



mieli

Miten ottaa puheeksi raha ja huomioida perheen talousvaikeudet LP - keskustelussa ?

Syksy 2024

Minna Magnusson ja Janette Vesterinen, MIELI Suomen Mielenterveys ry
YLVA – (Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki hanke) 2022–2024

Mikä kaikki vaikuttaa rahasta puhumiseen?

- Rahaan liittyy paljon erilaisia tunteita, arvoja sekä yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia ilmiöitä.
- Raha-asioissa kaikki ei ole yksilön vastuulla, vaikka paljon yksilön valinnat vaikuttavatkin. Silti talousvaikeuksista helposti syyllistetään ja siihen liittyy stigmaa ja häpeää.
- Se, millainen oma rahasuhte on, vaikuttaa ja tulee esille puhuttaessa rahasta. Työntekijäkin voi pysähtyä oman rahasuhteen äärelle.

Joskus ajatusmallit saattavat haitata tai estää avointa keskustelua raha-asioista

- Työntekijällä

"En tiedä, mitä sanoa tai neuvoa."

"Ei kuulu meille."

"Ne on niin vaikeita ne tilanteet"

- Asiakkaalla

"Tässä palvelussa ei varmaan kuulu puhua raha-asioista."

"On liian häpeällistä puhua. Mitenköhän se suhtautuu minuun?"

"Itsepä olen ongelmani aiheuttanut, joten en ansaitse apua."

LP -keskustelussa on mahdollisuus puhua raha-asioista

Hyvä paikka kysyä on heti alussa perheen kuulumisten yhteydessä, jolloin annetaan **vanhemmalle viesti, että rahatilanteestakin on lupa puhua.**

Talousvaikeuksien **vaikutukset** voivat näkyä eri keskusteluteemojen yhteydessä **lapsen arjessa** (näissäkin kohdin voi olla tarttumapintaa):

- Lapsen mieliala, tunteet, käyttäytyminen (muutokset)
- Kaverisuhteet, suurempi riski jäädä ulkopuolelle
- Vapaa-ajanvietto: kaventuneet mahdollisuudet osallistua
- Lisääntynyt riitaisuus vanhempien välillä/ kireä ilmapiiri
- Vanhemmuuden voimavarojen vähäisyys tai jaksamisen haasteita

Vanhemmat itse toivovat, että raha-asioista kysytään avoimesti, neutraalisti ja empaattisen hyväksyvästi.

(Kysytty raha-asoiden puheeksiotosta Velallisten tukiryhmässä FB:ssa, n=118)

Miten voi kysyä?

Kysymyksen voi kytkeä osaksi muuta keskustelua perheen elämäntilanteesta, kuulumisista, arjesta, jaksamisesta, elämänhallinnasta yms.

- Voit viitata **yleiseen tiukkaan taloustilanteeseen** (hintojen ja korkojen nousu) ja että taloushuolet ovat yleisiä monissa lapsiperheissä eikä niissä ole hävettävää.
- **Tietyt elämäntilanteet ja elämänmuutokset** vaikuttavat perheen talouteen, kuten lapsen saaminen, opiskelu, työttömyys, sairastuminen, ero, puolison kuolema, riippuvuudet jne. -> näihin keskusteluihin kytkeminen
- **Ahdistuksen, stressin, itsemurha-ajatusten** taustalla voi olla taloushuolia. -> kytkien teemoihin
- **Perustelua, miksi kysytään:** raha-asioista jutellessa on hyvä mainita, että lapset usein aistivat ja huomaavat vanhempien taloushuolia ja vaikuttaa myös lapseen.

Miten sulla/teidän perheellä menee raha-asioissa?

Puhutteko perheen kesken rahasta ja rahankäytöstä?

Miltä teidän perheen talous vaikuttaa, ja onko esim. hintojen nousu vaikuttanut talouteen?

Tuntuuko sinusta, että teidän perheessä on talous-/raha-asiat kunnossa tai onko jotain mikä askarruttaa?

