

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a blue denim jacket over a grey turtleneck, laughing joyfully. A young boy in a tan sweater is kissing her on the cheek from behind. She is holding a baby in a yellow sweater. The background is a soft-focus outdoor setting with trees and a path.

mieli

Raha stressaa – voimavaroja
ja hyvää mieltä lapsiarkeen

Julkaisu on kehitetty Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoituksella YLVA-Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen -hankkeessa vuosien 2022–2024 aikana.

Julkaisija: © MIELI Suomen Mielenterveys ry 2024

Tekijät: Minna Magnusson ja Janette Vesterinen, MIELI Suomen Mielenterveys ry sekä Essi Rajapolvi, Lounais-Suomen Martat ry

Julkaisun sisällössä on hyödynnetty Lapset puheeksi® -menetelmän lokikirjaa ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n seuraavia materiaaleja: Tunnerobottia, Mielenterveyden käsi -julistetta, Kuule ja näe minut -esitettä, Huomaa perhe, muista mieli -verkkokurssia sekä Marttojen Omat rahat -sivuston materiaaleja.

Ulkoasu: Johanna Pekkala

Kuvat: Matti Rajala, iStock ja Pexels

Paino: Punamusta Oy

Lukijalle

Lapsiperhearki voi tuntua hektiseltä tasapainoilulta. Yllättävät tilanteet ja esimerkiksi tiukka taloustilanne saattavat kuormittaa ja haastaa koko perheen jaksamista sekä hyvinvoinnista huolehtimista. Toisaalta jaksamisen haasteet voivat vaikuttaa perheen toimeentuloon. Pienillä arkisilla teoilla voi kuitenkin ylläpitää ja vahvistaa koko perheen voimavaroja ja mielen hyvinvointia. Toimiva arki kannattelee lasta ja aikuista myös silloin, kun elämässä on vastoinkäymisiä.

Tämä vihko on suunnattu perheen aikuisille ja tehty tukemaan perheen yhteisiä hetkiä sekä lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vihko ei ole kasvatusopas, mutta se tarjoaa vinkkejä vanhemmuuden tueksi sekä koko perheen mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Vihossa käsitellään mielen hyvinvoinnista huolehtimista mielenterveyden käden osa-alueiden avulla, ottaen huomioon rahahuolien vaikutukset perheiden arkeen. Hyödyntäkää vihon tehtäviä yhdessä lapsen kanssa.

Vihko on toteutettu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n koordinoimassa YLVA-hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta ylivelkaantumisen ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä sekä tukea perheitä löytämään omia voimavarojaan.

Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä arkisilla valinnoilla.

Mielenterveyden käden avulla on helppo kartoittaa perheen hyvinvointia ja tunnistaa, miten pienet asiat lisäävät iloa arjen tiimellyksessä. Pohtikaa, miten nämä osa-alueet teidän perheessänne toteutuvat ja miten niitä voisi vahvistaa.



Lepo ja rentoutuminen

Ehditkö rentoutua ja levätä? Mihin aikaan menit nukkumaan? Heräsitkö pirteänä? Oliko haastavaa irtautua somesta?

Levolla on vaikutusta tunteisiin ja ihmissuhteisiin. Jaksamisen kannalta on tärkeää, että arki ei ole aina liian hektistä. Väsyneenä pienetkin vastoinkäymiset voivat tuntua suurilta ja olo voi olla helposti ärsyyntynyt. Koko perheen ilmapiiri on tällöin kireämpi. Jos rahaan liittyvät tai muut huolet vaikuttavat uneen ja kykyyn rentoutua, voi tällöin kokeilla niin sanottua murehtimisaikaa. Murehtimisaika tarkoittaa sitä, että valitsee tietyn ajan päivästä, jolloin antaa itselleen luvan vapaasti ajatella huoliajatuksia, esimerkiksi 15–30 minuutin ajan.

Päiviin voi saada pieniä palautumisen hetkiä pitämällä lyhyitä taukoja ja hengittelemällä rauhallisesti. Kokeilkaa rauhoittumista seuraavan sivun hengitysharjoituksen avulla. →

TEHTÄVÄ

Mikä auttaa rentoutumaan?

