

A child's drawing on textured paper. The top part shows a figure's head with a large, red heart-shaped face. The body is drawn with vertical strokes of various colors: purple on the left, green in the middle, and yellow on the right. The background is a mix of these colors, suggesting a colorful environment.

KUN LAPSI ON OMAINEN

Lapsiomaistyön periaatteet

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Et jää yksin.

”Olis tärkeätä, että voitais puhua enemmän näistä asioista ja sillä tavoin tehdä avun tarvitsemisesta ja hakemisesta ihan normaalia.”

Omakehuva N.Y.T. -ryhmään osallistunut nuori

Lukijalle

FinFami on mielenterveysomaisten järjestö, johon kuuluu keskusliitto ja 17 alueyhdistystä. Katso lähin toimija www.finfami.fi. Järjestön tehtävänä on tukea henkilöitä, joiden läheisellä on mielenterveys- tai mielenterveys- ja päihdeongelmia. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys (RAY).

Mielenterveysongelmat koskettavat jossain vaiheessa elämää suoraan noin puolta suomalaisista. Välillisesti ne koskettavat meistä jokaista. Mielenterveysomaisilla on tutkitusti kohonnut riski uupua ja sairastua myös itse. FinFamin tehtävänä on tukea omaisten hyvinvointia. Järjestön toimintaan kuuluvat edunvalvonta ja vaikuttamistyö, tuki ja neuvonta, ryhmien, kurssien ja virkistystoiminnan järjestäminen sekä omaistyön kehittäminen.

LAPSIOMAISTYÖN TAVOITTEENA ON TUKEA LASTEN JA NUORTEN MAHDOLLISUUTTA TASAPAINOISEEN KEHITYKSEEN VANHEMMAN TAI MUUN LÄHEISEN SAIRAUDESTA HUOLIMATTA.

Lapsiomaistyö on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemista. Työ on suurelta osin ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, jonka tavoitteena on tukea lasten ja nuorten mahdollisuutta tasapainoiseen kehitykseen vanhemman tai muun läheisen sairaudesta huolimatta.

Lapsiomaistyön periaatteiksi on vuonna 2015 koottu lapsiomaistyön kannalta keskeiset käsitteet ja sisällöt. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on meidän kaikkien yhteinen tehtävä. Tiedon lisääminen ja hyvä yhteistyö lasten ja nuorten eri kasvuympäristöjen aikuisten välillä tukee lapsiomaisten hyvinvointia.

Helsingissä 31.12.2015



Sanna Huhtonen
Mieletön Mahdollisuus -projekti,
Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu

Kun vanhempi tai lapselle muu läheinen sairastuu, myös lapsen arki muuttuu. Lapsen on tärkeää saada tilanteessa tukea ja hänen tarpeensa on huomioitava sairastuneen hoidon rinnalla.

Noin 25 % alaikäisistä lapsista asuu perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveys- tai päihdeongelma. Vaikka mielenterveysongelmat ovat yleisiä, niihin liittyvä stigma on vahva. Stigma aiheuttaa yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tavoite on stigmaton poistaminen ja lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen.

JOKA NELJÄS LAPSISTA ELÄÄ PERHEESSÄ, JOSSA VANHEMMALLA ON MIELENTERVEYS- TAI PÄIHDEONGELMA.

Sairastuneen vanhemman lapsella on tutkimusten mukaan merkittävästi suurentunut riski sairastua myös itse. Ongelmien siirtymistä sukupolvelta toiselle voidaan ehkäistä tarjoamalla riittävää ja oikea-aikaista tukea. Kynnystä avun hakemiseen on madallettava. Avun tarvitsemisestä on tehtävä normaalia. Lapsella täytyy olla mahdollisuus hyvään kasvuun läheisen sairaudesta huolimatta.

Lapsiomaistyön tavoite on tukea lapsia, nuoria ja perheitä, jotka kohtaavat mielenterveysongelmia sekä lisätä yhteistyötä lasten ja nuorten eri kasvuympäristöjen aikuisten välillä. On lisättävä tietoa mielenterveyden ongelmista ja keinoista tukea lasta tai nuorta, jonka vanhempi tai muu läheinen sairastaa.