**”Kohdelkaa meitä
tasavertaisesti ja
lämpimästi. Se antaa
tunteen siitä, että on
ihmisarvoinen, vaikka on
velkaantunut.
Arvokkaana on helpompi
myös olla lapsille tukena
ja läsnä.”**

Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja
mielenterveyteen –selvitykseen vastannut vanhempi



Arvostavan kohtaamisen tärkeys raha-asioista puhuttaessa

- **Osoita hyväksyntää:** Asiakkaan kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä ei tarvitse ratkaista pois. Myötätunto on vastalääkettä häpeän tunteelle.
- **Ole läsnä ja ymmärrä:** Viestitä läsnäolollasi ja olemuksellasi, että kuulet ja näet asiakkaan ainutlaatuisen tilanteen.
- **Herätä toivo:** Luo toivoa, että ongelmiin löytyy ratkaisuja ja ettei vaikeuksista tarvitse selviytyä yksin.
- **Rohkaise ja kannusta:** Hyvän huomaaminen ja rohkaiseminen vahvistavat asiakkaan voimavaroja ja pystyvyyden tunnetta.

Kuuntelu, läsnäolo ja toivon luominen vaikeassa tilanteessa tukevat myös mielenterveyttä.

Perheen pärjäävyyden vahvistaminen

- Vanhempaa voi muistuttaa siitä, mitkä asiat luovat turvallisen arjen ja lapsuuden. **Hyvä vanhemmuus ei ole kiinni rahasta.**
- Raha-asioden selvittely tai talousasioissa tukeminen on perheen pärjäävyyden tunnetta vahvistavaa ja sen vaikutukset heijastuvat koko perheeseen. Siksi onkin **tärkeää ohjata myös taloudellisen avun ja tuen äärelle.**
- Lapset puheeksi lokikirjan liitteet ohjeistavat, miten puhua vaikeista asioista (kuten talousvaikeudet) lapsille ikätasoisesti. **Vanhempaa voi kannustaa puhumaan lapselle talousvaikeuksista.**
- Vanhemmat kokevat helposti riittämättömyyttä, jos he eivät pysty tarjoamaan lapsilleen samoja asioita, kuin toiset vanhemmat. **On tärkeää pohtia ääneen olemassa olevaa hyvää ja niitä asioita, jotka perheessä sujuvat.**

Miten vanhempaa voi kannustaa puhumaan tiukasta rahatilanteesta lapselle

Miksi puhua?

- Lapsi aistii monella tapaa perheen ilmapiiriä ja siten mahdollisia huolia
- Puhumattomuus jättää lapsen yksin pohtimaan, mistä perheen tilanteessa on kysymys
- Avoin keskustelu lähentää lasta ja vanhempaa sekä voi auttaa perhettä löytämään keinoja toimia yhdessä vaikeassa tilanteessa

Miten puhua?

- Anna lapselle selitys asioihin, joita hän on todennäköisesti huomannut tai kokenut (rajaa pois sellainen, mikä ei kosketa lasta)
- Kysy lapsen ajatuksista ja tunteista, miten hän on kokenut asiat
- Kerro, miten tästä mennään eteenpäin, ja että vanhemmilla on vastuu raha-asioista
- Tee keskustelusta tapa
- Vanhemman tehtävä on rajata keskustelua, niin ettei lasta kuormiteta. Lapsen ikä vaikuttaa siihen, mitä ja miten kerrotaan.

Mielenterveyden vahvistaminen perheen arjessa

- Vanhemman kanssa voi jutella, millä arkisilla teoilla voisi vahvistaa perheen mielen hyvinvointia
Mielenterveyden käden osa-alueet huomioiden (lepo, ravinto, tunteet ja ihmissuhteet, liikunta, vapaa-aika ja luovuus)
- Vanhemmalle vihko: [Raha-stressaa –voimavaroja-ja-hyvaa-mieltä-lapsiarkeen-vihko.pdf](https://mieli.fi/lapsiarkeen-vihko.pdf) (mieli.fi)



Raha stressaa – voimavaroja
ja hyvää mieltä lapsiarkeen

Minne ohjata talousvaikeuksissa

Talousasioihin tukea

- Kela (etuudet, toimeentulotuki)
- Sosiaalitoimi hyvinvointialueilla (täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki)
- Sosiaalinen luototus
- [Talous- ja velkaneuvonta](#): asioi sähköisesti, soita, sovi tapaaminen, kysy chatissa
- [Ennakoiva talousneuvonta](#) / Ulosottolaitos
- [Talousneuvolat](#) eri puolella Suomea
- [Takuusäätiö](#): Velkalinja arkisin kello 10-14 puh. 0800 9 8009 ja Kysy rahasta –chat
- [Seurakuntien diakoniatyö](#)
- [Yrittäjän talousapu](#) -neuvontapalvelu

