

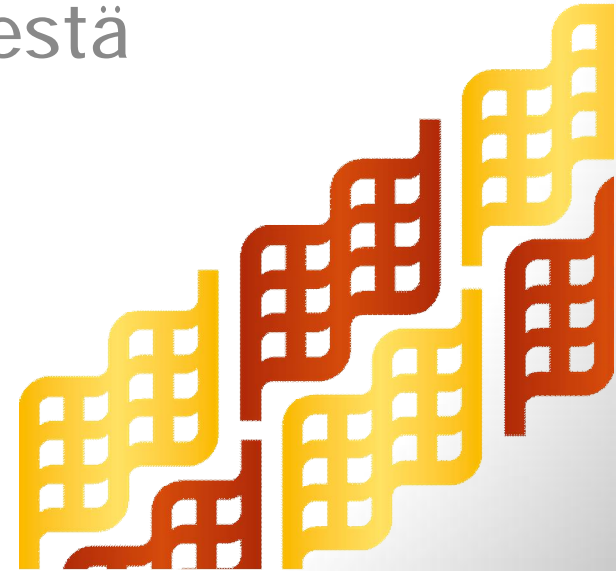


TAMPEREEN KAUPUNKI

# Masennus perheessä

[paivi.kiviniemi@tampere.fi](mailto:paivi.kiviniemi@tampere.fi)

Puhetta Mielenterveydestä





# Masennus ja vanhemmuus

**VANHEMMAN KIELTEINEN TAPA TULKITA ELÄMÄÄ VÄLITTYY**

**LAPSI VOI RYHTYÄ VANHEMMAN PIRISTÄJÄKSI JA HOITAJAKSI, ROOLIT KÄÄNTYVÄT**

**SYNTYY HERKÄSTI VÄÄRINKÄSITYKSIÄ, VÄÄRIÄ TULKINTOJA – LAPSI SYYLLISTÄÄ ITSEÄN**

**VAKAVA MASENNUS => LAPSI TUNTUU LIIAN VAATIVALTA, JOPA UHKAVALTA**

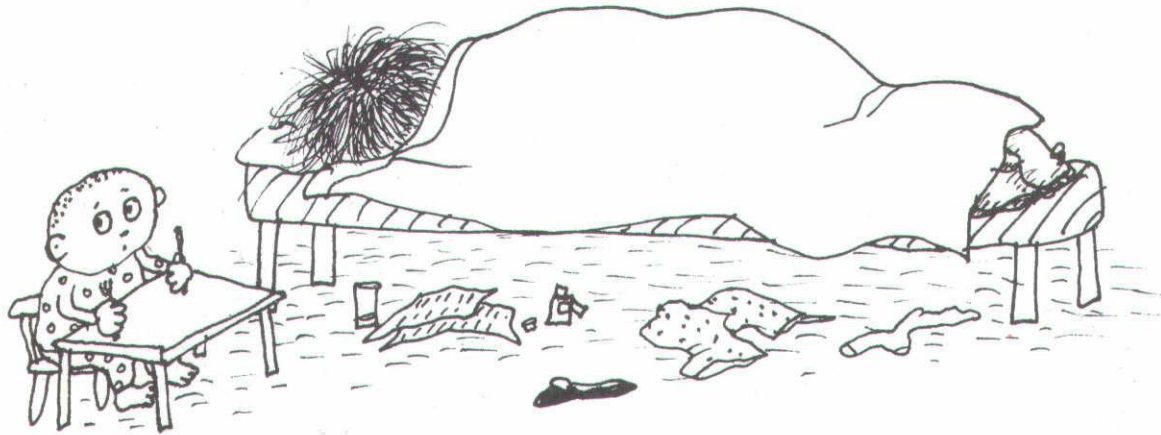
**SYYLLISYYS – OMA HUONOUS LAAJENEE LASTA KOSKEVAKSI**

**YLIHUOLESTUNEISUUS, tunkeutuva vuorovaikutus**

**KUOLEMAN AJATUKSET, uupumus**

**Vauva joko apatisoituu tai yliaktivoituu ( kriittinen aika raskaus ja vauva-aika) – varhainen vuorovaikutus – vaikea havaita lapsen viestejä**

# Lasta suojaavat tekijät: arjen sujuminen Mitä tehdä kun kotia ei jakseta hoitaa?



# Ovatko lapset syypäitä vanhemman ongelmiin? Onko vanhemman reagointi suhteessa tapahtumiin



# MASENNUS

**Tavallinen alakulo  
kaikilla joskus  
vastoinkäymiset  
suru ja masennus eri  
asioita  
menee ohi  
esim. baby blues**

**Masennus  
sairautena  
>2 viikkoa  
väsymys  
unihäiriö  
ruokahaluttomuus  
elämänilo puuttuu  
toivottomuus  
itsetuhoisuus**

