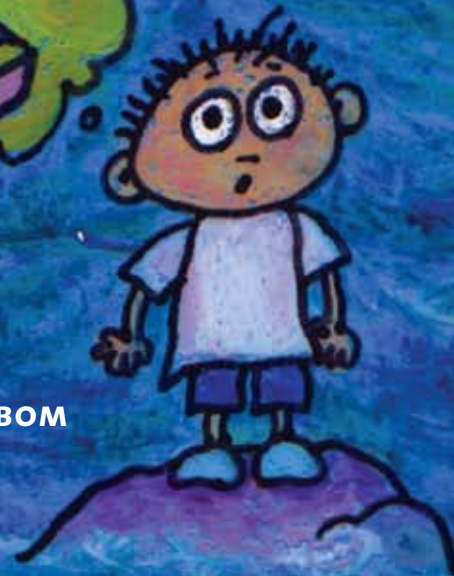


OPAS VANHEMMILLE ,JOILLA ON MIELENTERVEYDEN ONGELMIA



MITEN  
AUTAN  
LASTANI?



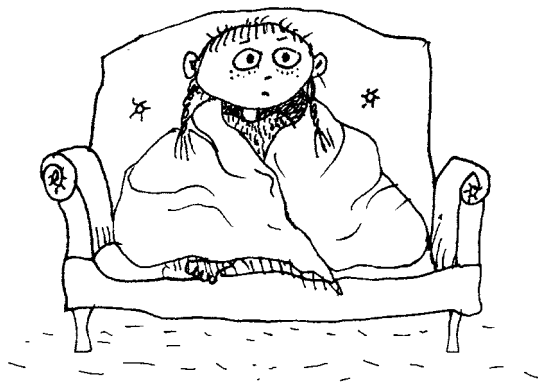
Hyvä vanhempi,

Kun vanhemmilla on psyykkisiä vaikeuksia, he ovat usein huolissaan lapsistaan. Vanhemmuus ei ehkä suju kuten ennen. Väsymys voi viedä voimat tai kärsivällisyyttä ei tunnu riittävän. Vanhempia saattaa askarruttaa myös se, mitä lapset näkevät vanhemman sairaudesta ja miten he sen kokevat.





Vanhemmat ovat ehkä myös huomanneet muutoksia lapsissaan, ja totta onkin, että lapsille voi tulla vaikeuksia. Joku saattaa muuttua kovin hiljaiseksi, toinen levottomaksi ja pahan-tuuliseksi, kolmas kantaa liikaa huolia, neljäs ei jaksakaan tehdä läksyjä ja viides eristäytyy kotiin. Leikki-ikäinen voi roikkua jalassa ja murrosikäinen olla aina poissa kotoa. Ei ihme, jos vanhemmat kokevat neuvottomuutta ja voimattomuutta. Lasten ongelmat ovat vanhemmille usein kaikkein suurin huolen ja pelon aihe.



**KAIKILLE LAPSILLE EI SUINKAAN TULE ONGELMIA, EIVÄTKÄ KAIKKI LASTEN ONGELMAT JOHDA PSYKKISIIN SAIRAUKSIIN. NORMAALI KASVU JA KEHITYS ON MAHDOLLISTA, VAIKKA VANHEMPI SAIRASTAA. JOKAISEN LAPSEN JA PERHEEN ELÄMÄSSÄ ON VAIKEITA VAIHEITA, NE KUULUVAT ELÄMÄÄN. KYSYMYS ON ENEMMÄNKIN SIITÄ, MITEN VAIKEUKSIEN KANSSA ELETÄÄN JA MITEN NIITÄ RATKAISTAAN. TÄMÄN OPASKIRJAN TARKOITUKSENA ON AUTTAA VANHEMPIA HEIDÄN MIETTIESSÄÄN, MITEN HE VOIVAT ITSE TUKEA LAPSIAAN.**

Opaskirjassa puhutaan rinnakkain psyykkisestä sairaudesta, häiriöstä, ongelmista ja vaikeuksista: käsitteet eivät ole tässä tärkeitä. Esitettyjä ajatuksia voidaan pohtia kaikenlaisissa perheissä. Lapsilla tarkoitetaan kaikkia alaikäisiä, myös nuoria.



## MITEN LAPSI KOKEE VANHEMMAN PSYKKISET ONGELMAT?

Psyykkisistä ongelmista kärsivän vanhemman tunnereaktiot ja tapa ajatella ja toimia ovat poikkeavia. Vaikeudet näkyvät ilmeissä ja eleissä, ajattelussa ja puheessa, hymyn määrässä, sekä toimeliaisuuden luonteessa ja määrässä. Kotona voi tapahtua asioita, jotka ovat lapsen kannalta hämmentäviä tai jopa pelottavia. Myös toinen vanhempi voi väsyä.

