

TYTTI SOLANTAUUS KUVITUS: ANTONIA RINGBOM



KÄSIKIRJA NUORILLE, JOIDEN ÄIDILLÄ TAI ISÄLLÄ ON MIELENTERVEYDEN ONGELMIA

SISÄLLYSLUETTELO

ALUKSI	3
MITÄ MIELENTERVEYDEN ONGELMAT OVAT?	4
TUNTEIDEN HÄIRIÖT	5
TOIMINNAN HÄIRIINTYMINEN	6
AJATTELUN HÄIRIINTYMINEN	6
MISTÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT JOHTUVAT?	7
VOINKO MINÄKIN SAIRASTUA AIKUISENA?	8
MUTTA EHKÄ MINÄ OLEN JO SAIRASTUMASSA?	8
MITEN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ HOIDETAAN?	10
ENTÄ LÄÄKEHOITO?	10
MITÄ SE ON, KUN JOUTUU PAKOLLA SAIRAALAAN?	12
PARANEVATKO MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT?	13
VOINKO MINÄ TEHDÄ JOTAIN AUTTAAKSENI ÄITIÄ TAI ISÄÄ?	14
VAIKUTUKSIA PERHEESEEN JA YSTÄVIIN	15
MITEN KOTITYÖT HOIDETAAN?	15
MITEN ON HARRASTUSTESI LAITA? ENTÄ YSTÄVIEN?	17
ONKO KOTONA UHKAA VÄKIVALLASTA?	18
VÄÄRINKÄSITYKSIÄ	19
EIKÖ ISÄ VÄLITÄ MINUSTA ENÄÄ? EIKÖ ÄITI RAKASTA MINUA?	19
OLENKO MINÄ AIHEUTTANUT VANHEMPANI ONGELMAT?	20
MILTÄ LAPSISTA TUNTUU?	21
MINUSTA TUNTUU PAHALTA VANHEMMAN PUOLESTA	21
MINUA PELOTTAA	22
MINÄ OLEN VIHAINEN!	23
MINUA HÄVETTÄÄ	24
HALUAN POISI!	24
OMAN ELÄMÄN ALOITTAMINEN KOULUN JÄLKEEN	25
KESKUSTELUN MERKITYS	27
KENEN KANSSA PUHUA?	29
MITEN VOI ALOITTA Puhumisen ÄIDIN TAI ISÄN KANSSA?	29
LOPUKSI	31
SOITA	32
KIITOKSET	32



ALUKSI



Moni asia voi muuttua kotona, kun toisella tai kummallakin vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia. Tavalliset arkiset asiat eivät ehkä suju kuten ennen. Vanhempi voi tulla kireäksi ja ärtyisäksi, jolloin hän suuttuu helposti ja voi sanoa pahasti. Tai sitten hän saattaa uupua ja sulkeutua itseensä. Hän voi myös käyttäytyä oudosti ja puhua kummallisia asioita. Vanhemmat saattavat riidellä keskenään. Ei ihme, jos lapset ovat ymmällään eivätkä tiedä, mitä on tapahtumassa ja miten pitäisi toimia.

Tässä oppaassa puhutaan siitä, mitä mielenterveyden ongelmat ovat, ja vastataan joihinkin lasten tavallisimpiin kysymyksiin. Opas on tarkoitettu varttuneemmille kouluikäisille ja nuorille ja myös luettavaksi yhdessä vanhempien tai jonkun muun aikuisen kanssa. Jos jotkin asiat ovat vaikeita ymmärtää, kysy niistä vanhemmiltasi. Alle 12-vuotiaat tarvitsevat tätä opasta lukiessaan aina vanhemman vierelleen.

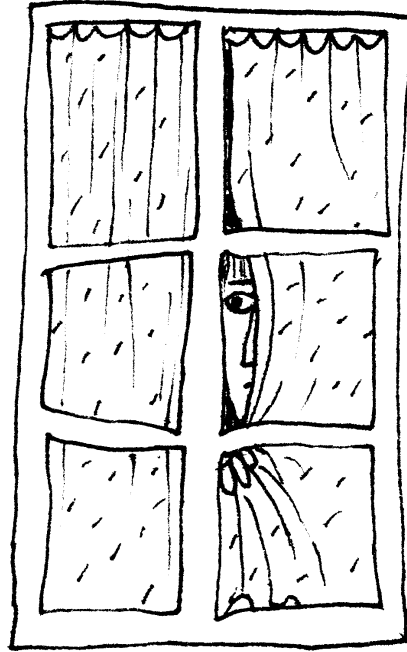
Oppaassa puhutaan lyhyiden vuoksi lapsista, vaikka tarkoitetaan myös nuoria. Olemme kaikki omien vanhempiemme lapsia iästä riippumatta.

MITÄ MIELENTERVEYDEN ONGELMAT OVAT?



Olet varmasti ollut joskus sairas. Jokin ruumiinosasi ei tällöin pystynyt huolehtimaan kunnolla tehtävästään. Kun kurkku on kipeä, ei nielemisestä tule oikein mitään. Kun vatsa on kipeä, se ei ota ruokaa vastaan vaan oksentaa sen ulos. Kun ihmisen mieli sairastuu, käy samoin: mielen toiminta häiriintyy, eikä se pysty tekemään tehtäväänsä kunnolla.

Mielen toimiessa hyvin ihminen ajattelee, tuntee ja käyttäytyy melko lailla järkevällä tavalla. Kun mieli ei toimi kunnolla, voivat ihmisen tunteet, ajatukset ja toiminta muuttua tai häiriintyä.



Tunteiden häiriöt

Kun tunne-elämä muuttuu, jokin tunne voi vahvistua yli muiden, ikään kuin ottaa ylivallan. Ihmisestä saattaa tulla ylen määrin arka ja pelokas, alakuloinen ja masentunut tai helposti ärtyvä ja riidanhaluinen. Pelokas ihminen kokee pienetkin asiat pelottaviksi ja masentunut näkee asioista vain niiden huonot puolet. Ärtynyt ihminen löytää suuttumisen aiheita mitättömistäkin asioista.



Eri häiriöille on lääketieteessä omat nimensä. Tunteiden ongelmia sanotaan tunne-elämän häiriöiksi ja yksittäiset häiriöt nimetään ylivallan ottaneen tunteen mukaan. Näin ovat saaneet nimensä pelko- ja ahdistuneisuushäiriöt ja masennus eli depressio. Myös paniikkihäiriö kuuluu näihin. Siitä kärsiessä ihminen joutuu yhtäkkisesti sellaisen ahdistuksen, pelon ja hädän kouriin, että hän pelkää, ettei selviä siitä.



Toiminnan häiriintyminen

Kun ihmisen toiminta häiriintyy, hänestä voi tulla hyvin hidas ja lamaantunut, ehkä melkein puhumatonkin. Tai sitten hän tekee ja touhuu ja ehkä puhua pulputtaa lakkaamatta. Lääketieteessä sanotaan, että ihminen on maaninen, kun hän on jatkuvasti vauhdissa. Myös syöminen voi häiriintyä: ihminen saattaa syödä aika ajoin ylen määrin tai olla miltei kokonaan syömättä. Silloin puhutaan syömishäiriöstä.

Joskus taas käy niin, että jokin toiminto ottaa vallan kokonaan. Ihmiselle tulee sisäinen pakko tehdä vain yhtä asiaa, esimerkiksi pestä jatkuvasti käsiä, tarkistaa valokatkaisijat tai koskettaa ovenpieliä. Muiden mielestä siinä ei ole mitään järkeä. Häiriintyneen ajattelun takia ihminen kuitenkin itse uskoo, että jotain pahaa tapahtuu, jos hän ei kosketa ovenpieliä. Se ahdistaa ja uuvuttaa, koska hän ei voi lopettaa, vaikka haluaisikin. Näitä ongelmia sanotaan pakko-oireisiksi häiriöiksi.

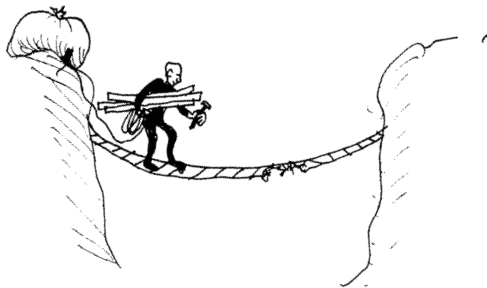
Ajattelun häiriintyminen

Kun ihmisen ajattelu häiriintyy, mieli saattaa tuottaa mitä merkellisimpiä ajatuksia ja kokemuksia, joihin ihminen uskoo. Joku voi esimerkiksi kokea, että hänen ajatuksiinsa vaikutetaan ulkoavaruudesta tai että naapurit lähettävät säteitä. Hän saattaa nähdä tai kuulla asioita, joita ei ole, ja jopa keskustella olemattomien hahmojen kanssa. Näitä kokemuksia kutsutaan harhoiksi.

