

Kerro mulle!

Opas sukupolvien välisten salaisuuksien,
tapahtumien ja tunteiden käsittelyyn



Kerro mulle!

Opas sukupolvien välisten salaisuuksien,
tapahtumien ja tunteiden käsittelyyn



© Minna Oulasmaa, Viivi Waris ja Väestöliitto 2023
Graafinen ulkoasu ja taitto: Viivi Waris
Väestöliiton graafisen ohjeiston mukaan
Oppaan kuvitusvalokuvat: Pexels ja iStock
Opas on julkaistu 29.11.2023 Väestöliiton
verkkosivuilla vaestoliitto.fi/verkojulkaisut ja se on
luettavissa pdf:nä ja verkkojulkaisuna.

Väestöliiton toimitusjohtaja

Eija Koivurannan terveiset Kerro mulle! -oppaan lukijoille

Isovanhemmuus on monen unelma, ääneen sanottu tai vain omassa tiedossa pidetty. Elämän jatkuminen uudessa sukupolvessa luo tulevaisuuden toivoa ja tekee omaa elämäntarinaa merkitykselliseksi.

Isovanhemmuus voi alkaa ja toteutua myös suuren huolen täyttämänä, jos vanhemmaksi tuleva oma aikuinen lapsi on tavalla tai toisella vaikeuksissa tai jos lapsenlapsen terveys tai arjen lähtökohdat, kuten riittävä toimeentulo, eivät ole kunnossa.

Isovanhemmuus on aivan erityinen ihmissuhde. Isovanhempi on elänyt läpi oman lapsen kasvun ja kehityksen. Lapsuuden lyhyiden ymmärtää sen myötä hyvin konkreettisesti. Jos on mahdollisuus olla läsnä lapsenlapsen elämässä, suhde häneen muodostuu toisaalta suoraan - toisaalta suhde omaan aikuiseen lapseen värittää kokemusta lapsenlapsesta ja suhdetta häneen.

Se mikä on tärkeintä ja läheisintä, voi olla myös vaikeinta ja raastavinta. Tunteiden ilmaiseminen ja ihmissuhteiden vaikeista puolista puhuminen ei ole helppoa. Tässä on myös eroja sukupolvien kesken. Moni tämän päivän isovanhempi ei ole välttämättä saanut koskaan elämässään tunne- ja ihmissuhdetaitoihin liittyvää tukea ja opastusta. Tänä päivänä puolestaan tunnekasvatuksesta puhutaan paljon, ja se sisältyy perusopetuksenkin keskeisiin tavoitteisiin.

Vaikka perheiden merkitys ihmisille pysyy sukupolvesta toiseen suurena, perheasioissa tapahtuu myös muutosta. Tässä ajassa lapsen oikeuksista ollaan yhä tietoisempia. Perheiden



monimuotoisuus tunnustetaan ja tunnustetaan yhteiskunnassa paljon aiempaa paremmin ja laajemmin, vaikka haasteita on edelleen niin lähiyhteisöissä kuin koko yhteiskunnankin tasolla. Vanhemmuudelle ja sen kautta myös isovanhemmuudelle asetetaan odotuksia lapsilähtöisyydestä ja kannustavuudesta.

Oppia ikä kaikki. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa käytännönläheistä tukea omiin lähi-suhteisiin. Käytännön tilanteiden ja asiantuntijoiden niihin tarjoamien vastausten kautta voi peilata omia kokemuksiaan ja mielessä olevia kysymyksiä. Kysymysten ja vastausten kautta vaikeitakin asioita tulee näkyviksi. Ihmissuhdetaitoja voi vahvistaa monella tapaa. "Kerro mulle!"-opas tarjoaa sinulle yhdenlaisen vertaisoppimisen mallin.

Eija Koivuranta



Hei arvoisa lukija,

”Kerro mulle!”-oppaassa käsittelemme tilanteita, tapahtumia ja tunteita, joista keskusteleminen sukupolvien välillä koetaan hämmentävänä. Näitä teemoja ovat esimerkiksi salaisuudet ja tulehtuneet välit lähisuhteissa.

Oppaaseen on koottu 20 lyhyttä tarinaa. Mikään niistä ei ole suoraan jonkun henkilön elämästä, vaan tarinat on muokattu useita kokemuksia ja tapahtumia yhdistäen sekä tunnistetiedot poistaen. Tarinoista viisi kerrotaan alakouluikäisen lapsen, kuusi välisukupolven ja yhdeksän isovanhemman näkökulmasta. Kunkin ryhmän tarinat on merkitty omalla tunnusvärillään.

Usein ajattelemme asioita lähinnä omasta näkökulmastamme ja toisten ajatukset, tunteet ja tulkinta tilanteesta voivat jäädä vähemmälle huomiolle. Sen vuoksi onkin hyödyllistä ja avartavaa lukea tarinoita myös muiden perspektiivistä tarkasteltuina.

Kunkin tarinan jälkeen seuraa asiantuntijan ajatuksia ja ohjeita tilanteeseen.

Asiantuntijoina oppaassa toimivat:

- Adoptioperheet ry, toiminnanjohtaja Jenny Nyman Ahokas
- Ensi- ja turvakotien liitto, Ero lapsiperheessä-työ, Ulla Mikkola ja Päivi Hietanen
- Helsingin kaupungin perhe- ja sosiaalipalvelut, neuvolan keskitetty vastaanotto, terveydenhoitaja Aino Lindsay
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, auttavat puhelimet ja digitaaliset palvelut, vastaava asiantuntija Anna Weckström
- Mielen terveyden keskusliitto, kuntoutussuunnittelija Merja Smahl
- Parisuhdekeskus Kataja ry, asiantuntija Niina Vilkmän
- Rikoksettoman elämän tukisäätiö, Lapsi- ja läheistyö, Anastasia Lapintie



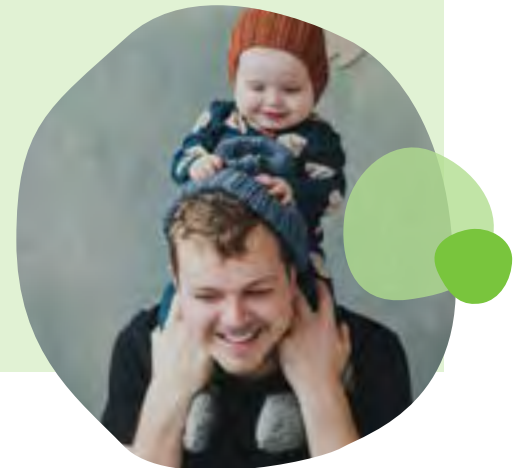
- Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus, perhe- ja paripsykoterapeutti Terhi Väisänen
- Someturva, sosiaalipsykologi, YTM Maija Komonen ja juristi, OTM Kaisa Rissanen
- Suomen Uusperheellisten Liitto ry, StepApp-toiminnan asiantuntija Heidi Karvonen
- Surunauha ry, toiminnanjohtaja Riika Hagman-Kiuru
- Väestöliiton Kannustava vanhemmuus, pari- ja perhesuhteiden asiantuntija Johanna Sassali ja vanhemmuuden asiantuntija Rozjin Rokhzad, Kehotunnekasvatus, lastenpsykiatri, asiantuntijalääkäri Raisa Cacciatore ja kehotunnekasvatuksen asiantuntija Henriikka Kangaskoski, ja Maahanmuuttajatyö, vastuuasiantuntija ja hankepäällikkö Mina Zandkarimi

sekä

- Kinnunen Hanna, pariterapeutti, kansainvälisten parien ja perheiden erityisasiantuntija
- Palokangas Aino, varhaisen tuen asiantuntija
- Riihonen Riikka, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, kognitiivinen psykoterapeutti
- Ruohola Vivianne, tohtorikoulutettava
- Räihä Petri, psykoterapeutti



Asiantuntemustaan oppaaseen ovat tarjonneet myös Familia ry, joukko alakoululaisten lasten vanhempia, vuoden verran kokoontunut Isovanhempien raati ja muita vapaaehtoisia isovanhempia sekä Vierumäen koulun 5C-luokka Vantaalta opettajansa Katja Juntusen avustamana. Kiitos lapset, että saimme äänenne kuuluviin oppaaseemme. Kiitos kaikille mukana olleille! Jokaisen panos on ollut tärkeä!



Sisällys

Lapsen näkökulma

Puhelimet pois! – Jo kolme polvea koukussa	9
Sunnuntai-illan suru – Koulukiusaaminen	10
Mulla on ikävä ukkia ja mummaa... – Vanhemman ja isovanhempien välirikko	12
Toihan on rikollista! – Ahdistelija netissä	16
Mikä mun äidillä on? – Miten kertoa lapselle vanhemman mielenterveyden häiriöstä	19
	22

Välisukupolven näkökulma

Kulissit kunnossa – Perheenäidin uupumus	25
Hankkikoon oman elämän! – Miniän ja anopin välit hiertävät parisuhdetta	26
Älä tuu niin lähelle mua! – Läheisyyden rajojen opettelua sukupolvisuhteissa	29
Miksi taustani salattiin? – Adoptiolapsen tarina	32
Voiko yhteyden rakentaa uudelleen? – Erilaiset maailmankuvat	34
Miten kerron lapselleni totuuden? – Läheisen itsemurha	36
	38

Isovanhemman näkökulma

Huh, hommia riittää...! – Isovanhemman ruuhkavuodet	41
Saako leski rakastua? – Kaikkia ei voi aina miellyttää	42
Heillähän oli asiat niin hyvin! – Ero herättää kipeitä tunteita	44
Miten tässä kuuluu oikein olla? – Uusperhearkeen totutteleminen	46
Etkö ymmärrä, miten maailma on muuttunut! – Suomeen muuttanut isoäiti etsii paikkaansa	48
Syötte niin erikoisia ruokiakin – Kulttuurien moninaisuus ja kiristyneet välit	50
Salattu sateenkaarevuus – Miten kertoa seksuaalisesta suuntautumisestaan läheisille	53
Miten ylläpitää toivoa uupumatta itse? – Elämää läheisen vankilatuomion ja päihteidenkäytön varjossa	55
	57
Miksi minut suljettiin pois? – Isovanhemman suuri ikävä välirikossa	59

Linkkejä ja tietoa apua tarjoavista tahoista

10 tärkeää sukupolvitaitoa

61

71

Puhelimet pois!

Jo kolme polvea koukussa

Ensimmäinen kouluvuosi on alkanut ja syysloman jälkeen Elias perheineen kutsutaan vanhempainvartiin koululle. Isä ei pääse mukaan, ja mummi tulee hänen tilalleen. Mummi on mukana Eliaksen arjessa auttaen välillä läksyissä. Opettaja on kertonut etukäteen äidille ja mummille, että Elias oppii nopeasti ja lukeekin jo hieman enemmän kuin ekaluokkalaiset keskimäärin, mutta keskittyminen on välillä haastavaa ja Elias ei malta pitää puhelinta pois oppitunneilla. Keskittymisen puute voi vaikuttaa Eliaksen oppimiseen jatkossa, ja opettaja on huolissaan tilanteesta.

Vanhempainvartissa on tarkoitus yhdessä miettiä ruutuajan rajaamista. Tapaamisessa Eliaksen on vaikea istua aloillaan ja hän keikkuu tuolilla puhelin toisessa kädessään. *”Voitaisiin aloittaa”*, opettaja sanoo ja katsoo hieman kysyvästi äitiä, poikaa ja mummia. *”Puhelin pois!”* äiti tiuskaisee Eliakselle ja poika laittaa sen taskuunsa. Sitten sähköposti pomppaa äidin puhelimen ruudulle ja äiti avaa sen nopeasti. Opettaja vilkaisee äitiin, mutta hän on jo kadonnut työmaailmaansa eikä huomaa muuta. Mummi ottaa oman puhelimensa esiin ja alkaa odotellessaan selailla äppejään. *”Hei voisitkohan vähän katsoa, kun en saa auki enää tätä Tori-äppiä?”* mummi kysyy opettajalta toiveikkaana. Elias katsoo opettajaa ja sitten äitiä ja mummia. Hän huudahtaa: *”Pitäisiköhän meidän kaikkien laittaa puhelimet pois!”*



Asiantuntija vastaa

Vivianne Ruohola, tohtorikoulutettava, kasvatustiede, Jyväskylän yliopisto:

- Yhteiskuntamme on muuttunut merkittävästi teknologisen murroskauden myötä. Nopea kehitys herättää pohtimaan, millaisia vaikutuksia tällä on nykyisiin ja tuleviin sukupolviin.
- Neurologit ja aivotutkijat ovat ilmaisseet huolensa teknologian vaikutuksesta lasten oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Älypuhelimet koukuttavat käyttäjänsä tehokkaasti.
- Aikuisten itsesätelytaito on lapsia kehittyneempi. Heidän on siksi helpompi kiinnittää huomionsa yhteen tehtävään kerrallaan, ympäristön häiriöistä huolimatta. Alakoulukäisen lapsen ei ole yhtä helppoa säädellä keskittymistään, koska aivojen etuotsalohko vielä kehittyy. Lapsella mallioppiminen ja ympäristön asettamat säännöt saavat keskeisen roolin.
- Esimerkissä on kutsuttu koolle palaveri Eliaksen kännykän käytön haasteiden vuoksi. Elias näkee ristiriidan koulun sääntöjen, saamansa palautteen ja läheistensä käytöksen välillä. Miksi hänen pitäisi välttää kännykän käyttöä koulussa, kun äiti ja isoäiti eivät siihen pysty?
- Äiti ja isoäiti eivät varmasti käyttäydy tarkoituksella sopimattomasti tilanteessa, vaan esimerkki kuvastaa sitä, kuinka helppoa on reagoida nopeasti ärsykkeeseen. Itselle pikainen vilkaisu älypuhelimeen saattaa näyttäytyä pienenä asiana, mutta muista paikalla olijoista voi tuntua siltä, että älypuhelin vie toisen läsnäolon mennessään.
- Vanhemman ja isovanhemman on hyvä pohtia omaa toimintaansa: millaisia odotuksia minulle on kussakin tilanteessa? Lapsi seuraa aikuisten esimerkkiä.
- Lapsen kanssa voi keskustella itsesätelyn merkityksestä: millaisessa tilanteessa on merkityksellistä olla aidosti läsnä ja koska on sellainen hetki, kun keskitytään vain puhelimiin?

