



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa

**KUN YKSI SAIRASTUU MONEN
MAAILMA MUUTTUU**

**KUN YKSI TOIPUU MONEN
ELÄMÄ MUUTTUU**

Juho Soukka, koordinaattori, sosionomi (YAMK)
Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry



MIELENTERVEYSSOMAISET PIRKANMAA – FINFAMI RY



- vuodesta 1988, toimialueena koko Pirkanmaa
- toiminta-ajatuksena on edistää omaisten selviytymistä ja hyvinvointia, kun läheisellä on mielenterveyden ja/tai päihdeongelmia
- omaisten tukemisen asiantuntija- ja kehittäjäorganisaatio
- ammattilaisia (18 työntekijää) ja 136 vapaaehtoistoimijaa, joista koulutettuja kokemusasiantuntijoita 72
- vertais- ja vapaaehtoistoiminnalla on keskeinen asema yhdistyksen toiminnassa
- perustana koulutuksellinen perhetyö (tietoa, taitoja & kokemuksen jakamista) sekä toipumisorientaatio (toivo, voimavarat, positiivinen mielenterveys)

FINFAMIN ALUEYHDISTYKSET OMAISTEN TUKENA



- 16 alueyhdistystä tarjoaa mielenterveys- ja päihdeomaisille sekä läheisille tukea ja neuvontaa
- palvelu on maksutonta, huoli riittää osallistumiseen
- valtakunnallisesti tarjoamme mm. erilaisia oppaita sekä verkossa toteutettavia luentoja ja vertaistukiryhmiä
- **Katso kaikki alueyhdistykset finfami.fi**



OMAINEN VOI OLLA



SUHDE SAIRASTUNEeseen

- Puoliso
- Vanhempi
- Isovanhempi
- Lapsi
- Sisar tai veli
- Muu sukulainen
- Ystävä tai tuttava

OMAISEN IKÄ

- Lapsi
- Nuori
- Aikuinen
- Ikäihminen

YHDISTYKSEN TEHTÄVIÄ OVAT:

- Tukitoimien kehittäminen ja tarjoaminen eri-ikäisille omaisille sopeutumisen eri vaiheisiin (ohjaus ja neuvonta, ryhmät, kurssitoiminta, koulutukset ja virkistys- ja lomatoiminta)
- Vertaisuuden ja vapaaehtoistoiminnan mahdollistaminen ja sitä kautta omaisten osallisuuden vahvistaminen
- Tiedotustoiminta
- Koulutustoiminta ja oppaiden tuottaminen omaisille ja ammattilaisille
- Vaikuttaminen ja edunvalvonta Pirkanmaalla
- Osallistuminen valtakunnalliseen kehittämis- ja edunvalvontatyöhön

ENNALTAEHKÄISEVÄÄ MIELENTERVEYSTYÖTÄ

Läheisen riski sairastua masennukseen on moninkertainen muuhun väestöön nähden.

Tutkimuksen mukaan:

- 48% omaisista kokee psyykkistä pahoinvointia
- 68% kokee, ettei saa tarpeeksi tietoa
- 79% ei tullut riittävästi kuulluksi omaisena
- 97% kokee hyötynensä omaisneuvonnasta

VARAA AIKA OMAISNEUVONTAAN TAI PERHETAPAAMISEEN

- Jokainen perhe ja tilanne on erilainen, tapaamisessa pystytään huomioimaan yksilölliset asiat
- Omaisneuvonta- tai perhetapaaminen voidaan toteuttaa toimistollamme Tampereella, puhelimitse, Teamsin välityksellä, Pirkanmaan muissa kunnissa tai vaikka perheen kotona

<https://www.finfamipirkanmaa.fi/omaisneuvonta/>

MIELENTERVEYSOMAISET PIRKANMAA – FINFAMI RY

- *Koko perheen oikea-aikainen tukeminen* tiedon, arjen sujuvuuden tukemisen, vertaisuuden ja muun tuen avulla ehkäisee ongelmia
- Huomioidaan jokaisen perheenjäsenen tarvitsema tuki omalle hyvinvoinnilleen
- Lapsiomaiset → lasta suojaavat tekijät: iän mukainen ymmärrettävä tieto sairaudesta, sujuva arki, turvallinen aikuinen, lupa tunteisiin
- Nuoret hoivaajat: THL:n kouluterveyskyselyssä (2019) noin 8 100 nuorta kertoi auttavansa ja hoivaavansa läheistä päivittäin. Vastaavasti noin 16 400 kertoi vähintään viikoittaisesta hoivasta → Nuoret hoivaajat pitää tunnistaa ja asia tulee ottaa heidän kanssaan puheeksi.