Ihminen voi myös ymmärtää tavallisia asioita vääristyneellä tavalla, esimerkiksi ajatella että lattialla oleva kenkä on hänelle annettu merkki tulevasta onnettomuudesta. Melko tavallinen vääristyneen ajattelun tuote on se, että ihminen kokee itsensä uhatuksi ja uskoo, että häntä seurataan kadulla tai ikkunan takaa. Ajattelun häiriöt ovat usein ihmiselle itselleen ja muulle perheelle pelottavia, jos ei ymmärretä, että on kyse sairaudesta.



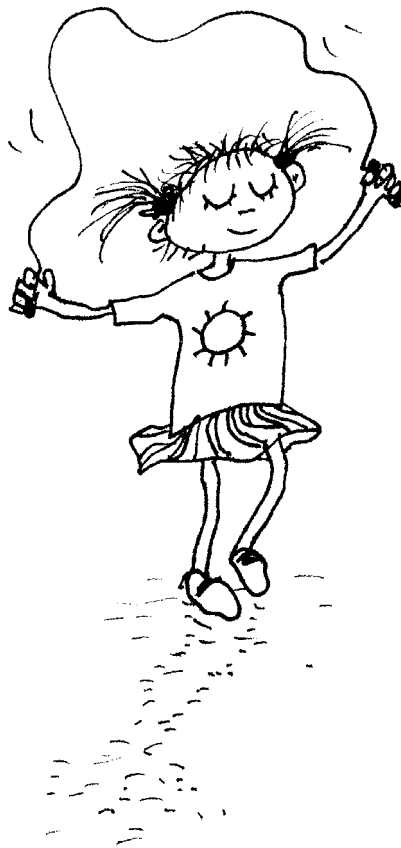
MISTÄ MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT JOHTUVAT?



Mielenterveyden häiriöiden syistä ei vielä tiedetä kaikkea, eikä aina osata sanoa, mistä ne johtuvat. Harvoin syynä on yksi ainoa asia – tavallisesti syitä on monta. Vaikeat elämäolosuhteet tai rakkaiden ihmisten menettäminen on usein yhtenä syynä ongelmiin, samoin pelottavat elämäntapahtumat. Ihminen voi myös uupua liiasta työmäärästä. Ihminen ikään kuin kuluttaa loppuun energiavarastonsa, eikä mieli jaksakaan enää toimia kunnolla.

Aikaisemmat liian vaikeiksi käyneet elämänvaiheet voivat myös vaikuttaa. Ne ikään kuin jättävät mieheen arven, joka sitten jää vähän heikommaksi kohdaksi. Kun myöhemmin tulee uudelleen vaikeata, saattaa heikko kohta antaa periksi.

Tiedetään myös, että jos jonkun lähisukulaisilla on paljon mielenterveyden ongelmia, hänellä itselläänkin saattaa olla vaara sairastua. Tämä on vähän sama asia kuin se arpi: heikko kohta, joka voi antaa periksi. Omien heikkojen kohtien tietäminen on kuitenkin hyvä asia. Silloin osaa hakea apua ajoissa eivätkä ongelmat ehdi kasvaa liian isoiksi.



Voinko minäkin sairastua aikuisena?

Usein lapset miettivät, voivatko he itsekkin sairastua aikuisena. Mielenterveyden ongelmat ovat niin tavallisia, että kuka tahansa meistä voi sairastua jossain elämänvaiheessa. Vanhempasi ongelmat eivät kuitenkaan merkitse sitä, että sinä tulet sairastumaan. Muiden perheiden kokemuksista tiedetään, että suurin osa lapsista selviää aivan hyvin. Vanhempasi sairastuminen on ollut seurausta monista hänen elämänsä asioista ja tapahtumista. Onko sinun elämäsi ollut samanlaista kuin vanhempasi? Ei tietenkään, joten omat lähtökohtasi elämään ovat erilaiset.

Mutta ehkä minä olen jo sairastumassa?

Monet lapset tarkkailevat itseään ja löytävät samoja tunteita kuin vanhemmalla on. Tämä johtuu siitä, että jokainen ihminen on aika ajoin masentunut, ahdistunut tai uneton eikä kaikki aina suju hyvin. Sellainen kuuluu elämään. Sairaudesta puhutaan silloin, kun ongelmat valtaavat alaa kaikelta muulta ja haittaavat arkisia toimia.





Kodin elämä voi kuitenkin olla niin raskasta sinulle, että alat väsyä. Huoli vanhemmasta ja ehkä koko perheestä saattaa viedä yöunen. Et ehkä pysty keskittymään koulussa ja muissa toimissa, etkä pärjää enää kuten ennen. Oletko jatkuvasti masentunut, ahdistunut, peloissasi? Syötkö tarpeeksi, vai onko painosi pudonnut? Oletko iloinen ja energinen, vai onko elämä ilotonta, eikä mikään huvita? Jos näin on, olet jännittänyt voimasi äärimmilleen ja tarvitset apua.

Puhu vanhemmillesi ja mene koululääkäriin tai terveydenhoitajan puolelle tai terveyskeskukseen. Kerro kotitilanteesta ja huolistasi. Jos kotiseudullasi on perheneuvola tai nuorisopoliklinikka, voit myös käantäyä niiden puoleen. Voit näyttää tämän opaskirjasen ja sanoa, että tämä koskee sinua.

Entä jos vanhemmat ovat kieltäneet puhumasta kodin ongelmista? Se on tavallista, koska vanhemmat pelkäävät mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja. Kaikilla ihmisillä, niin lapsilla kuin aikuisilla, on kuitenkin oikeus kertoa omaa mieltään painavista asioista terveydenhuollon työntekijöille ja saada niihin apua. Ehkä vanhempasi sitten myöhemmin ymmärtävät asian tärkeyden sinulle.



MITEN MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ HOIDETAAN?



Mielenterveyden ongelmiin löytyy hoitoa, niin kuin sairauksiin yleensä. Hoitoa saadaan käynneillä mielenterveystoimistossa tai terveyskeskuksessa. Sairaalahoido on paikallaan, jos tarvitaan enemmän apua. Päiväosastohoidossa mennään sairaalaan aamulla ja tullaan illalla kotiin.

Jos et tiedä, mitä hoitoa vanhempasi saa, kysy häneltä. Hän saattaa vastata, että hän käy keskustelemassa asioistaan. Hoitokeskusteluissa pohditaan vanhempasi elämäntilanteita ja mietitään, miten elämä voisi sujua paremmin. Psykoterapiaksi kutsuttu hoito perustuu keskustelun auttavaan vaikutukseen. Tällaisen hoidon aikana vanhempasi käy säännöllisesti, ehkä kerran viikossa, tapaamassa hoidon antajaa eli terapeuttia. Terapia voi tapahtua myös ryhmässä, jossa on useita samoista ongelmista kärsivää potilasta.

Entä lääkehoito?

Mielenterveyshäiriöihin on olemassa monenlaisia lääkkeitä. Eräät niistä auttavat saamaan kuriin ylivallan ottaneen tunteen tai päästävät potilaan pakkotoiminnon kynsistä. Jotkin lääkkeet taas turvaavat rauhallisen yönunen. Toiset lääkkeet auttavat saamaan ajattelua parempaan kuntoon, jotta mieli ei tuottaisi merkillisiä ajatuksia ja jotta ihminen voisi ymmärtää, mikä on totta ja mikä ei.

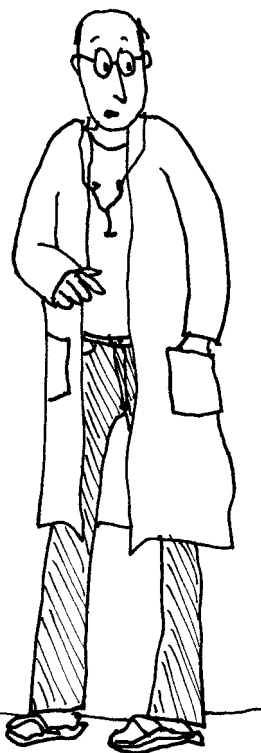
Joskus ihmisillä on lääkkeisiin liittyviä pelkoja. Ne perustuvat yleensä tietämättömyyteen. Jos sairauteen on lääke, on syytä käyttää sitä. Kukaan ei yritä väittää, että esimerkiksi sydänsairauksiin tai sokeritautiin ei pitäisi määrätä lääkkeitä.





Joskus käy niin, että vanhempi ottaa hänelle määrättyä lääkettä epäsäännöllisesti tai jättää sen kokonaan ottamatta. Ehkä näin on käynyt teidänkin perheessänne. Oletko alkanut huolehtia vanhempasi lääkkeidenotosta? Se on aikamoinen tehtävä ja aiheuttaa sinulle aivan varmasti huolia.