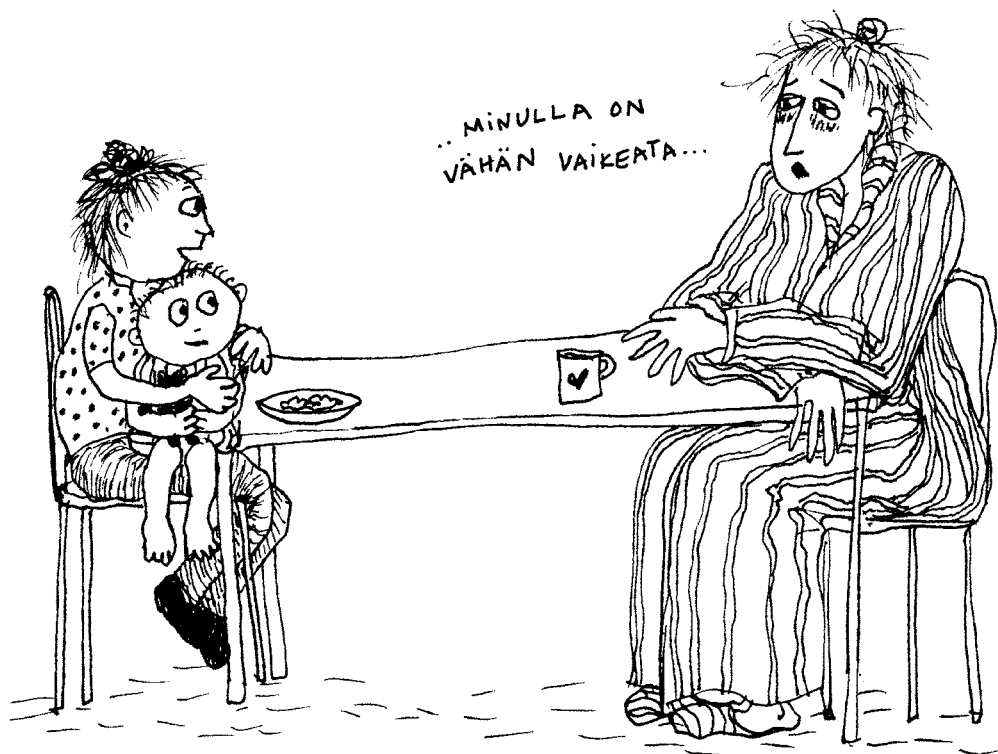
Vanhempien vaikeuksia ei useinkaan selitetä lapsille, koska yleisesti uskotaan niistä puhumisen lisäävän lasten kuormaa. Lapset kuitenkin rakentavat omat selityksensä tapahtumille, ja ilman oikeata tietoa syntyy helposti väärinkäsityksiä. Lapset voivat esimerkiksi ottaa sairaan vanhemman harhaluulot todesta. Masennuspotilaan väsymys ja haluttomuus tehdä asioita muun perheen kanssa taas voidaan kokea välittä-misen puutteeksi: puoliso ei ole enää kiinnostunut minusta, äiti ei halua olla kanssani, isä ei pidä minusta.



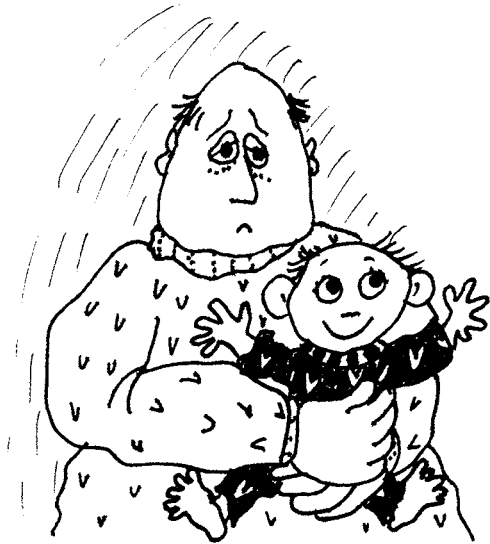
Lapset alkavat myös etsiä syytä, tavallisesti itsestään: Sitä vartenko äidillä on paha mieli, kun en totellut? Jos minä olisin toisenlainen, äiti olisi niin kuin ennen. Teinkö minä jotain, joka aiheutti isän sekavat puheet? Äiti valvoi koko yön, varmaan huonon todistukseni takia. Minä olen niin paha, että isä sanoi, ettei hän haluaisi enää elää. – Koska lapset syyttävät itseään, he kokevat itsensä huonoiksi ja kantavat raskasta syyllisyyttä. Lapsia helpottaa, jos he tietävät, mistä vanhemman ongelmassa on kysymys.



**PUHUMATTOMUUS KAIKKIA KOSKETTAVISTA ONGELMISTA ERISTÄÄ PERHEENJÄSENIÄ TOISISTAAN. VAROVAISUUS JA TOISTEN TARKKAILEMINEN, KÄRSIMÄTTÖMYYS JA ÄRTYVYYS ALKAVAT SÄVYTTÄÄ PERHEENJÄSENTEN VÄLISIÄ SUHTEITA. KESKINÄINEN YMMÄRRYS LUO LÄHEISYYTTÄ JA LUOTTAMUSTA, VAIKKA ASIAT OLISIVAT VAIKEITAKIN.**