MIELENTERVEYSOMAISET PIRKANMAA – FINFAMI RY

- Joka neljäs lapsi elää perheessä, jossa on mielenterveys- tai päihdeongelmia.
 - Tampereella vastaavanlaisissa perheissä eläviä lapsia on noin 8600 ja koko Pirkanmaalla noin 23 300 (v. 2017)
 - Masentuneiden vanhempien lapsista 60%:lla on alttius sairastumiseen alle 25-vuotiaana. (Solantaus & Paavonen 2009)
- Huolestuttavaa on, että lapsiomaiset sairastuvat yhä nuorempina. (Solantaus & Paavonen 2009)
- Suurimmassa syrjäytymisvaarassa ovat ne, joiden omat resurssit ja mahdollisuudet ovat jo alun alkaen muita heikommät (esim. oma sairaus tai vamma, vanhempien sairaudet ja ongelmat)
- Tärkeätä muistaa, että lasten selviytymiseen voi vaikuttaa

PSYYKKINEN SAIRASTUMINEN TAI PÄIHDEHÄIRIÖ ON KRIISI KOKO PERHEELLE

- Kriisi voidaan nähdä tilana, johon ihminen joutuu kohdattuaan äkillisen, odottamattoman ja järkyttävän, elämän normaalista kulusta voimakkaasti poikkeavan tilanteen, jota hänen on vaikea käsittää ja hyväksyä. Läheisen ihmisen yllättävä sairastuminen on usein äkillisen kriisin laukaisija.
- Usein kriisillä ilmaistaan äkillistä käännekohtaa tai muutosta, jossa henkilön omat voimavarat ja keinot (kokemukset, tiedot tai taidot) eivät riitä tilanteen hallintaan ja siitä selviämiseen. Tilanne, josta ei ennestään kokemusta.
- Kriisit voivat myös laukaista aiempia kriisejä, jotka ovat osittain tai kokonaan jätetty käsittelemättä, ikään kuin "lakaistu maton alle".
- Jokainen yksilön kriisi on yksilöllinen prosessi.
- Voimakkaat tunteet, kuten pelko, avuttomuus, häpeä, syyllisyys, viha, kaipaus ja suru kuuluvat kriisiin.

KRIISIN VAIHEET

LÄHEISEN SAIRASTUESSA PSYYKKISESTI

- Shokkivaihe – suojavaihe, jonka tarkoitus on selviytyminen.
- Reaktiovaihe – tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla.
- Käsittelyvaihe – todellisuuspohjainen ymmärrys, tapahtuneen erottaminen omista uskomuksista, odotuksista, mielikuvista ja unelmista, minäkuva muuttuu.
- Uudelleensuuntautumisen vaihe – muutosten tekeminen päivittäisiin toimintamalleihin, työhön ja ihmissuhteisiin, rajojen ja roolien selkiytyminen suhteessa läheiseen, tunne että voi vaikuttaa elämäänsä.

MIELENTERVEYS- TAI PÄIHDEONGELMA PARISUHTEESSA

- Mielenterveys- ja päihdeongelmat koskettavat koko perhettä ja vaikuttavat siihen, miten näemme oman suhteemme ja miten toimimme arjessa.
 - tunteisiin
 - vuorovaikutukseen
 - toimintakykyyn
 - rooleihin, kuten vanhemmuus ja perheen sisäiset roolit
- Mielenterveys- ja päihdeongelmien negatiivisten vaikutusten siirtymistä parisuhteeseen lisää
 - sairastuneen heikentynyt toimintakyky
 - sairauden luonne ja kaksoisdiagnoosit
 - oireiden pitkittyneisyys
 - useampi sairastunut perheessä

RISTIRIITOJA

Psyykkisen sairauden tai päihdeongelman vaikutus ulottuu kaikkiin persoonallisuuden tasoihin: toimintakykyyn, ajatteluun ja tunne-elämään. Lisäksi se vaikuttaa yksilön kykyyn olla suhteissa toisiin ihmisiin. Se vaikeuttaa johtopäätösten tekoa omasta elämäntilanteesta sekä vaikuttaa arviointi- ja arvostelukykyyhin.