# Lasten ja vanhempien erilaiset tarpeet: Lapsi tarvitsee läheisyyttä, aikuinen omaa rauhaa?



# VAKAVASTI MASENTUNUT VANHEMPI

## **VANHEMMAN OIRE**

## **LAPSEN KOKEMUS**

**vaihtelevat mielialat**

**häätä, hämmennys**

**itkuisuus, epätoivo**

**pelko, kiukku**

**ärtyvyys, kiukku**

**Mitä minä tein?**

**masennus – ärtyvyys**

**halu ja häätä olla lähellä/ tai  
kaukana poissa**

**ylenmääräiset huolet**

**maailma on uhkaava**

**näkee kaiken kielteisenä**

**minä en ole hyvä**

**Stakes /THL**

# VAKAVASTI MASENTUNUT VANHEMPI

## VANHEMMAN OIRE

alakuloisuus, jatkuva  
väsymys apaattisuus

itseensä uppoutuminen

ilmeettömyys

ilmaisun latteus

Stakes/THL

## LAPSEN KOKEMUS

häätä ja huoli

turhautuminen

pettyminen

äiti/isä ei halua seuraani

ä/i ei välitä minusta

yksin jääminen

lapsi yrittää löytää

alukulon sävelen



# VAKAVASTI MASENTUNUT VANHEMPI

## VANHEMMAN OIRE

## LAPSEN KOKEMUS

kokee itsensä huonona  
ja syypäänä asioihin

ä/i tarvitsee tukea

ä/isälle ei saa suuttua

pieni  
epäonnistuminen kaataa  
kaiken

elämä on epävarmaa

eristäytyminen ystävistä

eristäytyminen

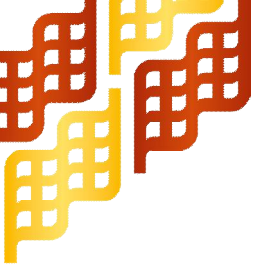
arkipäivän hoitaminen  
ylivoimaista

erilaisuuden kokemus

Stakes/THL

pelko kodin/elämän  
puolesta

yritykset hoitaa kotia



## VÄÄRÄT ENNUSTUKSET

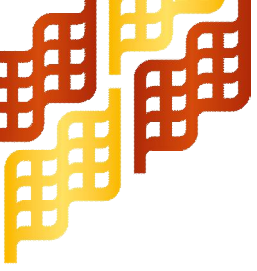
**”Seuraavat kokeet menevät sitten huonommin”**

## MINIMOINTI TAI MAKSIMOINTI

**”Siinä menivät mahdollisuutesi matematiikassa!”**

## EMOTIONAALINEN ENNUSTAMINEN

**”Minusta tuntuu, että ruotsi on sinulle liian vaikeata”**



## Lapsi tulee kotiin keskinkertaisen koetuloksen kanssa

KAIKKI TAI EI MITÄÄN

**“ Olisit voinut pärjätä paremmin!”**

LIALLINEN YLEISTÄMINEN

**”Ei sinusta ole mihinkään!”**

VÄÄRISTYNYT FILTTERI

”Sait vain seitsemän!” eikä

**”Sait seitsemän, vaikka koe oli vaikea”**



# MASENTUNUT VANHEMPI Stakes/THL

- **Osallistuminen lapsen elämään vähenee**
  - Tuen antaminen vähenee**
  - Lasten valvonta vähenee**
  
- **Tuen hakeminen lapselta voi lisääntyä**
  
- **Kovakouraisuus**
  - fyysinen käsiksikäyminen**
  - huutaminen**
  
- **impulsiivisuus: vanhemman oma mieliala ohjaa**  
**Vanhemmuus voi heilahdella**  
rakkauden ja näennäisen välinpitämättömyyden,  
passiivisuuden ja kovakouraisen kurinpidon välillä



# PERSOONALLISUUSHÄIRIÖT

## Pysyvä persoonallisuuden rakenne

- luonne vai sairaus, “hankala ihminen”
- jos masennus kestää kauan

## Liitännäisoireet

- masennus, paniikki, bulimia, somatisaatio
- itsemurha-alttius
- psykoosi
- Päihteet

CAKE





# **Yhteinen ymmärrys, selitys tilanteelle tärkeää**

**Perheen historia ( sukupuu), nykyisyys**

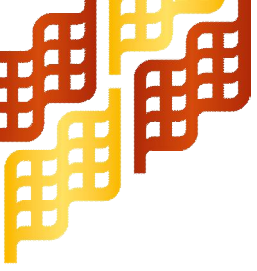
**Mistä on kysymys? : mitä tapahtuu liittyen perheen vaiheisiin**

**Synkkien mielikuvien lieventäminen, erilaisten käsitysten lähentyminen**

**Riskitekijät, suojelevat tekijät**

**Tilanteen tutkiminen**

**Jaettu tieto, mistä muut hyötyneet, millaisia reaktioita, tunteita tilanteeseen usein liittyy ( viha, syyllisyys, pelot, häpeä)**



# Tlp-työmenetelmäperhe

Lapset puheeksi –keskustelu

Lapset puheeksi –perheinterventio

Suomen mielenterveysseura

([www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) -> kehittäminen -> lapset, nuoret ja perheet -> TLP)

Lape-hankkeessa nyt myös Ihmeelliset vuodet ,  
Multidimensionaalinen perheterapia

Muu perhetyö, perheterapia



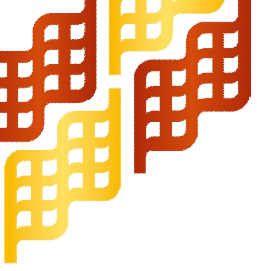
# Lapset puheeksi-keskustelu ( THL)

**1-2 x 30-45 min, vanhempien kanssa työskentelyä,  
lapsia ei tavata -mini-interventio**

**Esim. masentunut aikuinen vastaanotolla – onko  
Sinulla lapsia? Mitä olet tilanteestasi lapsille  
kertonut?**

**Opaskirja**





# Lapset puheeksi – keskustelu ( THL):

## Lapsen kehityksen ja tarvittavan tuen arviointi

- Kuunnellaan vanhempien huolet lapsesta
- Kartoitetaan lasten elämän tilanne:
  - ilot ja vahvuudet, surut ja huolet
  - kotona
  - koulussa/päivähoidossa
  - ystävien ja harrastusten suhteen
  - netti

