

**MIELLEN  
HYVINVOINTI  
ON KOKO  
PERHEEN ASIA**



**FinFami**

MIELENTERVEYSOMAISET  
Varsinais-Suomi

# Mielen hyvinvoinnista kannattaa huolehtia

- Kun mieli voi hyvin, ihminen selviytyy normaaleista arjen tilanteista ja kykenee ylläpitämään sosiaalisia suhteita.
- Mielen terveyden häiriöt ovat yleisiä - aikuisista arviolta 20–25 % kärsii mielen terveyden häiriöistä.
- Itsemurhariski on korkea psyykkisiä sairauksia sairastavien ihmisten kohdalla - joskus sairastunut voi myös uhkailla itsemurhalla, mikä vaikuttaa väistämättä muihin perheenjäseniin.
- Mielen terveyden haasteiden tunnistaminen ja niistä avoimesti puhuminen läheisten ihmisten kanssa auttaa.
- On tärkeää puhua mielen terveydestä perheen kesken, jotta mahdolliset haasteet eivät siirry sukupolvelta toiselle.
- **Asioiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin, vaan apua on saatavilla.**



# Meidän perheen voimavarat

Voimavarat tukevat ja auttavat selviytymään arjessa. Perheen yhteiset voimavarat toimivat myös lasta suojaavina tekijöinä.

Mitä voimavaroja teidän perheeltänne jo löytyy?  
Mitkä alla olevista voimavaroista tunnistatte?

toimiva  
arkirytmä

turvallisuuden tunne

myönteinen minäkuva

itse-luottamus

terveelliset elämäntavat

harrastukset

vuoro-vaikutus- ja  
tunnetaidot

lähiympäristön  
viihtyisyys ja  
turvallisuus

läheisten tuki

stressinhallinta- taidot

hyvät asumis-  
olosuhteet

oppimiskyky

# Synnytyksen jälkeinen masennus

- Synnytyksen jälkeinen masennus on yleisin raskaus- ja vauva-ajan mielenterveyshäiriö
- Väsymys, uniongelmat, alakuloisuus ja mielialan muutokset ovat ohimenevinä normaaleja, mutta oireiden pitkittyessä kyse voi olla masennuksesta
- Synnytyksen jälkeisessä masennuksessa tyypillistä on uupumuksen lisäksi ahdistuneisuus, syyllisyyden tunteet, liiallinen huolehtineisuus ja murehtiminen.
- Voi ilmetä vaikeuksia sopeutua vanhemmuuteen ja vuorovaikutus lapsen kanssa voi olla hankalaa.
- Apua tilanteeseen saat mm. Äidit irti synnytysmasennuksesta -yhdistykseltä

# Miksi on tärkeää puhua mielenterveydestä perheessä?

- Vaikutus koko perheen vuorovaikutukseen, ilmapiiriin ja arjen sujuvuuteen.
- Puhumattomuus voi aiheuttaa väärin ymmärryksiä.
- Perheenjäsenet saavat tukea toisistaan ja selviävät yhdessä haasteiden läpi.
- Lapsi havainnoi ympäristöään ja vanhempiensa toimintaa jatkuvasti, asiasta avoimesti puhuminen säästää lapsia heidän omilta arveluiltaan.
- Puhuminen vähentää lasten huolta vanhemman voinnista, koska tällöin lapsi saa tietoa asiasta.
- Avoimella keskustelulla rakennetaan turvallista ja toiveikasta kasvu-ympäristöä.



# Miten ottaa mielenterveyden haasteet puheeksi lasten kanssa?

- Lapsi tarvitsee selityksen omille kokemuksilleen. Kuunnellaan lapsen omia ajatuksia ja kokemuksia.
- Kerrotaan asioista ikä- ja kehitystaso huomioiden.
  - Esimerkiksi pienempien lasten kanssa asiaa voi käsitellä teemaan sopivien kirjojen, esimerkiksi *Amos & sumupuun*, avulla.
- Lapselle on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri ja kertoa, että asioista voi puhua avoimesti myös myöhemmin.
- Lapsen on tärkeää ymmärtää, että sairastuminen ei ole lapsen syytä. Luodaan lapselle toivoa.
- On huolehdittava, että lapsi saa tukea eikä hän jää yksin asioiden kanssa.
- Puheeksi ottamisessa voi olla mukana myös lapselle muita tärkeitä aikuisia.
- Jos vanhempi kokee tarvitsevansa tukea lasten kanssa aiheesta keskustelemiseen, apua saa sairastuneen hoitokontaktilta, sosiaalitoimen perhepalveluista tai eri järjestöiltä kuten FinFamilta.

