

Marika Finne  
Viestintävastaava  
Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

## **”Elämä, jonka olen kävellyt varpailla, en kantapäillä”**

- Lapsiomainen perheessä, jossa on mielenterveysongelmainen vanhempi

Kreetta Onkelin romaaniin perustuva tv-elokuva ”Ilonen talo” kertoo kahden sisaruksen levottomasta lapsuudesta päihdeongelmaisen äidin ja henkisistä ongelmista kärsivän isän kanssa. Vaikka perheen arkeen kuuluu iloa ja hyviä hetkiä, turvattomuus ja epävarmuus ovat usein läsnä lasten arjessa. Myöskään häpeä ja muiden ihmisten vihjailevat puheet eivät ole heille vieraita asioita. Huolimatta hankalasta lapsuudesta, sisarukset löytävät omat keinonsa itsenäistyä ja selviytyä. Mutta mikä on se tekijä, joka auttaa lapsia selviytymään vaikeasta ja rikkonaisesta arjesta?

Moni lapsi joutuu kokemaan vanhempansa psyykkisen sairastumisen. Kun vanhempi sairastuu, lapset voivat jäädä ilman tarvittavaa tukea. Perheen elämää eletään sairastuneen vanhemman ehdoilla ja muiden huomio on kohdistunut pääasiassa apua tarvitsevaan perheenjäseneseen. Työskentely kuntoutujan hyväksi rakentuu aikuisten tasolla ja lapset jäävät usein sivuun hoitohenkilökunnan ja vanhempien välisessä keskustelussa. Tästä huolimatta eri auttajatahojen työssä korostetaan perhe- ja lapsikeskeisyyttä.

Lapsen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen on tärkeitä. Se antaa työntekijöille välineitä miettiä lapsen tilannetta ja kartoittaa hänelle sopivia tukimuotoja. Huomioimalla lapsen tarpeet parannetaan hänen hyvinvointiaan ja lisätään lapsen mahdollisuuksia irrottautua vanhemman sairaudesta.

Perheenjäsenen psyykkinen sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Sairaus tuo mukanaan epävarmuutta ja jännittyneisyyttä. Tilanteet voivat vaihdella hetkessä ääripäästä toiseen ja perheenjäsenet elävät psykososiaalisesti kuormittavassa

ilmapiirissä. Perhe joutuu sopeutumaan uusiin tilanteisiin ja heidän on kehitettävä uudenlaisia tapoja selviytyä arjesta. Sopeutumisen ohessa perhe joutuu myös tutustumaan ja totuttautumaan monimutkaiseen palvelujärjestelmään.

Lapsen näkökulmasta vanhemman psyykinen sairaus vaikuttaa ennen kaikkea vanhemmuuteen. Sairaus näkyy vanhemman toimintakyvyn puutteena, käyttäytymisessä ja erityisesti vuorovaikutuksessa. Vanhemman sairastumisen myötä myös perheen taloudellinen tilanne voi vaikeutua, ulkopuoliset kontaktit kaventua ja harrastusmahdollisuudet vähentyä. Jos aikuinen ei kykene huolehtimaan perheen käytännön asioista, lapsi voi joutua emotionaalisen tuen lisäksi kantamaan vastuuta mm. kodin hoidosta ja sisaruksistaan. Tämä on useimmiten lapselle hyvin kuormittavaa. Rooli voi muodostua pitkällä aikavälillä lapsen omaa identiteettiä leimaavaksi, jolloin hän oppii asettamaan toisten tarpeet ensisijaisiksi ja syrjäyttämään omansa. Sopivan etäisyyden ja rajojen löytäminen suhteessa sairastuneeseen läheiseen voi kuitenkin mahdollistaa lapsen vapautumisen kuormittavasta vastuusta.

### **Lasta suojaavat tekijät**

Suurin osa psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lapsista selviytyy hyvin elämässä. Yksittäistä selviytymistekijää ei ole, vaan yksilön selviytyminen on monen tekijän summa. Lapset ovat erilaisia, selviytyminen yksilöllinen prosessi ja selviytymiskeinot vaihtelevia. Merkittävää yksilön selviytymisessä on riskien ja suojaavien tekijöiden yhteisvaikutus, joista vanhemman on hyvä olla tietoinen.