Kirjoitakaa yhdessä perheen kanssa paperilapuille ideoita rentouttavaan ja kiireettömään tekemiseen huomioiden perheenjäsenten erilaiset toiveet. Nostakaa viikon aikana toiveita ja toteuttakaa ehdotuksianne.

Löydät lisää erilaisia rentoutumisharjoituksia koko perheelle:
Harjoitukset - MIELI ry

mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/

HARJOITUS

HENGITYKSEN SEURANTA

Hengityksen tietoinen rauhoittaminen tyynnyttää levotonta kehoa ja mieltä. Rauhallinen hengittely voi rauhoittaa myös voimakkaita tunteita.

1

Ota mukava asento ja voit halutessasi sulkea silmäsi. Keskity hengitykseesi. Hengitä nenän kautta sisään ja pidä pieni tauko. Hengitä joko nenän tai suun kautta ulos ja pidä pieni tauko.

2

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Voit asettaa kädet vatsallesi ja aistia sen liikkeen hengityksesi rytmissä.

3

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Jos ajatuksesi harhailee pois hengityksestä, tuo huomiosi lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

4

Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.

Ravinto ja ruokailut

Mitä söit päivän aikana? Onko ruokarytmi riittävän säännöllinen? Kenen kanssa söit ja mistä keskustelitte ruokailun yhteydessä? Nautitko ruuasta?

Terveellinen ravinto ja säännöllinen ruokailurytmi tukevat hyvinvointia. Jos taloudellinen tilanne on kuormittava, saattaa hyvinkin huolettaa, riittävätkö rahat ruokahankintoihin. Silloin on hyvä keskittyä miettimään keinoja, joilla turvataan rahojen riittävyys ruokaan. On myös tärkeää kartoittaa erilaiset tukimuodot.

Tämän vihon lopusta löydät tietoa eri tahoista, jotka neuvovat talousasioissa, ja joiden kautta voi hakea tukea tai avustuksia.

Ruokamenojen säästövinkit:

- Vertaile hintoja, tarkkaile erityisesti tuotteen kilohintoja. Erilaiset kauppasovellukset voivat auttaa vertailussa.
- Suunnittele ruokailusi muutaman päivän tähtäimellä. Voit hyödyntää myös viikon tai kahden viikon ruokalistaa.
- Tee kerralla enemmän, mutta älä liikaa. Voit pakastaa ruokaa myöhempää käyttöä varten.
- Hyödynnä ylijäänyt ruoka seuraavan aterian raaka-aineena. Marttojen sivuilta löydät erinomaisia tähtävinkkejä.

Katso lisää ruokailuun liittyviä vinkkejä lapsiperheille:
martat.fi/teemat/lapsiperheet

TEHTÄVÄ

Tuleeko tehtyä heräteostoksia?

Kirjatkaa perheen viimeaikaiset heräteostokset ja hahmotelkaa niiden yhteissumma. Summa voi yllättää, kun kaikki pienetkin heräteostokset lasketaan yhteen. Keskustelkaa ostoksista, mikä oli välttämätöntä ja mikä ei. Keksikää erilaisia käytäntöjä heräteostosten vähentämiseksi, esimerkiksi kauppalistan tekeminen. Sopikaa, miten voitte palkita onnistumisista heräteostosten vähentämisessä. Käyttäkää säästyneet rahat esimerkiksi yhteiseen tekemiseen.

MITÄ HERÄTEOSTOKSET MAKSAVAT KUUKAUDESSA?



Karkkipussi 300g 2,99 € kpl
1 pussi viikossa 11,96 € / kk
2 pussia viikossa 23,92 € / kk
Vuosisäästöt n. 143–287 €



Take away -kahvi 2,40 € kpl
1 kahvi viikossa 9,60 € / kk
2 kahvia viikossa 19,20 € / kk
Vuosisäästöt n. 115–230 €



Take away -lounas 12,70 € kpl
1 aterial viikossa 50,80 € / kk
2 aterial viikossa 101,60 € / kk
Vuosisäästöt n. 609–1219 €



Energiajuoma n. 2 € kpl
1 juoma viikossa 8 € / kk
2 juomaa viikossa 16 € / kk
Vuosisäästöt n. 96–192 €

Ihmissuhteet ja tunteet

Kohteletko itseäsi myötätuntoisesti? Millaisia ilon hetkiä olet kokenut perheesi tai muiden läheistesi kanssa? Uskallatko pyytää tarvittaessa apua? Miten teillä näytetään tunteita?

