

# NEPSYHAASTEET JA MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN -ALLE KOULUIKÄISET LAPSET JA PERHEET

Jenni Suvikas,  
Toimiva lapsi ja perhe -työ



**Jo 20 v**

**Mielenterveys-  
taitoja lapsille ja  
nuorille**

**mieli**



**LAPSET PUHEEKSI**

Lapsi, nuori ja perhe –keskeistä työtapaa Suomessa jo yli 20 vuotta

# Aiheina

- Neuropsykiatriset häiriöt ja Perheiden mielenterveys
- Perheiden mielenterveys –missä, -mitä ja -miksi
- Miten mielenterveyttä voi lisätä nepsy-perheissä?
- Perheiden ääni



**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry





# NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

taustalla perinnölliset ja hermostolliset tekijät

ADHD/ADD

Autismikirjo

Oppimis-  
häiriöt

Kielelliset  
häiriöt

Tourette

Missä syntyy perheiden  
mielenterveys ja hyvinvointi?

Lait  
Politiikka ja arvot  
Media



## KULTTUURI JA NORMIT



YSTÄVÄT,  
SUKULAISET JA  
MUUT (ARJEN  
LÄHEISET)



PERHE



Varhaiskasvatus



Vapaa-ajan ympäristöt

LASTEN  
KEHITYS-  
YMPÄRISTÖT



Koulu



PALVELUJÄRJESTELMÄ  
aikuisten. Lasten, nuorten  
ja perheiden palvelut



Miksi puhua perheiden  
mielenterveydestä?

# Miksi puhua perheiden mielenterveydestä?

- Tiedetään, että perheiden mielenterveyteen vaikuttavat mm. ympäröivä maailma, arki ja yhteisöt
  - perheiden hyvinvointiin voidaan vaikuttaa
- Näin voimme lisätä mielenterveystietoisuutta palveluissa ja lasten kehitysympäristöissä
  - Erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien perheiden kohtaaminen



# Miksi puhua mielenterveydestä?

- Riskinä ylisukupolviset ongelmat (THL kohortti -87, -97)

Esim.

- Vanhempien uupumus ja masennus
- Työttömyys
- Talousvaikeudet
- Sairaus



Lapsen myöhemmät mielenterveyden haasteet ja vaikutukset esim. koulutuspolkuun ja talousvaikeuksiin

Mistä muodostuu perheiden  
mielenterveys?

# Mistä muodostuu perheiden mielenterveys?

- Ihmiset, yhteisöt ja kohtaamiset
  - Arjen toimivuus
  - Tunteet, niiden tunnistaminen ja ilmaisu
  - Kyky ja tuki avun pyytämiseen
  - Kokemus meidän perheen pärjäävyydestä ja vahvuuksista
- omannäköinen arki on ok



Miten vaikuttaa  
näihin asioihin  
oman  
työtehtävän  
kautta?

# Yhteinen ymmärrys perheiden mielenterveyttä tukemassa

- Yhteinen ymmärrys lapsen tai aikuisen nepsy-oireista perheen sisällä
- Yhteinen ymmärrys lapsen kehitysympäristöissä
  - ➔ vanhempien, päiväkodin aikuisten, läheisten ja hoitotahojen yhteinen ymmärrys lapsesta, perheen tilanteesta ja heitä auttavasta arjesta.
- Esim. MIELI ry:n Lapset puheeksi –menetelmä lisää yhteistä ymmärrystä ja antaa työkalun dialogiseen yhteistyöhön ja toimivan arjen suunnitteluun

# Neuropsykiatriset häiriöt ja mielenterveys 1/2

- Miten puhua mielenterveydestä?
- Mitä on mielenterveys juuri kyseiselle henkilölle tai perheelle?
- Mitkä asiat kuuluvat nepsy-kirjoisen mielenterveyden käteen ja mihin perhe tarvitsee tukea?
  - Mistä puhutaan, kun puhutaan unesta ja levosta?
  - Ravinnosta? Yhdessäolosta?
  - Miten tunteet koetaan perheessä, mihin tarvitaan tukea?
  - Minkälaista on mielenterveyttä edistävä luovuus ja leikki?