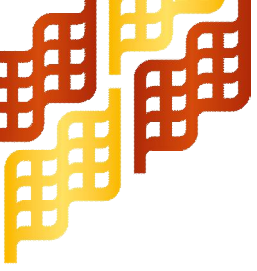


# Lapset puheeksi vaikuttaa toivottuun suuntaan

vanhemmat joutuvat itse miettimään miten toimia

vanhempien pitää prosessoida asia itselleen

vanhemmista itsestään tulee muutoksen agentteja  
eikä ammattilaisesta



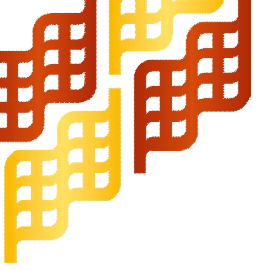
# Erityisesti esille otettavia teemoja vanhemman voimissa huonosti

Vanhempi hoitaa itseään ?, mitä hoito on

**Kotityöt, kuka tekee?, jaksaminen**

**Vanhemman ärtyvyys ja mahdollinen väkivaltaisuus**

Lasten pelot: avioero, vanhemman itsemurhavaara, pelko, että vanhemmalle tapahtuu jotain paha, vanhempi kuolee



# Vuorovaikutuksen helpottuminen

**Kommunikaatiotaitojen harjoittelu, puhumisen  
helpottuminen**

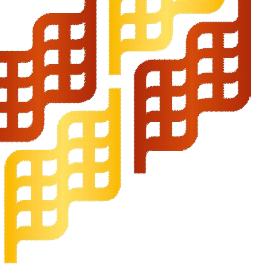
**Kuuntelu, toistensa huomioonottaminen, myönteinen  
palautte, ristiriitaisen, vahingoittavan viestinnän  
vähentäminen**

**Vaiettujen kokemusten, tunteiden sanoittamisen  
opettelu**

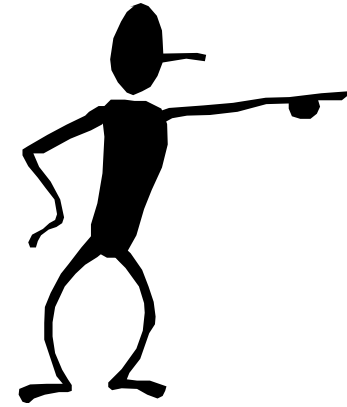
**Yhteyksien rakentuminen perheenjäsenten välille**

**Tunnesäätelytaitojen harjoittelu**

**Yhdessä selviämisen kokemus**



# SYYLLISYYS



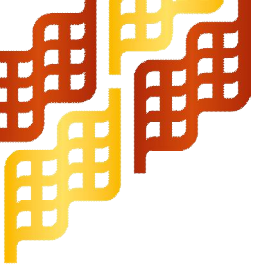
**lapsen egosentrisyys**

**= ajattelu oman navan kautta, kuuluu kehitykseen**

**hyvä syyllisyys => moraalikehitys**

**läsnä aina, vaikka saattaa näyttää toiselta esim.  
viha, katkeruus, epäluottamus**

**=> pahimmillaan HÄPEÄ**



# PELKO

**turvattomuus**

**arvaamattomuus**

**tulevaisuus**

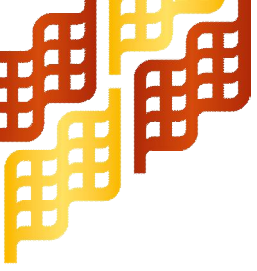
**hylkääminen**

**leimautuminen**

**oma sairastuminen**

**perheen hajoaminen**





# VIHA

**lapsella oikeus vihaan  
suhtaudu vakavasti lapsen vihaan**

## **vihan huonot hedelmät**

- aggressiivinen käytös
- kääntyy itseensä
- peräkamarin pojat

## **vihan hyvät hedelmät**

- kyky pitää puoliaan
- rohkeus omaan mielipiteeseen



# HÄPEÄ

## HÄPEÄ OMASTA ITSESTÄ

- vanhemman reagoimattomuus
- vastavuoroisuuden puute
- luottamuspula

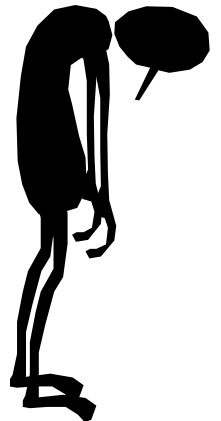
**=>oma arvottomuus**

**=>olen virhe**

## HÄPEÄ VANHEMMASTA

- vanhemman käytös

**=>sosiaalinen kaventuminen**







## VIESTI VANHEMMALTA LAPSELLE

- 1. Muuttunut käyttäytymiseni johtuu omista ongelmistani/sairaudestani**

anna esimerkkejä:

Eilenkin suutuin pienestä...

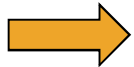
- 2. Vaikeuteni eivät ole sinun syytäsi, ne johtuvat muusta**

- 3. Pidän huolta itsestäni**

käyn lääkärissä / terapeutilla

otan lääkkeitä

- 4. Tule puhumaan ja kysymään, vaikka se olisi vaikeaa**



**YMMÄRRYKSEN ja TURVALLISUUDEN  
LISÄÄMINEN**

**Stakes/THL**



## VIESTI VANHEMMALTA LAPSELLE jatkuu...

5. Koulu on tärkeää (vaikken jaksa käydä vanhempain illoissa)
6. On tärkeää, että olet ystävien kanssa ja käyt harrastuksissa, vaikka minulla on vaikeaa
7. Voit puhua näistä asioista ystäville ja sinulle tärkeille aikuisille