Omaisena voi olla arjessaan monen ristiriitatilanteen edessä:

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| • toivon ylläpitäminen | sairauden hyväksyminen |
| • puolesta tekeminen | omatoimisuuteen tukeminen |
| • toisen auttaminen | omasta jaksamisesta huolehtiminen |
| • vastuun kantaminen | vastuun jakaminen |

Ongelmat voivat pitkittyä, jos:

- kiirehditään liikaa toipumista tai ei huomioida tapahtunutta
- piilotellaan ja salataan asioita
- uhraudutaan toisen puolesta oman hyvinvoinnin kustannuksella
- jätetään omat tunteet käsittelemättä

OTA SEURAAVAT KYSYMYKSET AVUKSI SAIRAUDEN TUNNISTAMISEKSI:

- Hallitseeko psyykkinen oirehdinta tai päihteiden käyttö kotia ja arkea?
- Onko vastuusi kotitöistä ja esimerkiksi lastenhoidosta kasvanut?
- Koetko parisuhteesi tasavertaiseksi?
- Oletko pystynyt ilmaisemaan tunteitasi kumppanillesi?
- Koetko myötäileväsi kumppanisi toiveita ja suostutko aina toteuttamaan niitä?
- Yrittääkö kumppani epämiellyttävissä kysymyksissä kääntää puheen muihin asioihin tai syyllistää sinua?

OTA SEURAAVAT KYSYMYKSET AVUKSI SAIRAUDEN TUNNISTAMISEKSI:

- Onko roolisi muuttunut parisuhteessa kumppanisi sairastumisen myötä?
- Koetko syyllisyyttä tilanteesta/kumppanisi oirehtimisesta?
- Onko rajojen vetäminen sinulle vaikeaa?
- Onko ratkaisujen tekeminen tilanteissa sinulle tai kumppanillesi vaikeaa?
- Onko suhteessanne riittävästi läheisyyttä?
- Onko seksuaalisuus pysynyt ennallaan vai onko sairastuminen vaikuttanut siihen?
- Miten lapsi/lapset ovat reagoineet tilanteeseen?

PUHEEKSI OTTAMINEN

- Usein on hankala erottaa, mikä käytös on sairauden aiheuttamaa ja mikä liittyy parisuhteen normaaliin vuorovaikutukseen. Voi tuntua vaikealta kysyä kumppanilta hänen sairaudestaan, tai kuvitellaan, että ikävästä asiasta puhumattomuus auttaisi sairastunutta tai saisi tilanteen entiselleen
- Sairaus ei koskaan täytä koko ihmistä

KERRO, ETTÄ OLET HUOLISSASI KUMPPANISTASI

- Minä-viestinnän avulla voit kertoa tunteistasi ja havainnoistasi tilanteen suhteen:

"Olen huolissani sinusta ja huomaan, että sinulla on ollut paha olla jo pidemmän aikaa."

Käytännön esimerkit auttavat ymmärtämään tilannetta paremmin. Kerro mikä asia vaivaa sinua kumppanisi käyttäytymisessä, mutta vältä syylistämistä. Kohdista kritiikki toimintaan, älä toisen ihmisen persoonallisuuteen. Kritiikki tai syylistäminen saa helposti puolustuskanalle

