

Mikä mun vanhempia vaivaa?

- vanhemman mielen terveysongelma lasten silmin

Tutkimustietoa siitä, miten lapset käsittävät vanhempiensa psyykkisen sairauden, on olemassa hyvin vähän. Erilaista riskitutkimuskirjallisuutta kyllä on, mutta niissä ei lapsen oma ääni juurikaan kuulu. Tiedämme että perheessä, jossa vanhempi sairastaa psyykkisesti, lapsen riski sairastua myös itse on suurentunut. Tiedämme senkin, että usein lapset sairastuvat nuoremmalla iällä ja vakavammin kuin vanhempansa. Lisäksi tiedämme, että vanhemman psyykinen sairaus ei ole lapselle mikään kohtalo, vaan lasten psyykkisiä häiriöitä voi ennaltaehkäistä ja jo alkanutta sairautta voi hoitaa.

Psyykinen sairaus on samanlainen kuin mikä tahansa vakava sairaus ja perheelle aina kriisi. Merkittävä tekijä lapsen kannalta on hänen ikänsä hetkellä, jolloin vanhempi sairastuu. Mitä vanhempi lapsi on, sitä parempi on hänen kykynsä ja edellytyksensä ymmärtää perheen tilannetta. Vanhempi lapsi kykenee työstämään kokemaansa ja antamaan sille merkityksen. Lapsen kyky sisäistää asioita omiin uskomuksiinsa on myös riippuvainen iästä. Mitä nuorempi lapsi on, sitä vaikeampi hänen on käsittää vanhemman muuttunutta käytöstä. Pieni lapsi kokee vanhemman sairauden pikemminkin osana omaa itseään, kuin asiaksi, joka tapahtuu perheelle. Tämä liittyy lapsen kehitykseen normaalina ilmiönä kuuluvaan minäkeskeisyyteen. Leikki-ikäinen kuvittelee hallitsevansa maailmaa ja hänelle voi olla täysin hallitsematon kokemus, kun hänelle rakas vanhempi ja tarpeiden täyttäjä ei enää olekaan hänelle läsnä. Lapsi on myös taipuvainen selittämään vanhemman sairastumisen ja oireilun omalla pahuudellaan, arvottomuudellaan tai huonoudellaan. Lapsen ja sairastuneen vanhemman välinen vuorovaikutus muuttuu ja usein lapsi kokee nämä puutteet omina puutteinaan.

Vanhemman oireilu näkyy lapsen arjessa esimerkiksi siten, että vanhempi ei enää ole entiseen tapansa iloinen. Sairastunut vanhempi voi olla pitkiäkin aikoja omissa ajatuksissaan eikä silloin ole läsnä lapselleen. Sairastunut vanhempi ei enää jaksu puuttua entisellä tavalla lapsensa tekemisiin. Tämä aiheuttaa lapselle suurta turvattomuuden tunnetta. Vanhempi voi myös olla niin huonossa kunnossa, että hän vain makaa tai nukkuu. Elokvassa, Iloinen talo, oli hyvin kuvattu vanhemman käytöksen ristiriitaisuus ja ennalta arvaamattomuus. Ennen turvallinen ja hellä vanhempi muuttuu ärtyneeksi, aggressiiviseksi jopa väkivaltaiseksi. Elokvan äiti oli alkoholisti ja kärsi masennuksesta eikä ollut lastensa tavoitettavissa eikä käytettävissä emotionaalisessa mielessä. Tämä on tyyppillistä myös silloin, kun perheessä on pelkkä psyykkinen sairaus ilman päihdeongelmaa.

Iloinen talo –elokvassa nähtiin kuinka perheen muuttunut tilanne isän itsemurhan jälkeen aiheutti lapsille erilaisia pelkoja. Kun vanhempi sairastaa, lapselle herää huoli ja kysymys: ”Mikä mun vanhempaa vaivaa”? Lapsella ei ole tietoa psyykkisistä sairauksista eikä mistään muustakaan sairauteen liittyvästä. Usein pahin pelko lapselle on se, että vanhemmat eroavat. Lapsi saattaa myös huolehtia siitä, jaksako perheen ns. terve puoliso huolehtia perheestään. Usein perheen taloudellinen tilanne muuttuu ja varsinkin vanhemmat lapset kantavat suurta huolta ja syyllisyyttä perheen raha-asioista. Syyllisyydenpelossaan lapsi ei ehkä uskalla toivoa uusia vaatteita tai mieliruokiaan, kun pelkää toiveillaan aiheuttavansa lisää rahahuolia ja vaikeutta vanhemmilleen. Joskus voi käydä myös niin, että lapset joutuvat huolenpitäjän asemaan. Jos elämää eletään vanhemman sairauden ehdoilla, se tarkoittaa, että lasten elämää leimaa kaottisuus ja ennustamattomuus. Lapsilta puuttuu tällöin vanhempien huolenpidon ja emotionaalisen tuen tuoma turva. Tämä voi johtaa syvään hylkäämiskokemukseen ja turvattomuuden tunteeseen. Pelossaan lapsi saattaa torjua kaikki kielteiset tunteensa ja koteloida ne sisimpäänsä. Lapsi saattaa myös sopeuttaa omaa käytöstään vanhemman sairauteen sopivaksi. Hän on ehkä varuillaan vanhemman läsnä ollessa tai yrittää olla mahdollisimman huomaamaton. Ei ole tavatonta, että nuori näistä tilanteista pakenee päihdeiden käytöllä.