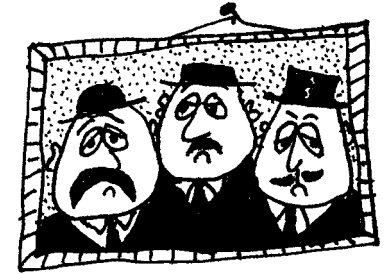


## VANHEMPIEN TAVALLISIMMAT KYSYMYKSET

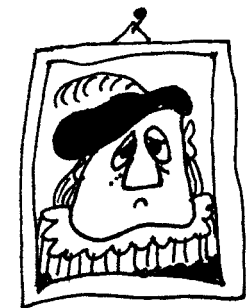


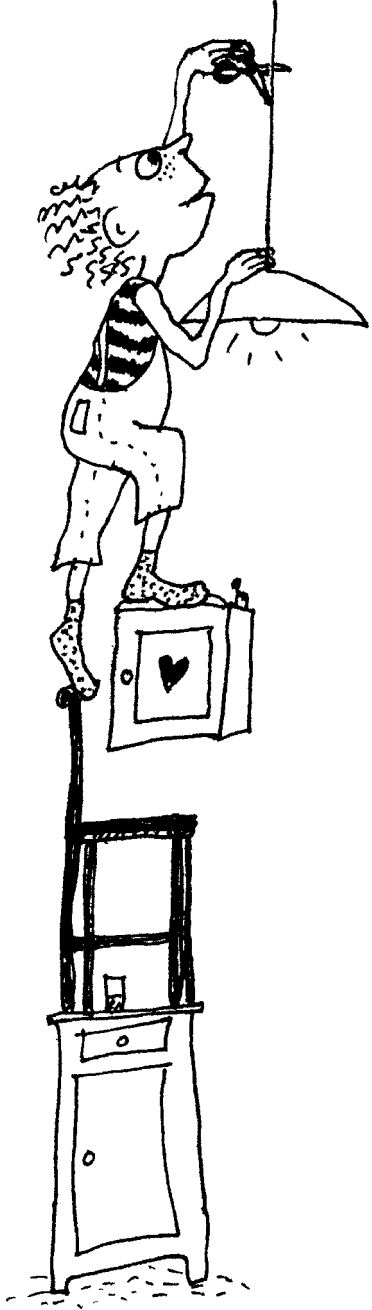
### Sairastuuko lapseni tulevaisuudessa?

Psykiatrisen häiriön syyt ovat monet, ja on mahdotonta tietää, kuka meistä sairastuu. Sairastumiseen vaikuttavat geenit, ihmisen oma psyykinen rakenne, elämänhistoria, nykyiset ihmissuhteet ja elämäntilanne, kaikki yhdessä. Jos perheessä on esiintynyt monessa sukupolvessa psyykkisiä häiriöitä, se voi merkitä perinnöllistä herkkyyttä reagoida elämänvaikeuksiin tietyllä tavalla. Kuitenkin myös siinä tapauksessa vasta kaikkien tekijöiden yhteisvaikutus aiheuttaa sairauden. Ovatko lapsen elämäkokemukset samat kuin vanhemman? Eivät koskaan, joten lapsen lähtökohdat ovat erilaiset.



**JOS SUVUSSA ON TAIPUMUSTA PSYKKISIIN HÄIRIÖIHIN, ON ASIA KUITENKIN HYVÄ TIEDOSTAA JA OLLA HERKKÄ HUOMAAMAAN LAPSEN SAMANSUUNTAISIA REAKTIOTAPOJA. JOS MONET SUKULAISET KÄRSIVÄT MASENNUKSESTA JA LAPSESI TAPA REAGOIDA VAIKEUKSIIN ON VETÄYTYMINEN JA ALAKULO, VOIT HELLÄVARAISESTI TUKEA HÄNTÄ PUHUMAAN ASIOISTAAN JA HAKEUTUMAAN TOISTEN IHMISTEN SEURAAN VAIKEINA AIKAINA. ASIAN TIEDOSTAMINEN SAATTAA AUTTAA VANHEMPAA HUOMAAMAAN LAPSEN VAIKEUDET JA HAKEMAAN APUA JO VARHAISESSA VAIHEESSA.**





### Tarvitseeko lapseni ammattiapua?

Jos lapsi tuntuu muuttuneen toisenlaiseksi, on syytä hakea apua. Lapsi on ehkä jatkuvasti alakuloinen, pelokas, huonotuulinen ja -käytöksinen, alkaa eristäytyä kotiin ja koulu ei suju, tai hän on jatkuvasti poissa kotoa. Lapsi ehkä käyttäytyy oudosti, noudattaa erityisiä rituaaleja tai kertoo häntä vaivaavista ajatuksista. Apua voit hakea terveyskeskuksesta, perheneuvolasta tai sinua itseäsi hoitavalta psykiatriselta työntekijältä. Saatat tarvita myös kasvatusneuvoja, koska ongelmaisen lapsen vanhempana on vaikea olla.

Jos pelkosi lapsen sairastumisesta on niin suuri, että tarkkailet lasta jatkuvasti, on parasta kysyä asiantuntijan arvioita. Jatkuvan tarkkailun kohteena oleminen on lapselle raskasta ja voi tehdä hänet itsensäkin epävarmaksi, vaikka hätää ei olisikaan.

**JOISSAKIN TILANTEISSA APUA ON HAETTAVA HETI. NE LIITTYVÄT LAPSEN VAARAAN VAHINGOITTAEN ITSEÄÄN. HAE APUA, KUN LAPSI TAI NUORI PUHUU ITSEMURHASTA TAI UHKAA SILLÄ, TAI KUN LAPSEN AJATUKSET, PIIRROKSET JA PUHEET ASKARTELEVAT KUOLEMASSA TAI KUN HÄN EI TUNNU VÄLITTÄVÄN VAAROISTA ESIMERKIKSI LIIKENTEESSÄ. JOSKUS VOI NÄYTTÄÄ SILTÄ, ETTÄ LAPSI VAIN HAKEE HUOMIOTA KÄYTÖKSELLÄÄN TAI UHKAUKSILLAAN. SE EI MUUTA ASIAA. ET JÄTTÄISI LASTASI MUUHUNKAAN KUOLEMANVAARAAN, KUTEN KEIKKUMAAN KATONHARJALLE TAI HARHAILEMAAN HEIKOILLE JÄILLE, VAIKKA HÄN KUINKA TEKISI SITÄ VAIN UHMASTA TAI SAADAKSEEN HUOMIOTA.**





### Olenko minä pilannut lasteni mahdollisuudet?

Kipeimpiä asioita vanhempana olemisessa on se, että joutuu toteamaan vaikeuttaneensa lasten elämää. Syyllisyyden tunne ja paha olo voivat olla niin vahvat, että niiden kanssa on vaikea tulla toimeen. Mutta vaikka lapsillasi ja perheelläsi saattaa olla vaikeaa, et ole aiheuttanut vaikeuksia tahallasi.