**LAPSEN / NUOREN  
SOSIAALISEN ELÄMÄN  
TUKEMINEN**

**Stakes/THL**



# **Vanhemman suru ja masennus**

**Vanhemman hyvä näyttää omia tunteita lapselle -  
lapsi oppii mallista ja arvostaa avoimuutta**

**Lapselle ei kuitenkaan pidä säilyttää kohtuutonta  
taakkaa vanhemman tunteiden vastaanottajana**

**Lapsen suru: vanhemman menetys sairaudelle  
( kuinka pitkäksi ajaksi?)**



# Yhteinen arki, koti

**Voimavarat, kenellä toimintamahdollisuuksia**

**Sitoutuminen, läsnäolo**

**Jokainen perheenjäsen koittaa tehdä muutoksen omalta osaltaan**

**Konkreettiset teot ( sanoista tekoihin )**

**Yhteinen tekeminen, ajan antaminen**

**Turvallisuus**

**Luvan antaminen tunneilmaisuun, tunteiden kestäminen**

**Säännöt, päivärytmi, rutiinit**



# Perheenjäsenten huomiointi

**Miten jaksat? Kuulluksi tuleminen**

**Sukupolvien ketjun katkaiseminen: olen eri ihminen kuin vanhempani**

**Perheen rakenne : roolien ja rajojen selkeys, toimivuus**

**Tilanteiden hallinta ja vastuullisuus**

**Arvostus , vastavuoroisuus**



# Traumaattisten taustojen liittäminen kokonaisuuteen, tässä ja nyt

**Kuuleminen, osa ymmärrettävyyttä, selitystä**

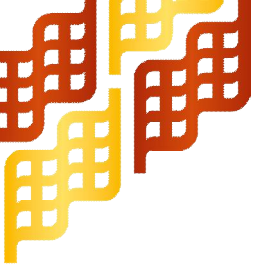
**Elämänhistorian ja oireiden yhteyksien tunnistaminen  
terapeuttista ( esim. sota-ajan lapset )**

**Vakauttaminen ensisijaista, käsittely pitkän prosessin  
viimeisenä**

**Tiedon anto kehollisuudesta, trauma/kriisimekanismeista**

**Jakaminen perheen kesken sen verran kuin  
mahdollista/tarpeellista, jaettu suru, menetyksen  
kokemus, muut tunteet, selviämisen kokemus**

**Katkelmallisen tarinan täydentäminen**



# Verkstokeskeisuus

**Mitä voi tehdä vielä enemmän yhdessä muiden toimijoiden kanssa**

**Tarpeenmukaiset avut perheelle**

**Kannustava valmennustyyppinen työote, sosiaalisten taitojen harjoittelua**

**Motivoiva muutosta tukeva työote, sopivasti toisin tekeminen**

**Myönteistä palautetta viljelevä työote**

**Vertaistuki**

**Kokemusasiantuntijuus**

**Yhdessä tekeminen**



# Eteenpäinsuuntautuminen

**Tavoitteet, seuranta, toteutuiko? , auttoiko hoito?**

**Ennakointi, kriisien hallintataidot, kriisisuunnitelma**

**Ongelmien ratkaisutaitojen harjoittelu, mitkä taidot  
hyödyllisiä pitkässä juoksussa , miten ylläpitää ,  
soveltaa elämässä, selviytymiskeinoja, keinot  
käyttöön**

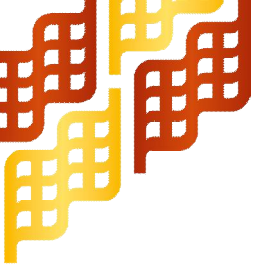
**Positiiviset tunteet**

**Lähentyminen**

**Elämisen mielekkyys**

**Toivo**





# Osa psyykkisesti sairastavien vanhempien lapsista menestyy poikkeuksellisen hyvin

**Ihmissuhdetaidot: taito aistia tunteita, korkea moraalinen herkkyys toisen tarpeille**

**Vastuuntuntemus, sinnikkyys**

**Luovuus**

**Sudenkuoppa: Miten olla herkkä myös omille tarpeille? Aikuisena.**



# Pärjäävyys ( resilience)

**suotuisa kehitys, vaikka olisi kehitystä vaarantavia tekijöitä**

**pärjäävyys rakentuu tai kärsii yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta**

**koti, p-koti, koulu, kaverit/vapaa-aika osallistuvat lapsen pärjäävyyden rakentumiseen tai hapertumiseen**



# Osallisuus elämään

**Tärkeää kuulua perheeseen, yhteisöön, ryhmään,  
kaveripiiriin**

**Oma paikka ja rooli, merkitys muille**

**Aktiivinen toimijuus omassa elämässä**

**Osana myös ongelmien ratkaisussa**

**Tukitoimi/hoitorippuvuuden vähentäminen**

**Leimaantumisen vähentäminen**

**Toiminnallisuuden lisääminen hoitoihin ja elämään**

**Voimaantuminen**



# Toimijuus ( agency)

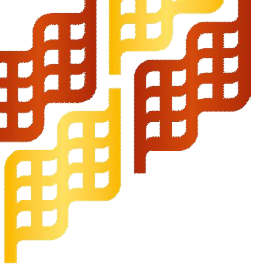
**vanhempien ja vanhemmuuden kunnioitus**

**tiedon jakaminen**

**ongelmanratkaisuun myös lapset mukaan**

**lapsen oman kokemuksen kunnioittaminen**

**tuetaan ihmisten kykyä selvitä itse jatkossakin ,  
tuetaan sekä vanhempien että lasten toimijuutta**



# Miten auttaa lasta?

**Kokemusten, tunteiden sanoittaminen**

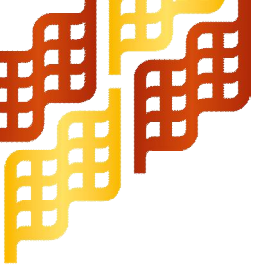
**Puhumisen helpottaminen**

**Läheisyys, läsnäolo, turvallisuus**

**Yhdessäolo, ajan antaminen**

**Lapsen tunteiden kestäminen**

**Luvan antaminen tunneilmaisuuun**



# **Lasta suojaavia tekijöitä**

**riittävä tiedonsaanti ikätasoisesti  
vanhemman/perheen tilanteesta**

**lupa tunteisiin ( syyllisyys vähenee)**

**perheen ulkopuoliset turvalliset ihmissuhteet  
välineitä ongelmanratkaisuun**

**lapsella on joku aikuinen, joka on kiinnostunut  
lapsesta ja hyväksyy tämän omana itsenään**

**arjen sujuminen**

**omat kaverit, harrastukset, koulu, päiväkot**

# Kolme ovea lapsiperheeseen

## Lastensuojelu

- Onko lapsi turvassa?
- Toimiiko hoito?