Apua tulee olla tarjolla siellä, missä lapset, nuoret ja perheet ovat. Lähialueen eri palveluntarjoajien on tunnettava toisensa, jotta tuentarvitsijat osataan tarvittaessa ohjata oikean lisäavun piiriin.

Lapsiomaistyö jakautuu lapsiperhetyöhön ja nuorisotoimintaan. Lapsiperhetyön kohderyhmänä on perhe. Työn tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja vahvistaa lapsen hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Nuorisotoiminnassa painopiste on nuoren oman kasvun ja itsenäistymisen tukemisessa.





Lapsiperhetyö vahvistaa perheen vuorovaikutusta ja yhtenäisyyttä

Kun vanhempi tai lapselle muu läheinen sairastaa, lapsen hyvinvoinnin kannalta keskeinen tekijä on vanhemman ja lapsen välinen avoin vuorovaikutus ja ymmärrys sairaudesta. FinFami tukee perheitä tarjoamalla keskusteluapua ja neuvontaa, ryhmiä, kursseja ja virkistystoimintaa. Tukimuodot tarjoavat voimauttavaa vertaistukea, lisäävät tietoa mielenterveyden ongelmista ja vahvistavat perheen sisäistä kommunikaatiota ja vuorovaikutussuhteita.

Työn tavoitteena on lapsen tasapainoisen kasvun turvaaminen. Työskentelyn lähtökohtana on yhteistyö vanhempien kanssa. Vanhemmat ovat lastensa arjen parhaat asiantuntijat.

Kaksi keskeisintä lapsiperhetyön menetelmää ovat Lapset Puheeksi -toimintamalli ja Vertti-ryhmätoiminta. Menetelmiä kuvataan tarkemmin jäljempänä. (Katso myös esittelyvideo menetelmistä: YouTube/FinFami)

Nuorisotoiminta nuoren itsetuntemuksen tukena

Nuorisotoiminnassa pyritään tukemaan nuorten mielenterveyttä, itsenäistymistä ja elämänhallintaa muun muassa lisäämällä tietoa ja järjestämällä ryhmätoimintaa.

Nuoren kokemusmaailmassa perheen mielenterveysongelmat eivät välttämättä ole tunnistettavia eikä nuori identifioi itseään "omaiseksi". Siksi lähestymistapa, joka keskittyy nuoren omaan kasvuun ja pärjäämisen tukemiseen voi toimia hyvänä avauksena asioiden käsittelyyn. Nuoret ovat oman elämäntilanteensa parhaita asiantuntijoita ja siksi osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien tukeminen, ovat tärkeitä arvoja nuorten parissa toimiessa.

FinFamin nuorisotoiminnan osana tehdään esimerkiksi oppilaitoskäyntejä, vierailloja vanhempainilloissa ja järjestetään teemapäiviä koulujen ja oppilaitosten kanssa. Yhteistyötä tehdään nuorten sekä nuorisotoimijoiden kanssa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat myös järjestöt ja kunnalliset toimijat.

Nuorisotoiminnassa voidaan hyödyntää luovia ja toiminnallisia menetelmiä, kuten taidelähtöisiä menetelmiä. Taiteen suojassa voi käsitellä perhettä ja mielen-terveyteen liittyviä ongelmia ilman pelkoa leimautumisesta. Yksi hyväksi havaittu menetelmä on Omakuva N.Y.T. -taiteellinen kasvuryhmä. Menetelmää kuvataan tarkemmin jäljempänä.

Lapsiomaistyön käsitteet ja sisältö

LAPSIOMAINEN

Lapsiomainen on lapsi, jonka vanhempi on psyykkisesti sairastunut. Psyykinen sairaus haastaa vanhemmuutta ja on siten uhka lapsen tasapainoiselle kasvuille.

Lapsiomainen voi olla iältään joko alaikäinen, sitä vanhempi tai jo aikuiseksi kasvanut henkilö, joka on lapsuusajanaan elänyt psyykkisesti sairaan vanhemman tai muun läheisen kanssa (aikuinen lapsiomainen).

Lapsiomaistyön piiriin kuuluu myös lapsi, jonka sisarus sairastaa psyykkisesti sekä nuori, jonka läheinen ystävä on sairastunut. Kaikissa tapauksissa yhteistä on lapsen tai nuoren huoli itselle rakkaasta henkilöstä ja huolen vaikutukset arjessa jaksamiseen.