Et ole syytä sairautesi, kuten ei ole sydän- tai kuumepotilaskaan omaansa. Ei kukaan syytä sydänpotilastakaan, vaikka hän joutuu olemaan pitkään sairaalassa tai vuoteen-omana eikä pysty hoitamaan kotia tai käymään vanhempainiloissa. Miksi sitten mielenterveyspotilas tuntee niin vahvaa syyllisyyttä omista ongelmistaan? Siksi, että meillä yhä vieläkin vallitsee käsitys, jonka mukaan psyykinen häiriö on omaa tekoa ja kertoo huonoudesta ihmisenä. Se ei pidä paikkaansa mutta on syvällä uskomuksissamme.

**TOINEN TÄRKEÄ ASIA ON SE, ETTÄ LAPSILLA ON MAHDOLLISUUS KASVAA JA KEHITYÄ HYVIN MYÖS PERHEESSÄ, JOSSA VANHEMMALLA ON MIELENTERVEYDEN ONGELMIA. LAPSESI MAHDOLLISUUDET EIVÄT OLE MENETETYT EDES SIINÄ TAPAUKSESSA, ETTÄ HÄNELÄKIN ESIINTYY PSYKIATRISIA VAIKEUKSIA: LASTEN JA NUORTEN HOIDON TULOKSET OVAT HYVIÄ. SITÄ PAITSI TAVALLISEENKIN ELÄMÄÄN KUULUU VAIKEUKSIA. LAPSEN KEHITYSTÄ EIVÄT NIINKÄÄN VAARANNA PERHEEN ELÄMÄN VAIKEUDET VAAN SE, ETTÄ NIITÄ EI YRITETÄ RATKAISTA. VAIKEUKSIEN POHTIMINEN JA SELVITTÄMINEN YHDESSÄ MUIDEN KANSSA TUKEE LAPSEN KEHITYSTÄ JA VARUSTAA HÄNET MONELLA TARPEELLISELLA TAIDOLLA OMAA ELÄMÄÄ VARTEN.**



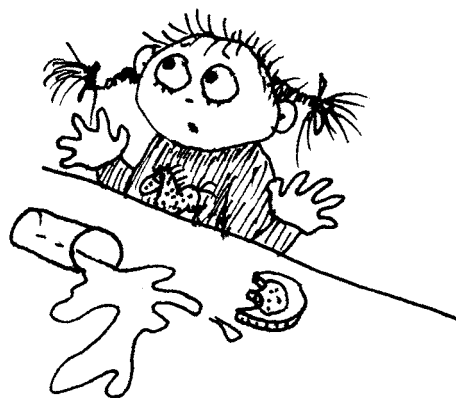




### Ovatko lapset syytä vanhemman ongelmiin?

Miltei kaikki lapset – ja joskus vanhemmatkin – ajattelevat, että vanhemman vaikeudet johtuvat lapsista. Mistä syystä? Koska lapset voivat olla varsin vaativia ja koska vanhemman oireet kutoutuvat mukaan lapsen ja vanhemman yhdessäoloon.

Otetaan esimerkiksi ärtyvyys, joka liittyy moniin mielenterveyden häiriöihin. Vanhempi suuttuu pienestä eikä kestä poikkiteloin meneviä asioita. Lapset kuitenkin tekevät jatkuvasti kaikenlaista: kaatavat maitolasin, jättävät kenkensä keskelle eteistä, eivät tottele, tuovat muistutuksia koulusta. Vanhemman pinna palaa ja hän raivostuu kohtuuttomasti, tai hän saattaa purskahtaa itkuun (en kestä enää!) ja vetäytyä omaan huoneeseensa. Sekä lapsi että aikuinen ajattelevat silloin, että lapsi oli syytä vanhemman pahaan oloon. Vaikka lapsi kaatoikin sen maitolasin, hän ei kuitenkaan ole syytä vanhemman kohtuuttomaan reaktioon. Se johtui vanhemman omasta psyykkisestä tilasta.





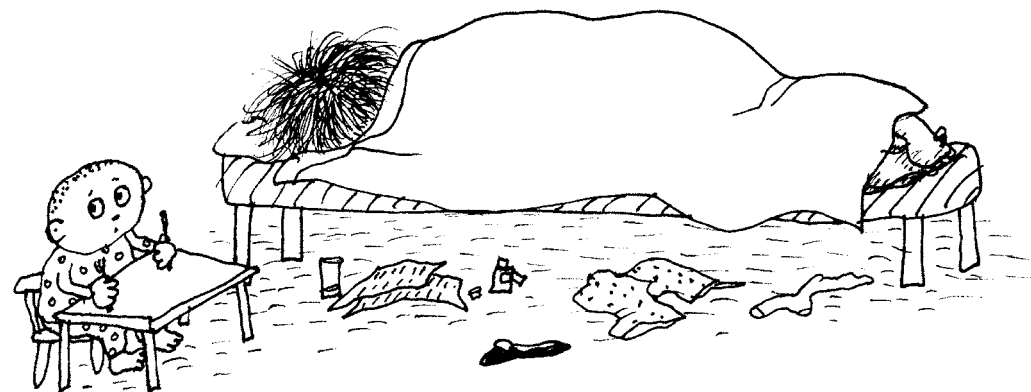
Entä jos lapsen ongelmat ovat niin suuret, että ne kuormittavat vanhempaa yli voimien? Näitä ongelmia voivat olla esimerkiksi pikkulapsen univaikeudet, lapsen vaikeat psyykkiset häiriöt taikka alkoholin tai huumeiden käyttö. Mutta entä jos lapsi sairastuisi vakavaan fyysiseen sairauteen, joka ylittäisi vanhemman voimat: syyttäisivätkö vanhemmat silloin lasta? Eivät suinkaan.