## TUNTEET ja YHDESSÄOLO

Ilo, suru, pelko, rakkaus ja viha.  
Ne on tärkeä jakaa, vaikka raikuu koko piha.  
Tunteista voi paljon oppia,  
ne tulee ja menee, kun aikuinen ottaa niistä koppia.

## LIKKUMINEN

Koti voi olla myös tanssisali –  
askel, askel, hyppy ja yhteinen hali.  
Metsän poluilla on kiva juosta tai hiipiä,  
tarkkailla lintuja ja nähdä puukiipijä!

## RAVINTO ja RUOKAILU

Lautasen äärellä voi kokea taikaa,  
kun ruokailuun yhdessä on tarpeeksi aikaa.

## UNI ja LEPO

Vaikka illalla olisi kiva kukkia,  
yöllä on tärkeää tarpeeksi nukkua.  
Kun päivään kuuluu rentoja hetkiä,  
jaksaa tehdä iloisia retkiä.

Arvot  
ja rytmi

## LEIKKI ja LUOVUUS

Sivellin maalaa kauniin kaaren,  
linnun, majan tai trooppisen saaren.  
Kaikki on leikissä mahdollista,  
kun ei ole kiire ja on turvallista.

# MIELEN- TERVEYDEN KÄSI



# Neuropsykiatriset häiriöt ja mielenterveys 2/2

- Miten puhua mielenterveyttä lisäävistä asioista ilman, että niistä tulee vaatimus ja lisäävät stressiä ja pahoinvointia
- Mielenterveyden häiriöiden huomaaminen ja hoitaminen

## TUNTEET ja YHDESSÄOLO

Ilo, suru, pelko, rakkaus ja viha.  
Ne on tärkeä jakaa, vaikka raikuu koko piha.  
Tunteista voi paljon oppia,  
ne tulee ja menee, kun aikuinen ottaa niistä koppia.

## LIKKUMINEN

Koti voi olla myös tanssiali –  
askel, askel, hyppy ja yhteinen hali.  
Metsän poluilla on kiva juosta tai hiipiä,  
tarkkailla lintuja ja nähdä puukiipijä!

## RAVINTO ja RUOKAILU

Lautasen äärellä voi kokea taikaa,  
kun ruokailuun yhdessä on tarpeeksi aikaa.

## UNI ja LEPO

Vaikka illalla olisi kiva kukkua,  
yöllä on tärkeää tarpeeksi nukkua.  
Kun päivään kuuluu rentoja hetkiä,  
jaksaa tehdä iloisia retkiä.

Arvot  
ja rytmi

## LEIKKI ja LUOVUUS

Sivellin maalaa kauniin kaaren,  
linnun, majan tai trooppisen saaren.  
Kaikki on leikissä mahdollista,  
kun ei ole kiire ja on turvallista.

# MIELEN- TERVEYDEN KÄSI

Vanhempien ääni: vanhempien toiveita  
meille

# Myötätuntoisia kohtaamisia

“ Toivoisin armollisuutta vanhempia kohtaa, sillä arki voi olla hyvinkin raskasta nepsy-lapsen kanssa.  
Myötätunto ei maksa mitään!”

“Kohtaamisia avunpyyntöä kunnioittaen. Perheessä on saatettu kokeilla jo kaikki järkevä tai järjetönkin idea asian ja elämän helpottamiseksi ja voimat saattaa olla ihan loppu jo siinä vaiheessa kun haetaan apua ulkopuolelta.”

“Yksilöllistä kohtaamista, yksikään lapsi ei halua olla hankala lapsi.”

”Muistaen että vaikka lapsi olisi kuinka haastava ja vanhemmuus olisi vaikeaa, lapsi on kuitenkin vanhemmilleen äärimmäisen rakas.”

# Vanhemman hyvinvoinnista huolehtimista lasten ja perheiden palveluissa

“Vanhempien jaksaminen on aika avainasia.”

“Kun vanhempi oireilee, niin se heijastuu lapsiin.”



# Lapsen, nuoren ja perheen kuuntelua ja hyödyntämistä

“Tulisi kyllä kuunnella asiakasta huomattavasti enemmän, kuin nyt tehdään.  
vanhempi tietää mikä auttaa heidän perhettään.”

”Työntekijän kiinnostus on tärkeää. Tärkeä ymmärtää minkälainen asia ja esim. diagnoosi on perheelle ja lapselle. Esim. asperger, joka voidaan kokea syvästi omaksi itseksi versus ADHD, jossa koetaan sen tulevan kylään aina välillä ja sitä voidaan lääkkeillä hoitaa.”