Tunteilla on tärkeä rooli arjessa. Ne kertovat, mitkä asiat tuovat hyvää mieltä ja mitkä puolestaan lisäävät pelkoa tai huolta. Kaikenlaisten tunteiden kohtaaminen on keskeinen osa mielen hyvinvointia. Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Tunteilla on kuitenkin taipumus tarttua, joten kiinnittämällä huomiota myönteisiin tunteisiin, voidaan myönteisiä tunnekokemuksia lisätä.

Myös rahaan ja taloudenhallintaan liittyy tunnekokemuksia. Erityisesti pitkään jatkuneet taloushuolet saattavat aiheuttaa häpeää, pelkoa tai ulkopuolisuuden tunnetta niin perheen aikuisilla, mutta myös lapsilla. Vanhempana voi harjoitella myötätuntoista suhtautumista omaan tilanteeseen. Itsemyötätunnossa voi auttaa ajatus: miten suhtautuisit ystävääsi, jolla on vastaava tilanne.

Rahaan liittyvistä tunteista on tärkeää keskustella myös yhdessä lapsen kanssa ikätasoon sopivalla tavalla, jotta lapsi saa ymmärrettävän selityksen kuulemilleen, kokemilleen ja näkemilleen asioille. Keskustelu auttaa lasta ymmärtämään, että perheen mahdolliset rahahuolet eivät johdu hänestä.

Yksin ei tarvitse pärjätä. Yhteydet teille tärkeisiin ihmisiin tukevat mielenterveyttä. Säännöllinen, rento päivärytmi, yhdessäolo ja toisten seurasta nauttiminen esimerkiksi leikkien ja hassutellen tukevat lapsen kasvua ja koko perheen voimavaroja. Myös samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ajatusten vaihtaminen ja vertaistukiryhmät voivat tukea arjessa jaksamista. Monet järjestöt ja seurakunta tarjoavat erilaisia tukimuotoja ja kohtaamispaikkoja. Kuka voisi olla teidän perheenne tukena?

TEHTÄVÄ

Missä tilanteissa olette kokeneet joitain seuraavista tunteista?

Lisäksi voitte pohtia, millaisia tunteita raha herättää teidän perheessänne.