Kerro vanhemmallesi, että olet asiasta huolestunut, ja myös siitä, että lääkityksen vaihtaminen on sinulle mahdotonta. Voi olla, että vanhempasi ei ole tullut ajatelleeksi asiaa sinun näkökulmastasi. Saattaa käydä myös niin, ettei hän kuuntele sinua. Siinä tapauksessa puhu asiasta toisen vanhemman tai jonkun ulkopuolisen kanssa. Vanhemman lääkityksestä huolehtiminen on sekä mahdotonta että liian raskasta lapselle, olipa hän minkä ikäinen tahansa.



Mitä se on, kun joutuu pakolla sairaalaan?

Kun ihmisen ajattelu on kovasti vääristynyt, sanotaan usein, että ihminen on sekaisin. Lääketieteessä sanotaan, että ihminen on psykoottinen tai että hän sairastaa skitsofreniaa. Joskus sekava ihminen joudutaan toimittamaan sairaalaan saamaan apua, vaikka hän ei sitä haluakaan. Joskus taas ihminen saattaa olla niin suuressa vaarassa vahingoittaa itseään tai muita, että hänet joudutaan toimittamaan hoitoon väkisin. Oman vanhemman vieminen pakolla hoitoon ambulanssilla tai poliisin avulla on aina rankkaa lapsille, varsinkin silloin, kun ei tiedä, mistä on kysymys.

Voit ehkä ymmärtää näitä asioita paremmin, jos muistat nähneesi joskus pahan unen, jossa sinua ajettiin takaa. Kuvittele, että ihan oikeasti uskot sen olevan totta, mutta muut tietävät, että niin ei ole. Unen takia alat puhua ja tehdä muiden mielestä merkillisiä asioita. Olet hädissäsi ja ehkä lähdet pakomatkalle, maksoi mitä maksoi. Sitten tulee lääkäri, joka sanoo, että tarvitset hoitoa! Sinä loukkaannut ja suutut, kun sinua uhkaavaa vaaraa ei oteta todesta. Voit myös ajatella, että lääkäri on liitossa takaa-ajajasi kanssa. Ehkä jopa tappelet epätoivoisesti hoitoon viemistä vastaan. Kuitenkin jälkeinpäin, kun alat vähitellen ymmärtää uskoneesi unta, olet kiitollinen, ettet päässyt tekemään suurempia tyhmyyksiä.



PARANEVATKO MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT?



Suurin osa mielenterveyden ongelmista paranee. Se vie kuitenkin aikaa eikä tapahdu yhtä nopeasti kuin monissa ruumiillisissa sairauksissa. Paraneminen voi myös tapahtua aaltoillen: välillä mennään hyvää vauhtia parempaa kohti ja sitten taas tulee takapakkia. Takapakkivaihe on usein rankka, koska helposti luullaan, että nyt kaikki alkaa alusta. Usein tällainen vaihe on kuitenkin vain osa paranemista.

Mielenterveydenhäiriön paranemista voidaan verrata selkäsairauden paranemiseen. Ensin selkä on todella kipeä ja potilaan on vaikea liikkua. Sitten kivut alkavat hellittää ja liikkuminen tulee helpommaksi. Mutta taas jonain päivänä kivut tuntuvat ja selkä on jäykempi. Ja sitten lopulta, kun selkä on kunnossa, on voimisteltava ja pidettävä huolta, ettei selkä petä uudelleen. Samalla tavalla saattaa vanhempasi joutua käymään terapiassa pitkän aikaa vielä sairauden paranemisen jälkeen ja ehkä järjestämään joitakin asioita uudelleen, esimerkiksi vähentämään työmäärää.



Jotkin mielenterveyden ongelmat kuitenkin kestävät pitkään, muutamat jopa läpi elämän. On myös sellaisia, jotka paranevat, mutta uusivat joskus myöhemmin. Silloin on erityisen tärkeätä, että sairautta poteva itse ja perheenjäsenensä tietävät, mistä on kyse. Tämän tiedon avulla tullaan toimeen sellaisinakin aikoina, kun vanhempi on sairas.

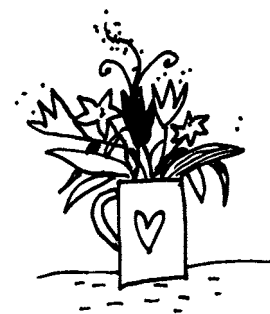


Voinko minä tehdä jotain auttaakseni äitiä tai isää?

Kyllä vain. Ehkä tärkein asia on sanoa tai muulla tavalla ilmaista vanhemmallesi, että hän on sinulle tärkeä, vaikka hänellä on ongelmia. Voit olla ystävällinen ja huomaavainen. Voit joskus keittää hänelle kupin kahvia, poimia kukkakimpun tai kannustaa häntä soittamaan ystävälleen.

Olet varmasti huomannut, että joskus vanhempi ilahtuu yrityksistäsi tukea ja auttaa, mutta joskus hänen mielensä on muualla, eikä hän ota vastaan keittämääsi kahvia tai poimimaasi kukkakimppua. Se saattaa tuntua sinusta loukkaavalta, ja samalla sinulle voi tulla hätä vanhemman puolesta: eikö mikään auta? Muista silloin, että vanhempasi voi sairaudesta johtuen olla jonain päivänä tavoittamattomissa eikä häntä ilahduta mikään.

Pane kukat maljakkoon ja mene sitten omiin puuhiisi. Sinä yritit parhaasi ja ehkä vanhempasi huomaa kukat myöhemmin. Kerro toiselle vanhemmalle, tutulle aikuiselle tai ystävällesi, mitä tapahtui, jos sinulle jäi paha mieli ja tarvitset lohdutusta. Voit myös sanoa vanhemmallesi myöhemmin, että halusit ilahduttaa häntä.



Joskus lapset luulevat, että jos he ovat tarpeeksi avuliaita, vanhempi alkaa voida paremmin ja tulee ehkä jopa ennalleen. Lapsi ei kuitenkaan pysty omilla toimillaan parantamaan vanhempansa, vaan siihen tarvitaan hoitoa. Voit erilaisilla tavoilla ja toimilla ilmaista kiintymystäsi vanhempasi. Jo se on tärkeää ja riittävää.