“Toivoisin että lopetetaan vanhempien kyseenalaistaminen ja vähättely ja vanhempien kasvatusosaamisen lyttääminen “



# Vanhempien parisuhteen huomioimista lasten palveluissa

“Vanhempien väsymys, oman ja parisuhdeajan puute näkyy kireytenä lapsille.”

# Sujuvaa arkea

“Kun arkikuvioissa sujuu ok, niin mielenterveys on ok. “

” Kun lapselta viedään mahdollisuudet harrastaa, tavata ystäviä ja syödä terveellisesti ja monipuolisesti, mitkä kulut siitä seuraa tulevaisuudessa yhteiskunnalle vs. mitkä kulut olisivat, jos tätä tuettaisiin nyt?”



# Avun tarjoamista päiväkodissa tai koulussa

“Negatiiviset palautetta mieluummin sitä kuulisi siitä mikä toimii. Vaikka on ollut haastetta tilanteessa X, niin löysimme siihen keinon Y ja se tuntui toimivan.”

“Vahvuuksista olisi kiva kuulla”

# Apua palveluihin ohjaamiseen ja käytännön neuvontaa

”Toivoisin konkreettisia neuvoja tai apua, missä ohjataan kädestä pitäen.”

“Välillä tilanne voi olla niin huono, ettei edes ymmärrä toimia, vaikka joku ohjeistaisi.”

# Minkälaiset asiat lisäävät perheiden arjen mielenterveyttä:

- Se, että arki sujuu kaikesta huolimatta
- Yhdessäolo sisällä ja ulkona
- Rutiinit ja päiväunet. 3 vuotias on aivan mahdoton illalla jos päiväunet jää. Rutiinit auttaa lasta toimimaan kun hän tietää mitä seuraavaksi tapahtuu.
- Pienet hetket jolloin lapsi tulee vuorovaikutukseen itse. Kyky nähdä lapsen vahvuudet ja iloitseminen niitä.
- Vahvuuksien sanoittaminen myös ammattilaisten suusta tuo ilon hetkiä.
- Päivät ilman vaatimuksia tai menoja
- Vuoroviikko asuminen
- Yhdelle lapselle annettu huomio. Tilanteet, joissa lapset on erotettu täysin erilleen.
- Jos nepsy on hyvällä päällä, silloin sylitellään ja jutellaan ja nauretaan. Saatetaan myös leipoa, joka on adhd-aivoille mukavaa toimintaa.
- Yhdessä tekeminen ja liikkuminen (esim. Harrastukset, liikunta, retket, ulkoilu, lautapelit). Lapsen / lasten onnistumisen ilot tai ilahtuminen pienistäkin asioista.
- Yhteiset ulkoilut, pyöräretket, peli-illat, leipominen ja kaikki yhdessä tekeminen, joka sujuu riidoitta. Lisäksi vanhempien mahdollisuus edes satunnaisesti omiin harrastuksiin, joiden jälkeen pinnaa on kotona taas enemmän.



Miten perheiden mielenterveyttä voidaan  
lisätä?

Ajatuksenherättäjäksi/kertaukseksi:

## Miten perheiden mielenterveyttä voi lisätä 1/2?

- Lapsen ja perheen myönteinen kohtelu. Välittää tunne, että ollaan perheen kanssa yhdessä viemässä asioita hyvään suuntaan
- Riittävän varhainen, yhteinen ymmärrys nepsy-oireista.
- Pureutua arjen toimivuuteen ja vahvuuksiin. Suunnitella pieniä arkisia tekoja, jotka onnistuessaan lisäävät perheen pärjäävyyttä ja itsetuottamusta (esim. Lapset puheeksi –menetelmä)
- Kysyä ja tarjota apua ja palveluita dialogisesti ja lisäten vanhempien omaa toimijuutta

Ajatuksenherättäjäksi/kertaukseksi:

