

Lastel on tundemälestusi olukordadest, milles nad on abituna kohanud hirmu, süütunnet ja üksijäämist, mis on tundunud täiesti ülejõukäivana. Laps ei suuda enam täiskasvanu tasemel säilitada oma õigusi, arusaamu ja eesmärke, vaid kuuletub pimesi. Moraal seab piirid hea ja kuja tundmise vahele. Välise korra abil püütakse valitseda sisemist kaost. Hingehoidja, kelle kliendiks on laps, saab aidata lapsel seda sisemist kaost korrastada. Samuti saab hingehoidja aidata kõrvaldada kahjulikud mõttemallid ja käitumismudelid ning asendada need konstruktiivsematega.

Eesmärkide seadmisel tuleb arvestada mitte hingehoidja soovidega, vaid kliendi

⁷⁶Lindqvist, M. "Aitaja vari" Väike Vanker 2008, lk79.

soovidega. Hingehoidjal on võimalus pakkuda abi, mis lähtub kristlikelt alustelt ehk siis otsima abi Jeesuselt Kristuselt ja panema oma lootuse Jumala peale.

Kui on tegemist alkohoolikust lapsevanemaga, siis kristlasena ma usun, et ka siin saab sekkuda ja vabastada Kristus. Ma usun, et Jumal on andnud inimesele vaba tahte ja ta ise ei lähe vaba tahte vastu. Usun, et inimene saab vabaks, kui ta ise tahab vabaks saada, terveks saada. Inimene peab tegema selle esimese sammu, astuma Jumalale lähemale, ja Jumal astub talle kümme sammu vastu. Veel usun ma kristlasena, et jumal on meile sünnist saadik kaasa andnud kõik, mis meile eluks vaja on.

Mõned näpunäited kaassõltuvusest vabaduse poole.

1. Ela läbi lapsepõlve lahendamata asjad nii sügavuti kui võimalik. Leina. Vaata asju õiges perspektiivis. Katsu aru saada, kuidas lapsepõlvesündmused praegust tegutsemist mõjutavad.
- 2 Hellita ja pea kalliks seda ehmunud, kaitsetut ja abivajavat last enda sees. Ükskõik, kuiiseseisvaks me ka saame, ei pruugi see laps meie seest kaduda. Stress võib panna selle lapse häält tegema. See võib hakata nõudma tähelepanu ka siis, kui me seda ei ootagi.
- 3.Ära otsi õnne teiste inimeste käest. Rõõmu ja heaolu allikas ei asu teiste inimestes, vaid meis endis. Õpi endale keskendumata. Loo enda sees emotsionaalse turvatunde tuum.
- 4.Sa saad iseendale loota. Õpi usaldama seda inimest, kelle peale sa loodad – iseennast. Ära jäta ennast tähelepanuta, oma vajadusi, soove, tundeid, elu ja kõike muud, millest sa koos seisad.
- 5.Sa saad Jumala peale kindel olla. Tema on alati olemas ja hoolib sinust. Vaimsed tõekestpidamised võivad anda tugeva turvatunde.
- 6.Püüa olla sõltumatu. Vaatle, kuidas sa ümbritsevatest inimestest sõltud – rahaliselt ja emotsionaalselt. Hakka enda eest hoolt kandma sõltumata sellest, kas sa kavatsed praegused suhted lõpetada või ei. Võime tunnetada oma tundeid, rääkida oma hirmudest. Olukorrad, millesse me satume ei ole alati küll soodsad, kuid on ületatavad, kui jääme rahulikuks ja kasutame olemasolevaid võimalusi.

See on elamine üks päev korraga⁷⁷.

Hingehoid ja psühhoteraapia ei ole identsed mõisted. Hingehoidja suhtlustasand sõltub tema rollist nagu kirikuõpetajalgi, mis tähendab, et on teistsugune kui psühhoterapeudil, kui ta suhtleb patsiendiga. Koguduse õpetajal on oma ülesanne ja identiteet võrreldes arsti või terapeudiga. Hingehoidlik kõnelus saavutab ekstsistentsiaalse kommunikatsiooni, kui kogetakse teoloogilist formuleeringut vabastava ja suundanäitavana. Hingehoid on teoloogia tegelikult⁷⁸.