Tyypillistä pärjääville lapsille on kyky itseymmärrykseen. Lapsilla on tällöin oikea arvio vanhemman tilanteesta sekä realistinen arvio omista toimintamahdollisuuksista ja oman toiminnan seurauksista. Lapset ymmärtävät, että vanhempi on sairas ja hänellä on siksi vääristyneitä tulkintoja asioista. Ymmärrys tuo mukanaan tietoisuuden, ettei lapsi ole syyllinen tai vastuullinen vanhemman sairaudesta eikä hänellä ole mahdollisuuksia sairauden parantamiseen. Olennaista on, että lapset kykenevät ajattelemaan ja toimimaan erillään vanhemman sairaasta kokemus- ja tulkintamaailmasta.

Itseymmärrys ei synny hetkessä, vaan pikku hiljaa arjessa käytyjen keskusteluiden avulla. Kun lapsi saa tietoa, hän ymmärtää mistä on kysymys ja saa tukea todellisuuden testaamiseen sekä välineitä ongelmanratkaisuun. Merkittävää on, kuka tiedon lapselle antaa. Vuorovaikutus arjessa ei muutu, jos tiedonantaja on joku ulkopuolinen taho. Paras vaihtoehto lapselle on, jos oma vanhempi pystyy toimimaan tiedonjakajana. Yhteisesti perheessä jaetun tiedon avulla lapsi voi paremmin peilata annettua tietoa kokemuksiinsa ja ymmärtää tätä kautta sairautta sekä sen vaikutusta arkipäivään. Tarvittavaa tietoa perheenjäsenet voivat hankkia esimerkiksi lapsioppaiden ja erilaisten lapsiperheille tarkoitettujen projektien kautta.

Psykkisen sairauden hyväksymisen kannalta on tärkeitä, miten perheenjäsen ja ympäristö suhtautuvat sairauteen ja sairastuneeseen. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten avoimesti psyykkisestä sairaudesta puhutaan. Lasta ja vanhempaa tulee kannustaa puhumaan huolista, pahasta olost, epätietoisuudesta, peloista ja erilaisista tunteista. Jos lapsille puhutaan asioista ja annetaan mahdollisuus kysellä, he hakevat oman luontevan suhtautumistapansa kipeisiin asioihin. Lapsen kehitystä eivät vaaranna niinkään perheen kohtaamat vaikeudet vaan se, miten niitä ratkaistaan.

Toisinaan voi käydä niin, että lapsille puhutaan asioita, joita he eivät ikänsä puolesta voi käsittää. Lapsi saattaa ymmärtää vain, että aikuisella on paha olla eikä hän voi auttaa vanhempaa. Kun lapsen kanssa keskustele, on hyvä selittää vaikeat ja vierasperäiset sanat tavallisella puhekielellä. Jos puhuminen vaikuttaa hankalalta, lapsen ymmärrys voidaan onnistua tavoittamaan myös esimerkiksi piirtämisen, leikin tai tarinoiden avulla.

Lapsen kannalta on merkittävää, että arki sujuu ja hänellä on turvallinen olo. Hyvät perhesuhteet ja sisarusten tuki on tärkeitä, koska he ymmärtävät toisiaan sekä pystyvät jakamaan keskenään vaikeutensa ja raskaat kokemuksensa. Myös aktiivisuus perheen ulkopuolella on tärkeitä. Kaverit, mielekäs tekeminen ja aikuisten kiinnostus tukevat lapsen normaalia kehitystä. Lasta on hyvä kannustaa ja auttaa etsimään kontakteja ja toimintoja perheen ulkopuolelta sekä jatkamaan harrastuksiaan vanhemman sairastamisesta huolimatta. Lapsen elämässä olevien kodin ulkopuolisten aikuisten vakaus sekä selkeät rutiinit ja säännöt tuovat turvaa ajoittain epävakaan kodin ilmapiirille.

Vanhemmat voivat vapauttaa lapset vastuusta ja antaa heidän olla lapsia, jotka leikkivät ja solmivat tasa-arvoisia ystävyysuhteita sekä pyytävät apua, kun sitä tarvitsevat. Vanhemman sairaudesta huolimatta lapsella on oikeus olla lapsi ja voida hyvin.