Sunnuntai-illan suru

Koulukiusaaminen

On sunnuntai-ilta ja 11-vuotias Venla on isovanhempiensa luona kylässä. Kello alkaa lähestyä seitsemää ja kohta pitää lähteä kotiin, jotta jaksaa herätä aamulla aikaisin kouluun. Venla huomaa, että mahaan alkaa taas koskea. Hän ei halua mennä kouluun. Hän on tuntenut olonsa surulliseksi ja yksinäiseksi jo pitemmän aikaa. *”Hiirulainen ja opettajan lellikki”*, muistelee Venla viimeksi perjantaina luokassa lausuttuja ilkeitä rallatuksia. Olisi paljon helpompaa, jos uskaltaisi sanoa vastaan, mutta se tuntuu aika vaikealta yksin, Venla miettii. Kun haukkuminen alkaa, hän jotenkin menee ihan lukkoon eikä osaa sanoa mitään, korkeintaan punastuu. Viimevuotiset luokkakaverit Lilli ja Ruska vaihtoivat vuosi sitten yhtäkkiä koulua ja jotenkin Venla päätyi jäämään yksin ilman kavereita. Sitten kiusaaminen alkoi. Haukkumisen lisäksi häntä ei oteta mukaan ja jos hän tulee muiden lähelle, alkaa supatus ja kuiskiminen, joka tuntuu kamalalta.

Isoäiti huomaa, että Venla on allapäin. *”Onko jotakin sattunut?”* hän kyselee huolestuneena. Venla haluaisi kertoa isoäidille kaiken, muttei uskalla. Venla uskoo, että aikuisille kertominen vain pahentaa tilannetta. Äiti ainakin vaan sanoisi, että *”itse pitää pärjätä, ei kukaan sinua tule hakemaan leikkeihin, jos et reipastu.”*



Asiantuntija vastaa

Anna Weckström, vastaava asiantuntija, auttavat puhelimet ja digitaaliset palvelut, Mannerheimin Lastensuojeluliitto:

Rohkaisua lapselle kiusaamisesta kertomiseen:

- Kiusaaminen on aina väärin, eikä se ole sinun syysi. Aikuisten tehtävänä on auttaa sinua ja saada kiusaaminen loppumaan.
- Pohdi lähelläsi olevia aikuisia: vanhempaa, isovanhempaa, kummia, naapurua, opettajaa. Olisiko heidän joukossaan joku, johon luotat ja jolle voisit kertoa kiusaamisesta?
- Kerro tapahtumista rehellisesti ja sano, että tarvitset apua.
- Jos puhuminen tuntuu vaikealta, voisitko kirjoittaa? Löytyisikö kaveri tai vaikka sisarus, joka voisi olla mukanas kertomisessa?
- Koulusi tukioppilaat voivat myös tukea sinua kiusaamisesta kertomisessa.
- Moni lapsi harjoittelee vaikeista asioista, kuten kiusaamisesta, puhumista Lasten ja nuorten puhelimesta ja chatissa. Siellä kertomasi otetaan vakavasti ja pohditaan yhdessä, miten tilannetta voisi lähteä ratkomaan. Valitset itse, mitä kerrot itsestäsi: sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi, kouluasi tai muutaakaan, mistä sinut voisi tunnistaa.

Miten lähiaikuisena käsitellä kiusaamista lapsen kanssa:

- On tyypillistä, että lasta pelottaa tai jännittää kertoa kiusaamisesta aikuisille. Lapsi saattaa syyttää itseään ja etsiä itsestään vikoja, jotka ovat johtaneet tilanteeseen.
- Usein lasta pelottaa, että aikuiset eivät usko tai ota kiusaamista vakavasti. Myös häpeä kiusatuksi joutumisesta jarruttaa kertomista.
- Kertomisen kynnyksen takia onkin tärkeää, että vanhempi tai muu lähiaikainen havainnoi herkästi lapsen mielialaa ja jos huomaa siinä jotakin poikkeavaa, kysyy asiasta lapselta.



- On tärkeää pysähtyä aidosti kuuntelemaan lapsen kokemusta ja ottaa se vakavasti.
- Lasta ei kannata painostaa kertomaan, mutta voi tuoda esiin, että asiasta on mahdollista puhua lähiaikuisen kanssa sitten, kun siltä tuntuu.
- Aikuisen hermostuminen tilanteessa ei auta. On tärkeää, että aikuinen purkaa omaa tunnekuormaansa jonkun toisen aikuisen kanssa, ei lapsen nähden.
- Aikuisen tehtävä on vakuuttaa lapselle, että kiusaaminen ei ole lapsen syytä, kiusaaminen on aina väärin, ja aikuinen aikoo auttaa lasta tilanteessa.
- Huoltajan kannattaa olla yhteydessä opettajaan. Vaikka lapsi ei ensi alkuun haluaisi puhua lähiaikuiselle kiusaamisesta, on muutos mielialassa ja käyttäytymisessä silti hyvä syy käydä keskustelua opettajan kanssa. Miten koulussa ja luokassa sujuu ja onko opettaja havainnut kiusaamista?
- Avoimen keskusteluilmapiirin luomisessa lähiaikuisella on iso rooli jo varhaislapsuudesta alkaen. Aikuinen voi näyttää, että vaikeistakin asioista ja tunteista on mahdollista puhua - aina ikätasoisesti, mutta avoimesti ja rehellisesti.

Lapset vastaavat

5C-luokan oppilaat + opettaja Katja Juntunen, Vierumäen koulu, Vantaa:

- Venla ei ehkä uskalla kertoa aikuisille kiusaamisesta, koska äiti on sanonut, että pitää pärjätä itse. Venla saattaa myös kuvitella, että kertominen vain pahentaisi tilannetta, tai että aikuisia ei kiinnosta.
- Venlan tulisi rohkeasti kertoa kiusaamisesta aikuiselle: äidille, isoäidille, opettajalle tai muulle tutulle aikuiselle.
- Aikuisten pitäisi auttaa Venlaa. Isoäiti voisi kertoa Venlan äidille tai opettajalle kiusaamisesta ja näin auttaa asiassa. Opettajan pitäisi puuttua kiusaamiseen.
- Lapsen ei tarvitse pärjätä yksin tilanteessa, aikuisten tulee olla lapsen tukena.



- Osalla meistä lapsista on kokemusta kiusaamisesta: joko itseä on joskus kiusattu tai on nähnyt kiusaamista.
- Kiusaaminen on surullista ja väärin. Älä kiusaa!

Linkkejä: KIUSAAMINEN s. 63 >



Mulla on ikävä ukkia ja mummaa...

Vanhemman ja isovanhempien välirikko

Neljäsluokkalainen Leo kävelee luokkakaverinsa Villen kanssa koulusta kotiin. Ville on innoissaan. Hän on lähdössä vaarinsa kanssa kalaan ja muistelee heidän yhteisiä kalareissujaan. Vaari on opettanut Villen laittamaan madon koukkuun, perkaamaan kaloja ja viimeksi Ville sai harjoitella kalastamista virvelillä. *“Vaarin kanssa on aina tosi mukavaa!”* Ville intoilee ja kysyy yhtäkkiä Leolta: *“Mikset sä mee koskaan sun mummolaan? Asuuko ne tosi kaukana vai onko ne kuolleet?”*

Leo nielaisee palan, joka tuntuu nousevan kurkkuun. *“Mä en oikein tiedä miksi, mutta mun isä ei halua, että mä meen ukille ja mummalle”*, Leo vastaa kaverilleen ja näyttää mietteliäältä. Sen hän tietää, että isälle ja ukille tuli kerran paha riita rahasta. Isä suuttui ja huusi ukille, ettei ukki ja mumma saa enää koskaan nähdä Leoa. Sitten isä nappasi Leoa kädestä kiinni ja veti autoon. Leo joutui kuulemaan rumia sanoja koko matkan kotiin, vaikka isä aina sanoo, ettei saa kiroilla. Leo muistaa, miten ukki ja mumma jäivät vilkuttamaan surullisina. Leolle tulee äkkiä tosi ikävä isovanhempiaan. Villen kalaretki kuulostaa kivalta, ja Leokin haluaisi tehdä jotain mukavaa ukin kanssa.



Asiantuntija vastaa

Rozjin Rokhzad, vanhemmuuden asiantuntija, Kannustava vanhemmuus, Väestöliitto:

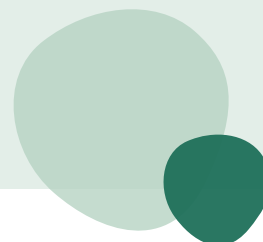
- Vanhemman on tärkeää puhua tapahtuneesta lapselle ystävällisellä äänensävyllä ja ketään syyttelemättä niin, että lapsi ymmärtää mistä puhutaan. Vanhemman tulee olla lapsen tukena.
- Vanhempi voi kertoa lapselle omista tunteistaan, jotka tulivat esiin tilanteessa: "Minua-kin harmittaa se, mitä tapahtui ukkisi ja minun välillä. Olin tosi vihainen, enkä ajatellut kunnolla, kun huusin hänelle."
- Vanhemman tulisi pyytää käytöstään anteeksi lapselta. Vaikka aikuinen olisi kuinka vihainen, hän ei saa kiskoa lasta kädestä eikä puhua tai huutaa ikävällä tavalla. "Leo, minua harmittaa kovasti oma käytökseni. Olin vihainen enkä ajatellut kunnolla. Haluan pyytää sinulta anteeksi, kun vedin sinut autoon ja jouduit kuuntelemaan kiukutteluani koko automatkan."
- Isovanhemmilla on usein tärkeä rooli lapsen elämässä, eikä lapsi saisi kärsiä aikuisten keskinäisistä riidoista. Jos isovanhemmat ovat lapselle turvalliset, olisi tärkeää, että lapsen ja isovanhempien välinen suhde saisi jatkua aikuisten välirikosta huolimatta. Aikuisten tehtävä on selvittää erimielisyydet. Lapsen ei tarvitse yrittää sovitella asioita, vaan vastuu on aikuisilla. Lapsen ei pitäisi myöskään joutua valitsemaan, kenen puolella on.
- Lapsen voi olla vaikea käsittää hämmentävää tilannetta ja se voi tuottaa erilaisia tunteita, kuten surua tai vihaa. Aikuinen voikin kannustaa lasta juttelemaan mieltä painavista asioista myös koulussa työskentelevien ammattilaisten kanssa.



Linkkejä:

LAPSET JA NUORET s. 64 >

PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >



Lapset vastaavat

5C-luokan oppilaat + opettaja Katja Juntunen, Vierumäen koulu, Vantaa:

- Leosta tuntuu tilanteessa varmasti kurjalta, pahalta ja surulliselta. Leo on voinut jäädä miettimään asiaa itsekseen. Hän saattaa tuntea olonsa myös vihaiseksi tai ärtyneeksi.
- Perheen sisäiset riidat ovat surullisia. Aikuisten pitäisi pyytää toisiltaan anteeksi. Heidän pitäisi koittaa sopia riita.
- Aikuisten tulisi lohduttaa ja auttaa Leoa tilanteessa.
- Isän pitäisi pyytää anteeksi ukilta ja antaa Leon nähdä isovanhempiaan. Tai isän tulisi ainakin kertoa Leolle, miksi Leo ei saa nähdä isovanhempiaan. Salaisuudet tuntuvat lapsesta pahalta.
- Leoa voisi lohduttaa sanomalla, että "kyllä sä vielä näet isovanhempasi".
- Leoa voisi kannustaa soittamaan itse ukille.
- Leoa voisi myös kannustaa puhumaan asiasta jollekin toiselle, tutulle aikuisille.



Toihan on rikollista!

Ahdistelija netissä

Kuudesluokkalainen Sofia vetää ystävänsä Emmen koulussa sivummalle. Sofia alkaa heti nyyhkyttää. Emma pelästyy ja kysyy, mikä hänen ystävällään on hätänä. *”Voinko luottaa suhun, että et kerro kellekään?”* Sofia kysyy. *”Sä tiedät, että sä voit luottaa muhun”*, Emma vastaa. Sofia kertoo viestitelleensä 15-vuotiaan Juuson kanssa Instassa. Juuso lähetti ensin kuvia itsestään. Se oli tosi söpö ja kiltin näköinen. Sitten Juuso pyysi Sofiala lähettämään kuvia itsestään. Juuso kehui Sofiala tosi kauniiksi ja oli sitä mieltä, että hänestä voisi tulla vaikka malli. Juuso ehdotti, että leikitään sellaista leikkiä, että Juuso työskentelee mallitoimistossa ja Sofia lähettää hänelle kuvia itsestään.

