

finfamipirkanmaa.fi

Hyvä vanhempi

sairaudesta huolimatta

Mielenterveysomaiset
Pirkanmaa – FinFami ry

Vanhemman sairaus vaikuttaa lapseen

Vanhemman päihde- ja mielenterveysongelma vaikuttaa koko perheeseen. Se voi muuttaa vanhemmuutta, perheenjäsenten rooleja ja vastuunjakoa.

Lapsi on usein huolissaan sairastuneesta vanhemmastaan ja saattaa kantaa syyllisyyttä vanhemman pahoinvoinnista.

Lapsi tarvitsee tukea. Riittävä tuki auttaa lasta selviytymään vaikeassakin tilanteessa.

Lapsen kanssa on lupa puhua vaikeistakin asioista, joita perhe joutuu kohtaamaan.

Lasta suojaavia tekijöitä

Tiedonsaanti vanhemman sairaudesta

Kun lapselle kerrotaan, mistä päihde- ja mielenterveysongelmassa on kysymys, hän ymmärtää tilanteen paremmin ja saa välineitä ongelmanratkaisuun ja todellisuuden hahmottamiseen.

Arjen sujuminen

Lapselle on tärkeää, että vanhemmat huolehtivat arjen rutiineista. Arjen rutiineja ovat ruoka, puhtaus, nukkumaanmenoajat, päivähoito ja koulu. Ystävät ja harrastukset tuottavat lapselle iloa, kehittävät sosiaalisia taitoja ja tukevat lasta.

Perheen ulkopuoliset ihmissuhteet

Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen, jonka kanssa hän voi jutella vaikeistakin asioista. Vanhemman on lupa pyytää perheen tueksi myös muita aikuisia.

Lupa tunteisiin

Lapselle tulee antaa lupa kaikenlaisiin tunteisiin. Niistä on hyvä puhua lapsen kanssa. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa ilmaista myös surua, vihaa ja pelkoa.



Keskustelu lapsen kanssa

- Rohkaise lasta puhumaan häntä askarruttavista asioista.
- Kysy, mitä lapsi on huomannut tai ajatellut vanhemman tilanteesta.
- Kerro asioista lapsen ikä huomioiden. Lapsi tarvitsee selityksen kokemuksilleen.
- Tarkista, että lapsi on ymmärtänyt kertomasi.
- Korjaa virhetulkinnat ja väärinymmärrykset.
- Voit käyttää keskustelun tukena myös kuvia, piirtämistä tai leikkimistä.
- Puhu lapsen kanssa myös ratkaisuista, joiden avulla vaikeuksista selvitään.

Lastenkirjoja

- Mirjan äidillä on persoonallisuushäiriö

”Punaiset tumput ovat hukassa ja äiti suuttuu hirveästi. Mirja pelkää, että äiti satuttaa häntä tai itseään.”
Alakouluikäisille suunnattu kirja vanhemman epävakaan persoonallisuuden vaikutuksesta lapsen elämään.

Tilattavissa myös:

- Mikon äiti on masentunut
- Miian isä on sekaisin
- Markuksen äiti saa apua
- Millan päiväkirja
- Matin isä oli vähällä kuolla

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Hämeenkatu 25 A, 3. krs
33200 Tampere

puh. 040 722 4292
omaiset@finfamipirkanmaa.fi

finfamipirkanmaa.fi

Löydät meidät myös:  