### **Mistä apua?**

Psykiatrisen hoidon uudistus ja sairaalapaikkojen merkittävä väheneminen 1980-90 – luvun taitteessa lisäsi omaisten huolenpitovastuuta. Lisääntynyt huolenpitovastuu sairastuneesta läheisestä kuormittaa omaisia ja altistaa heidät masennukselle. Hoidon ja kuntoutuksen tulisikin huomioida koko perheen tukitarpeet.

Vanhemman kykyyn huolehtia lasten perusturvallisuudesta ja pitää huolta arjen sujumisesta on syytä tarttua. Lastensuojelulaki (1.1.2008) korostaa lapsen tuen ja hoidon huomioimista tilanteessa, jossa vanhempi on mielenterveys- tai päihdehuoltopalvelujen asiakkaana. Myös mielenterveyspalvelujen laatusuosituksissa mainitaan, että potilaan kuntoutussuunnitelmassa tulee ottaa huomioon myös perheenjäsenten ja muun lähipiirin tuen tarve. Suositusten mukaan perheille ja lähipiirille (etenkin lapsille) olisi järjestettävä tarvittava henkinen tuki sekä käytännön apu.

Kuntoutujat tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa, jotta lasten turvallinen arki ja tasapainoinen kasvu varmistettaisiin. Viime vuosina Suomessa on käynnistynyt erilaisia projekteja, joissa tavoitteena on kehittää työmenetelmiä ja -käytäntöjä, joilla tuetaan lapsiperheitä. Kehitys on toivottavaa, sillä hoitojärjestelmien rinnalle tarvitaan myös ennaltaehkäiseviä toimintamuotoja. Suuri apu omaa elämäänsä hahmottavalle omaiselle onkin mm. lastenhoitopäivystykset, leirit, matkat, kurssit ja vertaisryhmät.

Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n aluejärjestöissä tehdään työtä lapsiomaisen arjen helpottamiseksi. Esimerkiksi Uudenmaan yhdistyksessä ( [www.otu.fi](http://www.otu.fi) ) on käynnissä projekteja lapsiperheiden selviytymiskeinojen löytämiseksi ja kokemusten jakamiseksi. Aluejärjestöjen nettisivuihin tutustumalla saat tietoa siitä, mitä kaikkea lapsiomaistoimintaa maassamme järjestetään.

**Kirjoja, joihin kannattaa tutustua:**

- Inkinen, M. (toim.) 2001. *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki. 2001. Tammer-paino oy, Tampere.
- Peltoniemi, P.(toim.) 1996. *Katson rohkeasti takaisin – psyykkisesti sairaiden omaiset kirjoittavat*. Mielen-terveyden keskusliitto 1996, Juva, WSOY.
- Söderblom, B. 2005. *Lapsi masentuneen vanhempansa kanssa vertaisryhmässä – kommunikaation ja ymmärryksen merkitys*. Profami Oy. ER-Paino Oy, Lievestuore.

**Lähteet:**

- Ilmonen, S. 2005. ”Mistä se sairaus lähtee?”. *Miten tukea lapsiperhettä, kun vanhempi sairastaa. Opas ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat perheitä, joissa vanhempi on sairastunut psyykkisesti. Omaiset mielenterveystyön tukena* Tampere ry. Tehokopiointi. Tampere 2005.
- Inkinen, M. & Söderblom, B. 2005. *Lapset ja vanhemmat vertaisryhmässä, kun vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia*. Profami Oy. ER-Paino Oy, Lievestuore.
- Rouvali, P. 2007. *Vertaistukiryhmän merkitys nuorille, joilla on psyykkisesti sairastunut läheinen*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu.
- Viitala, M-T. 2007. *Psyykinen sairaus perheessä – perheenjäsenten kokemuksia arjesta ja selviytymisestä*. Pro gradu-tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto.
- Stenlund, V. 2006. *Psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lasten puhe perheestä ja vastuusta*. Diskurssianalyttinen tutkimus. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto.

**WWW-lähteet:**

- Lastensuojelulaki. 1.1.2008. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi). Luettu: 25.8.2008.