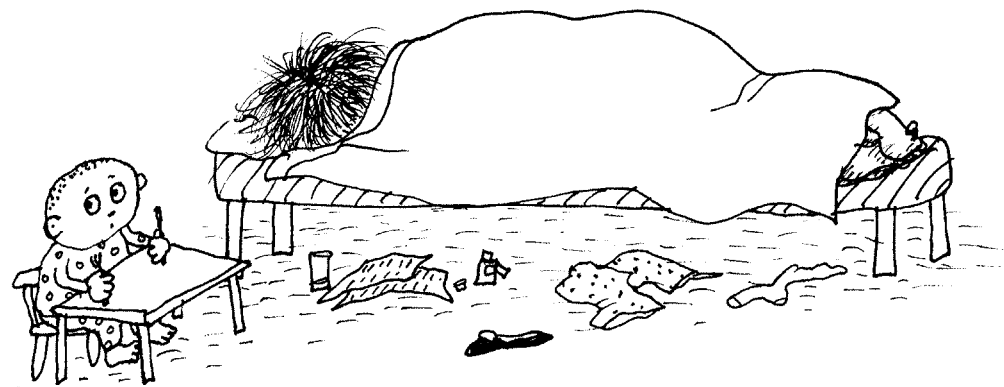
VAIKUTUKSIA PERHEESEEN JA YSTÄVIIN

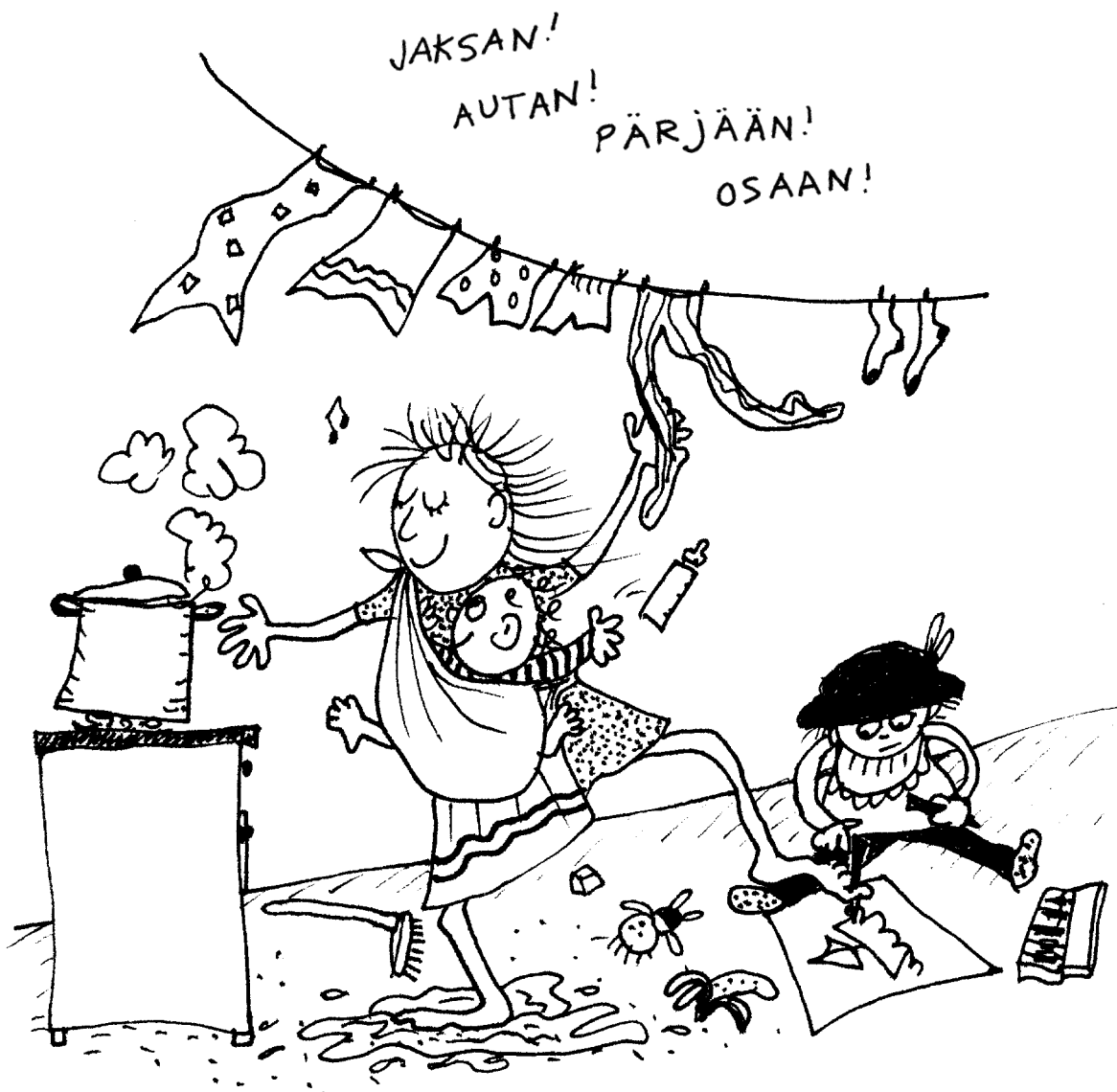


Psyykkiset häiriöt johtavat vaikeuksiin toimia muiden ihmisten kanssa. Tässä suhteessa ne ovat erilaisia kuin suurin osa ruumiin sairauksista. Jos olet katkaissut jalkasi, et pääse liikkumaan, mutta olet silti tavallinen itsesi jutellessasi muiden kanssa. Mielenterveyden häiriöt sitä vastoin vaikuttavat siihen, miten ihmiset ovat toistensa kanssa. Tästä syystä ne vaikuttavat perheen elämään ja ihmissuhteisiin niin paljon.

Miten kotityöt hoidetaan?

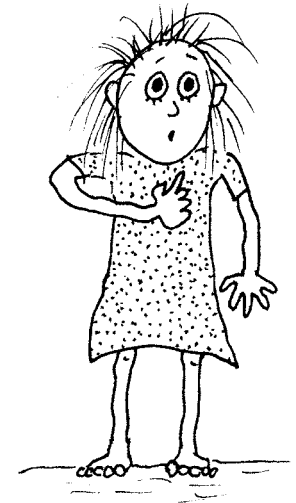
Kodissa voivat tiskit, pyykkit ja pölyt kertyä pöydille ja nurkkiin, kun vanhemmilla ei riitä voimia kodin hoitoon. Ehkä kotona ei enää edes laiteta ruokaa. Olet ehkä itse alkanut huolehtia asioista, tai sitten joku sisaruksistasi huolehtii niistä.





On hyvä, että osallistut kodin töihin ja kannat oman kortesi yhteiseen kekkoon. Mutta joskus käy niin, että kodin ja pikkusisarusten hoito siirtyy kokonaan jonkun lapsen vastuulle ja häneltä jäävät vähitellen omat harrastukset ja kaveritkin. Onko näin käynyt teillä? Se on liian rankkaa lapselle, olipa hän minkä ikäinen tahansa.

Mutta mikä ratkaisuksi, jos vanhempi ei jaksu huolehtia kotitöistä, mutta ruokaa on saatava, pyykit pestävä, koti siivottava? Ota asia puheeksi ja ehdota, että miettisitte yhdessä, miten kotityöt saisi hoidettua ilman, että ne kaatuvat liikaa sinun tai sisaresi tai veljesi harteille. Joskus on mahdollista saada kotiapua kunnan sosiaalitoimistosta, joskus voidaan pyytää sukulaisia avuksi ja joskus perhe voi palkata ulkopuolisen apuhenkilön. Jos sinun on vaikea ottaa asiaa puheeksi, näytä vanhemmillesi tätä kohtaa tästä kirjasesta ja sano, että se koskee teidän perhettä.

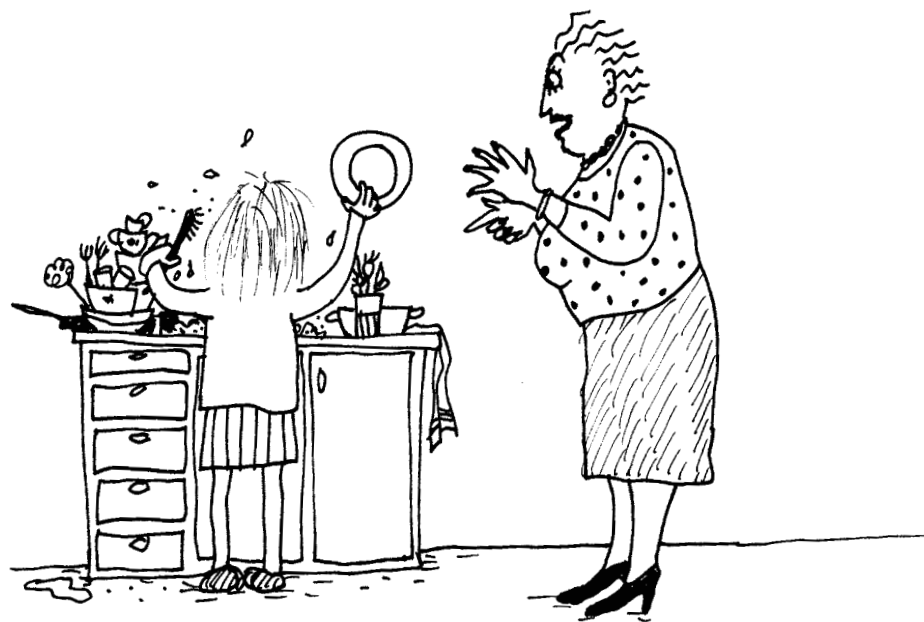


Miten on harrastustesi laita? Entä ystävien?

Joskus kotielämä on niin rankkaa, että lapsilta jäävät ystävät ja harrastukset. Ystäviä ei ehkä kehtaa pyytää kotiin, kun ei aina tiedä, miten vanhempi voi. Tai sitten kodin ilmapiiri on niin alakuloinen, että tuntuu kuin pettäisi äidin tai isän, jos itse pitää hauskaa. Joskus ei uskalla jättää vanhempaa yksin kotiin. Harrastukset voivat jäädä senkin takia, ettei ole ketään kuljettamassa.

Lapsille ja nuorille ystävät ja harrastukset ovat kuitenkin kuin leipä ja maito, tarpeellisia ja tärkeitä. Löytyisikö joku naapuri tai kaverin vanhempi, joka voisi kuljettaa sinua harrastuksiin? Jos sinua pelottaa jättää vanhempasi yksin tai jos tuntuu, että hauskan pitäminen on vanhemman pettämistä, puhu asiasta hänelle. Voihan olla, että olet käsittänyt asian väärin. Usein vanhemmat ovat itsekin huolissaan, kun lasten harrastukset jäävät.

Voisitko kertoa ystäväillesi, mikä vanhempaasi vaivaa ja miksi teille ei voi aina tulla? Se tekisi asian yksinkertaisemmaksi ja vierailut helpommiksi. Kertominen saattaa ensi alkuun tuntua vaikealta, mutta ystävät voivat olla paljon ymmärtäväisempiä kuin luulet.





