



Lapset
Puheeksi

-työn tausta ja perusteet

Perheen monenlaiset kokemukset vanhemman masennuksesta

■ Bitta Söderblom | Suomen Mielenterveysseura

mieli
Suomen Mielenterveysseura



Masennus näkyy arkisessa yhdessäolossa

- Pohjattomana väsymyksenä ja voimattomuutena, haluna vaipua pitkään uneen
- Oman rauhan tarpeena, vetäytymisenä - mikään ei tunnu kiinnostavan
- Ärtymyksenä ja suuttumisena, voimakkaana tunteena, joka voi olla pelottava itsellekin
- Ilottomuutena, alakuloisuutena ja toivottomuutena, elämä ei enää maistu

Oireet muuttavat perheen arkea

- Yhdessä jutteleminen ja kokemusten jakaminen voi vähentyä
- Osallistuminen lasten arkeen voi vähentyä
- Keskinäinen tuki voi muuttua ja kukin jää yksin selviytymään
- Arjen sujuvuus voi horjua ja kodista huolehtiminen voi jäädä taka-alalle
- Ilmapiiiri voi olla kireä - riitoja voi syntyä milloin mistäkin

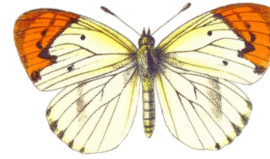
Lasten ja nuorten huomioita



“

- Vanhempi on miltei aina omassa huoneessaan, ovi kiinni
- Vanhempi voi yllättäen väsähtää kesken kaiken
- Vanhempi nauraa enää tosi harvoin
- Vanhempi ei vastaa, kun hänelle puhuu
- Vanhempi ei jaksaa lasten juttuja ja ärtyy helposti
- Vanhempi sanoo ikävästi, vaikka ei ehkä tarkoita sitä
- Vanhempi ei tee tavallisia asioita, kuten aikaisemmin

”



Lasten monenlaiset kysymykset





Kysymykset liittyvät usein

- sairastumisen syihin, miksi ihminen sairastuu ja liittyykö vanhemman paha olo lapseen
- arkisiin oireisiin, jotka vaikuttavat yhdessäoloon ja arjen kuvioihin
- paranemiseen ja siihen, miten sairautta hoidetaan



”Onko se lapsen vika?”

- Lapsi pitää helposti itseään vastuullisena asioille, jotka tapahtuvat hänen ympärillään
- Lasta - myös vanhempaa - helpottaa mahdollisuus puhua siitä, mitä perheen arjessa tapahtuu ja mistä sairaus johtuu



”Mitä voin tehdä?”

- Toisinaan lapsi ottaa hoitaakseen osan kotitöistä ja vastuuta perheestä ja perheen hyvästä olost
 - Lapselle on tärkeää olla avuksi:
 - Voin auttaa ja olla iloksi äidille/isälle
 - Tuon oman korteni perheen yhteiseen kekkoon
- Turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu

Jos vastuu ei ylitä lapsen voimavaroja
ja myös hänestä pidetään huolta,
syntyy lapselle kokemus siitä, että olen
tärkeä oman perheeni jäsen.



”Paraneeko se masennus koskaan?”

- Lapsi - ja myös vanhempi - saattaa pohtia milloin masennus hellittää
- On hyvä, jos kotona voidaan puhua siitä, miten vanhempi hoitaa sairauttaan ja pitää itsestään huolta
 - Lapsen huoli vanhemmasta voi helpottua ja yhdesäoloon tulla enemmän leppoisuutta
 - Keskustelut auttavat lasta ymmärtämään, ettei hänen vastuullaan ole vanhemman paraneminen



Vanhempien kokemuksia masennuksesta



Monenlaisia tunteita

- Suru siitä, että on etääntynyt lapsesta
- Syyllisyys siitä, että suuttuu helposti ja saattaa sanoa ikävästi
- Harmitus sitä, kun miltei aina sanoo lapselle ei
- Huoli siitä, että lapsi on kenties kärsinyt vanhemman pahasta olost
- Häpeä siitä, että lapsi näkee vanhempansa surkeana
- Suru siitä, ettei pysty olemaan sellainen vanhempi kuin haluaisi olla

”Kelpaanko enää vanhemmaksi?”

- Masentuneilla vanhemmilla on vahva halu huolehtia lapsistaan hyvin
- Sairaudesta huolimatta vanhemmat voivat olla hyviä vanhempia
- Vanhemmuus koostuu aina asioista, jotka sujuvat ja asioista, joissa on vaikeuksia - **oli masentunut tai ei!**

”Sairastuuko lapsenikin?”



- Usein vanhemman suurin pelko on, että lapsikin sairastuu
- On hyvä tietää, että suuri osa lapsista pärjää elämässään hyvin
- Lapsen ongelmia voidaan myös ehkäistä
- **Lapset puheeksi** -työssä pyritään tukemaan lapsen pärjäävyyttä perheen ongelmista huolimatta



Iloa arjessa

- Vaikka arki on toisinaan huolien täyttämä, voi syntyä oivallus siitä, miten tärkeitä lapset ovat ja miten palkitsevaa vanhempana oleminen on
- Vanhempana oleminen antaa merkityksen elämälle, lapsista iloitaan ja heistä ollaan ylpeitä



Kaiken pohjalla on rakkaus lapsiin!





Päämääränä pärjäävyyden
ylisukupolvisuus!

KIITOS!