## Psykiatria

- Onko lapsella oireita?
- Tarvitseeko lapsi omaa hoitoa?

## Lapsen kehityksen tukeminen

- Autetaan vanhempia auttamaan omia lapsiaan



# Varasyli CAKE

**Naapurit, kummit, sukulaiset, ystävät**

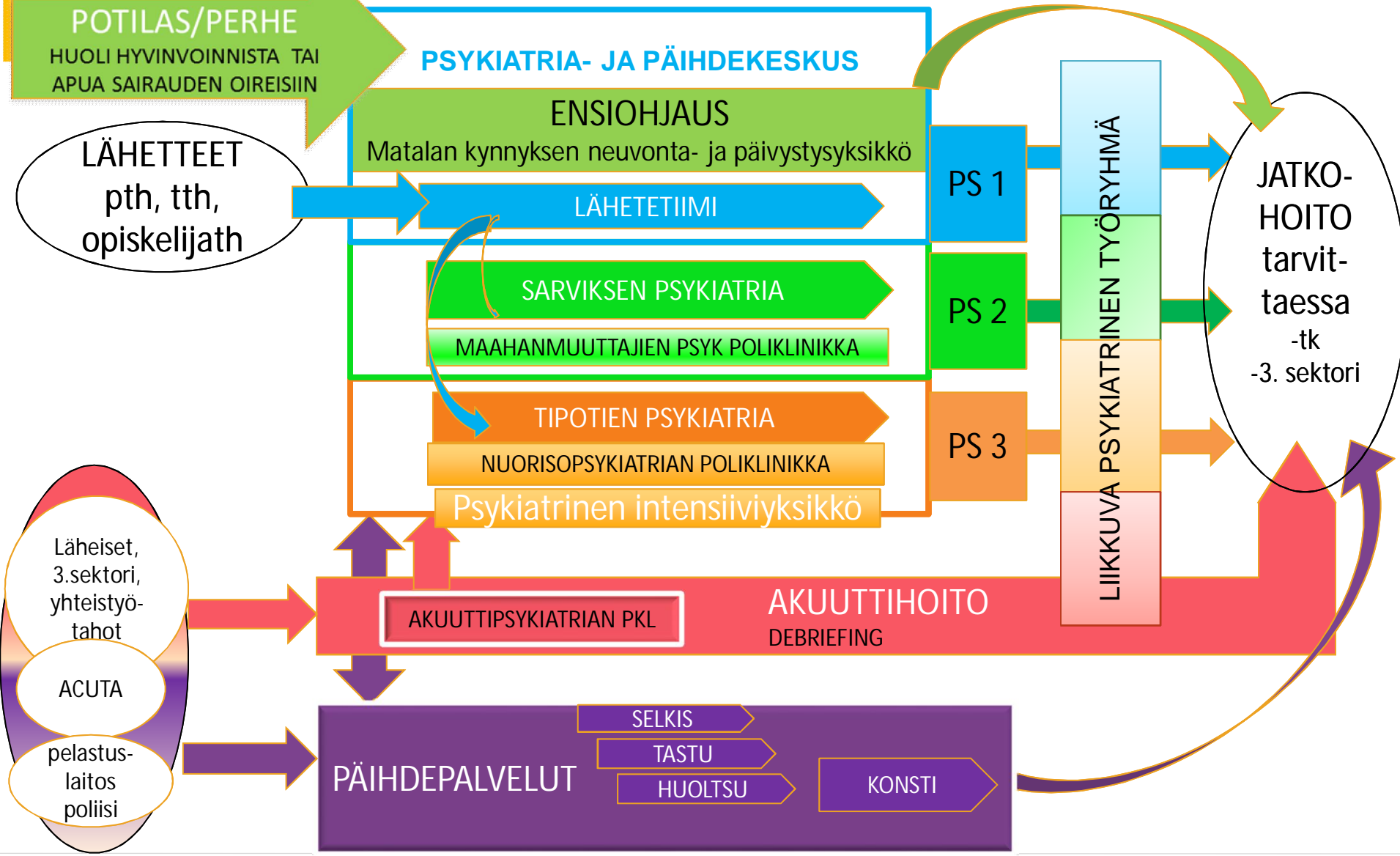
**Kyläily, uutta ajateltavaa, tekemistä**

**Kaikki perheenjäsenet saavat välillä vetää henkeä**

**Tärkeää säilyttää lasten harrastukset, kivat muut tekemiset**



# Mielenterveys- ja päihdepalvelut





# Hoitoon tulo

ENSIOHJAUS

Matalan kynnyksen neuvonta- ja päivystysyksikkö  
Hatanpäänkatu 3 b 2.kerros  
Arkisin 8.15-11.00  
päivystävä työntekijä  
0406397780 8.15- 15

KESKITETTY  
LÄHETEARVIOINTI

Uusien potilaiden  
hoitoonpääsyn tiedustelut,  
Lähetetiimi  
YI Päivi Kiviniemi 050 5237 324  
Sh Anne Koivisto 040 8062 566  
Sh Minna Jokiniemi 0408062  
503