Onko kotona uhkaa väkivallasta?

Joissakin mielenterveyden ongelmassa ihmisen pinna lyhenee niin, ettei hän pysty hillitsemään itseään suutuspäissään. Vanhemmasta voi tulla uhkaava tai suorastaan väkivaltainen, ja hän saattaa käydä käsiksi toiseen vanhempaan tai lapsiin. Silloin puhutaan ruumiillisesta väkivallasta.

Joskus taas saattaa käydä niin, että vanhempi alkaa kohdella väärin jotain perheenjäsentä. Hän voi moittia alituisen jotakuta lapsista, sanoa pahasti ja olla jopa julma. Lapsi tuntuu tekevän kaiken huonosti, hän on aina väärässä paikassa ja syyppää kaikkeen. Hänelle määrätään jatkuvasti rangaistuksia; hän ei esimerkiksi saa osallistua hauskoihin asioihin muiden kanssa. Tätä sanotaan henkiseksi väkivallaksi.



Sekä henkinen että ruumiillinen väkivalta ovat pahaksi sekä lapsille että aikuisille. Väkivalta on aina myös väärin. Jos huomaat näitä asioita omassa perheessäsi, kerro siitä heti koulussa opettajalle, terveydenhuollon tai oppilashuollon työntekijälle tai mene käymään kotikuntasi sosiaalitoimistossa. Tilanteeseen on saatava nopeasti muutos. Sinun ja sisarustesi täytyy saada olla turvassa sekä henkisesti että ruumiillisesti, ja myös sairas vanhempasi tarvitsee apua.

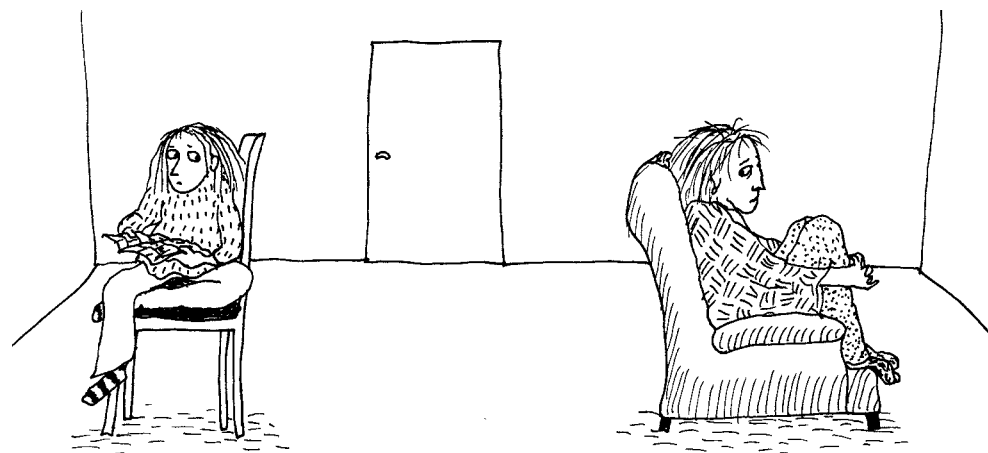
Voi olla, että vanhempasi on kieltänyt kotiasioista puhumisen, mutta tämä on yksi niistä tilanteista, joissa pitää toimia vanhemman sanaa vastaan. Vaikka vanhempasi ei juuri nyt sitä ehkä ymmärräkään, on myös hänen etunsa, että tilanteeseen puututaan ja häntä estetään tekemästä pahaa perheensä jäsenille.



VÄÄRINKÄSITYSIÄ

Eikö isä välitä minusta enää? Eikö äiti rakasta minua?

Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat paljon väärinkäsityksiä. Väärinkäsitykset syntyvät usein pienistä arkipäiväisistä asioista. Kuvitellaan, että tulet kotiin ja huudat ovelta: ”Hei!” Kukaan ei vastaa, mutta näet, miten isä kävelee huoneeseensa ja panee oven kiinni. Se tuntuu varmasti pahalta: ”Eikö isä halunnut minun tulevan kotiin? Isä ei enää pidä minusta.” Jos taas tietäisit, että isä kärsii masennuksesta ja että masentunut ihminen ei aina pysty olemaan muiden kanssa, ajattelisit ehkä: ”Ahaa, isä on tänään masennuksen syövereissä, voi miten kurjaa.” Kyseessä olikin isän ongelma, ei se, millainen sinä olit. Isän käyttäytymisellä ei ollut mitään tekemistä sen kanssa, miten paljon hän sinusta pitää.



Ehkä tavallisin väärinkäsitys onkin se, että lapsi ja vanhempi kumpikin uskovat, että toinen ei enää välitä. Lapsesta voi tuntua, ettei vanhempi enää välitä hänestä, ja hän vetäytyy omiin oloihinsa ollakseen poissa vanhemman silmistä. Vanhempi taas uskoo, ettei lapsi voi hänestä tällaisena pitää. Hänen saattaa vetäytyä omiin oloihinsa. Siinä sitä sitten ollaan, kumpikin omassa nurkassaan luulotellen perättömiä asioita toisesta. Siitä ei selviä muuta kuin ottamalla asia puheeksi.

Olenko minä aiheuttanut vanhempani ongelmat?

Miltei kaikki lapset uskovat, että ovat tavalla tai toisella aiheuttaneet vanhemman ongelmat, ehkä sinäkin. Olet ehkä tuottanutkin vanhemmalle huolia, pettymyksiä tai vaivaa, minkä vuoksi vanhempi on menettänyt malttinsa tai tullut itkuiseksi ja vetäytynyt omaan huoneeseensa. Hän on saattanut jopa suoraan syyttää sinua pahasta olostaan. Ei sitten ole ihme, jos itsekkin syytät itseäsi.



Luultavasti onkin totta, että teit jotain, mikä pahoitti vanhempasi mielen, mutta sellaista tapahtuu jokaisessa perheessä. Se kuuluu elämän arkeen eikä aiheuta kenellekään mielenterveyden ongelmia. Vanhempasi paha olo johtui hänen omasta tilastaan eikä siitä, mitä sinä teit. Jos hän syyttää sinua, hän ei ehkä itsekään oikein ymmärrä, miten sairaus hänessä vaikuttaa.

Väärinkäsitysten selvittämisessä auttaa tieto siitä, mikä vanhempaa vaivaa ja miten häiriö näkyy hänen käyttäytymisessään kotona. Jos jokin asia vaivaa sinua, kysy siitä vanhemmaltasi. Vanhempasi ei ehkä itse huomaa näitä asioita tai ei ymmärrä niiden merkitystä sinulle.



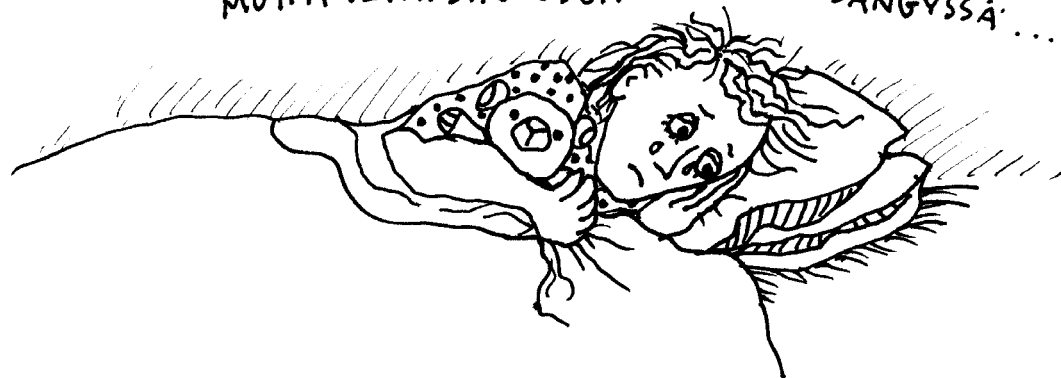
MILTÄ LAPSISTA TUNTUU?



Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat ihmiselle paljon kärsimystä. Masentunut vanhempi voi kuvata oloaan sanomalla, että tuntuu, kuin olisi pimeässä kuopassa, tai että olo on painava tai tyhjä. Joku kuvaa sitä unitaudiksi, joku itkutaudiksi. Ahdistus taas tuntuu siltä kuin ei olisi turvaa missään. Ajatusten sekoaminen on pelottavaa, koska ei voi tietää, mikä on totta ja mikä ei ja mitä tapahtuu seuraavaksi.

Lapsista tuntuu pahalta nähdä vanhemman kärsivän. Kerro vanhemmallesi, miltä sinusta tuntuu ja että olet hänestä huolissasi. Usein lapset pelkäävät, että omien tunteiden kertominen vain lisää vanhempien taakkaa, mutta asia on tavallisesti toisin päin. Sanotaanhan, että jaettu ilo on kaksikertainen, jaettu suru vain puolikas.