Hingehoid on venna poolt ulatatud Jumala käsi, mis tahab meid Jeesuse nimel edasi aidata.⁷⁹

⁷⁷ Beattie, Melody 2008, „Kaassõltuvusest vabaks“ Kirjastus Pilgrim lk.142-148

⁷⁸ Faber, H. 1996. „Kas kerjuse proffil“ EELK Haiglahingehoiu Keskuse väljaanne lk.9-15.

⁷⁹Rudin, E.”Arbeitshilfe für Seelsorger” Präsenz 1983, lk 9.

KOKKUVÕTE

Läbitöötatud materjalide alusel teen järelduse, et on oluline teada, et Eestis nii jõuliselt kasvava probleemi, alkoholismi olemus raske psüühiline haigus, mitte iseloomu nõrkus ja tahtejõuetus, nagu paljud inimesed ekslikult arvavad. Mina ise olen arvanud samamoodi. Ja laste järjest halveneva käitumise juured pesitsevad ka hoopis sügavamal, kui seda on lihtsalt kasvatamatus. Olles ise lapsevanem ja pedagoog, oskan öelda, et niisuguste seoste peale pole ma kunagi varem mõelnudki. Ka olid mulle võõrad mõisted kaassõltuvus, lähisõltuvus. Ja tunnistada, et ma võin ise olla kaassõltlane, oli väga raske. Sellest järeldan, et tavainimene, kes pole nende mõistetega kokku puutunud, ei teagi nende tähendust, päritolu, põhjusi ega ka sümptomeid. Samas, kui inimene ei tea, siis ei saa ta ka olukorra muutmiseks midagi ette võtta.

Minu töö hüpotees oli, et hingehoidlik abi on alkohoolikule ja tema perele oluline täiendus pakutava abi vormide hulgas, sest lähtub kristlikelt alustelt. Alkoholism on perehaigus, mis mõjutab laste käitumist, isiksuse arengut, nende suhtumiste, väärtushinnangute ja valikute väljakujunemist.

Läbitöötatud materjalist lähtuvalt leidis kinnitust väide, et alkoholism on pere haigus.

Tööeesmärgiks oli leida viise, kuidas hingehoidlikult aidata alkohooliku pereliikmeid. Selgitada, kuidas mõjutab alkoholism peres kasvavate laste isiksuse arengut, nende hoiakute, suhtumiste, väärtuste ja valikute väljakujunemist. Leida viise, kuidas hingehoidlikult suhteprobleemidele vastata.

Teema uurimise käigus sain ise palju uusi teadmisi antud teema kohta: nii alkoholismi, selle mõju ja ka tagajärgede kohta kui ka kaassõltuvuse kohta. Täiesti uus oli minu jaoks väide, et alkoholism ei põhjusta vägivalda. Ometi on nad väga tihedasti seotud.

Alkoholism on närvisüsteemi depressant. Ta põhjustab psüühika häireid. Alkohoolik ei suuda oma käitumist kontrollida ja oleneb ärritajast, kas alkohoolik muutub ka vägivaldseks või ei. Üks ja sama mees võib üks kord jääda rahulikuks, aga teine kord

sedavõrd ärritada, et tekib kaklus. Kõrvalseisja ei pruugi põhjusest arugi saada. Ehk siis see põhjus on nii tühine, et kaine inimene ei näegi konfliktiks põhjust, aga purjus inimeste vahel tekib riid. Kui niisugused olukorrad esinevad perekonnas, kus kasvavad ka lapsed, siis paratamatult saavad sellest puudutatud ka nemad. Sellistes peredes kasvavad lapsed, kes ei oska suhelda, sest peegeldavad koduseid suhtlemise mudeleid. Kasutavad oma eakaaslastega suheldes vägivalda, sest nad on kodus seda näinud, et nii tehakse. Kui sellele järgneb ka veider seletus, et midagi ei toimunudki, aga laps nägi, et midagi ju ikka oli, siis laps on segaduses. Sellest järeldus, et asju tuleb õigete nimedega nimetada ja lapsele ausalt seletada, mis toimus ja miks toimus.