Ensin Juuso pyysi vaan erilaisia irvistyskuvia ja hassutteluja. Sitten Juuso pyysi keikisteleviä kuvia. Juuso painosti Sofiala vähentämään vaatteita. Kun Sofiala alkoi pelottaa ja hän halusi lopettaa, Juuso alkoi uhkailla ja kiristää, että hän laittaa Sofian kuvat jakoon koko koululle, jos Sofia ei tottele. Lopulta Sofia lähetti Juusolle kuvan itsestään ilman vaatteita. *”Sofia, sun on pakko kertoa sun vanhemmille! Toi on rikollista!”* Emma sanoo painokkaasti. *”En mä voi, ne suuttuu niin kamalasti!”* Sofia huudahtaa paniikissa. *”No sit mun on pakko kertoa, vaikka opelle!”* *”Ei, et saa! Sä lupasit!”*



Asiantuntijat vastaavat

*Maija Komonen, sosiaalipsykologi, YTM, Someturva ja
Kaisa Rissanen, juristi, OTM, Someturva:*

- Sofiaa kohtaan on toimittu todella väärin. Kukaan ei saa painostaa toista lähettämään itsestään vähäpukeisia kuvia tai tekemään muita epämuikavalta tuntuvia asioita.
- Juuson toimintaa kutsutaan groomingiksi. Groomingissa tekijä on ensin kiltti ja mukava. Sitten hän käyttää luottamussuhdetta hyväksi ja viestien sävy muuttuu. Näin on käynyt myös Sofialle, kun Juuso on alkanut painostamaan häntä. Grooming on netissä valitettavan yleistä.
- Grooming on rikos. Jos alle 16-vuotiasta lasta pyytää lähettämään vähäpukeisia kuvia, syyllistyy hyvin herkästi rikokseen, etenkin jos tekijä on lasta vanhempi tai kypsempi henkilö. Juuso on Sofian tietojen mukaan 15-vuotias. Valitettavasti somessa on helppo esittää olevansa nuorempi kuin oikeasti on.
- Sofia ei ole tehnyt mitään väärää viestitellessään Juuson kanssa ja lähettäessään itsestään kuvia. Kaikki vastuu tilanteesta on Juusolla.
- Hienoa, että Sofia on uskoutunut tilanteesta ystävälleen. Emma on oikeassa siinä, että asiasta täytyy nyt kertoa luotettavalle aikuiselle.
- On ymmärrettävää, että aikuiselle kertominen jännittää Sofiaa. Sofialla ei kuitenkaan ole mitään syytä pelätä.
- Luotettava aikuinen voi olla esimerkiksi huoltaja, opettaja tai sukulainen. Yhdessä aikuisen kanssa tilanteesta tulee ilmoittaa poliisille ja kerätä todisteet talteen.
- Sofia ja Juuso olivat viestitelleet Instassa. Sofian kannattaa suojata itsensä somessa, ja ilmiäntää ja estää Instassa Juuson käyttäjätili.

Linkkejä: SOSIAALINEN MEDIA s. 68 >



Lapset vastaavat

5C-luokan oppilaat + opettaja Katja Juntunen, Vierumäen koulu, Vantaa:

- Sofian tulisi ehdottomasti kertoa aikuisille: äidille, isälle, opettajalle tai muulle luotettavalle aikuiselle. Sofia voisi kysyä neuvoa myös Someturvasta.
- Juuson pitäisi lopettaa ahdistelu ja kuvilla kiristäminen. Hänen pitäisi poistaa kuvat ja pyytää anteeksi.
- Emman tulisi kannustaa Sofiaa kertomaan tai kertoa itse opettajalle tai muulle turvalliselle aikuiselle.
- Asiasta voisi myös ilmoittaa poliisille yhdessä aikuisen kanssa.
- Tällainen toiminta on ällöttävää ja laitonta!



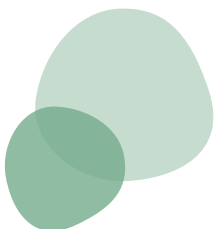
Mikä mun äidillä on?

Miten kertoa lapselle vanhemman mielenterveyden häiriöstä

Lotta, äiti on nyt kauhean väsynyt. Minun pitää mennä ottamaan päiväunet. Olisitko kiltti ja menisit mum-
mille ja vaarille?" Yhdeksänvuotiasta Lottaa harmittaa.

Äiti perui taas lupauksensa. Heidän piti pitkästä aikaa mennä yhdessä pyöräretkelle. Lotta miettii, onko äiti hänen vuokseen aina niin väsynyt. Lotalla todettiin kakkosluokalla tarkkaavuushäiriö ja hän sai siihen lääkettäkin. Lotalle tulee mieleen, miten äiti aina huomautteli hänen rauhattomista raajoistaan ja huonosta keskittymiskyvystä. *"Älä naputa sormilla ruokapöytää! Eikö ne jalat pysy hetkeäkään paikalla? Etkö vieläkään ole tehnyt läksyjäsi? Mihin minä joudunkaan kanssa-si?"*

Lotta tallustaa allapäin isovanhemmilleen. Onneksi edes he ilahtuvat tulostani, Lotta tuumii. Mummi huutelee keittiöstä: *"Otatko Lotta lettuja?"* Vaari katsoo vakavan näköisenä Lottaa ja kysyy huolestuneella äänellä: *"Lotta, onko sinulla jokin hullusti? Vaikutat tänään tosi hiljaiselta."* Lotta menee istumaan vaarinsa viereen ja huokaa: *"Vaari, onko mun syytä, että äiti on aina niin väsynyt ja haluaa, että tuun teille? Miksei äiti jaksaa tehdä mitään mun kanssa? Mikä mun äitiä oikein vaivaa?"*



Asiantuntija vastaa

Merja Smahl, kuntoutussuunnittelija, Mielen terveyden keskusliitto:

Miten vanhempänä käsitellä omaa mielen terveyden haastetta lapsen kanssa:

- Lapset etsivät helposti syytä itsestään vanhemman väsymykseen ja muuttuneeseen käytökseen, jos he eivät tiedä muuta selitystä sille.
- Lapselle kannattaa kertoa, ettei vanhemman väsymys johdu lapsesta.
- Jos aikuisen muuttuneen käytöksen takana on jokin mielen terveyden häiriö, kuten masennus, siitä voi puhua lapsen kanssa sanoin, jotka hän ymmärtää.
- Aikuinen voi vähentää lapsen kokemaa huolta kertomalla, että saa hoitoa omaan sairauteen. Sairauden takia aikuisen täytyy ottaa päivittäin lääkettä ja levätä paljon. Näin lapsi voi keskittyä itselle tärkeisiin tekemisiin, kuten ystäviensä kanssa leikkimiseen ja omiin harrastuksiinsa.
- On tärkeää, että lapsella on turvallisia aikuisia ympärillään, joiden kanssa on hyvä olla ja joille on lupa puhua iloista sekä suruista.

Asiantuntija vastaa

Riikka Riihonen, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, kognitiivinen psykoterapeutti:

Tukea ja neuvoja lapselle:

- Kun aikuisilla on ongelmia, saatat lapsena tuntea monenlaisia tunteita samaan aikaan: huolta, pelkoa, kiukkua, häpeääkin. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Muista, että aikuisten ongelmat ja niistä johtuvat vaikeat tunteet eivät ole sinun syytäsi.
- Kun aikuisilla on stressiä ja kuormaa, he voivat olla tavallista ärtyneempiä, väsyneempiä tai hajamielisempiä. Mikään näistä ei ole sinun syytäsi.
- Jos vanhemmalla on vaikeaa, hänen on tärkeä hakea apua itselleen.



Sinun ei tarvitse pitää vanhemmastasi huolta. Jotkut vanhemmat eivät kuitenkaan hae itselleen apua. Silloin muiden aikuisten tehtävä on puuttua tilanteeseen.

- Sinulla on aina lupa kertoa ongelmistasi ja tunteistasi luotettaville aikuisille, kuten iso- vanhemmalle, kummille, opettajalle tai terveydenhoitajalle. Aikuisten tehtävä on tukea lapsia joka tilanteessa.
- Vanhemman murheet voivat olla sinusta tosi rasittavia. On tärkeää, että keskityt omaan elämääsi, jolloin jaksat paremmin. Tapaa kavereita, harrasta ja käy koulua. Sinulla on oikeus olla iloinen ja tehdä mukavia juttuja, vaikka aikuisella olisi vaikeaa.

Linkkejä: MIELENTERVEYS s. 64 >



Kulissit kunnossa

Perheenäidin uupumus

"**Ä**iti, äiti, tuu jo!" Patrik huutaa kylpyhuoneesta. "Ihan kohta", Jenni vastaa ja käynnistää puhelimen videokuvauksen vielä kertaalleen. "Rakastan tuoreita kukkia", Jenni kertoo suu hymyssä ja esittelee perheen uusia design-huonekaluja. "Himoitsin näitä tuoleja jo niiiin pitkään, eiks oo ihanat? Mut hei, millainen sun ihan tavallinen päivä on?" Jenni puhuttelee seuraajiaan hyväntuulisen oloisena. "Mun tavallinen päivä on tällainen: Lähdetään poikien kanssa pihalle, mä otan uudella kahvikoneella tehdyn laten mukaan. Mies tulee viideltä töistä, tilataan sushia ja syödään yhdessä. Kiva herkutella koko perhe yhdessä." Video saa paljon tykkäyksiä. "Vitsi miten ihana koti sulla on!", "Mistä toi maljakko on?", kommenteissa lukee.

Itseasiassa latte-kone on rikki ja lähtö ulos 2- ja 4-vuotiaiden kanssa haastavaa. Pipo on hukassa, rukkaset parittomia ja kurahousut pyykissä. Pojat kiukuttelevat. Mies tulee varmaan töistä taas myöhään ja väsyneenä. Jenniä itkettää, mutta hän puree huultaan, jotta lapset eivät huomaa. Jenni ei ole nukkunut kunnolla neljään vuoteen. Öisin valvoessaan hän miettii, miten selvittää seuraavasta päivästä. Hän tuntee olevansa samaan aikaan ihan loppu ja ylivirittynyt, ikään kuin hälytystilassa koko ajan. Jennin kaveri Asta on kehottanut hakemaan apua neuvolasta, mutta Jenniä pelottaa. Jos hän paljastaa totuuden, hänet leimataan varmasti huonoksi äidiksi tai lastensuojelu vie lapset. Jenni kuulee isänsä sanat päässään: "Itse pitää pärjätä! Eihän siitä mitään tule, jos kaikki vaan laiskottelevat!" Jenni tuntee sisimmässään, että hänen väsymyksensä ei ole vain laiskuutta, mutta sitä on vaikea uskoa. Jospa se tästä helpottaa, hän ajattelee ja selailee netissä sisustusblogeja.



Asiantuntijat vastaavat

Aino Lindsay, terveydenhoitaja, Helsingin kaupungin perhe -ja sosiaalipalvelut, neuvolan keskitetty vastaanotto ja Minna Oulasmaa, vastuuasiantuntija, Sukupolvien sopu, Väestöliitto:

- Tarinan äidin, Jennin, tulisi rohkeasti hakea apua kuormittavaan perhetilanteeseen. Neuvolan puoleen voi kääntyä ilman leimautumisen huolta. Neuvolassa tehdään töitä kaikkia perheitä varten. Avun muotoja on erilaisia. Yhdessä neuvolan hoitajan kanssa voidaan lähteä suunnittelemaan sopivia tukitoimia. Erilaisiin auttaviin tahoihin voi ottaa yhteyttä myös omatoimisesti.
- Neuvolan kautta avun hakeminen ei tarkoita sinänsä lastensuojelun mukaantuloa. Lastensuojelun perimmäinen tarkoitus on tukea ja auttaa perheitä – lasten sijoitus pois kodista on vasta äärimmäinen keino.
- Jennillä on vakava, jo neljä vuotta jatkunut uniongelma, johon hän tarvitsee apua. Hän voi varata ajan esimerkiksi omalle terveysasemalle lääkärin vastaanotolle, jossa hänen uniongelmaansa voidaan alkaa selvittää ja miettiä, minkälaiset hoitokeinot voisivat auttaa parhaiten.
- Jenni kokee olevansa ihan loppu ja hälytystilassa jatkuvasti. Jenni on uupunut, mutta hän saattaa olla samaan aikaan myös masentunut. Osalla masentuneista toimintakyky säilyy hyvänä eli henkilö suoriutuu arkiaskareista, mutta muuten kärsii esimerkiksi jatkuvasta väsymyksestä ja voimattomuudesta. Myös tätä puolta olisi tärkeää selvittää lääkärin vastaanotolla.
- Jenni tuntuu suorittavan epärealistista unelmaperheen elämää someseuraajilleen ja elää rakentamassaan uupumuksen ansassa. Hänen olisi hyvä päästä keskustelemaan esimerkiksi neuvolapsykologin tai muun ammattilaisen kanssa näistä itselleen asetamista kohtuuttomista vaatimuksista ja oppia löytämään uudenlainen, armollisempi suhtautuminen äitiyteensä.