ILO
SURU
YLLÄTTYNEISYYS
VIHA
NOLOUS
PELKO
KATEUS
INHO
MIELIHYVÄ
HÄPEÄ

ASKARTELUVINKKI

TUNNEROBOTTI

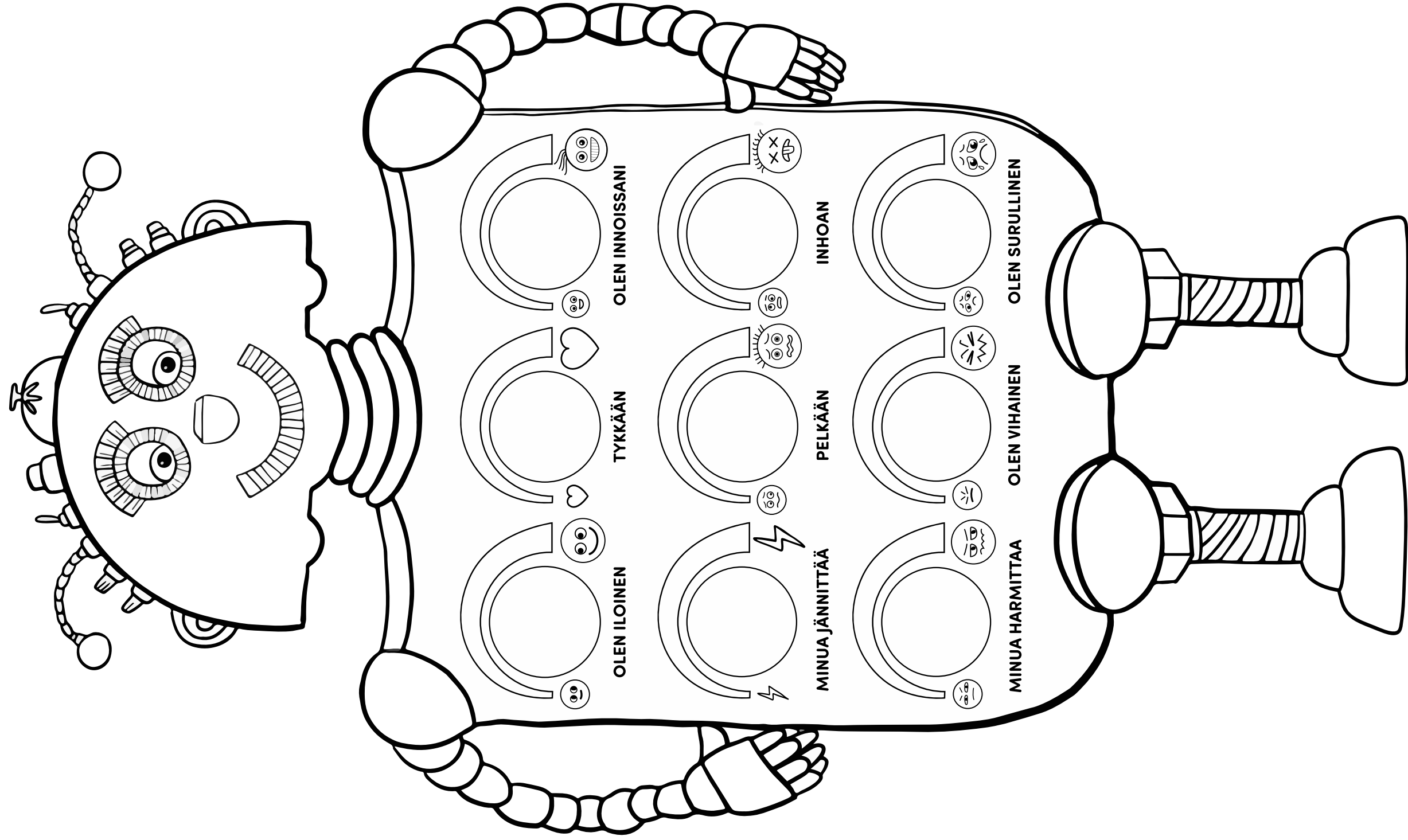
Tunnerobotti on työväline lapsen tunnetaitojen harjoittelun tueksi. Aikuinen toimii lapsen tunteiden kansasäätelijänä: hän opettaa, että tunteet tulevat ja menevät ja että tukaliakin tunteita voi oppia sietämään. Tunnerobotti auttaa tunteen elämänkaaren ja intensiteetin hahmottamisessa. Tunnerobotti voi toimia arkisena tunnemittarina – myös aikuisella! Esillä ollessaan se viestii siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Seuraavalta aukeamalta löydät tunnerobottikuvan, jonka voit värittää yhdessä lapsen kanssa.

Voit tutustua tunnerobotin esittelyvideoon sekä tulostaa tunnerobotin kuvan MIELI ry:n sivulta askartelua varten.

mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/

Tunnerobotti



Liikkuminen ja kehosta huolehtiminen

Oletko liikkunut lähiaikoina? Oletko löytänyt palautumisen tapoja? Mitä koko perheen hyvinvointia tukevaa liikunnallista tekemistä voisi toteuttaa ilmaiseksi tai pienellä kustannuksella?

Kaikenlainen liikkuminen on yhtä arvokasta ja lisää jaksamista. Kuuntelemalla kehoa huomaa, minkälaista liikettä se kaipaa. Liikkua voi yksin tai yhdessä muiden kanssa. Perheen ja lasten kanssa puuhailu on tärkeää myönteisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kannalta.

Haluan tehdä kanssasi asioita, ihan arkisia juttuja!

Kuule ja näe minut -esite

TEHTÄVÄ

Millainen liikunta tuottaa teidän perheellenne iloa?