AKUUTTIPSYKIATRIAN  
POLIKLINIKKA

Yhteyttä puhelimitse vakavassa kriisissä olevat, heidän läheisensä tai ammattihenkilöt  
PkI ja A5 hatanpää  
päivystävä hoitaja 040 806 2606  
vaihde (03) 5657 2910

KATKAISUHOITO

Katkaisuhoitoarviot  
arviot arki-aamuisin Sorinkatu Selkis  
ajan varaaminen 040 8063 801

HOITOPAIKAN  
RATKAISEE  
häiriö,  
hoidon tarve  
ja  
toimintakyky  
yhdessä



# Ensiohjaus Ensio:

- Hatanpäänkatu 3 b 2.kerros
- 18- 64-vuotiaille mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista kärsiville , ikärajan alentaminen ad 16 harkinnassa vuoden alusta
- turvaverkko
- kun muut palvelut eivät tule kyseeseen
- nopea avun tarve
- ilman lähetettä 8. 15- 11.30 arkipäivisin
- valvottu antabushoito, bentsodiatsepiinivieroitus, muu lääkevieroitus
- sairaalasta/muusta laitoshoidosta voi kotiutua Ensioon, jos muuta avohoitoa ei ole järjestettynä
- jos oma hoitopaikka ei pysty antamaan nopeaa aikaa



## LIIKKUVA PSYKIATRINEN TYÖRYHMÄ



## TIEDOKSI

**1.9.2015 alkaen** Liikkuva psykiatrinen työryhmä tekee myös ilta – ja viikonloppuvuoroja. Tällöin vuorossa on yksi sairaanhoitajatyöpari.

**Tavoitteena** on ennaltaehkäistä sairaalahoitojaksot ja tarjota tehostettua hoitoa myös iltaisin ja viikonloppuisin. Hoitojakso on n. 2 viikkoa. Hoitoon tullaan työntekijän yhteydenoton perusteella.

**Kenelle?** Potilaille, joilla on riski joutua sairaalaan vakavan mielenterveyden häiriön vuoksi sekä sairaalasta kotiutuville potilaille. Potilaan tulee olla suostuvainen kotikäynteihin. Hoito ei sovellu potilaille, joilla on runsasta päihteiden käyttöä tai väkivaltaisuutta.

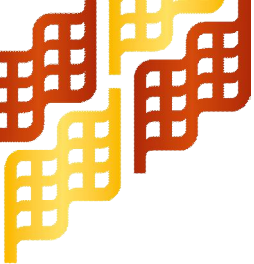
### Yhteydenotot

ma-pe klo 8.15–20

la-su klo 10–18

**puh. 040 639 7711**





# KONSTI-

## KOTIIN SUUNNATTU TUKI



TAMPEREEN KAUPUNKI

Avopalvelut  
Mielenterveys- ja päihdepalvelut

10.2.2016



### KONSTI - Kotiin suunnattu tuki päihde- ja mielenterveysongelmallisille

Toiminnan tavoitteena on **tukea kotikäynnillä** yli 18-vuotiaiden tamperelaisten päihde- ja mielenterveysongelmaisten arjen hallintaa ja toimintakykyä sekä kotona asumista. Lisäksi tarkoituksena on ennaltaehkäistä asunnottomuutta ja laitospäiväjaksoja sekä tukea asiakkaita laitospäiväjakson jälkeen. Toiminta sisältää myös lääkkeellisen **alkoholikatkaishoidon** ikäihmisille sekä sellaisille asiakkaille, joille muut katkaishoidon muodot eivät sovellu.

Asiakkaalta tulee olla pyydettyä lupa Konsttiin yhteydenottoon. Asiakkaaseen ollaan yhteydessä ennen kartoituskäynnin tekemistä, joka pyritään toteuttamaan mahdollisimman nopeasti, yleensä 1-3 vuorokauden kuluessa. Käynnillä kartoitetaan ja arvioidaan asiakkaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne, palvelun tarve sekä asetetaan käynnille tavoitteet.

Kaikille asiakkaille suunnitellaan yksilöllinen, lyhyt määräaikainen tukijakso, jonka aikana tarvittaessa ohjataan asiakasta muihin häntä hyödyttäviin palveluihin. Lääkkeellinen kotikatkaishoito kestää 3 - 7 vuorokautta, jonka jälkeen jatketaan tukikäyntejä. Katkaishoidon aloittamisesta vastaa lääkäri.

Yksikössä työskentelee kolme sairaanhoitajaa, neljä lähihoitajaa ja sosionomi. Lääkärinä toimii Selvämis- ja katkaishoitoaseman lääkäri. Yksikkö tekee tiivistä yhteistyötä muiden päihde- ja mielenterveyspalvelujen sekä kolmannen sektorin kanssa, mutta ei ole kotikatkaishoitoa lukuun ottamatta varsinainen hoitotaho.

Hoitoon voi ohjautua yhteistyötahojen kautta tai asiakas tai hänen läheisensä voi ottaa itse yhteyttä yksikköön. Hoito on asiakkaalle maksutonta.

Työntekijät tavoittaa numerosta 040 806 2117 arkisin klo 8-19 ja viikonloppuisin klo 8-17 tai sähköpostitse [konsti@tampere.fi](mailto:konsti@tampere.fi).