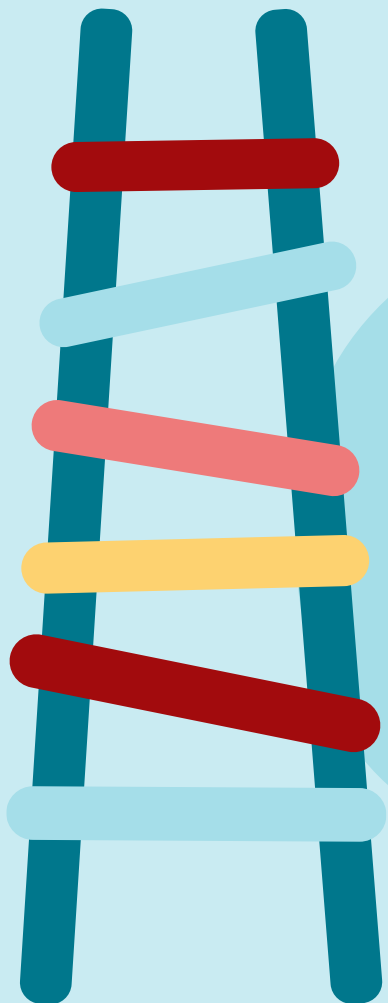
## Miten perheiden mielenterveyttä voi lisätä 2/2?

- Tarjota empatiaa ja perehtyä syvemmin myös muihin asioihin, jotka perheen arkeen tällä hetkellä vaikuttavat, rohkaista niistä puhumista myös lapsille.
- Vanhemman jaksamisen tuki ja sen normalisoiminen
- Huomioida sisarukset ja heidän arki
- Koota perheen läheisiä ja yhteisöjä talkoisiin perheen arjen eteen, esim. Lapset puheeksi -menetelmä

mieli

**Kiitos!**

tlp@mieli.fi



Valtakunnallinen perhekeskuskonferenssi  
- yhdessä lasten, nuorten ja perheiden rinnalla

## PERHEKESKUS PURJEEN MALLI NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVIEN LASTEN JA NUORTEN TUTKIMISESSA JA KUNTOUTUKSESSA

Niki Lindblom, lastenneurologi

Hanna Mäntynen, neuropsykologi

Saana-Maaria Tenkanen, toimintaterapeutti

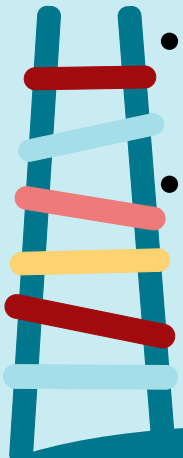
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

30.11.2023



# PERHEKESKUSMALLI, JOKA TOIMII

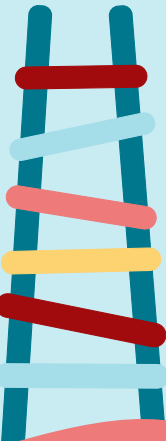
- LATUKU perustettiin 2010, lastenneurologi, TT, PT, FT, myöhemmin neuropsykologi ja tuoreimpana perhevalmentaja
- Populaatio 0-18 v (**jousto!**) n 50 000 henkilön väestössä
- Tutkimuksiin ”**kaikkialta**”, psykologit, neuvolat, koulu- neuvolalääkärit, tk-lääkärit, yksityiset, jatkoon ESH lasten- ja nuorisopsykiatrialta
- Kehityshäiriödiagnostiikkaa ja neuropsykiatria **koko rintaman leveydeltä**, vain haastavin osa esh- **yhteistyö rajapinnoilla keskiössä**
- Keskeistä hyvälle toiminnalle ollut **jatkuvuus ja työnkuvien ja osaamisen räätälöinti** tarpeisiin sopivaksi (koulutus/sis-kehitys)
- **Perheperhekeskuslääkäri**- iso etu ja säästää vaivaa, luultavasti €



# TUTKITUSTI KUSTANNUSTEHOKAS JA LAADUKAS KUNTOUTUS

**Kustannustehokkaan kuntoutuksen edellytyksiä ovat varhainen tunnistaminen ja puuttuminen.** Myös **palveluiden sijainti** on tärkeä. Palveluohjauksen ja kokonaisuuden suunnittelun on toteuduttava lähellä asiakkaan arkea - siellä missä hänen käyttämänsä palvelut sijaitsevat. (Sote-integraatiota valmisteleva Parempi Arki-hanke, 2015-2017)