ON HIRVEÄTÄ NÄHDÄ
ÄIDIN PAHA OLO... TUNTUU KUIN
SYDÄN KÄPERTYISI KASAAN
JOSKUS HALUAISIN OLLA KOKO AJAN
HÄNEN LÄHELLÄÄN. TOISINAAN TAAS
PYSYN POISSA NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA...
KUN EI KUITENKAAN VOI TEHDÄ MITÄÄN...
MUTTA ILTAISIN USEIN ITKEN SÄNGYSSÄ...





Vanhemman ja kodin tilanne saattaa olla monella tavalla pelottava. On epävarmuutta siitä, mikä vanhempaa vaivaa ja paraneeko hän. Vanhempien välit voivat kiristyä ja lapset pelkäävät vanhempien eroavan. Jos vanhempi ei pysty käymään töissä, rahat saattavat olla voi kotona tiukalla.

Ehkä kaikkein suurin pelon aihe on kuitenkin se, että vanhempi tekee jotain itselleen. Se on monen lapsen pelko, erityisesti jos vanhempi kärsii masennuksesta. Joskus tilanne tuntuu niin uhkaavalta, että lapsi tai nuori ei mene jonain päivänä edes kouluun, koska pelkää jättää vanhempaa yksin. Vaikeina aikoina lapset saattavat nousta yöllä varmistamaan, että äiti tai isä nukkuu rauhallisesti.



Jos sinulla on näitä tai muita tämänkaltaisia huolia, ota ne puheeksi vanhempiesi kanssa. Keskustelu saattaa osoittaa pelkosi turhaksi. Voi myös selvittää, että vaikka vanhemmalla on aika ajoin ajatuksia itsensä vahingoittamisesta, hän ei kuitenkaan halua sitä tehdä. Hän voi myös kertoa, että hänellä on keinoja estää vahingon tapahtuminen esimerkiksi ottamalla yhteyttä hoitopaikkaansa.

Jos kuitenkin käy niin, että vanhempi kertoo itsemurha-ajatuksista ja -aikeista mutta ei hae apua mistään, on tilanne vakava. Hän ei nähtävästi pysty itse auttamaan itseään. Tarvitset nyt itse apua: puhu toisen vanhemman kanssa tai kerro asiasta jollekulle muulle aikuiselle. Soita hätätilanteessa yleiseen hätänumeroon **112** ja kerro, mistä on kysymys. Vanhempasi voi kieltää sinua soittamasta, mutta hänen arvostelukykynsä ei voi nyt luottaa. Älä pelkää, että soitat turhaan. Se, jonka kanssa keskustele, arvioi tilanteen ja päättää, tarvitseeko vanhempasi hoitoa vai ei.

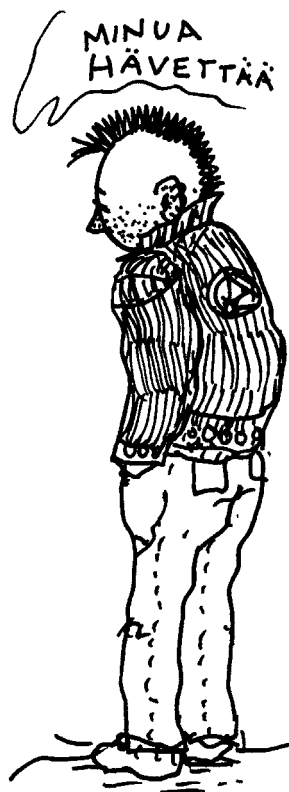


Usein on vaikeata olla vihainen vanhemmalle, jolla muutenkin menee huonosti. Suuttumisesta saa syyllisen olon. Olisi kuitenkin hyvä, jos voisit jossain rauhallisessa tilanteessa kertoa hänelle, miten kurjaa se on, kun hän jatkuvasti pettää lupauksensa tai on tyytymätön. Ehkä löydätte jonkin tavan toimia niissä tilanteissa. Vaikka ratkaisua ei löytyisikään, keskustelu saattaa olla kuitenkin hyödyllinen. Vanhempi ei ehkä ole tullut ajatelleeksi, mitä hänen käyttäytymisensä sinulle merkitsee.

Lapset hautovat usein mielessään myös vihaisia ajatuksia ja salaista kiukkua. Vanhempi on ehkä jatkuvasti tyytymätön ja epäreilu ja vaatii kohtuuttomia, tai ehkä hän vain marisee ja valittaa. Hän lupaa että saat ostaa uudet kengät tai tuoda kavereita kotiin, ja sitten yhtäkkiä sovitut asiat eivät pidäkään. Pettymys voi seurata toista, ja pahinta on, ettei koskaan tiedä, milloin näin käy.

Vanhempi saattaa myös vaatia, että sinä toistat hänen pakonomaisia toimiaan, peset käsiä tai koskettelet ovenpieliä. Hän voi myös väittää perättömiä ystävistäsi tai naapureista. Teille saattaa tulla riitoja, etkä välillä tiedä, mitä uskoa. Tällainen tilanne voi pelottaa, masentaa ja raivostuttaa tai lamaannuttaa ja viedä kaikki voimat.



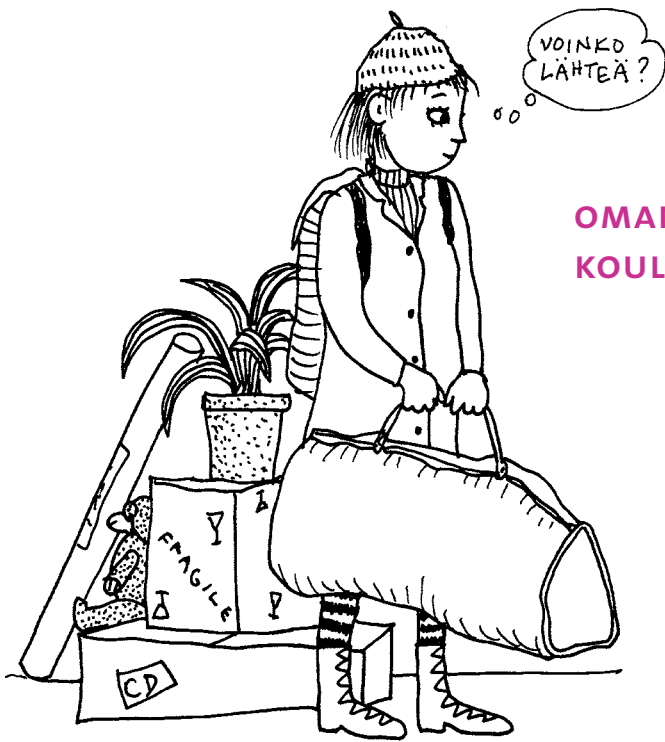


Käyttäytyykö vanhempasi oudosti? Herättääkö hän kadulla huomiota? Joskus mielenterveyden häiriöistä kärsivät voivat käyttäytyä kummallisesti – puhua itsekseen, kävellä outoja reittejä kadulla, puhua tuntemattomille. Se on tietysti hämmentävää, ja usein lapset jättäytyvät kadulla vähän jälkeen tai kiiruhtavat edelle. Jälkeenpäin se voi tuntua pahalta, ikään kuin olisi pettänyt äidin tai isän. Älä kuitenkaan ole liian kova itseäsi kohtaan. On ymmärrettävää, jos vanhempasi käyttäytyminen nolottaa.

Joskus voi tuntua, että nyt mitta on täynnä. Ei enää tee mieli yrittää mitään, ei edes ymmärtää sairasta vanhempaa. Olet ehkä yrittänyt lohduttaa häntä ja auttaa kaikilla mahdollisilla tavoilla, mutta hänelle ei tunnu mikään riittävän. Tai sitten hän on jatkuvasti vihainen ja ailahteleva, etkä koskaan tiedä mitä on tulossa.

Mielessä voivat myllertää pakahduttava viha ja katkeruus ja niiden mukana syyllisyyden tunteet, huoli ja paha mieli. On ymmärrettävää, jos silloin haluat olla mahdollisimman paljon poissa kotoa tai ainakin tiukasti omassa huoneessa. Nyt olisi todella hyvä, jos voisit kertoa kavereillesi miltä sinusta tuntuu. Vaikka tilanteet ovat erilaiset, on jokainen lapsi ja nuori välillä väsynyt ja ärsyyntynyt vanhempaansa. Se on tavallisempaa kuin luulet!





OMAN ELÄMÄN ALOITTAMINEN KOULUN JÄLKEEN

Oletko jo päättänyt koulusi? Olet ehkä etsimässä itsellesi asuntoa tai olet jo muuttanut pois kotoa. Edessäsi on itsenäinen elämä lapsuuden perheen ulkopuolella. Kotoa lähtö voi kuitenkin olla vaikeata, kun vanhemmalla on ongelmia, erityisesti jos vanhempi jää yksin.