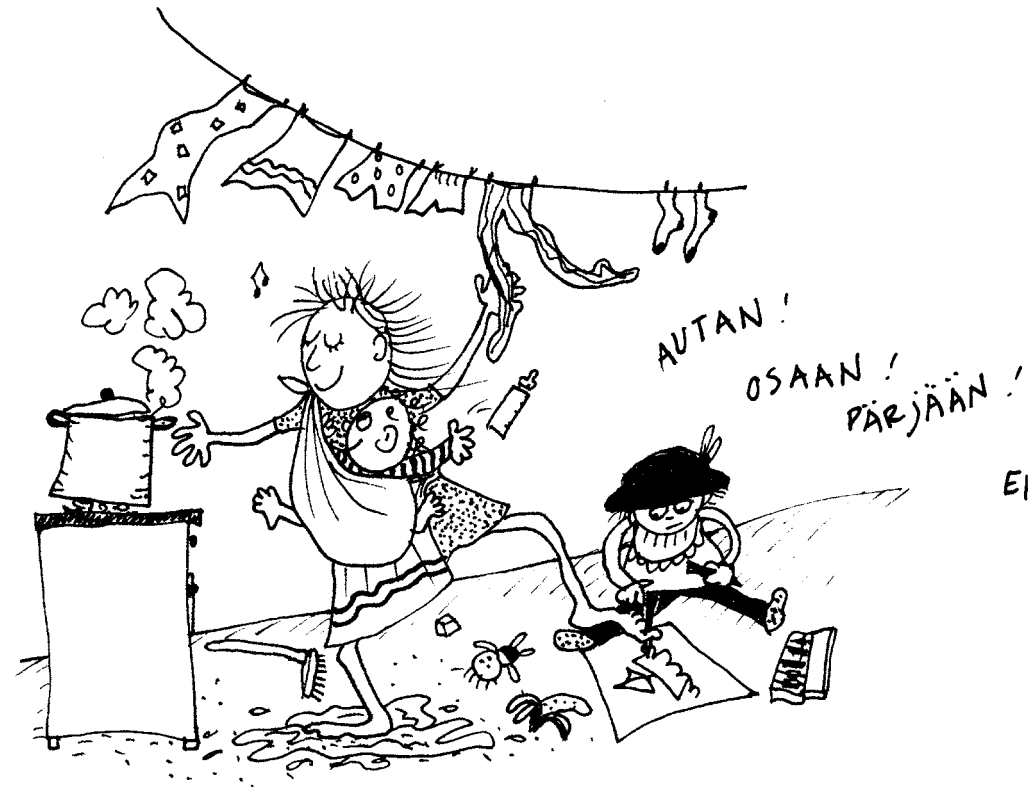
**MITÄ SITTEN VOI TEHDÄ? ENSIMMÄINEN ASIA ON TUNNISTAA OMIEN OIREIDENSA ILMENEMINEN KANSSAKÄYMISESSÄ TOISTEN KANSSA. JOS ÄRTYVYYS ON ERITYINEN ONGELMASI, SELITÄ LAPSELLE, ETTÄ PINNASI PALAA HELPOSTI VAIKKA ET ITSE SITÄ HALUAISIKAAN JA ETTÄ OLET HAKENUT SIIHEN APUA. KUN SITTEN TAPAHTUMA TOISTUU, ETKÄ VOI SILLE MITÄÄN, MENE LAPSEN LUOKSE JÄLKEENPÄIN. SANO HÄNELLE VAIKKA, ETTÄ MUISTATKO, MISTÄ PUHUIMME AIKAISEMMIN – OLEN PAHOILLANI, NYT SE TAPAHTUI TAAS, MUTTA SE EI OLLUT SINUN SYYTÄSI.**

### Mitä tehdä kun kotia ei jakseta hoitaa?

Kun voimat loppuvat, jää kodinhoito vähemmälle. Erityisesti äiti tuntee itsensä silloin huonoksi ja syyttää itseään. Itsensä syyttelyn sijasta kannattaa miettiä muiden kanssa yhdessä, miten koti saadaan hoidetuksi. Aivan samanlaisessa tilanteessa ollaan, kun vanhempi katkaisee jalkansa. Silloinkin on parasta miettiä avoimesti, miten asiat voidaan hoitaa.

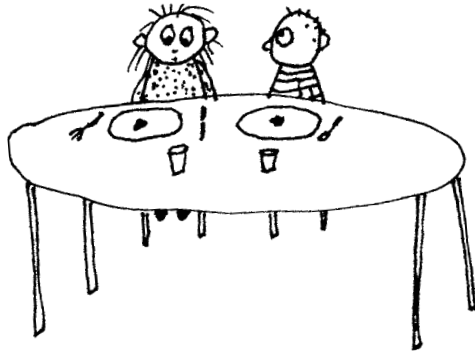
Joskus käy niin, että joku lapsista ottaa kodinhoiton harteilleen. Hän saattaaakin selvittää siitä esimerkillisesti aina pikkusisarusten hoitoa myöten. Kannattaa kuitenkin miettiä, käykö tilanne hänelle liian raskaaksi. Jos lapsi joutuu luopumaan harrastuksistaan ja kavereiensa seurasta, hänen taakkansa on liian suuri. Tilanne voi myös vääristää sisarusten välisiä suhteita. Asiaan tulisi puuttua, vaikka lapsi sanoisi, että kyllä hän jaksaa. Lapset eivät pysty arvioimaan voimiaan ja tilanteiden pitkäaikaisia seuraamuksia vielä murrosiässäkään.