- Myös Jennin puoliso olisi tärkeä saada ajantasalle tilanteesta ja Jennin voinnista. Voisiko puoliso esimerkiksi ottaa suurempaa roolia perheestä huolehtimisesta, jotta Jenni saisi toipua?
- Jos sinulla on vastaavanlainen tilanne, muista, ettet ole yksin. Monissa perheissä kohdataan väsymystä ja erilaisia kasvatuksellisia haasteita. Onko sinun mahdollista hakea vertaistukea? Vertaistukea voisi hakea esimerkiksi paikallisesta leikkipuistosta, somesta tai erilaisten järjestöjen kautta.
- Kysy perheellesi tukea lähipiiristä. On myös olemassa lastenhoitoapua välittäviä organisaatioita.

Linkkejä: PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >



Hankkikoon oman elämän!

Miniän ja anopin välit hiertävät parisuhdetta

Ennen lasten syntymää Kaisalla oli erittäin lämpimät ja läheiset välit anoppinsa Maijan kanssa. Jopa niin välittömät, että Kaisan kaveritkin naureskelivat asialle. Mutta kun lapset syntyivät, Kaisaa alkoi häiritä jatkuva kanssakäyminen anopin kanssa. Kaisan mielestä anoppi eli liikaa heidän elämäänsä, neuvoi lastenkasvatusasioissa ja osallistui perhettä koskevaan päätöksentekoon. Kaisa pyysi monta kertaa puolisoaan Anttia laittamaan rajat äidilleen, mutta Antti ei vaan raaskinut. Maija kun oli auttanut niin paljon lasten kanssa ja ollut myös takaamassa heidän talonsa lainan.

Antin mielestä Kaisa muuttui lasten myötä kiittämättömäksi ja kártytisäksi. Kaisa taas turhautui miehensä ylenpalttiseen pehmoiluun äitinsä kanssa. Molemmat menettivät yönensä ja alkoivat tiuskia lapsille. Maijan ja Kaisan välirikko alkoi lyödä kiilaa heidän parisuhteeseensa. Antti koki olevansa puun ja kuoren välissä tilanteessa, jossa hän yritti miellyttää sekä äitiään että puolisoaan. Hän pitikin Kaisalta salaa yhteyttä äitiinsä. Tilanne kärjistyi lopulta siihen, kun Kaisa ilmoitti, ettei hän halua olla missään tekemisissä Maijan kanssa, eivätkä lapset saa enää vierailla mummolassa. *"Hankkikoon oman elämän!"* Kaisa tiuskaisi Antille.



Asiantuntija vastaa

Johanna Sassali, pari- ja perhesuhteiden asiantuntija, Kannustava vanhemmuus, Väestöliitto:

- Ihmissuhteissa tulee ajoittain esiin yhteysskatkoksia, väärinkäsityksiä ja vetäytymistä. Olennaista on, miten ihmiset kykenevät luomaan yhteyden toisiinsa uudelleen. Suhteet myös muuttuvat ajan ja tapahtumien myötä. Suhde, joka yhdessä elämänvaiheessa tuntuu läheiseltä, ei välttämättä ole sitä enää esimerkiksi vuoden tai viiden kuluttua.
- Puhumattomuus luo ihmisten välille kuilun, joka ei pienene, jos molemmat jumittavat omien suojamuuriensa takana. Puhumattomuuden taustalla voi olla hylätyksi tulemisen pelkoa, häpeää, syyllisyyden tunteita, neuvottomuutta tai opittuja malleja.
- Tarinan Kaisan olisi hyvä alkaa puhua suoraan anopilleen asioista, jotka vaivaavat häntä. Maija-mummi voisi puolestaan kysyä suoraan miniältään, mikä hänen mieltään hiertää. Antin haasteena taas on kieltäytyä jämäkästi hänelle langetetusta viestinviejän roolista. Jotta vuorovaikutus toimii, täytyy jokaisen ilmaista itseään suoraan ja selkeästi sekä ottaa toisilta palautetta vastaan.
- Jokaisella on omanlaisensa rajat ihmissuhteissaan. Väärinkäsityksiä rajojen suhteen syntyy helposti, kun henkilö kuvittelee toisten rajojen olevan samankaltaiset kuin hänen omansa. Avoimuus ja suoraan kysyminen olettamisen sijaan voi tuoda hankalankin tuntuiseen ihmissuhteeseen aivan uudenlaista tilaa ja positiivista muutosta.
- Parisuhteen ”me-henkeä” kannattaa vahvistaa, sillä perheen yhteisten rajojen linjauksesta ovat molemmat aikuiset tasavertaisesti vastuussa.
- Epäselvien rajojen seurauksena saattaa rajattu osapuoli jäädä autuaan tietämättömäksi, miksi välit ovat kariutuneet ja mitä hänen olisi pitänyt tehdä toisin. Tarinan Maija-mummia voi yhteisen sopimuksen perusteella rajata napakasti mutta lempeästi: ”Tänään emme ota vastaan vieraita, mutta viikonloppuna meille sopisi.



Oletko silloin vapaana?”

- Lapsen huoltajilla on oikeus päättää lasta ja koko perhettä koskevista asioista. Lapsi ei kuitenkaan saisi kärsiä vanhempien ja isovanhempien välisistä ristiriidoista. Lapsi on ikävissä välikädessä tilanteessa, jossa vanhempi rajoittaa tapaamisia isovanhemman kanssa. Lapsen voi olla vaikeaa ymmärtää, miksei saa tavata isovanhempaa. On tärkeää, että vanhempi selittää lapselle, miksi tapaamisia on rajattu.
- Aikuisten väliset ristiriidat heijastuvat lapsiin herkästi. Toisinaan lapsistakin tulee viestikapuloita aikuisten välillä. Aikuisen tehtävä on kantaa vastuu toimivasta vuorovaikutuksesta. Ulkopuolisen avun hakeminen on paikallaan, jos aikuiset keskenään eivät saa sovittua riitojaan, ja heillä on aito halu löytää jonkinlainen yhteys.

Linkkejä: PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >



Älä tuu niin lähelle mua!

Läheisyyden rajojen opettelua sukupolvisuhteissa

Yksinhuoltajaisä Jani on huolissaan tyttärestään. Kahdeksanvuotias Ella meni aiemmin mielellään kylään isovanhemmilleen. Nyt Ella on alkanut keksiä tekosyitä välttääkseen vierailuita. Vähän aikaa sitten isä antoi Ellalle luvan kävellä yksin lähellä asuvien isovanhempien luokse. Muutaman tällaisen vierailun jälkeen Ella on ollut hiljainen ja allapäin. Isä on kysellyt Ellalta, onko mummolassa tapahtunut jotain, mikä on tehnyt hänet surulliseksi. Ella on kuitenkin vakuuttanut kaiken olevan hyvin. Mummo ja vaarikaan eivät ole havainneet mitään erikoista tapahtuneen.

Eräänä iltana Jani ja Ella katselevat televisiota ja isä nappaa tytön kainaloonsa. Ella työntää isän kauemmaksi ja sanoo, ettei halua nyt ihan lähelle. Ella puuskahtaa: *”Ihan kuin mummilli.”* Isä havahtuu tähän. *”Onko mummi tai vaari tullut liian lähelle sinua?”* Ella huokaa: *”Joo. En aina haluaisi.”* Ella kertoo, että mummi haluaa aina vierailuilla pitää häntä sylissä ja kainalossa. Ellasta se on alkanut tuntua ahdistavalta, mutta hän ei kehtaa kertoa tunteistaan mummille.



Asiantuntijat vastaavat

*Raisa Cacciatore, lastenpsykiatri, asiantuntijalääkäri, Väestöliitto ja
Henriikka Kangaskoski, kehotunnekasvatuksen asiantuntija, Väestöliitto:*

- Lapset eivät tunnista omia rajojaan tai oikeuttaan torjua kosketusta, siis oikeutta pitää omaa kehoaan yksityisenä, ellei heille tätä opeteta.
- Lapselle voi opettaa pienestä pitäen, että aikuinen kysyy luvan ennen kuin halua tai silittää, ja jos lapsi kieltää, niin aikuinen ei taivuttele tai loukkaannu. Näin suostumuksesta tai kiellosta tulee osa arkea ja totuttua tapaa.
- Opeta lapselle, että oman kehotunteen saa aina sanoa ääneen ja sitä pitää kuunnella. Opetelkaa yhdessä oman kehon arvostus ja **kehoturvataidot (lataa juliste >)**: nimet ihmiskehon eri osille, uimapukusääntö, kosketuksen sääntö ja kolmen kohdan sääntö.
- Vanhemman tehtävä on jutella lapselle läheisten aikuisten kanssa kosketuksesta, läheisyydestä ja turvataidoista. Tuo esille lapsen näkökulma ja se, että hän harjoittelee suostumuksen alkeita.
- Lapsen sanaa pitää uskoa, jos hän ei halua kosketusta. Lapsi voi taas myöhemmin haluta läheisyyttä. Lapsi harjoittelee oman kehonsa oikeuksia ja puoliensa pitämistä. Aikuisten tulee tukea lasta tässä.

Linkkejä: KEHOTUNNEKASVATUS JA TURVATAIDOT S. 63 >

Miksi taustani salattiin?

Adoptiolapsen tarina

Maija oli syntymänsä jälkeen lastenkodissa muutamman vuoden. Sieltä hänet adoptoitiin lapsettoman pariskunnan rakastavaan huomaan. Maija oli jo täysi-ikäinen, kun hän sai kuulla tuttavaperheen työltä adoptiostaan. Aluksi Maija ei uskonut väitettä todeksi. Tieto jäi kuitenkin vaivaamaan häntä ja hän kysyi asiaa kasvattivanhemmiltaan. Vanhemmat myönsivät asian ja samalla vannottivat, ettei Maija lähtisi etsimään biologisia vanhempiaan. Maija kunnioittikin toivetta heidän kuolemaansa saakka. Pian adoptiovanhempiensa kuoleman jälkeen Maija sai kutsun biologisen äitinsä perunkirjoitustilaisuuteen. Siellä selvisi, että Maija oli biologisen äitinsä ainoa lapsi. Sosiaalitoimiston arkistotiedoista Maija sai selville myös biologisen isänsä, joka oli kuollut jo kauan sitten.

Maija ei koskaan ehtinyt tavata biologisia vanhempiaan, mutta häivähdys lapsuudenmuistosta on alkanut vaivata häntä: Maija muistaa lapsena ulkona leikkiessään nähneensä pitkään hänen leikkejään seuranneen naisen. Nainen ilmestyi pihapiiriin muutaman kerran, muttei koskaan tullut puhumaan. Maija on alkanut miettiä, oliko tuo nainen hänen biologinen äitinsä. Miksi äiti hylkäsi hänet? Vaikka hän on yrittänyt ymmärtää adoptiovanhempiensa ratkaisua salaamisesta, häntä harmittaa, ettei hän voi enää saada tietoa totuudesta. Maija tuntee katkeruutta siitä, että adoptiovanhempien salailu ja toive estivät häntä tutustumasta biologisiin vanhempiinsa. *”Kumpaa adoptiovanhemmat oikeastaan halusivat suojella, heitä itseään vai minua? Vai mikä oli syynä salailuun?”*



Asiantuntija vastaa

Jenny Nyman Ahokas, toiminnanjohtaja, Adoptioperheet ry:

- Aiemmin adoptiovanhempien valmentaminen oli vaihtelevampaa ja kehittymättömämpää kuin nykyään. Tänä päivänä adoptiovanhempia valmennetaan lapsen adoption ja taustan käsittelyyn adoptioneuvonnan aikana.
- Nykyään tiedetään, että identiteetin positiivinen rakentuminen edellyttää tietoa omasta alkuperästä. Adoptoidulle tulee kertoa hänen adoptiostaan ja taustastaan ikätasoisesti alusta lähtien. Aiemmin ei samalla tavalla tunnistettu adoptiolapsen biologisten juurien tuntemisen merkitystä adoptoidun identiteetin kehitykselle, vaan sitä saatettiin pitää jopa haitallisena.
- Adoption salaamisen taustalla on aiemmin saattanut olla pelko lapsen menettämisestä. Adoptiovanhemmat ovat voineet kokea lapsen biologisen taustan käsittelyn ja biologisiin vanhempiin tutustumisen uhaksi heidän asemalleen vanhempina.
- On myös mahdollista, että adoptiovanhemmilla on ollut sellaista tietoa lapsen taustasta tai biologisten vanhempien elämäntilanteesta, jolta he ovat halunneet suojata lapsensa.
- Adoptiovanhemmat ovat toimineet niissä olosuhteissa ja niillä tiedoilla, joita heillä on ollut käytettävissään ja todennäköisesti heidän vilpittömänä tarkoituksenaan on ollut ajatella lapsensa parasta.

Linkkejä: ADOPTIO S. 61 >



Voiko yhteyden rakentaa uudelleen?

Erilaiset maailmankuvat

Juhan ja Marian 7- ja 9-vuotiaat lapset ovat alkaneet kysellä isovanhemmistaan, joita eivät ole koskaan nähneet. *”Isä, onko sinulla omaa äitiä ja isää? Miksi me käydään vaan mummon ja vaarin luona siellä, missä äiti eli lapsena?”*

Eeli ja Aurora kysyvät. Juha ei tiedä, mitä vastata. Juha ei ole ollut tekemisissä vanhempiensa kanssa sen jälkeen, kun erosi uskonnollisesta yhteisöstä, jossa vietti tiiviisti koko lapsuutensa ja nuoruutensa. Kun Juha meni naimisiin Marian kanssa ja perusti perheen, hän päätti jättää kaiken taakseen. Hänen oli vaikea hyväksyä vanhempiensa tapaa tuputtaa omaa arvomaailmaansa muille. Tilanne oli vaikea, ja tuntui lopulta ainoalta vaihtoehdolta riuhtaista itsensä irti ja pistää välit poikki vanhempiin kokonaan.