Lähtökohtana on, että omaisen osassa oleva lapsi on itse terve tai oireilee vain vähän. Selvästi oireileva lapsi tai nuori tarvitsee tukea myös muualta kuin FinFamin piiristä.

TAVOITE JA KOHDERYHMÄ

Lapsiperhetyön tavoitteena on vanhemmuuden ja lasten hyvinvointia suojaavien tekijöiden tukeminen keskustelujen ja vertaistuen avulla. Kohderyhmänä on perhe.

Nuorisotoiminnan tavoitteena on mielen-terveyteen liittyvien tietojen ja taitojen lisääntyminen, nuoren itsetuntemuksen, sosiaalisten suhteiden ja elämäntaitojen vahvistaminen sekä nuoren itsenäistymisen tukeminen. Kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat nuoret.

Tavoitteena on huomioida myös lapsen ja nuoren muiden kehitysympäristöjen, kuten päiväkodin, koulun tai harrastusten merkitys lapsen ja nuoren kehityksen tukemisessa.



LAPSEN HYVINVOINTIA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Suojaaviksi tekijöiksi kutsutaan asioita, jotka tukevat lasta, kun perheessä on ongelmia. Tällaisia asioita voi olla monia. Keskinäinen ymmärrys sairaudesta ja avoin kommunikaatio perheessä ovat lasta suojaavia tekijöitä. Ne tukevat perheen ihmissuhteita, joista lasten hyvinvointi on hyvin riippuvainen. Kun vaikeuksista voidaan puhua, voidaan niitä myös ratkaista.

Toimiva sosiaalinen elämä kodin ulkopuolella on tärkeä suojaava tekijä. Omat ystävät, tunne kuulumisesta omaan päivähoitoryhmään tai koululuokkaan ja harastukset tuovat iloa lapsen elämään ja tukevat kehitystä monella tavalla. (Lapset Puheeksi -lokikirja.)

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Lapsiperhetyössä tuetaan perheiden vuorovaikutusta ja yhtenäisyyttä. Tämä tehdään yhteistyössä vanhempien tai huoltajien kanssa. Tuloksena voidaan nähdä syyllisyyden vähenemistä, vanhemman itsetunnon ja vanhemmuuden vahvistumista, tiedon, ymmärryksen ja osaamisen lisääntymistä psyykkisiin sairauksiin ja lapsen tasapainoiseen kehitykseen liittyen.

LAPSEN OIKEUDET

Toimintaa ohjaa YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen sisältö. Erityisen keskeisiä toiminnassa ovat seuraavat kohdat:

- Lapsen oikeus saada tietoa ikätasonsa mukaisesti
- Lapsen oikeus ilmaista omat mielipiteensä itseään koskevissa asioissa ja ne on otettava huomioon
- Lapsen oikeus elää vanhempiensa kanssa, jos hänellä on hyvä ja turvallista olla heidän kanssaan
- Lapsen vanhempien ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksessa ja kehityksessä lapsen edun mukaisesti

FinFamin lapsiomaistyön piiriin ovat tervetulleita kaikki kansallisuudesta, varallisuudesta tai fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista riippumatta.

Lastensuojelulaki velvoittaa aikuisia tekemään lastensuojeluilmoituksen, mikäli he ovat saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat tekijät tai oma käyttäytyminen edellyttää lastensuojelun tarpeen selvittämistä (Lastensuojelulaki 25 §).

LAPSIOMAISTYÖN MENETELMÄT JA KÄYTÄNNÖT

Lapsiperhetyön menetelmiä ovat Toimiva Lapsi & Perhe -tuoteperheeseen kuuluva Lapset Puheeksi -työmenetelmä sekä FinFamissa kehitetty Vertti-vertaisryhmämalli.

Nuorisotoiminnan osalta tässä osiossa esitellään Omakuva N.Y.T. -taiteellinen kasvuryhmä. Lisäksi käytössä on materiaalia kouluille mielenterveysongelmien käsittelyyn lasten ja nuorten kanssa.

FinFami tarjoaa lisäksi erilaisia tuki- ja neuvontapalveluja, kurssi- ja virkistystoimintaa sekä tiedollisia ja toiminnallisia tilaisuuksia lapsille, lapsiperheille ja nuorille.