Olisi tärkeätä, että voisit aloittaa oman elämän ilman tunnetta, että petät vanhempasi tai jätät hänet pulaan. Yritä miettiä tai miettikää yhdessä, miten läsnäolosi ja apusi korvattaisiin jollakin muulla. Jos vanhempasi ei pärjää kotiasioissa, ota yhteyttä häntä hoitavaan lääkäriin tai kunnan sosiaalitoimeen kotiavun saamiseksi. Jos vanhempasi jää kovin yksinäiseksi, ota yhteyttä sukulaisiin ja vanhempasi ystäviin ja kerro, että olet lähtemässä kotoa. Pyydä, että he pitäisivät vähän useammin yhteyttä vanhempaasi. Sopikaa joku henkilö, jolle vanhempasi voi hädän tullen soittaa.

Oletko jo muuttanut omaan kotiisi, mutta vanhempasi soittaa sinulle päivittäin kertoakseen kaikista ongelmistaan? Et ehkä pääse henkisesti muuttamaan kotoa. Yritä silloin sopia vanhempasi kanssa jostain säännöllisestä, mutta harvemmasta puhelu- tai tapaamisajasta. Se voi rauhoittaa häntä, eikä hän soitele joka päivä. Sovi aika niin, että sinulle jää henkistä tilaa keskittyä omiin asioihisi.

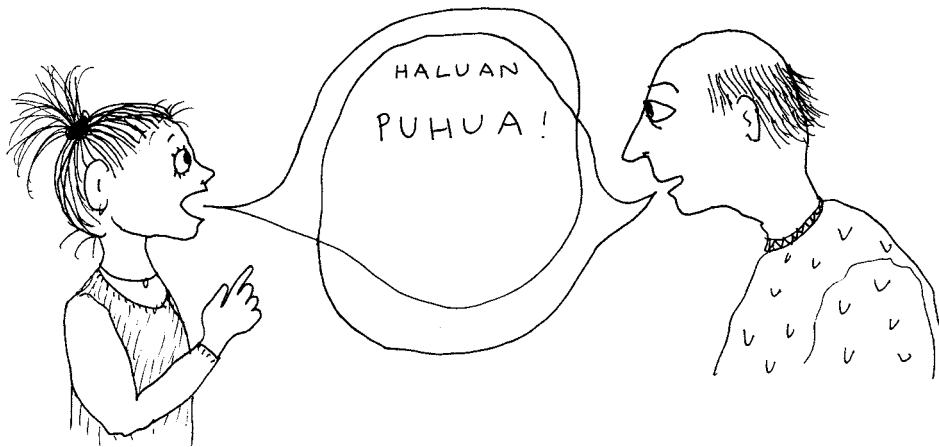




Jos vanhempasi on ollut hyvin riippuvainen sinusta, voi lähtö tehdä kipeää myös sinulle. On tuskallista nähdä toisen yksinäisyys. Muista silloin, että nyt on sinun vuorosi aloittaa oma elämäsi. Joskus ihminen joutuu tuottamaan kipua läheisilleen, vaikka yrittää tehdä kaiken parhain päin. Vanhempasi on myös itse vastuussa omasta elämästään. On mahdollista, että lähtösi merkitsee kasvua myös hänelle, vaikka sitä voi olla vaikea uskoa lähdön hetkellä.

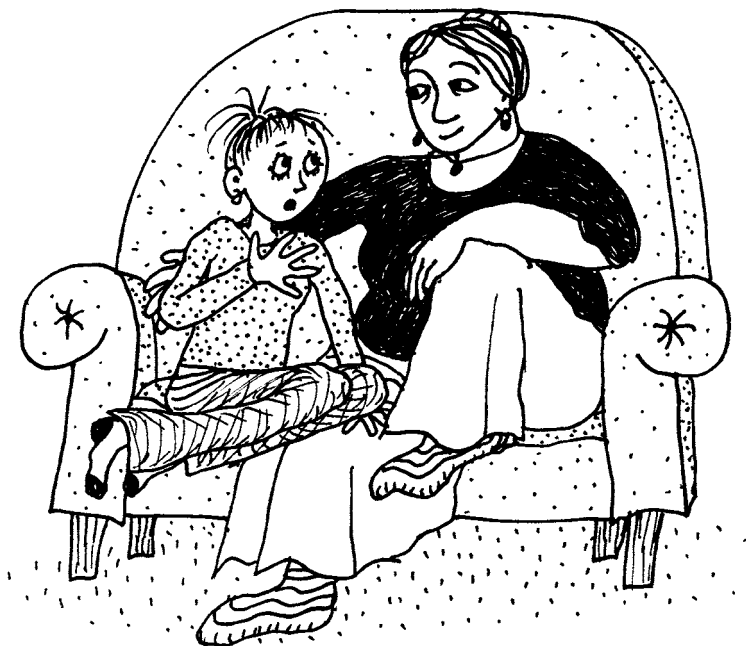
KESKUSTELUN MERKITYS

Tässä opaskirjassa kehoitetaan kerta toisensa jälkeen ottamaan asioita puheeksi vanhempien, muiden aikuisten tai ystävien kanssa. Keskustelu on tärkeää sekä perheen sisällä että perheen ulkopuolisten kanssa. Siihen on monta syytä.

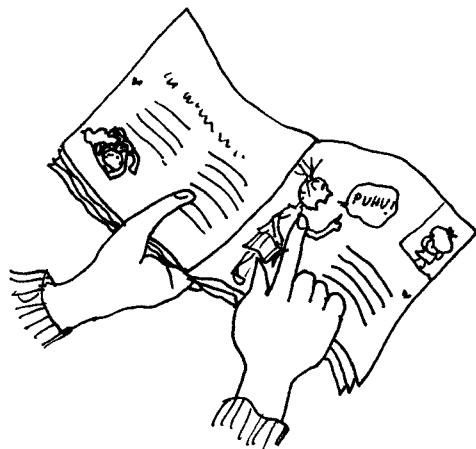


Ensiksikin, perheenjäsenet ovat usein hyvin yksinäisiä omien arvelujensa ja ajatustensa kanssa. Vanhemmat pelkäävät puhumisen kasvattavan lasten taakkaa, eivätkä lapsetkaan ota sitten asiaa puheeksi. Lasten ja vanhempien välille syntyy etäisyys, jonka reunoilta molemmat tarkkailevat toinen toistaan. Tilanteen purkamiseen tarvitaan keskustelua.

Toiseksi, kaikki ihmiset, myös sinä, tarvitsevat jonkun, jolle voit purkaa huoliasi ja jonka kanssa voit itkeä vanhempasi ongelmia ja joskus ehkä jopa nauraa niille. Jos sinulla on hyviä kavereita – yksikin ystävä riittää – tai läheisiä aikuisia, kerro heille mitä teillä kotona tapahtuu. Voit myös kääntyä kouluterveydenhoitajan tai -psykologin tai terveyskeskuslääkärin puoleen. Tärkeätä on, ettet ole aivan yksin.



Kolmanneksi, sairaan vanhemman kyky ymmärtää joitakin asioita voi olla häiriintynyt. Saatat joutua tekemään asioita vastoin vanhempasi tahtoa, ja silloin on hyvä, jos sinulla on toinen aikuinen tukenasi. Jos vanhempasi esimerkiksi uskoo harhaluuloihinsa ja kieltää sinulta kavereiden tapaamisen, tarvitset toisen aikuisen sanomaan hänelle, että sinun pitää saada olla ystäväsi kanssa. Jos taas olet huolissasi vanhemmasta ja mietit, pitäisikö soittaa ambulanssi vastoin hänen tahtoaan, on tuttu aikuinen kullan arvoinen.