Juha ei ole kertonut lapsilleen todellista syytä. Juhan vanhemmat ovat vuosien aikana yrittäneet ottaa yhteyttä Juhaan ja Mariaan, mutta Juha on ollut ehdoton ja vetänyt tiukasti rajan. Hän koki itse lapsuudessaan pelottelua ja syyllistämistä. Hän pelkää, että hänen vanhempansa ryhtyisivät liiaksi tuputtamaan omia tiukan uskonnollisia näkemyksiään, ja pelottelisivat ja hämmäntäisivät myös Eeliä ja Auroraa. Nyt Juha on alkanut kuitenkin hiljalleen miettiä, voisiko vanhempiin sittenkin luoda jollakin tapaa yhteyden takaisin. Hänestä on surullista, että hän ei ole voinut esitellä perhettään vanhemmilleen, jotka ovat olleet ristiriidoista huolimatta myös tärkeä osa hänen elämäänsä.



Asiantuntijat vastaavat

*Aino Palokangas, varhaisen tuen asiantuntija, Laukaa ja
Petri Rähkä, psykoterapeutti, Jyväskylä:*

- Lapsuudesta uskonnollisessa kodissa on jäänyt Juhalle muistoja pelosta ja syyllisyydestä. Aihe on kipeä, ja hän on suojannut sekä itseään että lapsiaan välttämällä yhteydenpitoa kokonaan. Lapset ovat alkaneet kysellä isovanhemmistaan. On hyvä, että lapset kyselevät. Tarvitaan *turvapuhetta*: Aikuisetkin ovat joskus neuvottomia. Vaikka asiat olisivat menneet lukkoon, on hyvä uskaltaa ihmetellä ja kysyä.
- Juhakin kaipaa yhteyttä omiin vanhempiinsa ja toivoisi heidän olevan perheensä elämässä mukana. Tämä hänen kannattaa vanhemmilleen kertoa. Juhan olisi hyvä pyrkiä kertomaan heille myös peloistaan. Yhteyden rakentuminen on edelleen mahdollista, ja puheeksi ottaminen on kaiken keskiössä. Ymmärrys ja luottamus auttavat kulkemaan kohti iloa sekä vanhemmuudesta että isovanhemmuudesta.
- Luottamukseen tarvitaan sopimuksia, jotka tuovat turvallisuutta yhteydenpitoon kaikille osapuolille. Vanhemmuus ja isovanhemmuus eivät ole riippuvaisia arvoista, valinnoista tai uskonnollisesta vakaumuksesta, vaan valinnat ovat omakohtaisia ja jokaisen yksilön itse päätettävissä. Kunnioitus ja itsemääräämisoikeus ovat ihmisoikeuksia ilman arvoviritteisyyttä.
- Lapset tarvitsevat aikuisilta mallin, että vaikeistakin kokemuksista kannattaa uskaltaa puhua, opetellen ja pieninkin askelin edeten. Keskustelun tueksi on mahdollista pyytää avuksi ammattilaista oman alueen palveluista. Jotta lapsuuden tunnemuistot eivät rajoittaisi sukupolvien yhteyttä, niidenkin läpikäymiseen kannattaa tarvittaessa hakea apua.

Linkkejä: PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >

Miten kerron lapselleni totuuden?

Läheisen itsemurha

Nelikymppisen Sannan isovelji Jukka on ollut vuosia masentunut. Sanna on yrittänyt parhaansa mukaan pitää yhteyttä veljeensä, mutta tämä on vastannut harvoin Sannan soittoihin. Eräänä iltana Sanna saa musertavan puhelun. Jukka on löydetty kotoaan kuolleen. Hän on tehnyt itsemurhan. Suru ja epämääräinen ahdistus, monenlaiset tunteet, valtaavat Sannan mielen. Hän ei olisi voinut ikinä uskoa, että Jukka päätyisi tekemään itselleen sellaista. Sanna ei pysty kertomaan Jukan itsemurhasta kenellekään ulkopuoliselle. Miehellään Samulle hän paljastaa oikean kuolinsyyntä, mutta ilmaisee samalla napakasti, että heidän 10-vuotiaalle pojalleen Akselille ei kerrota itsemurhasta. Sanna ajattelee suojelevansa Akseliä, kun hän valehtelee Jukan kuolleen liikenneonnettomuudessa.

Akseli alkaa kysellä äidiltään yksityiskohtia enonsa kuolemasta. Vaikka salaisuuden pitäminen tuntuu Sannasta sietämättömältä, hän kokee, ettei enää voi kertoa pojalle totuutta. Yhtenä päivänä Akselin opettaja soittaa huolestuneena. Ennen kaikkien kanssa viihtyvä Akseli on alkanut vetäytyä leikeistä ja kulkea apean oloisena itsekseen. *"Mietin tässä, että onkohan sattunut jotakin sellaista, mistä meidän olisi täällä koulun kasvattajina hyvä tietää, jotta voisimme olla Akselin tukena?"* opettaja kysyy välittävällä äänensävyllä. Sannan puolella on hiljaista. *"Mitä minä teen?"* hän miettii itsekseen. *"Kerronko totuuden?"*



Asiantuntija vastaa

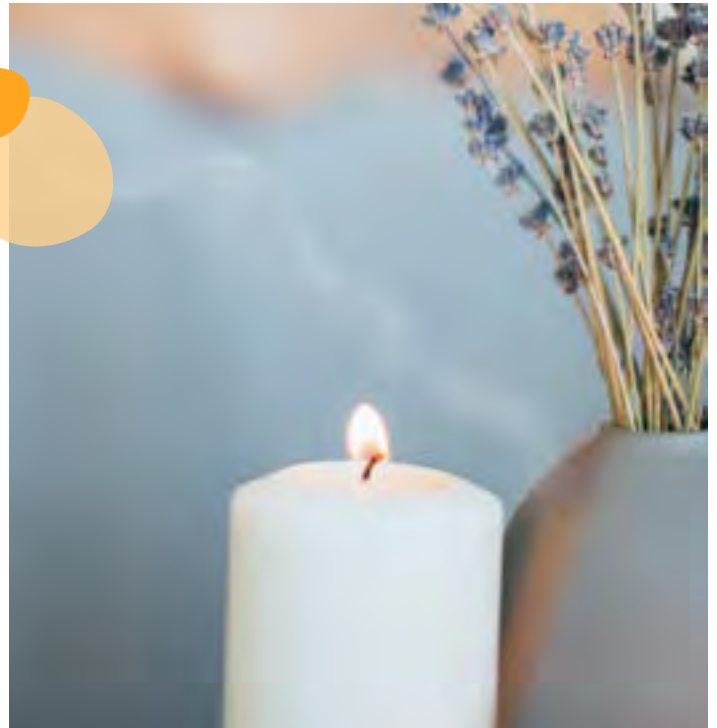
Riika Hagman-Kiuru, toiminnanjohtaja,

Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille:

- Läheisen itsemurhan kokeneen lapsen kanssa kannattaa puhua tapahtuneesta avoimesti ja rehellisesti alusta alkaen. Lapsi aistii herkästi salailun ja täydentää omalla mielikuvituksellaan aukkoja tarinassa. Lapselle voi selittää, että alun järkytyksessä tulin sanoneeksi enon kuolleen liikenneonnettomuudessa, mutta se ei pidä paikkaansa, vaan eno teki itsemurhan.
- Lapselle voi sanoa, että läheisellä oli niin paha olla, että hän ei enää nähnyt muuta vaihtoehtoa kuin kuolla – hän ei uskonut, että asiat olisivat voineet muuttua paremmiksi. On hyvä myös korostaa, että itsemurha on ollut läheisen oma päätös, eikä varsinkaan lapsi olisi voinut siihen vaikuttaa. Tekotapaa voi kuvailla, jos lapsi pohtii sitä, mutta tarkkoja yksityiskohtia ei tarvitse kertoa.
- Anna lapselle aikaa ja tilaa surun käsittelylle. Kerro lapselle, ettei surun kanssa tarvitse selvitä yksin. Älä aseta vaatimuksia tai odota häneltä tietynlaista käytöstä. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen tapa surra.
- Rohkaise lasta tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn. Läheisen itsemurha herättää monenlaisia tunteita ja ne kaikki ovat normaaleja ja sallittuja. Aikuisena voit auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä.
- Lapselle on turvallista näyttää myös omia tunteita. Surun lisäksi lapselle voi kertoa muidenkin tunteiden olevan sallittuja ja oikeita – välillä voi olla surullinen, joskus taas iloinen kuten ennenkin. Lapsen on lupa olla myös vihainen kuolleelle läheiselle.
- Pidä huolta arjen rutiineista. Lapsen kanssa kannattaa viettää paljon yhteistä aikaa ja osoittaa myötätuntoa ja huolenpitoa. Turvallinen aikuinen tuo lapselle lohtua ja turvaa. Tärkeää on yrittää ylläpitää turvallista arjen rytmiä unen, ulkoilun, harrastusten, koulun ja ruokailujen suhteen sekä huolehtia lapsen kaverisuhteista.

- Jos omat voimat ovat vähissä, kannattaa rohkeasti olla yhteydessä asiantuntijatahoihin, kuten kunnallisiin terveyspalveluihin, työterveyshuoltoon ja terapiapalveluihin. Läheisen itsemurhaan liittyy aikuisellakin usein monenlaisia vaikeita tunteita, eikä tilanteessa tarvitse jäädä yksin.

Linkkejä: ITSEMURHA S. 62 >



Huh, hommia riittää...!

Isovanhemman ruuhkavuodet

Leena ja Risto ovat tiiviisti työelämässä kiinni olevia isovanhempia. Heidän neljästä lapsestaan kaksi asuu perheineen vain varttitunnin ajomatkan päässä. Puuhaa riittää: lastenlasten kuskaukset harrastuksiin, hoito tarvittaessa ja yökyläily mummolassa! Leenan ja Riston mielestä on ollut ihanana saada käydä auttelemassa nuoria. Mukavaa, että apua osataan pyytää, otetaan vastaan ja sitä arvostetaan.

Leenaa on kuitenkin viime aikoina alkanut väsyttää. Kaiken muun hoiva-avun lisäksi hän käy kolmesti viikossa töiden jälkeen tervehtimässä tunnin ajomatkan päässä asuvia iäkkäitä vanhempiaan. Leenan äidillä on todettu nopeasti etenevä muistisairaus. Äiti tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa, mutta laitoshoido ei tule Leenan isän mielestä kysymykseenkään. Leenan isä esittää urheaa, vaikka on umpiväsäsynyt jatkuvan varuillaanolon vuoksi. Väsymys ja epävarmuus tulevasta kaihertaa Leenan mieltä. Työ, lapset lapsineen, omat vanhemmat, kaikki muut elämän velvoitteet. Aikaa itselle tai parisuhteelle ei jää enää lainkaan. *”Jaksaako ja osaako isä todella hoitaa äitiä? Jos isän voimat loppuvat, miten äidin käy?”* Leena pohtii usein öisin heräillessään.



Asiantuntija vastaa

Minna Oulasmaa, vastuuasiantuntija, Sukupolvien sopu, Väestöliitto:

- Kysymys, joka Leenan kannattaa nyt esittää itselleen, kuuluu: "Entä minä?" Leena edustaa *sandwich*-sukupolvea. Hän on henkilö, jolla on mahdollisuus ja halu auttaa sekä iäkkäitä vanhempiaan että aikuisia lapsiaan ja lastenlapsiaan.
- Sandwich-sukupolven kahteen suuntaan antamaa apua on tutkittu suhteellisen vähän. On silti selvää, että työn ja moneen suuntaan tapahtuvan hoivatyön yhdistäminen on vaarallisen kuormittavaa. Henkisen ja ruumiillisen kuormittumisen lisäksi Leenan voimavaroja vähentää myös muiden emotionaalisiiin tarpeisiin vastaaminen. Leenan yölliset heräilyt ovat selkeä hälytysmerkki tilanteen vakavuudesta.
- Leena kuulostaa erittäin vastuulliselta ja velvollisuudentuntoiselta läheiseltä. Hänen voi olla vaikea rajata auttamistaan ja tuottaa läheisilleen pettymystä. Leenan oman jaksamisen ja hyvinvoinnin pelastamiseksi tasaisempi vastuunjako hoivavastuista on kuitenkin välttämätöntä.
- Muiden voi olla vaikea huomata Leenan uupumusta, jos hän ei itse ota sitä rohkeasti ja selkeästi puheeksi. Vastuiden ja hoivatarpeiden uudelleen arviointiin Leenan kannattaa ottaa mukaan myös oma puolisonsa. Leenan ei kannata jäädä tilanteeseen yksin. Liian uupuneeksi kenenkään ei tarvitse itseään päästää. Aina kannattaa toimia silloin, kun voimavaroja on vielä jäljellä.

Linkkejä:

ISOVANHEMMUUS S. 62 >

PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >

SENIOREILLE S. 67 >

Saako leski rakastua?

Kaikkia ei voi aina miellyttää

Veikko jäi leskeksi lastensa ollessa teini-ikäisiä. Hän laittoi omat tarpeensa taka-alalle, omistautui lapsilleen ja nopeaan tahtiin syntyneille lapsenlapsilleen. Veikko-vaarin hoitoavun varaan laskettiin paljon. Yksinasuvana leskimiehenä Veikko hoitikin mielellään lapsenlapsiaan kaiken vapaa-aikansa. Veikon elämä mullistui kuitenkin täysin hänen törmättyään yllättäen nuoruudenrakkauteensa Tuulaan. Vanha lempi roihahti nopeasti liekkiin ja Veikko tunsi pitkästä ajasta elävänsä!