OSOITA JA KERRO, ETTÄ OLET VALMIS KUUNTELEMAAN JA KESKUSTELEMAAN ASIASTA

- Kysy mitä kumppanisi itse ajattelee ja tuntee eli miten hän asian itse kokee.
- Ole kärsivällinen ja johdonmukainen.
- Vältä keskeyttämistä ja tunnekuohua, joka voi johtaa erimielisyyksiin tai tilanteen kärjistymiseen.
- Näytä kehonkielellä tai katsekontaktilla, että kuuntelet.
- Kysy tarvittaessa tarkennuksia. Älä tee oletuksia tai liian nopeita johtopäätöksiä tilanteesta.
- Osoita, että kuuntelet ja ymmärrät tilannetta, vaikka et olisikaan samaa mieltä siitä, mitä toinen sanoo.
- Jos toinen osapuoli ei kuuntele tai käyttäytyy esimerkiksi loukkaavasti, ilmaise se hänelle rauhallisesti. Voit myös lopettaa keskustelun hetkeksi ja jatkaa, kunnes tilanne on taas rauhoittunut.

VUOROVAIKUTUS

- Vuorovaikutus on luonteeltaan monimutkainen prosessi. Se on jatkuvassa muutoksessa oleva tapahtumaketju, jolla ei välttämättä ole selkeää alkua ja loppua.

VUOROVAIKUTUS

- Ilman vuorovaikutusta ei voi tietää, mitä toinen ihminen ajattelee. Jos luulee tietävänsä tai olettaa asioita, lopputuloksena voi olla iso väärinkäsitys. Kaikissa ihmissuhteissa on tärkeää, että uskaltaa kertoa omista tunteistaan ja toiveistaan. Erityisesti se korostuu lähimmissä ihmissuhteissa. Sen lisäksi, että kykenee ilmaisemaan itseään, täytyy opetella kuuntelemaan ja kuulemaan.

VUOROVAIKUTUKSEN PARANTAMINEN VAATII AIKAA JA HARJOITTELUA. VOIT MUUTTA OMAA KÄYTTÄYTYMISTÄSI MUTTA ET TOISEN.

- Katso henkilöä, joka puhuu.
- Keskity kuuntelemaan, mitä hän sanoo.
- Voit myös toistaa lyhyesti kuulemasi ja näin varmistaa, että olet ymmärtänyt oikein.
- Vältä syyttämästä toista osapuolta omista tunteistasi.
- Odota vuoroasi, älä keskeytä.
- Vältä sanomasta me, kun tarkoitat minä.
- Kysy toiselta täydentäviä kysymyksiä.
- Kerro ajatuksistasi tai tunteistasi.
- Vältä kertomasta toiselle, miltä hänestä pitäisi tuntua
- Vältä keskustelua, kun tunteet kuumenevat.

TUTKIMUSTEN MUKAAN VANHEMMAN PSYYKKINEN SAIRAUS

- muuttaa vanhemmuutta
 - voimavarat ovat sidotut
- muuttaa perheenjäsenten rooleja ja vastuunjakoa
 - lapset voivat alkaa kantaa vastuuta
- voi heikentää lasten perusturvallisuutta ja myöhempää selviytymistä elämässä
 - lapsella kohonnut riski masentua ennen aikuisikää tai sairastua aikuisena

LASTENI MAHDOLLISUUDET?

- jotkut lapset menestyvät erityisen hyvin
- hyvät ihmissuhdetaidot: empatiakyky, herkkyys toisen tarpeille, kyky tunnistaa omia tarpeita
- vastuuntuntoisuus
- sinnikkyys
- toteutuu vain jos lapsen taakka ei ole kohtuuton

**LAPSEN KEHITYSTÄ EIVÄT NIINKÄÄN VAARANNA PERHEEN
ELÄMÄN VAIKEUDET VAAN SE, ETTÄ NIITÄ EI YRITETÄ
RATKAISTA.**



LASTA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- riittävä ikätason mukainen **tiedon saanti** vanhemman sairaudesta
 - lapsi voi ymmärtää mistä on kysymys
- **lupa tunteisiin**
 - syyllisyydestä vapautuminen

LASTA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ 2

- perheen ulkopuoliset **turvalliset ihmissuhteet**
 - tukea todellisuuden testaamiseen
 - välineitä ongelmanratkaisuun
- lapsella on joku **aikuinen**, joka on kiinnostunut lapsesta ja hyväksyy tämän omana itsenään
- **arjen sujuminen**
- **omat kaverit, harrastukset**, koulu, päiväkot