Lähtekää yhdessä puistoon tai metsäretkelle. Yhteinen ulkoilu on arvokasta yhdessä-oloa. Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä aikuisen kanssa ja siitä, että aikuinen on aidosti läsnä.

HARJOITUS

JÄNNITÄ JA RENTOUTA

Stressi saa usein kehomme jännittymään. Voit harjoitella rentoutumista seuraavalla tavalla: Jännitä ja rentouta vuorotellen kehon eri osia. Lopuksi voit vielä ravistella koko kehosi rennoksi. Tarkkaile harjoituksen jälkeen, miltä kehossasi tuntuu.

Vapaa-aika ja luovuus

Mitkä asiat koet mielekkäiksi ja tärkeiksi vapaa-ajalla? Oletko voinut hyödyntää taitojasi riittävästi? Mikä on lempipaikkasi maailmassa? Onko sinulla mahdollisuus viettää siellä tarpeeksi aikaa?

Perheen harrastukset ja vapaa-ajan viettotavat kannattaa mitoitaa kiinnostusten ja taloudellisen tilanteen mukaan, niin että ne lisäävät iloa ja voimavaroja. On hyvä pohtia, mikä on juuri teidän perheellenne merkityksellistä ja mielen hyvinvointia lisäävää tekemistä.

Vanhempana voi kokea syyllisyyttä ja huolta siitä, jos tiukassa rahatilanteessa ei pysty tarjoamaan lapsen toivomia asioita, kuten harrastuksia, varusteita, lomiam tai elämyksiä. Lapsen suotuisan kehityksen kannalta tärkeintä on kuitenkin yhteinen ja turvallinen arki, joka ei vaadi suuria rahallisia panostuksia. Riittävä läsnäolo ja yhteiset arkiset hetket ovat ne, joita lapsi kaipaa ja tarvitsee.

Löytyykö teidän perheestänne yhteisiä kiinnostuksen kohteita, mitkä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta?



TEHTÄVÄ

Mitä uutta asiaa haluaisitte opetella yhdessä?

Luova tekeminen vahvistaa mielenterveyttä. Järjestöissä, seurakunnissa ja esimerkiksi kirjastoissa on usein tarjolla edullisia ja maksuttomia toimintoja.

Kaipaako vinkejä? Marttojen sivuilta löydät tekemistä ja tehtäviä lapsiperheille martat.fi/teemat/lapsiperheet/lapsiperhevinkkeja/

Anna minun yrittää. Anna minun epäonnistua turvallisesti.

Kuule ja näe minut -esite

Arvot ja päivittäiset valinnat

Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?

Miten sinulle/perheellesi tärkeät asiat ovat näkyneet ajankäytössänne?

Millaiset arjen valinnat tukevat mielenterveyttäsi?



Arvot ohjaavat valintojamme. Arvojen tiedostaminen auttaa tekemään itselle ja omalle perheelle sopivia ratkaisuja. Omaksi koettuihin arvoihin liittyy myönteisiä tunteita ja sitoutumista. Jos perheessä on taloushuolia, voi pysähtyä pohtimaan, onko elämässä mahdollista saavuttaa merkityksellisyyttä ja mielekkyyttä asioista, jotka eivät ole suoraan yhteydessä rahaan.

Joskus on hyvä kyseenalaistaa ympäröivästä yhteiskunnasta (kuten media, erilaiset ihmissuhteet, lapsuuden perhe) tulleita arvoja: edistävätkö vai haittaavatko ne oman näköistä elämää ja perheen hyvinvointia. Kiitollisuus oman elämän tärkeistä asioista on hyvinvointia lisäävä tekijä.

TEHTÄVÄ

Mistä asioista olette olleet viikon aikana kiitollisia?

Kiitollisuutta voi tunteita niin pienistä kuin suuristakin asioista joka päivä. Pohtikaa vielä ennen nukkumaan menoa, minkä hyvän asian haluatte muistaa tästä päivästä.