Tuulalla oli Veikon ja tämän lasten elinpiiristä parin sadan kilometrin päässä kotitila, jonne he päättivät asettua. Veikon lapset suuttuivat tästä kovasti. He eivät muutenkaan pitäneet Tuulasta, joka oli persoonana ihan erilainen kuin heidän äitinsä. Heidän mielestään Tuula oli pyrkyri, joka varasti heiltä isänsä! Veikon aikuisia lapsia suututti myös uusi käytännön pulma: kuka nyt kuljettaa lapset heidän harrastuksiinsa? Veikkoa harmitti vietävästi oma naiiviutensa. Hän kun oli kuvitellut lastensa ottavan Tuulan avosylin vastaan, ja iloitsevansa kauan yksin olleen isänsä onnesta. Toisin kävi! *"Miten ihmeessä voisin tehdä kaikki osapuolet tyytyväiseksi?"* Veikko mietti.



Asiantuntija vastaa

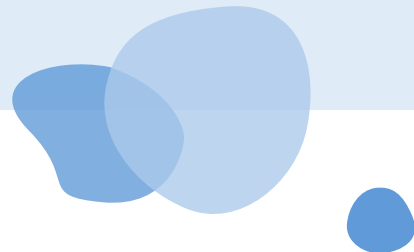
Niina Viikman, asiantuntija, Parisuhdekeskus Kataja ry:

- Leskellä on oikeus uuteen ihmissuhteeseen.
- Ei ole olemassa oikeaa tai väärää aikaa mahdollisen uuden parisuhteen aloittamiselle puolison kuoleman jälkeen. Ihmiset toipuvat menetyksestään eri tahtiin.
- Kun leskellä roihahtaa uusi rakkaus, se voi aiheuttaa yllättäviä ja ristiriitaisia tunteita. Uuteen ihmissuhteeseen voidaan reagoida voimakkaasti. Aikuiset lapset saattavat olla huolissaan, särkeekö vanhempi sydämensä tai tuhlaako kaiken omaisuutensa. Entä miten käy perinnön tai lapsuudenkodin?
- On tärkeää keskustella avoimesti ja rehellisesti siitä, mikä painaa mieltä. Sopeutuminen uuteen vie kaikilta aikaa.
- Lesken on hyvä tuoda esiin, että hän haluaa olla edelleen lastensa perheiden elämässä mukana, vaikka asuukin nyt kauempana.
- Lesken kannattaa keskustella myös uuden kumppaninsa kanssa siitä, että hän pitää jatkossakin yhteyttä läheisiinsä.
- Ihmissuhteissa ei aina tarvitse olla asioista samaa mieltä, mutta on tärkeä toimia asiallisesti ja kunnioittavasti muita kohtaan. Toimivat ihmissuhteet tuovat hyvinvointia kaikille vauvasta vaariin.

Linkkejä:

PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >

UUSPERHE S. 68 >

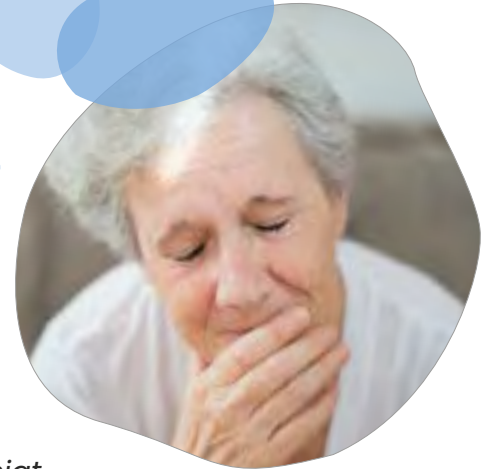


Heillähän oli asiat niin hyvin!

Ero herättää kipeitä tunteita

Marjatta-mummia ahdistaa. Hänen tyttärensä Tiina kertoi, että on rakastunut työkaveriinsa. Salasuhte on jatkunut jo pidempään ja hän on päättänyt jättää puolisonsa Riston. *”Miten näin pääsi käymään? Heillähän oli asiat kunnossa. Uusi hieno koti, hyvät työpaikat ja ihanat lapset! Eikö kukaan välitä, mitä lapsille nyt tapahtuu! Vanhempien ero on jo tarpeeksi kamalaa lapsille, mutta nyt sitten vielä tämäkin. Äidillä uusi rakas, jonka kanssa hän haluaa kuherrella!”* Äkkiä Marjattan mieleen nousee voimakas häpeä ja ikävät muistot omasta erostaan. Tiinan isä petti ja jätti toisen naisen vuoksi.

”Miksi aikuiset tekevät näin itsekkäitä ratkaisuja lapsista piittaamatta? Minä en ainakaan halua nähdä tätä Tiinan uutta rakasta! Ja Tiina vielä kehtasi pyytää minua kertomaan asiasta isälleen, kun ei itse halunnut. Mitenhän sekin onnistuu? Miten koskaan kehtaan kertoa tästä sukulaisille? Ja mitä ihmettä lapsille voi tällaisessa tilanteessa sanoa ja mitä vastata heidän kysymyksiinsä?” pohtii Marjatta. *”Minun on pakko saada puhua tästä jonkun kanssa, mutta kenen?”*



Asiantuntijat vastaavat

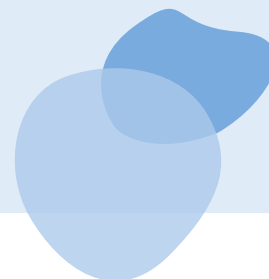
Ulla Mikkola ja Päivi Hietanen, Ero lapsiperheessä -työ, Ensi- ja turvakotien liitto:

- Ero voi olla valtava kriisi eroavien läheisille, etenkin jos perheen ja parisuhteen tilanne on näyttäytynyt ulospäin tasapainoiselta ja hyvältä. Mummin ajatukset ja pelot ovat hyvin inhimillisiä ja tavallisia. Läheisen voi olla vaikea ymmärtää, miksi oma lapsi tai tämän kumppani toimii järjettömältä tuntuvalta tavalla. Vaikka ulkopuolisen silmin ero näyttäisi tarpeettomalta tai vastuuttomalta, on päätös aina eroavan pariskunnan oma.
- Tärkeintä erotilanteessa on huolehtia lasten hyvinvoinnista ja läheissuhteiden jatkuvuudesta. Läheisillä, erityisesti isovanhemmilla, on tässä suuri rooli ja merkitys. Läheisiltä saatu ymmärrys on usein korvaamatonta. Isovanhemmat voivat auttaa vanhempia lasten hoidossa ja uuden arjen järjestelyissä. Tukea on hyvä tarjota kuunnellen vanhempien toiveita.
- Lapsen on erityisen tärkeää kuulla olevansa yhä rakastettu ja tärkeä. Lapsen mahdollisuus säilyttää suhde isovanhempiin tulisi myös turvata. Isovanhemmat voivat ylläpitää suhdetta esim. soitoin ja tapaamisin. Vanhempi puolestaan tarvitsee erosta toipuakseen läheiseltä tukea ja hyväksyntää. Syyllistäminen tai syyllisten etsiminen ei auta, vaan lisää tilanteen vaikeutta sekä lasten ja eroavien vanhempien tunnekuormaa.
- Joskus läheisen omat erokokemukset, häpeä tai arvostiriidat voivat nousta pintaan ja aiheuttaa ahdistusta ja paha oloa. On hyvä muistaa, että omien erokokemusten, vaikka vanhojenkin, käsittely on oleellista, jotta voi olla toiselle tueksi. Erilaisista avunmuodoista voi myös vinkata vanhemmille itselleen.

Linkkejä:

ERO S. 61 >

UUSPERHE S. 68 >



Miten tässä kuuluu oikein olla?

Uusperhearkeen totutteleminen

Valtteri ja Satu ovat muuttaneet hiljattain yhteen. Heillä molemmilla on kaksi lasta aiemmista suhteistaan. Valtterin vanhemmat, Marja-Leena ja Pekka, asuvat kolmen tunnin ajomatkan päässä. Valtterin lapset odottavat aina innolla yökyläreissuja mummolaan.

Ensimmäistä kertaa myös Satu ja Satun lapset ovat mukana. Marja-Leena ja Pekka osoittavat vieraanvaraisuutta uusia perheenjäseniä kohtaan. Illalla Marja-Leena on kuitenkin levoton ja hääräilee yksin keittiössä. Kun lapset nukkuvat ja Satu juttelee Pekan kanssa olohuoneessa, Valtteri laittaa kätensä äitinsä olkapäälle ja kysyy: *”Kaikki hyvin, äiti?”* Marja-Leena aloittaa hermostuneen ja taukoamattoman avautumisen: *”No, kun ollaanko me nyt sitten yhtäkkiä isovanhempia Satunkin lapsille, vaikkei me edes tunneta heitä? Miten tässä kuuluu oikein olla? Pitääkö meidän se synttäriraha niillekin nyt jatkossa lähettää? Tuletteko te edes käymään meillä enää, kun Satun lapset ovat välillä isällään ja niillä on omatkin isovanhemmat? Tuntuu vaikealta sopia aikatauluja niin monen kanssa!”* Marja-Leenan silmäkulmat vettyvät, ja hän jatkaa: *”...ja älä rakas lapsi ymmärrä tätä väärin. Tottakai me ollaan onnellisia teidän puolesta, mutta kun en nyt oikein tiedä, miten minä voin noin vain rakastaa Satun lapsia yhtä paljon kuin rakastan noita meidän kullanmuruja.”*

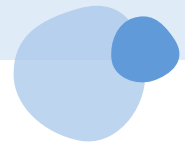


Asiantuntija vastaa

Heidi Karvonen, StepApp-toiminnan asiantuntija, Suomen Uusperheiden Liitto:

- On luonnollista, että uusi tilanne ja siihen sopeutuminen herättää toisinaan vaikeita tunteita perheenjäsenissä ja läheisissä.
- Suhteiden muodostuminen ja lähentyminen vie aikaa, ja jokaiselle suhteelle on tärkeää antaa tilaa muodostua omanlaisekseen.
- Lapsen vanhemman uuden kumppanin ei tarvitse omaksua automaattisesti bonusvanhemman roolia. Lapsen ei tarvitse hyväksyä uutta aikuista heti vanhemmakseen. Myöskään bonusisovanhemmuus ei ole oletusarvo. Tärkeää on, että lapsi kokee elämässään olevat aikuiset turvallisina.
- Ulkopuolisuuden tunne, vertailu ja mustasukkaisuus voivat haastaa uusperheitä. Perheessä asuvien lasten reilu ja tasavertainen kohtelu ei kuitenkaan edellytä sitä, että jokaisen kanssa toimitaan samalla tavalla. Hyvä keskusteluyhteys kaikkien perheenjäsenten kesken on avain siihen, että jokainen kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi.

Linkkejä: UUSPERHE S. 68 >



Etkö ymmärrä, miten maailma on muuttunut!

Suomeen muuttanut isoäiti etsii paikkaansa

Amir, meidän täytyy lähteä nyt sairaalaan!” sanoo Nasim puolisolleen, kun supistukset yltyvät. *”Äiti, ennen kuin lähdet kotiin, tarkistathan ettei levyjä jäänyt päälle ja että ikkunat ovat kiinni”*, hän huudahtaa kiireessä äidilleen Nahidille.