HERÄTÄÄNKÖ AAMULLA, MENNÄÄNKÖ IHMISTEN AIKOHIN NUKKUMAAN, LÖYTYYKÖ RUOKAA JA PUHTAITA VAATTEITA? TÄLLAISET KOTIELÄMÄN SEIKAT LIITTYVÄT LAPSEN PERUSTURVALLISUUTEEN, JOTEN KYSYMYKSI EI OLE PELKÄSTÄÄN KÄYTÄNNÖLLINEN. LAADI YHDESSÄ MUIDEN KANSSA SUUNNITELMA TYÖNJAOSTA, JOTTA KODIN ASKAREET EIVÄT RASITTAISI JOTAKUTA PERHEENJÄSENTÄ LIIKAA. JOS ETTE SELVIÄ OMIN VOIMIN, PYYTÄKÄÄ APUA YSTÄVILTÄ, SUKULAISILTA TAI SOSIAALITOIMESTA. ANNA LAPSILLE MYÖS TUNNUSTUSTA TEHDYISTÄ TÖISTÄ.





### Otetaanko lapset huostaan?

Lasten sijoittaminen pois kotoa oli vuosia sitten ainoa apu, jota psyykkisesti sairaan vanhemman perhe sai. Onneksi tilanne on muuttunut. Sosiaalitoimen perhetyön tärkein sisältö on perheiden arjen tukeminen mitä erilaisimmin keinoin. Joskus kuitenkin tarvitaan lasten sijoittamista pois kotoa esimerkiksi silloin, kun ainoa vanhempi on sairaalahoidossa, eikä lasten hoitoa voida muuten järjestää. Jos mahdollista, ennakoi tällainen tilanne. Lapsia helpottaa, jos he tietävät sinun suunnitelleen heidän hoitonsa myös sen varalta, ettet itse siihen pysty.

Lasten sijoittaminen kodin ulkopuolelle on paikallaan myös silloin, kun lasten hoito ei suju ollenkaan tai kotona esiintyy väkivaltaa, eikä lasten hoitoa ja turvallisuutta voida muilla keinoin taata. Lapsille on haitallista niin väkivallan kohteeksi joutuminen kuin uhkan ilmapiirissä eläminen ja omaisten välisen väkivallan näkeminen. Näissä tilanteissa olisi hyvä, jos vanhemmat itse hakisivat lapsilleen turvaa.

Joskus käy myös niin, että sairas vanhempi alkaa tuntea erityistä vihamielisyyttä yhtä lasta kohtaan ja käyttäytyä tätä kohtaan torjuvasti tai jopa julmasti. Se haavoittaa lasta pahasti. Jos huomaat tällaisen piirteen itsessäsi tai puolisosassasi, hae apua perheneuvolasta tai lastensuojelusta.

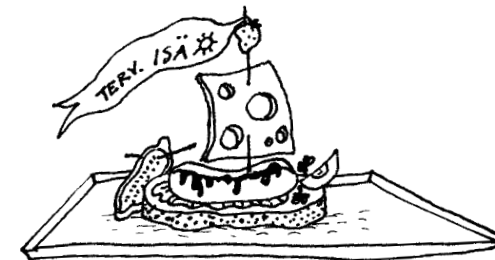
**SOSIAALITOIMI ON HYVÄ YHTEISTYÖKUMPPANI. ÄLÄ ODOTA KOTITILANTEEN ROMAHTAMISEEN ASTI VAAN OTA YHTEYTTÄ HETI, KUN ALAT HUOLESTUA LAPSISTA TAI OMASTA VANHEMMUUDESTASI. AINA KANNATTAA NEUVOTELLA JA POHTIA YHDESSÄ, MIKÄ TUKIMUOTO OLISI OMALLE PERHEELLE PARAS. KUNNAN VOIMAVAROJEN MUKAAN SE VOI OLLA KOTIAPU, TEHOSTETTU PERHETYÖ, LASTEN KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN TAI TUKIPERHE. KESKUSTELE TILANTEESTA MYÖS YSTÄVIESI KANSSA. VÄSYMINEN ON MONELLE TUTTU ASIA, JA VOIT SAADA MUILTA KULLANARVOISIA IDEOITA JA KÄYTÄNNÖN TUKEA.**



## MITÄ VANHEMPI VOI TEHDÄ?

Kun perheessä on vaikeaa, lapset tarvitsevat vanhempiensa huomiota ja tukea. Lasten ja aikuisten tarpeet menevät kuitenkin usein ristiin: lapsi tarvitsee läheisyyttä, aikuinen omaa rauhaa. Sen lisäksi lasten tarpeet tulevat esille jopa vanhempia ärsyttävissä muodoissa kuten takertumisena. Silloin kuka tahansa vanhempi tiuskaisee: ”Mene pois ja jätä minut rauhaan!” Torjuminen lisää lapsen pahaa oloa. Harkitse mieluummin jotain tällaista: ”Olisi mukavaa olla kanssasi, mutta nyt voin niin huonosti, että minun olisi parasta olla itsekseni.”

Sääntöjen sopiminen on erityisen rankkaa voimien loppuessa ja rajojen asettaminen voi heilahdella näennäisestä välinpitämättö-mydestä jopa kovakouraiseen kurinpiinon. Jos kodin ilmapiiri on jatkuvasti äreä ja säännöistä tulee toistuvasti kiistaa, hae apua perheneuvolasta. Keskustele myös ystäväiesi kanssa, heiltä voit saada hyviä vinkkejä arkisiin tilanteisiin.