Olemme kiitollisia:

ma

ti

ke

to

pe

la

su

TEHTÄVÄ

**Jokaisesta perheestä löytyy erilaisia vahvuuksia.
Mitkä ovat teidän perheenne vahvuudet?**

**Kerro minulle,
että olen hyvä
juuri sellaisena
kuin olen.**

Kuule ja näe minut -esite

VINKKI

MIKSI JA MITEN JUTELLA LAPSELLE TIUKASTA RAHATILANTEESTA?

Miksi kannattaa puhua?

- Lapsi aistii monella tapaa perheen ilma-
piiriä ja siten mahdollisia rahahuolia.
- Puhumattomuus jättää lapsen yksin
pohtimaan, mistä perheen tilanteessa
on kysymys.
- Lapsi saa näkemilleen ja kokemilleen
asioille ymmärrettävän selityksen.
- Avoin keskustelu voi lähentää sinua
ja lasta sekä auttaa teitä löytämään
keinoja toimia haastavissa tilanteissa.



Miten puhua lapselle?

- Anna lapselle selitys asioihin, joita hän
on todennäköisesti huomannut tai
kokenut. Esimerkiksi aikuisen ärtynei-
syys tai poissaolevuus, riitely rahasta tai
niukkuuden vaikutus perheen hankin-
toihin sekä arjen toimintoihin.
- Puhu ikätasoisesti käyttäen ilmaisuja,
joita lapsi ymmärtää ja ulota keskustelu
vain asioihin, jotka koskevat lapsen
kokemuspiiriä.
- Kysy, mitä ajatuksia ja tunteita lapselle
on herännyt tilanteista.
- Kerro, miten tästä mennään eteenpäin,
ja että vanhemmilla on vastuu raha-
asioista.
- Tee keskustelusta tapa. Tällöin lapsella
on mahdollisuus tukeutua sinuun jat-
kossakin ja kysyä mieltä askarruttavista
asioista.
- Aikuisen vastuulla on aina rajata kes-
kustelua siten, ettei lapsen mieli täyty
liikaa aikuisen huolista.

Haastavista asioista keskusteleminen on yleensä helpointa silloin, kun

- aikuinen on itse käsitellyt tilannetta.
- hänellä on jaksamista hyväksyä lapsen
erilaiset reaktiot.



Tukea pienissä tai suurissa taloushuolissa:

Talous- ja velkaneuvonta: asioi sähköisesti, soita, sovi tapaaminen, kysy chatissa

Talousneuvolat eri puolilla Suomea:

Talousneuvola on matalan kynnyksen palvelu, jossa voi keskustella ilman ajanvarausta arjen raha-asioista

Takuusäätiö: Velkalinja, maksuton neuvontanumero puh. 0800 9 8009 ja Kysy rahasta -chat. Materiaaleja oman talouden hallintaan.

Seurakuntien diakoniatyö

Hyvinvointialueiden sosiaalipalvelut:

sosiaalinen luototus, ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki

Kela: kela.fi/lapsiperheet

Yrittäjän talousapu -neuvontapalvelu

puh. 0295 024 880

Ruokajakelut ja yhteisruokailut:

ruoka-apu.fi

Rahaongelmien omahoito-ohjelma /

[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

MIELI ry:n kriisipuhelin 09 2525 0111

päivystää ympäri vuorokauden suomeksi. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Vertaistukea ja Chat-palveluja:

[Tukinet.fi](https://tukinet.fi) ja lisäksi **MIELI ry:**llä ja monilla muilla järjestöillä on tarjolla erilaisia vertaistukiryhmiä

Tukea lapsille ja perheille vapaa-ajanviettoon:

Hope - Yhdessä & Yhteisesti ry

(vaate- ja tavaralahjoitukset, tukea lasten harrastuksiin ja vapaa-ajan elämyksiin)

Pelastakaa Lapset ry (harrastus- ja

oppimateriaalituki, tukihenkilötoiminta, sporttikummit, loma- ja kummitukitoiminta)

SOS-Lapsikylä (Unelmista totta

-harrastustuki) www.unelmista.fi

Tukikummit (tukea harrastuksiin,

opiskeluun ja vaatteisiin)

Tuettuja lomia järjestäviä järjestöjä:

Solaris-lomat ry, Hyvinvointilomat ry,

MTLH ry www.lomajarjestot.fi

mieli

Suomen Mielenterveys ry