



Lapset  
Puheeksi

-työn tausta ja perusteet

**Miten perheessä voi  
yhdessä oppia ymmärtämään,  
mitä depressio on**

■ Bitta Söderblom | Suomen Mielenterveysseura

**mieli**  
Suomen Mielenterveysseura

## Miksi yhteinen ymmärrys?



### ■ Yhteinen ymmärrys tuo

- mahdollisuuden purkaa vuorovaikutuksen solmuja ja rakentaa perheenjäsenten välisiä suhteita
- *Edellyttää avointa keskustelua*

### ■ Yhteisen ymmärryksen myötä

- syntyy tilaisuuksia yhdessä pohtia oireiden arkisia vaikutuksia ja löytää yhteisiä ratkaisuja ongelmakohtiin

## Toisin sanoen

### ■ Yhteisen keskustelun tavoitteena on

- Auttaa lapsia ymmärtämään perheen tilannetta
- Auttaa vanhempia ymmärtämään lapsen kokemuksia ja toimintaa
- Auttaa lapsia ja vanhempia **etsimään yhdessä ratkaisuja haastaviin tilanteisiin**

## Puhumisen periaatteet



- Lapsen ja vanhemman välinen keskustelu
- Selityksiä asioille, joita on kokenut ym.
- Tulevaisuuden tekeminen mahdolliseksi
- Keskustelujen jatkuminen arjessa

## Jaettu tila

- Syntyy tila, jossa ymmärtäminen mahdollistuu, tila, johon lapsi voi liittyä ja olla osallinen
- Lasta ei jätetä selviytymään kokemuksiansa kanssa yksin
  - vaan sopeutuminen tapahtuu vuorovaikutuksessa omien tärkeiden ihmisten kanssa ja heidän tuella



## Puhumisen äärellä

- Työntekijän on hyvä kuulla, minkälaisia ajatuksia sairaudesta puhuminen ja kotitilanteen selittäminen herättää
- Käydään vanhemman kanssa läpi
  - mitä yhteisellä ymmärryksellä tarkoitetaan
  - miksi sitä pidetään tärkeänä
  - miten yhteisiä keskusteluja voisi aloittaa...

## Puhumisen äärellä



- Työntekijän on hyvä pitää mielessä, että
  - Vanhempi päättää milloin ja miten hän haluaa lapsensa kanssa puhua omasta sairaudestaan
  - Jos vanhempi kertoo asioistaan lapselle vastoin tahtoaan ei hän todennäköisesti pysty kotona tukemaan lasta

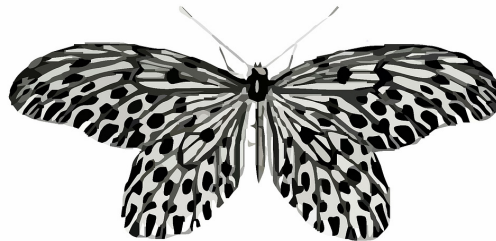
# **Vanhempien kertomaa omasta sairaudestaan**

...lasten kysymysten pohjalta



## *Mitä depressio on?*

Ajatukset tuntuvat jumittuvan  
ja tunteet menevän solmuun,  
eikä oikein pysty tekemään  
niitä tavallisia arkisia asioita...



## *Mistä se sairaus tulee?*

... aina sitä ei itsekään tiedä.  
**Lapsen vika tai syy se ei ole!**

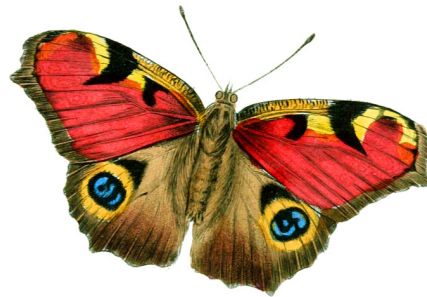
*Miltä tuntuu olla masentunut?*

... kuin polttoaine olisi loppunut



## ***Voiko masennuksesta parantua?***

Kyllä, sairautta voi hoitaa,  
mutta parantuminen voi kestää pitkään...



## Entä kaikki ne oireet?

- Pysähdy pohtimaan omia oireita - ja etenkin sitä, miten ne mahtavat näyttäytyä **lapsen korkeudelta ja lasten silmin**
  - Miten haluaisit lapsesi ymmärtävän niitä?
- Lapsi ei ensisijaisesti kaipaa lääketieteellisiä selityksiä eikä tietoa diagnooseista mutta
  - iän myötä tätäkin tietoa tarvitaan

## Matkalla kohti yhteistä ymmärrystä, on vanhempi lapsen paras opas

- Kun voidaan yhdessä puhua myös vaikeuksista,  
on mahdollista myös yhdessä ratkaista niitä
  - Ja näin voi jaetussa arjessa syntyä uudenlaisia taitoja  
ja keinoja pärjätä tilanteen kanssa
- Näiden asioiden äärellä ollaan LP työssä





**Päämääränä pärjävyyden  
ylisukupolvisuus!**

**KIITOS!**

Piirroskuvat: Antonia Ringbom | Visual designer: Leena Neuvonen

Copyright © Bitta Söderblom 2018