



# MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMA VAIKUTTA A KOKO PERHEESEEN

## Mielenterveysongelmat ovat usein ylisukupolvisia

25% lapsista elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelmia. 60 prosentilla masentuneiden vanhempien lapsista on alttius sairastua mielenterveyshäiriöön ennen 25 ikävuotta. Erityisessä riskissä ovat lapset, joiden vanhemman mielenterveysongelma vaikuttaa toimintakykyyn tai vuorovaikutukseen, ja oireet ovat pitkäkestoisia. (Solantaus & Paavonen 2009.)

## 46% läheisistä on vaarassa uupua itse

Myös muilla läheisillä ja perheenjäsenillä on riski sairastua. Perheissä usein sairastuneen puoliso tai muu arkeen osallistuva aikuinen ottaa suurempaa vastuuta arjen sujumisesta ja on vaarassa uupua sairastuneen rinnalla (FinFami 2014). Läheisten riskiä lisää sairastuneen heikentynyt toimintakyky, useampi sairastunut perheessä, kaksoisdiagnoosit, talousvaikeudet ja ongelmien ylisukupolvisuus.

## Mielenterveys- ja päihdeongelmien negatiivisia vaikutuksia voidaan ehkäistä

Oikea-aikaisella ja riittävällä tuella iso osa perheistä selviää hyvin, eivätkä vanhemman ongelmat automaattisesti määrää lasten ja läheisten myöhempää hyvinvointia. Usein jo kuulluksi tuleminen, arjen rutiinit ja perheiden omien voimavarojen vahvistaminen riittävät. Perheitä suojaa tieto siitä, miten perheenjäsenen mielenterveyden häiriö vaikuttaa juuri heidän arkeensa ja miten ongelmista voidaan puhua niin aikuisille kuin lapsillekin.

# PERHEKESKEISTÄ TYÖTETÄ TUKEVA OSALLISUUDEN MALLI



## PERHE PUHEEKSI

\*Lapset ja läheiset otetaan systemaattisesti puheeksi aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluissa

\*Perheenjäsenille tarjotaan tilaa keskustelulle perhetapaamisten muodossa, mutta myös yksittäin

\*[Perheiden hyvinvointipuun](#) avulla pohditaan yhdessä perheiden kanssa, mistä heidän hyvinvointinsa muodostuu perheenä ja yksilöinä

[Huomioi omaiset malli](#)

[Lapset puheeksi- malli](#)

[Läheisten polku](#)

## PERHEIDEN TUKEMINEN

**\*Perheen jäsenille tarjotaan:**

- ohjausta ja neuvontaa

- psykoedukaatiota vanhemman sairaudesta ja sen vaikutuksista arkeen lapsen ja nuoren kehitysvaihe huomioiden

- tukea vuorovaikutukseen, vanhemmuuteen ja arjen hallintaan

- mahdollisuutta myös yksikölliseen tukeen ohjaamalla esimerkiksi läheisten iltoihin, omaisneuvontaan

[Toimiva lapsi & perhe menetelmä ja materiaalit](#)

[Läheisen lähellä ensitietoryhmä](#)

[Vertaistuki osana lapsiperheen palvelua](#)

## YHTEISTYÖ

\*Perheiden palvelutarvetta ja ohjausta tulisi arvioida yhteistyössä perheen ja verkoston kanssa.

\*Koordinaatiovastuun määrittely on tärkeää

\*Sujuvat palvelupolut eri lapsiperhepalveluiden välillä

\*Tietoa ja tukea arjen hyvinvoinnin vahvistamiseksi

[Perhe- ja läheisyyden työpaja](#)

[Luentosarjat](#)

[Toiminta tutuksi –infot](#)

[Yhteiset perhekäynnit](#)

## VERTAISTUKI

\*Tuetaan voimavaroja sekä vahvistetaan arjessa jaksamista.

\*Vertaistuki kiinteäksi perheiden kanssa tehtävää muuta työtä

\*Perheneuvonta

\*Virtaa vanhemmuuteen-hyvinvointiryhmä

\*Koulutukselliset ABC ryhmät

\*Perheiden arki -tarinaryhmä

# TOIVOSTA TURVAA -VERTAISTUKIPAKETTI



## OHJAUTUMINEN

- \*Vertaistuki osana korjaavia palveluita ja matalalla kynnyksellä
- \*Perheen luvalla yhteystietojen välittäminen → perheeseen otetaan yhteyttä
- \*Työparikäynnit
- \*Omaisten vertaistukipuhelin
- \*Toiminta tutuksi -infot



## PERHENEUVONTA (1-3 KERTAA)

- \*Kokemusasiantuntija tapaa perheen aikuisia läheisiä (joko yksilökäynti, pari- tai perhetapaaminen)  
*Kuullaan, kannustetaan ja kootaan*
- \*Tuetaan vanhemmuutta, arjen hallintaa ja läheisen omia voimavaroja
- [\\*Perheiden hyvinvointipuu](#)



## RYHMÄ – JA VIRKISTYSTOIMINTA

- \*Virtaa vanhemmuuteen vertaisuudesta - hyvinvointiryhmä
- \*Vuorovaikutuksen ABC-ryhmämalli läheisille
- \*Pertti-yhteistyöryhmä perheille
- \*Perheiden arki -tarinaryhmä
- \*Lapsiperheiden virkistysretket



## MUUTA

- \*Mielenterveys- ja päihdeongelma parisuhteessa -Eron edessä? -luennot
- \*Mielenterveyden studia generalia –luentosarja Tampereen mielenterveyspalveluiden kanssa
- \*Läheisen lähellä-ensitietoryhmät
- \*Tarinat kehittämistyön tukena
- \*Materiaalit