

Perhe on paras

”Musta ainakin tulee ihan tavallinen perheenisä ja sellainen hyvä työmies!” Näin tuumasi määrätietoinen kuusivuotias miehenalku, kun kyselin hänen tulevaisuudensuunnitelmiin. Suunnitelmassa olisi riittävästi haastetta kenelle tahansa, mutta tälle kaverille erityisesti, koska hän kasvaa perheessä, jossa vanhempi sairastaa masennusta.

Lapsiperheen arki on aina haastavaa, mutta erityisen haastavaksi sen tekee vanhemman psyykinen sairaus. Perhe tarvitsee tukea arjessa jaksamiseen, vanhemmuuden haasteisiin, parisuhteen hoitamiseen ja erilaisiin yllätyksiinkin täytyisi osata varautua.

Arkipäivän tilanteisiin liittyy erilaisia paineita. Arki on kuitenkin myös voimavara, jonka erilaisine tekemisineen ylläpitää mielenterveyttä ja hyvinvointia. Kun perheitä autetaan tunnistamaan omat voimavaransa, heidän elämänsä monipuolistuu ja saa uutta merkitystä ja mielekkyyttä.

Vertaistuki tärkeää

Muutama vuosi sitten Mielenterveyden keskusliitto kartoitti kyselyn avulla, minkälaista on se tuki, jota perheet itse itselleen toivoisivat. Psykkisen tuen tarve koettiin merkittäväksi. Erityisesti toivottiin tukea vanhemmuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Tärkeimmäksi yksittäiseksi psyykkisen tuen muodoksi nousi vertaistuki. Monet vanhemmat kokivat, että se oli vaikuttanut eniten heidän kuntoutumiseensa.

Huoli toimeentulosta

Kyselyn tulos osoitti myös, että suurin yksittäinen ongelma perheessä on jatkuva rahapula ja huoli toimeentulosta. Tätä mieltä oli lähes 80 % vastaajista. Alle kymmenen prosenttia vastanneista kävi palkkatyössä ja vain alle kolme prosenttia sai toimeentulotukea. Moni vastaajista oli velkakierteessä. Mielenkiintoista oli, että jokainen vastaaja, joka sai Kelan vammaishoitotukea, sai sitä jonkin muun vamman, kuin psyykkisen sairauden perusteella.

Perheen oma asiantuntemus kunniaan

Mielenterveyden keskusliitossa on havaittu, että omaisten vastuu psyykkisesti sairaasta läheisestä on lisääntynyt, kuten myös lasten psyykinen oireilu. Lapsen mahdollisuus sairastua psyykkisesti on moninkertainen, jos perheessä toinen vanhemmista sairastaa esimerkiksi masennusta.

Perheiden tueksi ja avuksi tarvitaan työmuotoja ja keinoja, joissa perheen omaa asiantuntemusta kunnioitetaan ja vahvistetaan ja samalla perheelle tarjotaan selviytymistaitoja, tukea ja tietoa. Mielenterveyden keskusliiton perhetyössä lähtökohtana on vertaisnäkökulma ja kuntoutujalähtöinen ajattelukulttuuri sekä Trio-malli, jossa kuntoutuja (tässä tapauksessa perhe), vertaistyöntekijä ja ammattilainen työskentelevät yhdessä.

Kysymyksiä

1. *Katso elokuvaa Ilonen talo isän ja äidin parisuhteen sekä vanhemmuuden näkökulmasta.*
2. *Millaisia ajatuksia ja tunteita sinussa herää. Miten ammattilaisena olisit voinut olla tukemassa isän ja äidin vanhemmuutta sekä olla vahvistamassa heidän parisuhdettaan?*
3. *Mitä tiedät vertaistuesta? Jos käsite on sinulle tuntematon, ota asiasta selvää. Miten vertaistukea mielestäsi olisi voinut hyödyntää Ilosen talon perheen kohdalla?*
4. *Millaista taloudellista neuvontaa jaltai apua Ilosen talon perhe olisi mielestäsi tarvinnut?*
5. *Miten omassa työssäsi voit kunnioittaa ja vahvistaa perheen omaa asiantuntemusta?*