VANHEMPIEN ON HYVÄ TIETÄÄ LASTA SUOJAAVISTA TEKIJÖISTÄ

- lasten olisi hyvä tietää, mistä vanhemman ongelmassa on kyse
- ystävyyssuhteet ja harrastukset ovat lapsille tärkeitä
- perheen ulkopuoliset aikuiset ovat lapselle tärkeitä
- vanhemmat voivat omassa hoitopaikassa kysyä/keskustella lapsiaan koskevista asioista, huoli rohkeasti puheeksi

SAIRAUDEN OTTAMINEN PUHEEKSI LAPSEN KANSSA

- puhumalla ei luoda ongelmia.
- puhuminen auttaa tunnistamaan ongelmia
- puhumalla ja kuulemalla pystytään säilyttämään oikea kehityssuunta
- aloita keskustelu kuuntelemalla lasta ja puhumalla lapsen kanssa hänen kokemuksestaan
 - mitä nähnyt, huomannut
 - miltä tuntunut

MIKÄ ESTÄÄ VANHEMPAA OTTAMASTA PUHEEKSI?

- syyllisyys
- häpeä
- pelko lapsen kuormittumisesta
- pelko ongelmien suurenemisesta puhumalla
- pelko, että lapsi sairastuu
- pelko lapsen menettämisestä
- lapsi ei halua keskustella

Voit pyytää tukea puheeksi ottamiseen lasten kanssa.

MIKSI VANHEMMAN TULEE YLITTÄÄ PUHUMISEN ESTEET?

- syyllisyys kohtuullisemmaksi
- lapset aistivat ja kuulevat paljon: ymmärtävät asioita omasta kokemuksestaan käsin ja saattavat ymmärtää väärin
- puhumalla varmistutaan lapsen näkökulmasta
- lapset eivät kuormitu puhuttaessa lapsen kokemista asioista: kaikkia vanhemman traumoja ei käsitellä
- puretaan hiljaisuutta

MIKSI LAPSEN TULEE TIETÄÄ RIITTÄVÄSTI VANHEMMAN SAIRAUDESTA?

Puhumattomuus saa aikaan:

- epävarmuutta, hämmennystä
- epäluottamusta
- pelkoja, väärinkäsityksiä
- hylätyksi tulemisen tunnetta
- eristäytymistä
- syyllisyyttä



**KUKA ON
SYYLLINEN,
MINÄKÖ?**

TÄRKEIN SANOMA LAPSELLE VANHEMMAN KERTOMANA:

- Ei ole sinun vikasi, että vanhempasi voi huonosti
- Psyykkinen sairaus on kuin muutkin sairaudet ja siihen saa apua
- Sinä et ole yksin; on myös muita lapsia, joilla on samanlainen tilanne
- Ei ole sinun vastuullasi huolehtia vanhemman hyvinvoinnista
- On aikuisia, jotka auttavat vanhempaasi
- Sinulla on oikeus voida hyvin, vaikka muut voivat huonosti
- Sinulla on lupa olla iloinen ja onnellinen

HYVÄ PARISUHDE SAIRAUDESTA HUOLIMATTA

- Osa pareista ja perheistä selviää myös hyvin eikä psyykkinen sairastuminen tai päihdehäiriö tarkoita parisuhteen loppua.
- Usein jo kuulluksi tuleminen, arjen rutiinit ja omien voimavarojen vahvistaminen riittävät suojaamaan sairauden negatiivilta vaikutuksista
- Tärkeitä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä niiden tukeminen
 - Parin voimavarat, vahvuudet ja kyky ratkaista ongelmia
 - Molemmat osapuolet voivat kokea välittämistä, huolenpitoa ja yhteyttä sairaudesta huolimatta
 - Tutkimuksissa on havaittu, että kumppanin tuki auttaa toipumisprosessissa