-tuki arjen hallintaan kotikäynnin  
päihde- ja mielenterveys-  
ongelmallisille sekä  
alkoholikatkaishoidot

-alussa kartoituskäynti

-lyhytaikainen tuki, ei varsinainen  
hoitotaho, verkostoyhteistyö

-8 hengen tiimi (3 sh, 4 lh, 1  
sosionomi), lääkäripalvelu  
kotikatkoihin Selkikseltä

-yhteydenotot yhteistyötahot tai  
asiakkaat/läheiset

-puh **040 8062117**

arkisin klo 8-19, viikonloput 8-17



# Hyödyllisiä linkkejä itsehoitoon

[Mielenterveys puheeksi: ahdistus](#)

[Ahdistuksen omahoito](#)

[Irti murehtimisesta –itsehoito-opas](#)

[Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapia](#)

[Jännä juttu - verkko-ohjelma jännityksen lievittämiseen](#)

[Tietoisuustaidot](#)

[Hyvinvointiohjelma Oiva](#)



# Kotiutustiimi 0408064813,

0505437688

- tiedustelut sairaalasta kotiutuvien osalta
- sh Päivi Siren-Turpeinen , sh Anne Viitanen, sh Veli Järvenkylä
- potilaat sairaalasta työntekijän yhteydenotolla , käynnit osastojen kierroilla
- voivat tavata potilasta, tehdä kotikäynnin ennen varsinaisen hoidon käynnistymistä
- hankkivat potilaille sopivan avohoidon, tarvittaessa ylilääkärin konsultointi





# Myönteistä

**Myönteinen palaute sekä vanhemmille  
että lapsille erittäin tärkeää**

**Rakkaudella ja aikuisten tuella lapset  
selviävät**

**Vanhemmuudessa vanhempi saa paljon  
itselleen, vanhemmuus ei ole pelkkää  
uhrautumista**

**Lapsi voi opettaa aikuiset nauramaan ja  
katsomaan elämää eri näkökulmasta**

**Kuuntelu, kuulluksi tuleminen,  
kannustavuus**





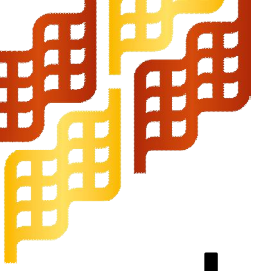
# Miten ottaa puheeksi lapsen avun tarve vanhempien kanssa?

**Normaalista, vakavoita, pidä yllä toivoa**

**Kerro selvästi, mistä olet huolissasi**

**Kerro mitä vahvuuksia olet lapsessa huomannut**

**Kerro palveluista konkreettisesti, mitä tapahtuu, mitä ei**



# Lasten kasvatus CAKE

**Lapsen muuttunut käytös on selvitettävä, taustalla voi olla huoli vanhemmasta**

**Rajojen ja rytmin säilyttäminen tuo turvaa**

**Elämän pienet ilot ok, mutta hemmottelu vastauksena kaikkeen käytökseen ei**

**Sairaudella uhkaaminen ei saa olla ase kurinpidossa**



# **Keinoja tunneasioissa** CAKE

**Kriisin läpikäyminen, ei välttäminen**

**Kirjoittaminen, piirtäminen, kuvat, värit,  
musiikki**

**Lukeminen, sadut**

**Leikki ( rooli-)**

**Luonto, liikunta, tekeminen**

**Toisten kokemukset**

**ym.ym.**



# Tärkein sanoma lapselle vanhemman kertomana:

**Ei ole sinun vikasi, että vanhempasi on sairas**

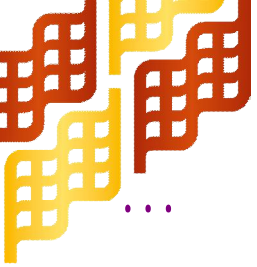
**Sinä et ole yksin; on myös muita, joilla on samanlainen tilanne**