# Neuvolan tarjoama tuki perheelle

- Neuvolassa työntekijä on perheen tukena ja perhettä varten.
- Neuvolan tehtävä on lapsen kasvun- ja kehityksen lisäksi tukea koko perhettä ja vanhemmuutta
- Neuvolassa selvitetään ja edistetään perheen voimavaroja, tuetaan haasteiden tunnistamisessa ja puheeksi ottamisessa sekä järjestetään tarvittavaa apua ja tukea.
- Työntekijältä saa tietoa heidän tarjoamasta tuesta mm. lapsiperhepsykologin palveluista.
- Perheellä on oikeus myös sosiaalipalveluihin, kuten perhetyöhön ja kotipalveluun.



# Mistä apua

**Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry** tukee läheisten ja perheiden hyvinvointia.

- keskusteluapua etänä ja kasvotusten
- tukihenkilötoiminta
- ryhmämuotoinen toiminta

**Mannerheimin lastensuojeluliitto** edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

- keskusteluapua etänä
- ryhmätoiminta
- perhekummi

**Ensi- ja turvakotien liitto** tukee perheitä monissa vaikeuksissa.

- keskusteluapua puhelimitse ja kasvotusten
- Baby Blues -toiminta: apua vuorovaikutukseen ja jaksamiseen.

**Seurakunnat** tarjoavat apua ja tukea elämän haasteisiin.

- keskusteluapua - Perheasiain neuvottelukeskus
- perhetyö
- perhekerhot

**MIELI ry** edistää mielenterveyttä ja ehkäisee niiden haasteita.

- keskusteluapua puhelimitse ja kasvotusten
- vertaistukiryhmät



**Miessakit ry** pitää huolta miesten elämää tukevien rakenteiden vahvistamisesta parantaakseen miesten hyvinvointia.

- vertais- ja yksilötukea
  - isät, masentuneet, maahanmuuttajat, lähisuhde- ja perheväkivaltaa toteuttaneet ja kokeneet
- nettiluennot ja -kurssit
- terapiapalvelut

### **Äidit irti synnyttymasennuksesta - Äimä ry**

auttaa raskausajan tai synnytyksen jälkeistä masennusta ja vauva-ajan psykoosin kokeneita äitejä antamalla vertaistukea.

- keskusteluapua verkossa
- vertaistukiäiti
- vertaistukiryhmät

# Tilaa omille muistiinpanoille

Mikä tukee arjen jaksamista?

Minkälaisia haasteita perheellänne on?

Minkälaista apua teidän perheenne tarvitsee?

Mitä perheenne tykkää tehdä yhdessä?

# LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016, 'Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?', Suomen lääkäri-lehti, Vuosikerta. 71, Nro 24, Sivut 1759–1764.

Viitattu 24.1.2023

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/230006>

Inkinen, M., Andersson, C., Solantausta, T. & Beardslee, W. 2001. Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Helsinki: Tammi.

Hannukkala, M., Heiskanen, T., Kaleva, S., Karila-Hietala, R., Kuitunen S-L., Lumijärvi, T., Mäenpää, E., Stengård, E., Tuomala, E., Turhala, S. & Wahlbeck, K. 2018. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. 4.painos. Helsinki: MIELI Suomen mielenterveys ry.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Riekkii, T. & Jussila, H. 2022. Raskaudenaikaisen synnytyksen jälkeisen masennuksen ja ahdistuksen tunnistaminen ja ehkäisy. Äitiys- ja lasten neuvola. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 31.3.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00084/search/synnytyksen%20%C3%A4ikeinen%20masennus>

Reini, K. 2016. Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset – Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopisto. Viitattu 10.3.2023. [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-678-4.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-678-4.pdf)

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, Meri. & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030.

Sosiaali- ja Terveysministeriö. Viitattu 24.1.2023.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>





TURKU

Itäinen Pitkäkatu 11a, Turku

SALO

Turuntie 8 as 12, Salo

p. 044 793 0580

[toimisto@vsfinfami.fi](mailto:toimisto@vsfinfami.fi)

[www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi)

Teksti & taitto:

Tiina Ruohonen ja Tilla Tuominen

2023