Minu arvamus on, et töö täitis püstitatud eesmärgi. Leidis kinnitust, et alkoholism on pere haigus, mille läbi kannatab kogu pere – nii mees, naine kui ka lapsed. Pole oluline, kas alkohoolikuks on isa või ema. Kristlasena arvan, et hingehoid on oluline täiendus pakutava abi vormide hulgas, sest hingehoidjal on lisaks raamatutarkusele alati võimalik palves pöörduda Jumala poole, kas siis koos abivajajaga või ilma temata ja Jumal saab teha seda, mis inimesele on võimatu. Ühte sellist olukorda ma kirjeldasin ka oma töös, kui töötasin käitumuslike erivajadustega lastega, kes mitte kellelegi ei kuuletunud pool aastat... ja siis tuli muutus.

See on eluvaldkond, kus hingehoidjal on suur töö teha nii täiskasvanute kui ka lastega. Minu ettepanek oleks välja töötada võrgustik, mis pakub hingehoidlikku abi ka koolis, sest olen märganud vajadust sellise abi järele ka koolilaste hulgas.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Arnell, A., Ekbom, I. Siis ta lõi emmet. Tallinn, 2008
- Bancroft, L. Miks ta seda teeb. Tartu, 2006
- Bancroft, L. Silverman, J.G. Vägivallatseja lapsevanemana. Tartu Naiste Varjupaik, 2007
- Baum, H. Ma olin vihast lõhki minemas. Tormikiri OÜ, 2004
- Beattie, M. Kirjastus Pilgrim Kaassõltuvusest vabaks. Pilgrim, 2008
- Eesti Karskusliidu Karskusühendus AVE. Teadusvaade alkoholile. Tartu Ülikooli kirjastus, 2002
- Ennet, J.O-M. Tervenemine vaimu läbi. Eesti Karskusliit, 1998
- EV Sotsiaalministeerium. Ohvriabi käsiraamat. Tallinn, 2002
- Faber, H. Kas kerjuse profiil. EELK Haiglahingehoiukeskus, 1996
- Haamer, N. Lapse süütundest, Kristlik Kasvatus 2001/2
- Hardiman, M. Sõltuvus. Tänapäev, 2000
- Hellsten, T. Jõehobu elutoas. Kirjastus Pilgrim, 2007
- Huttunen, M.O. Depressioon. Medcina, 2006
- Kase, H. Lähisuhtevägivald. Tallinn, 2004
- Kinnunen, S. Samassa venessä. Karas-Sana OY Helsinki, 1990
- Korp, E, et al. Laps. Elu probleemid ja lahendused. Tallinn, 2002
- Lindqvist, M. Aitaja vari. Väike Vanker, 2008
- Lehtsaar, T. Hingepilk. Logos, 1994
- Mellody, P. Kaassõltuvus, Väike Vanker, 2007
- Riemann, F. Hirmu põhivormid. Tartu 1999
- Rothschild, B. Traumast paranemise kaheksa võtit. Tallinn, 2011
- Rudin, E. Arbetishilfe für Seelsorger. Präsenz, 1983
- Uljas, J.; Rumberg, T. Psühholoogia. Koolibri, 2001
- Viru, A., Volver, A. Alkohol kuidas säästa end tulevikuks. Tartu, 2004
- Piibel. Soome Piibliselts, 1989

Alkoinfo.ee/faktid/kes joovad

Alkoinfo.ee/mojud/alkoholi-moju-tervisele

Bergström, M. Virumaateataja.ee/101281/maret-bergstrom-mis-on-lahisoltuvus/
kenetruve.com/kysimus.html

Kaasik, H „Kaassõltuvus“ <http://www.tnk.tartu.ee/Okaassoltuvus.html>

Kärkkäinen,H. www.saunalahti.fi/raikulit/hannukannanotto.html