**LAPSET ILAHTUVAT PIENESTÄKIN. HALAUKSELLA, YSTÄVÄLLISELLÄ SANALLA JA KIITOKSELLA ON SUURI MERKITYS. YRITÄ OLLA HERKKÄ LAPSEN REAKTIOILLE JA KUNNIOITTA A NIITÄ. ISOMMAT KOULULAISET JA MURROSİKÄISET VOIVAT KOKEA HYVÄILYT JA KOSKETTAMISET TUNKEILEVIKSI. SILLOIN OVAT PAIKALLAAN MUUT HELLYDENOSOITUKSET, KUTEN PÖYDÄLLE PANTU Tervetuliaislappu koululaiselle, JOS ET ITSE JAKSA OLLA OTTAMASSA HÄNTÄ VASTAAN.**



### Auta lasta ymmärtämään vanhemman sairautta

#### Tutustu itseesi ja ota puolisesi mukaan

- Mieti omia oireitasi, tee vaikka lista niistä: väsymys, epäluulot, liiallinen vauhti, apaatti-suus, pelot, sekavat puheet, pakonomaiset toimet. Entä toinen vanhempi, onko hän äreä ja uupunut?
- Pohtikaa yhdessä asioita, jos mahdollista. Se on tärkeää itsellesi, ja vanhempien yhteis-toiminta luo lapsille turvallisuudentunnetta.
- Miettikää myös, tuetteko toistenne vanhemmuutta vai vedättekö eri suuntiin.

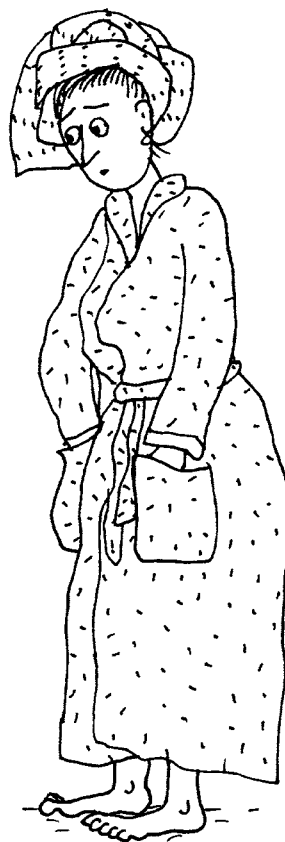


#### Mieti lapsen kokemusta

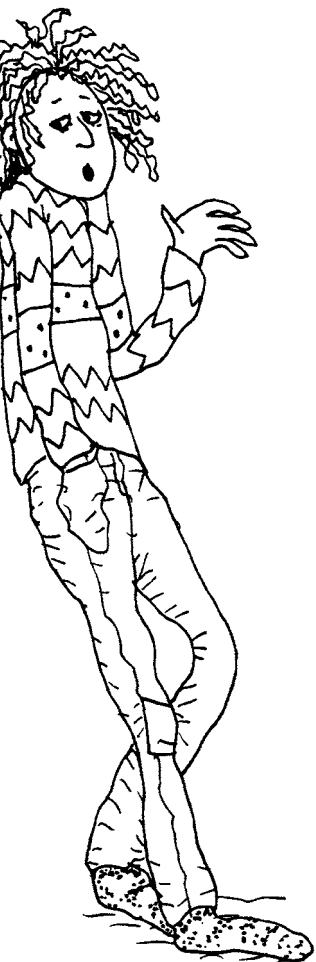
- Mieti, miten oireet ilmenevät yhdessäolossa lasten kanssa: suutunko helposti, pakotanko lapseni noudattamaan rituaalejani, varoittelemko naapureista ilman syytä.
- Mieti, miten lapset ovat ymmärtäneet tilanteet ja miten toimineet: Matti alkaa riehua, Minna vetäytyy omaan huoneeseen, Leena ahdistuu ja yrittää olla avuksi, Jukka lähtee ulos ja viipyy poissa koko illan.
- Mikä asia tuntuu olevan lapsille vaikein tai ajankohtaisin? Mieti tärkeysjärjestys vaikkapa näin: pahinta on, että suutun niin helposti, sitten se, että me vanhemmat riitelemme jatkuvasti, kolmanneksi se, etten jaksa kuunnella lapsia.
- Valitse yksi ongelma, esimerkiksi lapsille ajankohtaisin, tai sitten se, joka tuntuu helpoimmalta lähestyttävältä. Mieti, miten voit selittää sen lapsille. Puhu myöhemmin muista ongelmista.
- Kerro lapsille, että olet hoidossa. Se lisää lasten turvallisuudentunnetta ja luottamusta vanhempaan, eikä heidän tarvitse ajatella, että vanhemman vointi riippuu heistä.
- Kerro myös lääkähoidosta, koska lapsilla voi olla paljon lääkkeisiin liittyviä pelkoja ja väärinkäsityksiä.

## Keskustele lasten kanssa

- Lasten kanssa keskustellaan yhteisten askareiden yhteydessä tai lapsen piirtäessä tai leikkiessä. Voit aloittaa muistuttamalla jostain äskettäisestä tapahtumasta, joka liittyy vaikeuksiisi. ”Olet varmaan huomannut, että olen erilainen kuin ennen--. Haluaisin jutella siitä-- Eilenkin tapahtui, että-- ” Kysy, miltä tapahtuma lapsesta tuntui ja mitä hän ajatteli.
- Keskustelu lapsen kanssa kannattaa aina aloittaa kuuntelemalla. Anna lapselle aikaa puhua. Älä keskeytä ja sano, että eihän se niin ollut. Kysy mieluummin lisää. On tavallista, että lapset rakentavat omia selitysmallejaan, ja sinun on hyvä tietää niistä. Sitten on helpompi päättää, mitä itse kertoa lapselle.