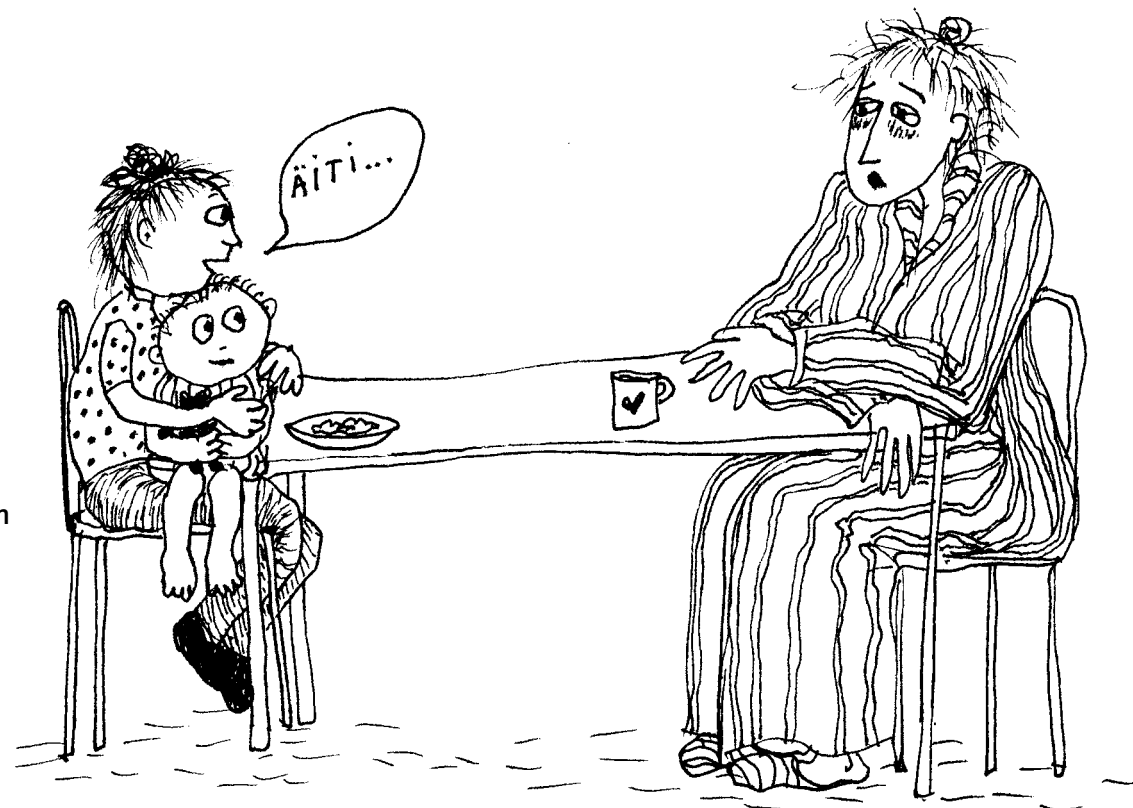


Neljänneksi, vanhempasi ei ehkä myönnä olevansa sairas, ei halua hoitoa eikä suostu puhumaan asiasta mitään. On ehkä käynyt niinkin, että tämän kirjasen lukeminen on saanut sinut ajattelemaan, että vanhempasi on sairas ja olet nyt hämmentynyt ja neuvoton. Ota tämä kirjanen mukaasi ja kerro jollekulle tutulle aikuiselle, että tässä puhutaan myös sinun perheestäsi.

Kenen kanssa puhua?

Mieti itse tai yhdessä vanhempiesi kanssa, kuka voisi olla luotettusi perheen ulkopuolella. Se voi olla sukulainen, naapuri, ystävän vanhempi, harrastusryhmän vetäjä, seurakunnan tai jonkin järjestön työntekijä – kuka tahansa sellainen, johon itse luotat. Äläkä unohda ystäviäsi!

Puhekumppani voi myös olla ammattiauttaja: oma lääkärisi, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi tai koulukuraattori, perheneuvolan tai nuorisopoliklinikan työntekijä. Älä epäröi ottaa heihin yhteyttä.

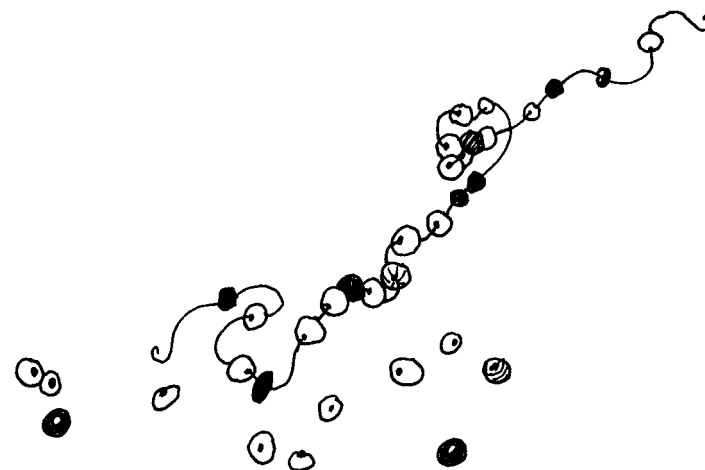


Miten voi aloittaa puhumisen äidin ja isän kanssa ?

Puhuminen voi alkaa lyhyestä lauseesta, josta toinen jatkaa. Joskus toinen jää vain kuuntelemaan, ja keskustelu jatkuu myöhemmin. Ota esille asia, joka sinua painaa tai mietityttää: ”Äiti, et enää koskaan hymyile.” tai ”Isä, miksi sinä syöt lääkkeitä?” Keskustelu kannattaa aloittaa rauhallisessa tilanteessa, ei koskaan kiukunpuuskassa.

Voit myös pyytää, että vanhempasi – tai joku muu aikuinen lukee tämän kirjasen. Ota sitten esille kohta, josta haluat keskustella. Voit myös pyytää, että vanhempasi ottaa sinut mukaan hoitokäynnilleen. Siellä hän voi työntekijän avustuksella kertoa, minkälaisia oireita ja vaikeuksia hänellä on, ja sinulla on mahdollisuus kysyä sinulle tärkeistä asioista.

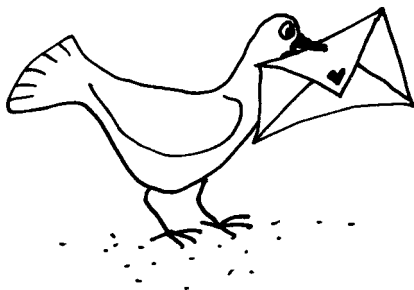
Keskustelu ei tule koskaan kerralla valmiiksi, vaan se syntyy pienistä ja suurista yhteisistä hetkistä. Se on kuin helmien pujottamista nauhaan. Ja aina tulee uusia mahdollisuuksia, jos yksi tilanne epäonnistui. Jos yksi helmi putoaa, voi ottaa toisen tilalle. Elämän korissa helmiä riittää ja tummatkin helmet ovat kauniita.



LOPUKSI

Tämä kirja pyrkii vastaamaan joihinkin lasten ja nuorten kiperiin mutta tavallisiin kysymyksiin. Toiveena on, että se auttaa lapsia ja nuoria ymmärtämään kodin tilannetta ja omia, ehkä sekaviakin tunteita. Se on kirjoitettu vanhempienkin luettavaksi ja yhteisen keskustelun aloittajaksi.

Kirjanen on kirjoitettu myös siksi, että moni lapsi ja nuori kantaa huoliaan ja pelkojaan aivan yksin. Ehkä sinäkin olet luullut, ettei kenelläkään muulla voi olla samanlaista. Mutta teitä on paljon, sinun luokallasi ja ympärilläsi on monia muita. Niin kuin huomaat, ketään ei erota joukosta: ihan tavallisia lapsia ja nuoria. Sitä paitsi kaikissa perheissä on omat vaikeutensa, se kuuluu elämän kulkuun. Pidä kiinni omista haaveistasi ja tärkeistä jutuistasi, sinulla on elämä edessäsi.





Jos et tiedä, kenen puoleen kääntyä tai haluat apua tai neuvoja,
soita 09-686 0260
tai lähetä sähköpostia: otu@omaisetpsyuusimaa.fi
Lisätietoja: <http://www.omaisetpsyuusimaa.fi>

Kiitokset

Sain kirjoitustyön aikana arvokkaita neuvoja ja ehdotuksia vanhemmilta, joilla oli mielenterveyden ongelmia ja lapsilta ja nuorilta, joiden vanhemmat kärsivät mielenterveyden häiriöistä. Sydämelliset kiitokset!

Tämä opas on ensimmäinen laatuaan. Olisi mukavaa, jos kertoisit, mitä mieltä siitä olet – oliko siitä apua ja hyötyä? Onko jotain, jota toivoisit lisättävän seuraavaan painokseen, tai jotain joka oli turhaa tai jopa vahingollista luettavaa? Mitä mieltä olit kuvista?

Kirjoita osoitteeseen:

tytti.solantaus@thl.fi tai Tytti Solantaus, THL, PL 30, 00271 Helsinki

© TEKSTI: TYTTI SOLANTAU
tytti.solantau@thl.fi

© KUVAT: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@hotmail.com

GRAAFINEN SUUNNITTELU:
HELENA SANDMAN

KÄSIKIRJAA VOI TILATA:
OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA,
UUDENMAAN YHDISTYS RY.
OTU@OTU.FI
PUH. 09-686 0260

TAI LUKEA/TULOSTAA INTERNETISTÄ:
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-667-0>

ISBN 978-952-245-940-4 (PAINETTU)
ISBN 978-952-245-667-0 (VERKKO)

HELSINKI 2013



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