Vaikeuksista huolimatta perheellä on aina myös paljon erilaisia selviytymiskeinoja. Lapsella ja nuorella on elämässään erilaisia suojaavia tekijöitä, joita kannattaa vahvistaa. Tärkeää on tieto vanhemman sairaudesta. Lasten ja nuorten kanssa kannattaa aina puhua asioista avoimesti ja selkeästi lapsen ikä huomioiden. Pienen lapsen kohdalla kannattaa käyttää sellaisia termejä ja käsitteitä, jotka lapsi varmasti ymmärtää. Sanalle masennus ei ehkä alle kouluikäinen vielä osaa antaa merkitystä. Jotkut vanhemmat ovatkin kertoneet puhuneensa väsymyssairaudesta, unitaudista yms. Jokainen perhe voi itse miettiä heille sopivan tavan käsitellä ja nimittää asiaa. Tunteiden torjuminen ja koteloiminen ei ole hyväksi kenellekään. Se aiheuttaa myöhemmin monenlaista hankaluutta elämässä ja vaikuttaa mm. aikuisiän ihmissuhteisiin.

Suojaavia tekijöitä ovat lapsen oman ikätason mukaiset sosiaaliset suhteet, ystävät, kaverit, koulu ja päiväkotia. Lapsen tehtävä on leikkiä ja nuorella on oltava oma kaveripiirinsä ja sosiaalinen elämänsä kodin ulkopuolella. Leikki, harrastukset ja kavereiden tuoma tuki ovatkin ensiarvoisen tärkeitä selviytymiskeinoja lapselle ja nuorelle. Se, että kotona vanhemman sairautta ei salailta, antaa lapsille ja nuorille ymmärrystä ja tietoa sairauden perheelle aiheuttamista muutoksista. Näistä voi olla hyvä keskustella kodin ulkopuolisen aikuisen kanssa. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänellä on vähintään yksi turvallinen aikuinen. Jos tämä ei voi olla oma vanhempi, se voi olla opettaja, päiväkodin hoitaja, urheiluseuran valmentaja, kummi, mummi tai muu sukulainen tai ystävä. Tärkeintä on, että lapsi voi turvallisesti jutella asioistaan, myös vanhemman sairauteen liittyvistä.

Lapsi pärjää, kun hän ymmärtää vanhempansa sairautta, että vanhemman erilaisuus johtuu sairaudesta eikä lapsesta. Lapsi pärjää, kun hän käsittää, että hän ei ole syyppä vanhemman ongelmiin. Lapsi voi toki tuntea surua ja pahaa oloa vanhempansa puolesta, mutta hän myös tiedostaa, ettei voi vanhempaansa parantaa. Pärjäävän lapsen kokemukseen liittyy vahvasti myös luottamus siihen, että vanhempi käy hoidossa ja että vastuu vanhemman hoidosta on hoitotaholla sekä vanhemmalla itsellään – ei lapsella. Lapsi voi turvallisesti mielin iloita ystävästä, harrastuksista, käydä koulua, päiväkotia ja nauttia lapsen elämästä.

”Vaikkeudet eivät ole lasten kehityksen este, jos niihin uskalletaan tarttua ja etsiä ratkaisuja.”

Lähteet ja kirjallisuus:

Jähi, R. 2004. *Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena.* Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Tampereen yliopistopaino Oy – Juventes Print.

Koskisuus, J. 2004. *Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki. Edita Prima Oy.

Solantaus, T. & Beardslee, W. 1996. *Kun isä tai äiti sairastaa depressiota: interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi.* Duodecim.

Solantaus, T. 2005. *Mikä meidän vanhempia vaivaa? Käsikirja nuorille, joiden äidillä tai isällä on mielenterveyden ongelmia.* Helsinki. Stakes.