TYÖKALUJA HYVÄÄN PARISUHTEESEEN

- Ottakaa selvää, kuinka voitte olla avuksi ja millaista tukea ja tietoa tarvitsette yksilöinä ja yhdessä
- Tuntekaa sairaus ja sen hoitomuodot
- Työskennelkää suhteen eteen samoin kuin tekisitte ilman sairautta
- Pitäkää yllä positiivista ja avointa keskustelua
 - Kyselkää toisen kuulumisia
- Ihailkaa kumppanianne
- Pohtikaa millainen arki on hyvää itsenne ja parisuhteenne kannalta
 - Huolehtikaa omasta hyvinvoinnista
- Hakekaa yksilöllistä apua ja tukea myös parisuhteelle

KAIKKEIN PARAS JA TEHOKKAIN KEINO TUKEA MUITA ON PITÄÄ HUOLTA OMASTA JAKSAMISESTA JA HYVINVOINNISTA!

- Ihmissuhteet, ystävät, sukulaiset
- Roolit
- Mielekäs tekeminen
- Iloitseminen hyvistä hetkistä
- Vertaisuus
- Keskity siihen mikä on hyvää, sillä on taipumus kasvaa mihin kiinnitämme huomiota

Happinaamari laitetaan aina ensin omille kasvoille



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa





Isi, piirretäänkö
kirahveja?

*Tarina vanhemman
masennuksesta*

- Sivuja 20
- Kohderyhmä: alakoulu- ja varhaiskasvatusikäiset
- Voidaan jakaa perheille ja ammattilaisille

Isi, piirretäänkö kirahveja?

Tarina vanhemman masennuksesta

- Toivosta Turvaa – lapsiperkehankkeessa (2017-2020) tuotettu materiaali perheiden hyvinvoinnin tueksi.
- Yhdenlainen tarina lapsesta, jonka vanhempi sairastaa masennusta.
- Tarinan pääosassa seitsemänvuotias Papu, jonka perheeseen kuuluvat isovelji, äiti ja isi.
- Tarkoitus auttaa lapsen läheisiä aikuisia käsittelemään aihetta sekä siihen liittyviä lapsen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita yhdessä lapsen kanssa.



Miten puhua lapselle vanhemman sairaudesta?

1. Pohdi, miten sairaus näyttäytyy konkreettisesti lapsen arjessa ja lapsen näkökulmasta.
2. Keskustelun aluksi on hyvä selvittää, millaisen selitysmallin lapsi on itse muodostanut tilanteesta. Anna lapsen puhua.
3. Ole kertoessasi rehellinen mutta kerro lapselle sairaudesta lapsen ikätaso huomioiden.
4. Selitä lapselle, ettei aikuisen käyttäytyminen johdu lapsesta.
5. Kerro lapselle, että aikuisella on tukena muitakin aikuisia, jotka auttavat tätä. Muistuta, että myös lapsesta pidetään huolta. Keskustelkaa, ketkä tietävät sairaudesta, ja miten lapsi voi keskustella aiheesta muiden kanssa.
6. Keskustelun keskiössä on hyvä pitää ratkaisut, joiden avulla tilanteesta selvittää eteenpäin.
7. Muista tarkistaa, että lapsi on ymmärtänyt kertomasi.
8. Huomioi, millainen olotila lapselle jää keskustelun jälkeen. Muista, ettei yksi keskustelu välttämättä riitä.





Roolien ja
vastuiden
tasapaino

Arjen
rutiinien
sujuminen

ARJEN RAKENTEET

Konkreettinen arjen apu

Vertaistuki

Kodin ulkopuoliset
toiminnot ja ihmissuhteet

TURVAVERKKO

Turvallinen aikuinen,
jolle voi puhua



Osoitettu
lämpö,
kiinnostus ja
kannustus



KODIN TUNNEILMAPIIRI

Keskusteluyhteys

Arjen turvallisuus

Hoitotasapaino
Toipumisorientaatio

TOIVO JA TOIPUMINEN

Asianmukainen ja
ikätasoinen
ymmärrys
sairaudesta



Perheen
yhteinen
aika

Ongelman-
ratkaisutaidot

PERHEEN VOIMAVARAT

Omasta hyvinvoinnista
huolehtiminen