Mielenterveyteen tukea

- [Mieli.fi](#) (kriisiapu, chatit, vertaisryhmiä)
- [Mielenterveystalo.fi](#) (omahoito-ohjelmia, kootusti auttavia tahoja, nettiterapiaa)

Lasten harrastamiseen, vapaa-aikaan ja hankintoihin tukea

[Tukikummit.fi](#), [Hope ry](#),
[Pelastakaa lapset ry](#)
(esim. harrastuksiin, opiskeluun, vaatteisiin, oppimateriaaleihin sekä PeLa:lla tukihenkilöitä)

Ruoka-apua

- [Ruoka.apu.fi](#) + diakoniatyö

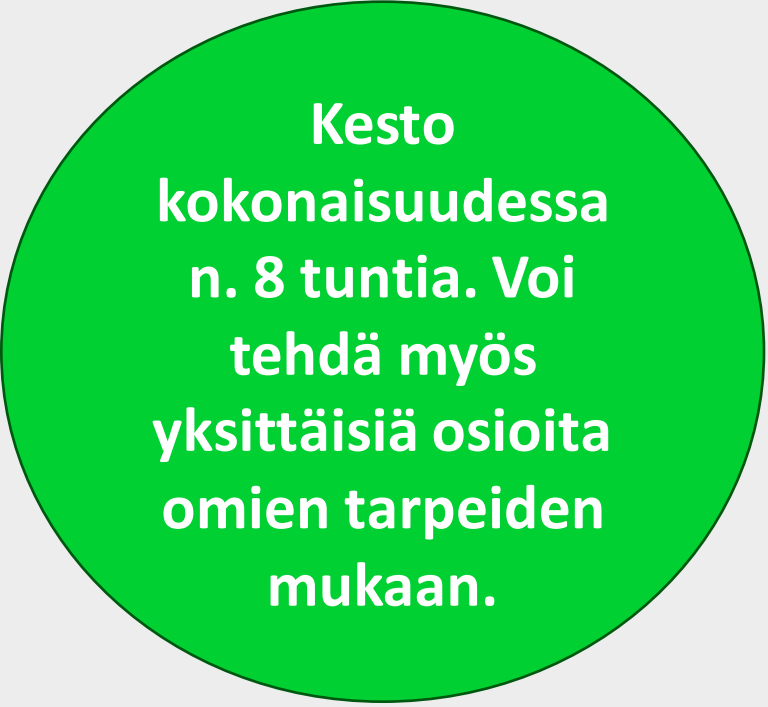
[Auttavia palveluita - Takuusäätiö \(takuusaatio.fi\)](#)

[Muita avustustahoja - Tukea erilaisissa elämäntilanteissa - EVL Plus](#)

Vahvista osaamistasi Huomaa perhe, muista mieli – verkkokurssilla

Kurssin teemat:

- Lapsiperheiden ylivelkaantuminen ja köyhyys
- Arvostava ja ammatillinen kohtaaminen
- Talousasiat vaikuttavat koko perheen mielenterveyteen
- Tilanteen kartoittaminen
- Tukea kuormittumisen tunnistamiseen
- Mielenterveyden tukeminen talousvaikeuksissa
- Koko perheen tukeminen
- Työntekijän oma mielenterveys voimavarana asiakastyössä



**Kesto
kokonaisuudessa
n. 8 tuntia. Voi
tehdä myös
yksittäisiä osioita
omien tarpeiden
mukaan.**

Huomaa perhe, muista mieli – verkkokurssi
ylivelkaantuneita vanhempia työssään kohtaaville - MIELI ry

Materiaaleja aiheesta:

- YLVA-hankkeen sivut: [YLVA-hanke tukee ylivelkaantuneita perheitä - MIELI ry](#)
- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n selvitys (2023): [Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen.](#)
- Verkkokurssi: [Huomaa perhe, muista mieli – verkkokurssi ylivelkaantuneita vanhempia työssään kohtaaville - MIELI ry](#)
- Vanhemmille vihko: [Raha-stressaa---voimavaroja-ja-hyvaa-mieltä-lapsiarkeen-vihko.pdf \(mieli.fi\)](#) (PDF)
- Mieli ry:n video [Miten puhua raha-asioista ja talousvaikeuksista nuoren kanssa](#) (YouTube)

Haluatko lisätietoa mielenterveydestä
ja sen edistämisestä?

mieli.fi/tilaa-uutiskirje