Kuntoutuksen uudistamisen työryhmä esitti, että lasten kuntoutusta voitaisiin sote-uudistuksen tavoitteiden mukaisesti siirtää erikoissairaanhoidosta **kohti lähipalveluja** ja perusterveydenhuoltoa, ja että yhteisenä tavoitetilana olisi **kuntoutuspalveluiden sijoittuminen osaksi perhekeskuskokonaisuutta**. Laadukkaan kuntoutuksen edellytyksenä on, että lääkinnällisen kuntoutuksen ammattihenkilöstö **tuntee vakan, esi- ja perusopetuksen** arjen toimintaympäristöt, ja näiden henkilöstö puolestaan tuntee kuntoutuksen kokonaisuuden toimijat. (Kuntoutuksen uudistaminen, 2020-2022)



# VAHVUUTEMME

## TUNNISTAMINEN

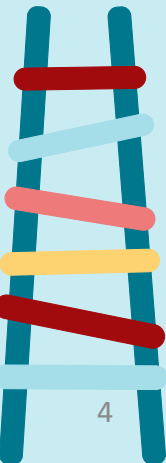
- Varhaiskasvatus ja perusopetus avaintahoja huolen tunnistamisessa
- Arjen tukitoimia suunnitellaan alusta lähtien kuitenkin moniammatillisesti
- Tämä onnistuu mutkattomasti sillä
  - toimijat ovat tuttuja keskenään (vrt. sopivan kokoinen väestöpohja, n. 50 000 asukasta)
  - tunnemme paikalliset resurssit ja rakenteet -> realistiset jatkosuositukset ja konkreettiset lähitavoitteet

## PUUTTUMINEN

- Kun arjen tukitoimet eivät riitä, siirrytään joustavasti lääkinällisen kuntouksen suunnitteluun
- Diagnostiikka ja kuntoutussuunnitelma hoituvat pääosin oman laajapohjaisen kuntoutustyöryhmän voimin
- Ei päällekkäisiä ”turhia” tutkimuksia
- Tarvittaessa seuraamme täysi-ikäisyyteen saakka
- Erikoissairaanhoidon lähetetään vain pieni osa asiakkaista
- Kuntoutus on tuloksellista, sillä se kyetään nivomaan osaksi lapsen joka päiväistä arkea -> moniammatillinen tiivis paikallinen yhteistyö (vaka/perusopetus ↔ perhekeskus)

## PALVELUIDEN SIJAINTI

- Ei poislähtämisen kulttuuria
- Perheet saavat paikallisella tasolla riittävästi vastauksia avoimiin kysymyksiin sekä tukea ja toivoa
- Perheet ovat tuttuja meille: systeeminen ymmärrys lapsen/nuoren tilanteesta
- Työntekijät, käytänteet ja paikat tuttuja perheelle; sitoutuminen ja luottamuksellisuus



# ENTÄ TULEVAISUUS?

## VANHEMPIEN OHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

- Kuntoutus ollut perinteisesti kovin lapsikeskeistä
- Neuropsykiatristen oireiden äärellä näkökulman tulee olla laajempi (itsesäätely < - > vuorovaikutus, perhedynamiikka)
- Työntekijöille tarvitaan lisää ymmärrystä, taitoa ja rohkeutta lähteä tutkimaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta (vanhemmassa heräävät tunteet ja ajatukset, kyky mentalisoida -> uusi näkökulma haasteelliseen tilanteeseen -> helpotus, rauha, hyväksyntä, myötätunto lasta ja itseä kohtaan)
- Ymmärrys, taito ja rohkeus saavutetaan koulutuksen myötä (systeminen työote, lyhytterapeuttiset menetelmät...)

## PERHEKESKUS TULEE MÄÄRITELLÄ KUNNIANHIMOISESTI

- voidaan tarvita käsitteet laajalle ja hieman suppeammalle versiolle
- Perhekeskuslääketieteen erityispätevyys, tai ainakin jonkinlainen ”houkutteleva” koulutusura
- Akateemiset perhekeskukset olisivat oiva alusta neuropsykiatrisen ja kehitysneurologisen osaamisen jalkauttamiseen eri ammattiryhmille
- Jo havaittua hyvää tulee vaalia- silti asiakastyytyväisyys, tuloksellisuus ja taloudelliset aspektit pitäisi analysoida tarkemmin, jotta malleja päästäisiin vertailemaan toisiinsa objektiivisemmin