Alueyhdistykset toteuttavat lapsiomaistyötä omien resurssiensa mukaisesti. Kysy tarkemmin omalla alueellasi käytössä olevista menetelmistä alueyhdistyksistä.

Lapset Puheeksi -työmenetelmä


Lapset Puheeksi -työmenetelmä on kehitetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa (THL) osana Toimiva Lapsi & Perhe -tuoteperhettä. Lapset Puheeksi koostuu kolmesta osiosta: Lapset Puheeksi -keskustelu, Lapset Puheeksi -neuvonpito sekä Lapset Puheeksi -perheinterventio.

Lapset Puheeksi -keskustelu on usein ensimmäinen askel, jossa vanhempi pohtii sairautensa vaikutuksia perheen lapseen tai lapsiin. Keskustelu on luonteeltaan ennaltaehkäisevä ja se on kehitetty tilanteeseen, jossa vanhemmalla on mielenterveyden ongelmia. Sitä käytetään nykyisin kuitenkin myös ilman, että vanhemmalla on diagnosoitu mielenterveyden ongelma. Keskustelun tarkoituksena on avata keskustelu lapsista ja vanhemmuudesta. Lapset eivät osallistu keskusteluun.

Keskustelun aikana pohditaan sitä, miten arki sujuu kotona ja miten lapset tilanteessa voivat. Perheen jokaisen lapsen kohdalla hahmotellaan erikseen lapsen hyvinvointiin liittyviä vahvuuksia ja mahdollisia haavoittuvuuksia.

Jos keskustelussa havaitaan lapsen hyvinvointiin liittyviä uhkia, voidaan järjestää Lapset Puheeksi -neuvonpito. Se on verkostokeskustelu, johon perhe kutsuu lähipiirinsä henkilöistä ja ammattilaisista sellaisia, jotka voisivat tarjota konkreettista apua perheelle lasten hyvinvoinnin ja arjen sujumisen varmistamiseksi.

**ARJESSA JAKSAMISEN KANSSA
KAMPPAILEVAT PERHEET HYÖTYVÄT
KÄYTÄNNÖNLÄHEISESTÄ AVUSTA.**



**VANHEMMUUS SYNTYY
PIENISTÄ YHTEISISTÄ
HETKISTÄ JA JAETUSTA
ARJESTA.**

Lapset Puheeksi -perheinterventio on prosessimuotoinen noin 7-8 tapaamiskerran pituinen työskentelytapa perheen kanssa. Prosessi sisältää vanhempien tapaamiset ja lasten tapaamiset erikseen sekä perheistunnon. Lisäksi prosessiin kuuluu seurantatapaaminen.

Lapset Puheeksi -työmenetelmä on kehitetty avaamaan keskustelua vanhemman sairaudesta ja arjen ongelmista ja tukemaan perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta ja ongelmanratkaisua sekä vahvistamaan lapsen hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Työmenetelmä aktivoi myös perheen lähiverkostoa perheen tukemisessa.

Arjessa jaksamisen kanssa kamppailevat perheet hyötyvät usein hyvin käytännönläheisestä avusta: siivous, lapsen kouluun saattaminen, kaupassakäynti, lasten harrastuksiin vieni jne. Jokainen lähellä oleva aikuinen voi tehdä pienen konkreettisen teon perheen arjen helpottamiseksi.

Lapset Puheeksi -työmenetelmästä on laadittu lokikirjat, jotka löytyvät Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta.

Vertti-ryhmätoiminta

Vertti on FinFami Uusimaan kehittämä vertaisryhmämalli lapsille ja heidän masennusta tai kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville vanhemmilleen.

Keskeistä menetelmässä ovat rinnakkain toimivat vanhempien ja lasten ryhmät sekä yhteistyö näiden ryhmien välillä. Ryhmä kasvattaa vanhempien ja lasten omaa ja keskinäistä ymmärrystä vanhemman psyykkiseen sairauteen liittyen.

Ryhmätapaamisia on kymmenen, joista kolmeen lasten ja vanhempien ryhmät osallistuvat yhdessä. Perheitä tavataan kaksi kertaa ennen ryhmää ja kerran ryhmän jälkeen palautekeskustelussa. Vertti-toiminnasta voi kysyä lisää oman alueen yhdistyksestä.