Nahid, joka saapui puolisonsa Mohsen ja lastensa kanssa Iranista paikallaisena Suomeen kaksi vuosikymmentä sitten, jää nyt yksin hiljentyneeseen taloon. Hän on tulossa ensimmäistä kertaa isovanhemmaksi. Hänen olonsa on torjuttu, hylätty ja tarpeeton. *”Minunhan olisi kuulunut lähteä mukaan synnytysairaalaan”*, tuhahtaa Nahid hämmentyneenä itsekseen. *”Miten tässä nyt näin kävi?”*

Kaksi päivää synnytyksen jälkeen hyvinvoivat Nasim ja vauva kotiutuvat. Kun Nasim on imettänyt vauvan, Amir rientää vaihtamaan vaipat, tuudittaa vauvaa hyräillen sylissä ja laittaa nukkumaan. Isoäiti Nahid tarkkailee tilannetta vierestä. Hän on kutsunut itsensä kylään, eivätkä tuoreet vanhemmat ole varsinaisesti estäneet. *”Nasim, sinun pitää mennä nyt lepäämään. Synnyttänyt äiti tarvitsee paljon unta ja ravitsevaa ruokaa. Kun sinä olit vauva, isoäitisi muuttivat meille kahdeksi viikoksi ja pitivät huolta kaikesta, minä vain imetin sinua. Minä hoidan vauvan, kun hän herää”*, Nahid neuvoa painokkaasti ja luo samalla Amiriin paljonpuhuvan katseen. Tunnelma muuttuu kireäksi. *”Äiti, etkö ymmärrä, miten maailma on muuttunut niistä ajoista! Sinä et todellakaan muuta tänne etkä muutenkaan puutu elämäämme! Me hoidamme Amirin kanssa vauvan ja teemme vauvaa koskevat päätökset, et sinä!”* Nasim sanoo äidilleen tiukkaan sävyyn. Nahidille tulee todella paha mieli ja hän lähtee vauvaperheen luota sanomatta sanaakaan. *”Minä niin odotin tätä. Miksi en nyt saakaan olla isoäiti? Miksi en kelpaa?”*



Asiantuntija vastaa

Mina Zandkarimi, vastuuasiantuntija ja hankepääällikkö, Maahanmuuttajatyö, Väestöliitto:

- Isovanhempi saattaa ajatella olevansa vastuussa sekä lapsenlapsesta että aikuisesta lapsestaan. Erityisesti näin voi tapahtua ensimmäisen lapsenlapsen kohdalla. Isovanhemman on hyvä muistaa, että hänen oma lapsensa ei ole ainoastaan hänen lapsensa, vaan että aikuinen lapsi on nyt itse äiti tai isä.
- Jo ennen lapsenlapsen syntymää isovanhemman kannattaa keskustella avoimesti tulevien vanhempien kanssa heidän toiveistaan ja tarpeistaan. On tärkeää keskustella siitä, minkälaisia toivomuksia heillä on isovanhemmille. Isovanhemman kannattaa kuunnella heitä ja luottaa heidän kykyynsä tehdä itsenäisiä päätöksiä.
- On hyvä muistaa, että elämme muuttuvassa maailmassa. Samalla tapahtuu kulttuurin ja toimintatapojen muutosta. Myös lastenkasvatuskulttuuri muuttuu.
- Aiemmin isovanhemmilla oli isompi rooli ja vastuu lastenlasten kasvatuksessa, mutta nykyään kokonaisvastuu on vanhemmilla. Molemmat vanhemmat, myös isät, osallistuvat nykyään vahvasti lapsen kasvatukseen. Tämä voi tuntua isolta muutokselta isovanhemmille, etenkin isoäideille. Olo voi tuntua yhtäkkiä tarpeettomalta.
- Maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret, jotka ovat syntyneet tai kasvaneet Suomessa ovat monikulttuurisia, mikä tuo heille kulttuurillista rikkautta ja monipuolisuutta. He eivät ole omaksuneet pelkästään vanhempiensa kulttuuria eikä valtaväestön kulttuuria, vaan heidän kulttuurinsa on sekoitus molemmista – *”kolmas kulttuuri”*.
- Tuoreet vanhemmat elävät herkkää aikaa. On hyvä muistella, miten itse reagoi muiden kommentteihin silloin, kun sai ensimmäisen lapsensa. Tuoreet vanhemmat eivät kaipaa kritiikkiä ja arvostelua.



- Aina kannattaa kysyä avoimesti, millaista apua lapsiperhe juuri nyt tarvitsee ja toivoo. Kun lapsi voi hyvin ja saa kasvaa turvallisessa, rakastavassa ja kannustavassa kodissa, vanhempien päätöksiä tai kasvatustapoja ei kannata kyseenalaistaa. Kysymällä yhteisymmärrys toimii paremmin!

Linkkejä:

MONIKULTTUURISUUS S. 65 >

PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >



Syötte niin erikoisia ruokiakin

Kulttuurien moninaisuus ja kiristyneet välit

Johannan poika Lauri tapasi Erasmus-vaihtonsa aikana japanilaisen Akinan ja ystävyys syveni pian rakkaudeksi. Työuransa maailmalla rakentanut pari muutti Suomeen ja asettui asumaan lähelle Laurin vanhempia. Yhteyttä pidettiin säännöllisesti. Johanna-anopin ja Akinan suhde alkoi kuitenkin tulehtua Laurin ja Akinan odottaessa ensimmäistä lastaan, Lunaa. Ensimmäisestä lapsenlapsesta innostunut Johanna ryhtyi jakamaan lapsen kasvatukseen liittyviä ohjeita ja neuvoja. Aluksi Akina ja Lauri ottivat Johannan neuvot vastaan diplomaattisesti hymyillen. Nyt Luna on viisivuotias ja tilanne on alkanut vaivata kaikkia osapuolia. Akina kokee, että joutuu selittämään ja puolustamaan itselleen tärkeitä tapoja, myös oman äidinkiелensä puhumista lapselleen. Laurista tuntuu, että hän ei osaa olla mieliksi vaimolleen eikä liioin äidilleenkään. Johanna-mummi puolestaan tuntee jäävänsä ulkopuolelle ja ettei häntä arvosteta. Myös Luna on huomannut kireät välit.

Vähän aikaa sitten jännitteinen tilanne on purkautunut riidaksi perhetapaamisessa. Johanna on valmistanut lounaaksi bravuuriaan lohikeittoa, joka ei maistu Lunalle. *”On se nyt kumma, ettei lapselle maistu, mutta onko tuo ihmekään, kun syötte kotona niin erikoisia ruokia!”*, Johanna tuhahtaa. Myöhemmin, kun Luna puhuu japania äitinsä kanssa, tulee Johanna keskustelun väliin ja neuvo Akinaa puhumaan lapselle enemmän suomea. *”Näkeehän sen, että Lunan päättä kielet vain sekoittavat!”*. Anoppinsa kommenteista ärtyneelle Akinalle tämä riittää, ja perhe päättää vierailunsa lyhyeen. Pieleen menneen vierailun jälkeen tilanne on jäässä monta viikkoa. Myös Akina ja Lauri riitelevät asiasta keskenään, eikä kukaan tiedä, miten päästä asiassa eteenpäin.



Asiantuntija vastaa

Hanna Kinnunen, pariterapeutti, kansainvälisten pari- ja perheiden erityisasiantuntija:

- Ihania ja tasapainoisia lapsia kasvaa ympäri maailmaa mitä erilaisimmissa perheissä. Tärkeintä on, että vanhemmat pystyvät sopimaan yhdessä juuri heille sopivasta tavasta toimia.
- Kansainvälisissä perheissä vanhempien erilaiset taustat ja kokemukset yhdistyvät parhaimmillaan niin sanotuksi *kolmanneksi kulttuuriksi*, joka yhdistää puolisoiden parhaat puolet ja luo uutta.
- Viimeistään lapsen syntymän jälkeen puolisoiden kannattaa puhua avoimesti vanhemmuuteen ja perhearkeen liittyvistä odotuksistaan ja toiveistaan.
- Myös isovanhemmat kannattaa ottaa mukaan keskusteluun ja kysyä heiltä heidän ajatuksistaan, odotuksistaan ja mahdollisista huolen aiheista, sillä erilaisuus voidaan kokea joskus uhkana. *”Koska hän/he tekevät asiat eri tavalla, tarkoittaa se sitä, ettei minun tapojani arvosteta.”*
- Monikielisyys on rikkaus, joka takaa lapselle parhaan mahdollisuuden luoda läheinen suhde molempiin vanhempiinsa sekä muihin sukulaisiin ja läheisiin.
- Jos keskustelussa ei päästä eteenpäin omin avuin tai tilanne on erityisen tulehtunut, voi apua hakea pari- ja perheterapeuteilta. Perheterapiatapaamisiin voivat osallistua perheenjäsenten lisäksi myös lähiverkoston jäsenet, kuten isovanhemmat.



Linkkejä: MONIKULTTUURISUUS S. 65 > PERHE, PARISUHDE JA VANHEMMUUS S. 66 >

Salattu sateenkaarevuus

Miten kertoa seksuaalisesta suuntautumisesta läheisille

Paavo tunsu jo varhain vetovoimaa miehiä kohtaan, mutta solmi siitä huolimatta liiton opiskelukaverinsa Martan kanssa. Molemmat olivat kotoisin samalta pieneltä paikkakunnalta. Pari sai kolme lasta ja elämä Martan kanssa sujui perhearkea eläen ja töitä tehden. Paavo ajatteli nuorena, että papin aamenen jälkeen ajatukset miehistä katoaisivat, mutta niin ei käynyt. Paavo kielsi itsensä ja omat tarpeensa vuosikymmenien ajaksi.

Ero Martasta sujui loppujen lopuksi asiallisesti, vaikka alussa Martta järkyttyikin Paavon rehellisestä avautumisesta seksuaalisuudestaan. Kun erosta oli kulunut vuosia, he löysivät välilleen uudenlaisen ystävyuden. Martta tutustui myös Paavon rakastettuun Lasseen, jonka olemassaolon Paavo kuitenkin salasi lapsiltaan ja lapsenlapsiltaan. Kun Paavon leskeksi jäänyt iäkäs ja syvästi uskovainen isä menehtyi puoli vuotta sitten, Paavo päätti, että salailun aika on nyt ohi. Hän ei enää tahdo piitata muiden mielipiteistä, vaan haluaa alkaa elää omannäköistään elämää, vailla kulsseja. Silläkin uhalla, että jotkut läheiset laittavat välit poikki. *”Miten minun kannattaisi kertoa asiasta aikuisille pojilleni ja lastenlapsille sekä esitellä heille rakas puolisoni Lasse?”*, Paavo miettii.



Asiantuntija vastaa

Terhi Väisänen, perhe- ja paripsykoterapeutti, Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus:

- On ihana kuulla, että olet löytänyt Lassen elämäsi ja voit elää identiteettisi tai seksuaalisen suuntautumisesi mukaista elämää. On arvokasta, että olette Martan kanssa eronneet asiallisesti ja löytäneet ystävyuden. Suhde häneen on ollut ja on tärkeä ihmissuhde, eikä sitä tee vähempiarvoiseksi se, että rinnalla on kulkenut seksuaalisen suuntautumisen kysymys. Joskus salaisuuden kantaminen tuo syyllisyyden siitä, että ei ole tuonut kaikkia puoliaan esiin aiemmin. Siitä kannattaa puhua avoimesti Martan ja Lassen kanssa, ja jos se painaa kovasti, ehkä jonkun ammattilaisenkin kanssa.
 - Tunnet omat aikuiset lapsesi itse hyvin. He saattavat suhtautua tietoon eri tavoin. Miten kukin heistä haluaisi saada tiedon? Kerrotko kaikille yhteisesti vai kullekin erikseen? Sähköpostitse, kirjeellä vai puhelimitse? Joskus tällainen tieto yllättää ja hämmentyneenä ihmiset käyttäytyvät eri tavoin. Joku ei vastaa heti lainkaan, joku haluaa mietiskellä rauhassa, joku haluaa etsiä tietoa netistä tai joku jopa suuttuu. Nämä ovat normaaleja tapoja itselle uuden asian äärellä. Pitkällä tähtäimellä tämän ei kuitenkaan tarvitse tarkoittaa mitään. On hyvä antaa jokaisen lapsen prosessoida tavallaan. Muistathan, että omat lapsesikaan eivät saa kohdella sinua ilkeästi tai syrjivästi! Voit miettiä etukäteen, miten tarvittaessa vedät rajan. Lasten reaktio voi yhtä hyvin olla myös iloinen! Usein lapsille on tärkeää, että oma vanhempi on onnellinen.
 - Lastenlapsille kertominen tehdään iän ja heidän vanhempiansa toiveiden mukaan. Heidän kulttuurisesta ja kasvuympäristöstä riippuu, miten avoimesti he suhtautuvat erilaisiin seksuaalisiin suuntautumisiin ja ihmissuhteisiin. Usein asiat ovat lapsille konkreettisia ja yksinkertaisia. Lassen kanssa kannatta pohtia, mitä ja miten haluatte kertoa suhteestanne. Jos välit katkeavat jonkun läheisen kanssa, ne voivat myöhemmin myös korjaantua. Hänellä, joka kokee suhteenne itselleen vaikeana, on mahdollista edetä omassa prosessissaan, ja voitte lähentyä myöhemmin uudelleen. Jokaisella on oikeus elää omannäköistään elämää.
- Linkkejä: SATEENKAARI-IHMISET S. 67 >**

Miten ylläpitää toivoa uupumatta itse?

Elämää läheisen vankilatuomion ja päihteidenkäytön varjossa

Viisi vuotta sitten Päivi sai tiedon poikansa Markuksen vankilatuomiosta, joka tulisi kestämään monta vuotta. Päivin sydän jyskytti kauhusta ja rintaa puristi huolesta.

Päivi tunsi myös häpeää ja syyllisyyttä. Miten Helmi, Markuksen juuri koulunsa aloittanut tytär selviäisi? Päivi kävi Helmin ja hänen äitinsä mukana vankilan perhetapaamisissa, joihin tyttö tuli aina iloisena ja reippaana. Päivi katsoi Helmiä silloin kyynelsilmin ja toivoi: *”Kunpa me aikuisetkin osaisimme suhtautua asioihin ilman häpeää ja salailua.”*

Nyt Helmi on jo kuudesluokkalainen. Hän on tullut Päivin kotiin pidemmälle lomalle, kuten tapana on ollut. Iloinen ja avoin tyttö on muuttunut omissa oloissaan viihtyväksi nuoreksi. Päivi yrittää järjestää mukavaa yhteistä tekemistä ja koittaa kaikin tavoin saada tyttöön yhteyden. Loman lopulla Päivi ja Helmi jo hieman lähentyvät, mutta sitten Helmi matkustaa kotiin. Helmi asuu vanhemmillaan vuoroviikoin. Markuksen vankilatuomio on jo takana, mutta mielenterveysongelmat ja päihdekäyttö jatkuvat. Markus selviytyy jollain lailla viikoistaan Helmin kanssa. Päivi on ahdistunut ja huolissaan etenkin Helmistä, mutta pitkän välimatkan vuoksi hänen keinonsa ovat vähissä. Päivin toivo on hiipumassa. Hän ajattelee, että Markuksen elämä on menetetty. Päivi on hyvin surullinen ja pettynyt. Päivi soittaa Helmille ja pyytää häntä taas vierailulle seuraavalla lomallaan. *”Toivon niin kovasti, että hän tulee”,* toteaa Päivi ääni värähtäen.