- Joskus lapset ovat ihan hiljaa tai sanovat, ettei heillä ole mitään asiaa. He saattavat pelätä pahoittavansa vanhemman mielen. Kysy, onko näin. Joskus taas lapset haluavat vain kuunnella. Voit myös antaa lapsille heille tarkoitetun ohjelehtisen ja aloittaa keskustelun sen pohjalta.
- Ole sinnikäs. Ei yksi keskustelu kesää tee, eikä yhden keskustelun epäonnistuminen ole kohtalokasta. Jos asioista ei ole totuttu puhumaan, sitä joudutaan puolin ja toisin opettelemaan. Usein keskustelut lasten kanssa ovat lyhyitä, mutta niiden merkitys on suuri. Perhetilannetta opitaan ymmärtämään vähitellen, monen pienen jutustelun ja yhdessäolon kautta. Lapsen ikäkin vaikuttaa – iän karttuessa ymmärrys laajenee. Tarkoitus on tehdä psyykkisestä häiriöstä yksi keskustelunaihe muiden tärkeiden aiheiden joukossa. Siihen päästään vain vähitellen.



**LASTEN KANSSA PUHUMISEN TARKOITUS ON AUTTAA HEITÄ YMMÄRTÄMÄÄN OMIA KOKEMUKSIAAN, VANHEMPIAAN JA PERHEEN TAPAHTUMIA. TÄMÄ LÄHENTÄÄ LASTA JA VANHEMPAA TOISIINSA JA KUROO UMPEEN EPÄVARMUUDEN JA VÄÄRINKÄSITYSTEN AIHEUTTAMAA ETÄISYYTTÄ. TARKOITUS EI OLE, ETTÄ VANHEMPI KERTOISI KAIKKI VAIKEAT ELÄMÄNKOKEMUKSENSA JA ONGELMANSA LAPSILLE: LAPSISTA EI PIDÄ TEHDÄ KUMPPANEITA VANHEMMAN SAIRASTAMISEEN. SITÄ VARTEN ON AIKUISIA.**



**Yritä löytää lapselle tukiaikainen ja pura perheen eristäytymistä**

Lapsille on tärkeitä, että heillä on joku aikuinen, jonka kanssa he voivat puhua perheensä asioista. Lapsen tukihenkilö voi olla perheen ystävä tai sukulainen taikka ammattilainen, kuten terveydenhoitaja, koulukuraattori tai koulupsykologi. Joissakin kunnissa on mahdollista saada sosiaali-toimen tai vapaaehtoisjärjestöjen avulla tukihenkilö lapselle. Olisi myös erittäin hyvä, jos lapsen arjessa mukana olevat henkilöt, kuten päivähoitaja ja opettaja tietäisivät lapsen kotitilanteesta.

Vanhemmat toivovat usein, ettei perheen asioista puhuta kodin ulkopuolella. Toisessa vaakakupissa on lapsen hyvä ja toisessa vanhemman kokemus häpeä. Usein häpeäntunne on aiheeton ja vanhemmat yllättyvät muiden ihmisten ymmärtävyydestä.





SHHH...



Joskus lapset kertovat perheen asioista ystävälleen, ystävän äidille tai ehkä opettajalle, vaikka vanhemmat ovat tämän kieltäneet. Se on saattanut olla välttämätön henkireikä lapselle. Suhtaudu siihen ymmärtävästi.



## Tue lapsen ystävyysuhteita ja harrastuksia

Kodin ulkopuolinen elämä tuottaa lapselle iloa, kehittää sosiaalisia taitoja ja tukee lasta, kun kotona on ongelmia. Kun vanhemmalla on vaikeuksia, lapset jättäytyvät usein pois omista menoistaan. Se voi johtua monista syistä: lapsen omat voimat eivät riitä, hän keskittyy kotitöihin, ei uskalla jättää vanhempaansa yksin pelätessään tämän vahingoittavan itseään tai kokee, että hauskanpito on kiellettyä. Se, ettei saa puhua kodin asioista, nostaa muurin ystävien välille.

Mieti, miten voisit tukea lasten ystävyysuhteita, harrastuksia ja menoja. Joskus lapsi tarvitsee vanhemman ”luvan”. Vanhemman pitää sanoa suoraan, että voit mennä ja pitää hauskaa, vaikka minä olen huonossa kunnossa – minua hoitavat ja auttavat muut. Jos lapsen kuljettaminen harrastuksiin on ylivoimaista, miettikää yhdessä, voisiko joku muu auttaa.

Joskus vanhempi on niin huonossa kun-nossa, ettei halua lapsen ystäviä kotiin. Keskustele siitäkin lapsen kanssa ja kerro, miksi näin on. Sano selvästi, että kyse on omasta voinnistasi eikä siitä, ettet haluaisi lapsen tapaavan ystäviään. Miettikää yhdessä, missä ja miten lapsi voisi heitä tavata. Voisiko joskus järjestää jopa niin, että lapsi voisi pyytää kaverinsa kotiin sinun ollessasi poissa mutta toisen aikuisen ollessa paikalla?



HEI  
HEI

MENE  
ULOS VAAN!

YESSS!!



## KATSE TULEVAISUUTEEN

Vanhemman mielenterveyshäiriö ei ole elämän loppu perheelle, vaikka se voi aluksi pimentää koko horisontin. Se saattaa tuoda mukanaan vaikeuksia, mutta useimmiten asian kanssa voidaan elää ja lapsia auttaa. Asia voidaan nähdä myös niin, että vaikeudet ovat haaste kehittymään. Läheisten tuella lasten ihmissuhdetaidot, myötälämisen kyky, vastuuntunto, luovuus ja kyky selvitä yllättävistäkin tilanteista saattavat kehittyä paremminkin kuin helpommissa oloissa kasvaneilla. Vaikeudet eivät ole kehityksen este, jos niitä uskalletaan katsoa silmästä silmään ja niihin tartutaan.



© TEKSTI: TYTTI SOLANTAUS  
tytti.solantaus@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:978-952-245-668-7>

ISBN 978-952-245-938-1 (PAINETTU)  
ISBN 978-952-245-668-7 (VERKKO)

HELSINKI 2013

Toimiva  
lapsi & perhe

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