Verttiin osallistuneiden lasten kokemuksia:

"No, ajattelin et se olis tylsempi ja siel koko aika puhuttais jotain eikä tehtäis mitään kivaa. Siel tehtiinki koko ajan jotain kivaa."

"Kaikilla oli vähän niit samoja juttuja. Ei tarttenu mitenkään salata tai hävetä tai jotain."

Verttiin osallistuneiden vanhempien kokemuksia:

"Lapseni ymmärtää perheen nykytilanteen oikeammin, oikealla nimellä."

"Lapsi voi jopa saada parempia eväitä elämää varten, kun kohtaa vaikeuksia, joita turvallisissa puitteissa osataan käsitellä."

Omakuva N.Y.T. -taiteellinen kasvuryhmä

Omakuva N.Y.T. on nuorille tarkoitettu voimavaralähtöinen ryhmäprosessi, jonka kautta voi tutkia omaa identiteettiä, elämäntarinaa ja ryhmässä toimimista taiteen kautta. Prosessissa sovelletaan tanssin, teatterin, kuvataiteen ja sanataiteen harjoitteita.

Tarkoituksena on löytää voimaa ja iloa yhdessä tutkimisesta sivuuttamatta elämän raskasta ja varjoisaa puolta. Mallia on kehitetty FinFami Uusimaan MiMi-projektin lukuisissa nuorten ryhmissä sekä nuorisotyön, kasvatuksen ja mielenterveystyön ammattilaisten kanssa. Menetelmästä on laadittu luonnoskirja ryhmän vetäjien avuksi.

Omakuva N.Y.T. -ryhmään osallistuneiden nuorten kokemuksia:

"Omakuvassa oli musta tosi helppoa olla just siksi, että sai tulla siihen tilaan ilman mitään ennakko-oletuksia. Tiesi, että saa olla oma itsensä eikä oo pakko edes kertoa välttämättä mitään sellaista, mitä ei halua. Sai esittää sen kaiken taiteen kautta."

"Ei mun mielestä nuorten mielenterveysongelmista puhumisen tarvis aina olla niin vakavaa ja leimaavaa."

Yhteistyössä sidosryhmien kanssa

Yhteistyö eri toimijoiden kesken edistää lapsiomaisten hyvinvointia jo pelkästään siksi, että kohderyhmät tavoitetaan tällä tavoin paremmin.

Yhteistyötä tehdään esimerkiksi perheneuvoloiden, lastensuojelun, nuorisotoimen, etsivän nuorisotyön, psykiatristen hoitotahojen, oppilaitosten sekä muiden lapsi- ja nuorisojärjestöjen kanssa. Yhteistyössä toteutetaan muun muassa erilaisia kurssi- ja ryhmätoimintaa, tiedollisia tilaisuuksia ja eri laajuisia projekteja.

Vapaaehtoistoiminta lapsiomaistyön voimavarana

Vapaaehtoistoiminta on järjestön voimavara ja siihen ovat kaikki tervetulleita mukaan. Vapaaehtoistoiminta muotoutuu jokaisen vapaaehtoisen kohdalla erikseen, mutta toiminta voi olla esimerkiksi tapahtumissa ja tilaisuuksissa avustamista, kokemuskouluttajana toimimista, toiminnan tai ryhmien ohjaamista lapsille ja lapsiperheille tai ammattilaisohjaajan työparina toimimista.

Järjestö tukee vapaaehtoisten osaamista muun muassa järjestämällä heille työ-ohjauksellisia tapaamisia.

Lasten ryhmien ohjaamisessa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että vapaaehtoinen on joko koulutautunut toimimaan lasten kanssa tai on kiinnostunut lasten kanssa toimimisesta ja soveltuu järjestön työntekijän työpariksi. Vahvuutena ovat myös luovien ja toiminnallisten menetelmien, kuten taiteen ja kulttuurin osaaminen, joka on hyödyllinen työmuoto lasten ja nuorten kanssa.



"Kun vaikeuksia voidaan käsitellä turvallisesti, ne voivat jopa antaa parempia eväitä lapsen elämään."

Vertti-ryhmään osallistunut vanhempi



FinFami