**Ei ole sinun vastuullasi huolehtia vanhemman hyvinvoinnista**

**On aikuisia, jotka auttavat vanhempaasi**

**Sinulla on oikeus voida hyvin, vaikka vanhempi voi huonosti**

**Tästä mennään eteenpäin ( toivon ylläpito)**



**Kun lapselle puhutaan ongelmista,  
on esitettävä myös ratkaisu, ulospääsy:**

**On avattava ovi tulevaisuuteen**



# Murrosikäiset CAKE

**Voivat ottaa vanhemman sairauden raskaasti**

**Kuokuva elämänvaihe, tunteet ailahtelevat**

**Sairauden perinnöllisyys voi mietityttää**

**Puhuminen tai tunteiden näyttäminen vanhemmille voi olla hyvin vaikeaa**

**Toisaalta tekisi mieli kapinoida, syyllisyys herää**

**Pelko vanhemman kuolemasta**

**Tilanne voi olla kasvunpaikka ( olen tarpeellinen), mutta myös kasvua jumiuttava( aikuisuuden taakka)**



# Lasten suhtautuminen vanhemman sairauteen

**Aktiivinen empaattinen**

**Ylihuolehtiva**

**Torjuva**

**Aidon huoleton**

**Liian korostunut ylihuolehtiva tai torjuva rooli voi aiheuttaa ongelmia lapselle**



# Psyykkisen sairauden vaikutukset vanhemmuuteen (Leena Pihlakoski)

**Vanhempi puhuu vähemmän lapselle**

**Vanhempi leikkii vähemmän lapsen kanssa**

**Vanhempi sanoittaa vähemmän lapsen tunteita**

**Lapsen ahdistuneisuuden sieto huonoa, lapsen auttaminen rauhoittumaan vaikeampaa**

**Ilmeiden ja eleiden tulkinta vaikeampaa**

**Jäykkiä uskomuksia, kietoutuneisuutta**

**Odotusta siitä, että lapsi tukee vanhempaa**

**Välittelevä kiintymyssuhdetyyppi yleinen**

**Vanhempi vetäytyvämpi, vähemmän sensitiivinen**





# Sairauden vaikutuksia lapsiin

**lapset eivät useimmiten saa riittävästi tukea eikä tietoa vanhemman sairaudesta**

**lapset voivat jäädä varsin yksin**

**ovat usein huolissaan sekä sairastuneesta että terveestä vanhemmastaan**

**voivat eristäytyä ikätovereistaan, yhteisöstään ja perheistään**

**sairaudesta ei puhuta myöskään perhepiirissä**



# Sairauden vaikutuksia lapsiin

**voivat joutua laiminlyönnin tai väkivallan kohteeksi**

**lapsi voi masentua**

**lapset voivat alkaa ottaa vastuuta**

- vanhempiensa jaksamisesta
- perheen arjen sujumisesta



# Lasten huomioinnin hyödyt perheelle

**syllisyys vähenee**

**suhtautuminen sairauksiin arkipäiväistyy**

**usko tulevaisuuteen lisääntyy**

**usko omiin toimintamahdollisuuksiin kasvaa**

**yhteisen ymmärryksen lisääntyminen perheessä  
sairauden vaikutuksista**

**näkökulma nykyisyydessä, arjessa**



TAMPEREEN KAUPUNKI

**Vanhemman tulee itse tulle  
kuulluksi, että voi kuulla lasta**

---





# Pärjäävän lapsen kokemus

**Vanhempani erilaisuus johtuu sairaudesta, josta tiedän riittävästi esim. kesto**

**Minä en ole aiheuttanut vanhempani ongelmia**

**Minulla on paha olo hänen puolestaan, mutta en voi parantaa häntä**

**Vanhempani on riittävän hyvässä hoidossa**

**Minä voin iloita kavereista ja harrastuksista ja käydä koulua/ olla päivähoitossa**

**On muitakin lapsia, joiden vanhempi sairastaa – voin puhua vanhemman sairastamisesta perheessä ja luotettaville kavereille ja aikuisille**

**Ymmärrys kehittyy vuosien kuluessa, turvallisuus ja ikätasoinen elämä tärkeää**

# Lapsiperhetyötä tehdään

**Psykiatriassa/päihde-  
palveluissa :  
Päivystys/tulotilanteessa**

**Vanhemman  
sairaala/laitoshoidon  
aikana**

**Vanhemman avohoidon  
aikana**

**Terveyskeskus  
ESH/ Somatiikka**

**Perheneuvola**

**Sosiaalitoimen  
tukitoimet  
(lastensuojelu)**

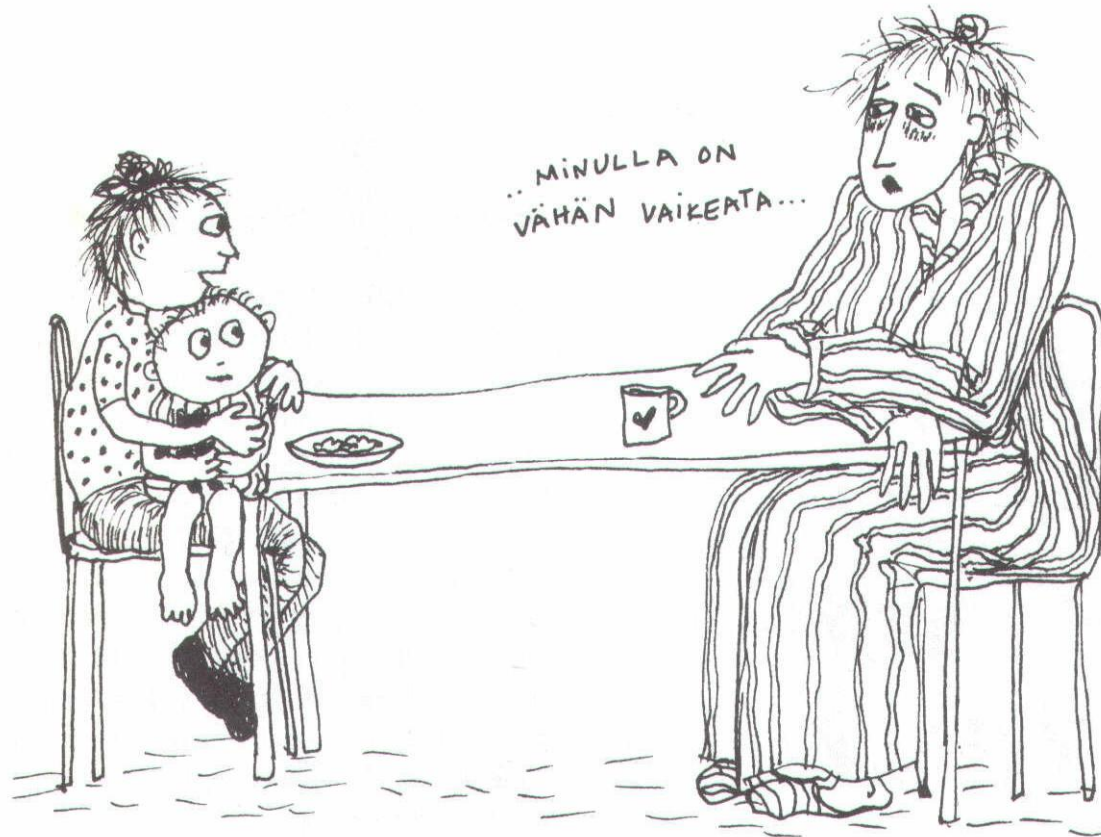
**Lastenpsykiatria,  
nuorisopsykiatria**

**Kolmas sektori ( mm.  
omais- ja  
potilasjärjestöt)**

**Koulu, päiväkot**

**Muut paikat**

# Keskinäinen ymmärrys luo läheisyyttä ja luottamusta asioiden ollessa vaikeitakin



# Lapset ilahtuvat pienestä!