Asiantuntija vastaa

Anastasia Lapintie, Lapsi- ja läheistyö, Rikoksettoman elämän tukisäätiö:

- Läheiset eivät ole vastuussa toisen teosta, vaikka rikos voi herättää mm. syyllisyyden ja häpeän tunteita. Rikoksentekijän tukeminen ei tarkoita teon hyväksymistä.
- Vanhemman vankeuteen liittyy lapselle erilaisia riskejä, mutta ne eivät aina toteudu. Lapsen resilienssillä (eli eräänlaisella selviytymiskyvyllä) sekä hänen saamallaan tuella ja hoivalla on merkitystä pärjäämisen kannalta.
- Rikostaustainen voi olla omilla edellytyksillään hyvä vanhempi, mutta vanhemmuus voi tarvita tukea. Vanhemman tukeminen auttaa myös lasta.
- Lapset kantavat huolta molemmista vanhemmistaan. Lapsi voi yrittää kannatella vanhempaansa, ottaa ikäisekseen liikaa vastuuta ja yrittää olla kiltti. Toisaalta teini-ikäisen elämässä tapahtuu monenlaista, jolla ei ole yhteyttä vanhemman rikokseen.
- On tärkeää, että lapsen lähipiirissä on turvallinen aikuinen, jonka kanssa voi puhua asiasta. Myös kokemus siitä, että muitakin on samassa tilanteessa, voi auttaa niin lasta kuin aikuista.
- Toivottomuus on ymmärrettävää, kun vaikeudet kestävät pitkään. Muutos on mahdollinen, mutta toivo ei saa toki olla halvaannuttavaa. Toisen puolesta ei voi elää, mutta omaa elämää voi jatkaa.

Linkkejä: VANKIEN LÄHEISET S. 68 >



Miksi minut suljettiin pois?

Isovanhemman suuri ikävä välirikossa

Saara ehti iloita ensimmäisestä lapsenlapsestaan Teemusta kymmenen kuukauden ajan. Hän sai usein kuvia ja viestejä vauvan oppimasta kaikesta uudesta. Sitten Teemun vanhemmat yhtäkkiä katkaisivat välit Saaraan. Tilanne oli hyvin ahdistava. Saara ei ymmärtänyt lainkaan, mistä oli kyse. Hän ei pyynnöistään huolimatta saanut mitään selitystä välien katkaisuun. Miten oma tytär voi tehdä näin!

Saara ei ole kuullut ainoan lapsensa perheestä nyt kahdeksaan vuoteen. Tuttavaperheeltään hän on saanut tietää, että Teemulla on kaksi sisarusta. Saara on valvonut useat yöt itkien ja miettien, mitä hän on tehnyt väärin, että häntä näin rangaistaan. Mitä lapsenlapsille on kerrottu hänestä ja onko heille muodostunut kuva todenperäinen? Miksi lasten pitää kärsiä vanhempiensa ratkaisujen vuoksi? Millainen perhemalli annetaan lapsille, kun mummo suljetaan pois? Saara tuntee suurta surua ja ikävää, ajoittain myös vihaa, pettymystä ja häpeää. Tytär ja lapsenlapset ovat mielessä joka ikinen päivä. Saara on oppinut välttelemään tilanteita, joissa joku saattaisi kysellä hänen lapsenlapsistaan. Miksi häneltä riistetään mahdollisuus isovanhemmukseen?



Asiantuntija vastaa

Minna Oulasmaa, vastuuasiantuntija, Sukupolvien sopu, Väestöliitto:

- Saaran tilanne on todella rankka. Hänet on suljettu ulkopuoliseksi läheissuhteistaan. Tilannetta hankaloittaa sekin, että Saara ei tiedä syytä välirikoon. Näin hän ei voi edes työstää omaa osuuttaan välirikon syntyyn. On vain tyttären puolelta yksipuolisesti päätetty olosuhde, johon Saara ei voi vaikuttaa mitenkään. Läheissuhde ei toimi, jos jompikumpi osapuoli kieltäytyy kaikesta yhteydenpidosta ja sulkee tai estää aiemmin käytössä olleet kanavat, kuten Facebookin tai WhatsAppin. Silloin jää Saara muilta, perheen kanssa yhteyttä pitäviltä ihmisiltä saatavien tiedonmurusten varaan. Tämä voi tuntua hyvin nöyryyttävältä ja kivuliaalta tavalta yrittää luoda edes jonkinlaista kuvaa siitä, mitä lapsille ja koko perheelle kuuluu. Yhtä lailla torjuttu mielikin kaipaa tietoa ja yrittää koota tarinan palasia yhteen.
- Mikään ilo, jonka saa esimerkiksi muista ihmissuhteista, ei silti poista kokonaan sitä surua, minkä välirikko tuottaa. Saaran kohtalon jakavat isovanhemmat ovat pohtineet paljon sitä, miten tilanteen voisi yrittää hyväksyä, ettei koko oma elämä kuluisi jatkuvassa murehtimisessa? Milloin tietää, että on yrittänyt ja tehnyt kaikkensa? Entä onko omasta mielestään petturi, jos lakkaa toivomasta ihmettä vuosien välirikon jälkeen?
- Välirikossa elävät isovanhemmat ovat käyneet terapiassa purkamassa vihan, häpeän ja pettymyksen tunteitaan, toimineet vapaaehtoistyössä ja varaisovanhempina sekä keskittyneet muihin elämäänsä merkitystä tuottaviin asioihin, kuten harrastuksiin. Isovanhemmat ovat myös työstäneet tunteitaan muistelemalla ja kirjoittamalla ylös sukunsa tarinaa ja lapsuuttaan sekä päiväkirjaa. Olosuhde, johon itse ei pysty vaikuttamaan, haastaa pohtimaan uudelleen asennettaan elämäänsä. Siihen on myös läheisten elämän ulkopuolelle suljetulla isovanhemmalla kaikki oikeus.

Linkkejä: ISOVANHEMMUUS S. 62 > SENIOREILLE S. 67 >

Linkkejä ja tietoa apua tarjoavista tahoista

Linkit ja tahot on listattu aihepiireittäin aakkosjärjestyksessä.

Pääset verkkosivustolle aina klikkaamalla vihreää tekstiä.

Loppuun on koottu kirjavinkkejä.

ADOPTIO

- **Adoptioperheet ry** tarjoaa kotimaan ja kansainvälisesti adoptoiduille valtakunnallista vertaistukea ja -toimintaa, jossa adoptoidut voivat keskustella muiden samojen kysymyksiä pohtivien kanssa.
- **Adoptiolain** mukaan adoptoidulla on oikeus omiin asiakirjoihin sekä tukeen ja ohjaukseen. Adoptoitua koskevien tietojen luovuttamisesta vastaa taho, jolla on adoptiolain mukainen tietojen säilytysvastuu.
- Adoption jälkeistä neuvontaa antavat kunnan sosiaalihuollon toimielimet sekä **Pelastakaa Lapset ry:n aluetoimistot**.
- Kansainvälisissä adoptioissa palvelunantajatahot: **Interpedia ry**, **Pelastakaa Lapset ry** ja **Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus**.
- Kotimaisissa adoptioissa: kunnan sosiaalihuollon toimielin tai **Pelastakaa lapset ry**.



ERO

- Eroavat vanhemmat saavat maksutonta apua Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten **Ero lapsiperheessä -palveluista**. Ammatillista tukea ja apua on saatavilla niin livenä kuin etänä.
- Nettisivusto **apuaeroon.fi** tarjoaa kattavasti informaatiota erosta ja eroamisen käytännöistä.

- Isovanhemmat ja muut eroavan läheiset voivat käydä keskustelemassa tilanteesta **Apua eroon -chatissa** turvallisesti eroauttamisen ammattilaisen kanssa.
- Vanhempi voi myös suorittaa itsenäisesti omaan tahtiinsa ja saada tukea **Vanhempana eron jälkeen -verkkokurssista**.
- **Vanhemmuussuunnitelma** (THL) on vanhempien yhteinen ja vapaaehtoinen työkalu vanhemmuuteen eron jälkeen. Vanhemmuussuunnitelma ei ole virallinen sopimus tai juridinen asiakirja. Sitä ei tarvitse lähettää viranomaisille, eikä viranomainen valvo sen toteuttamista.

ISOVANHEMMUUS

- Väestöliiton **Sukupolvien soppu** tarjoaa julkaisuja ja palveluita isovanhemmuuden tueksi.
- Isovanhemman on mahdollista saada 1-5 kertaa maksutonta keskusteluapua tilanteeseensa. Kaikki keskustelut käydään etänä Teams-yhteyden välityksellä ja näihin keskusteluihin voivat ottaa osaa myös isovanhemman kutsumat läheiset. Ajanvaraus ja lisätiedot **isovanhemmuus@vaestoliitto.fi**.

ITSEMURHA

- **Surunauha ry** tarjoaa vertaistukea ja esim. keskusteluryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille.
- **Mieli ry** järjestää ammattilaisten ohjaamia ryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille.
- **Mieli ry:n Itsemurhien ehkäisykeskus** tarjoaa ammattilaisten ohjaamaa toimintaa itsemurhaa yrittäneille.
- **Mieli ry:n Sekaisin Chat** nuorille
- **Mielenterveyden keskusliitolla** on toimintaohjeita ja linkkejä itsemurhaan liittyen.
- Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallinen **mielenterveysneuvonta ja Valoa-chat**

- Opas: Suru puserossa. Lapsen ja nuoren tukeminen läheisen itsemurhan jälkeen. Uudistettu verkkoversio tulossa saataville 2024, julkaisija **Surunauha ry.**
- Opas: Miten tukea lasta ja nuorta, kun läheinen on kuollut? – Opas läheisille sekä perheiden parissa työskenteleville. Tilattavissa **Surunauhasta.**
- Opas: **Surunauhan Opas läheisensä menettäneille**
- Kuvakirja: Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta. Kirja tilattavissa **Surunauhasta.**

KEHOTUNNEKASVATUS JA TURVATAIDOT

- Juliste: **Turvataidot ja lapsen keho – Tieto, taito ja asenne**
- Juliste: **Pisarapuuttuminen**
- Tehtävä: **Turvataitotilanteet**
- Kuvakortit: **Puheeksi ottamisen kortit**
- Kuvakirja: Pipunan ikioma napa, painettu kirja
- Laulut: **Turvataitolaulu** ja **Tunne kehosi**
- Lastenohjelma: **Pikku Kakkosessa opetellaan turvataitoja**



KIUSAAMINEN

Lähiaikuiselle:

- MLL:n Vanhempainnetti: tietoa ja tukea kiusaamisilmiön käsittelyyn, esim. **Kiusaaminen – tietoa** ja **Kiusaaminen – mitä vanhemmat voivat tehdä?** ja **Vertaistukea kiusaamisesta kokeneiden lasten vanhemmille**
- **Someturva** suojaa tuhansia lapsia ja nuoria.

- Epäiletko rikosta? Tee **rikosilmoitus poliisille**.

Lapsille ja nuorille:

- **Minua kiusataan - Nuortennetti**
- **Apuu-chat:** 7-12-vuotiaille lapsille, jotka kokevat turvattomuutta ja tarvitsevat aikuisen apua. Palvelu on auki joka päivä.
- **Sekasin-chat:** keskusteluapua nuorille chatissa vuoden jokaisena päivänä.
- **Netari:** Pelastakaa Lapset ry:n digitaalinen nuorisotalo, juttele luotettavan aikuisen kanssa
- Ensi- ja turvakotien liiton **Turvakamu-sovellus** tarjoaa tietoa, läsnäoloa ja turvaa.
- Palveluoperaatio **Saappaan ryhmächat:** keskustelua nuorille.
- **Lasten ja nuorten puhelin ja chat**, avoinna joka päivä.
- Rikosuhripäivystys: **Tietoa nuorille rikoksen uhreille -opas**.
- Toimintaohjeita lapsille ja nuorille: **Miten toimia, jos sinua on houkuteltu seksuaalisiin tarkoituksiin - Pelastakaa lapset ry.**
- Opas: Tytti Solantaus & Antonia Ringbom: **Mikä meidän vanhempia vaivaa?** Käsikirja nuorille, joiden äidillä tai isällä on mielenterveyden ongelmia. Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys.

MIELENTERVEYS

- Opas: Tytti Solantaus & Antonia Ringbom: **Miten autan lastani?** Käsikirja vanhemmille.
- Opas: Tytti Solantaus & Antonia Ringbom: **Mikä meidän vanhempia vaivaa?** Käsikirja nuorille, joiden äidillä tai isällä on mielenterveyden ongelmia. Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys.
- Kirja aikuisille: Juusola, Kaisa; Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita?

Kirjoja ja verkkojulkaisuja lapsen kanssa luettavaksi:

- Verkkojulkaisu: **Äiti ja M. Asennus**
- Appelgren, Tove; Vesta-Linnea kuunvalossa
- Tahvanainen, Sanna & Airola, Sari; Silva ja teeastiasto joka otti jalat alleen (äiti kärsii migreenistä ja ehkä vähän muustakin) sekä Lohikäärmeunia (unettomuus, stressi)
- Lindenbaum, Pija; Kun Ollin äiti unohti
- Hintsala, Minna; Tapa tahtoo tietää

MONIKULTTUURISUUS

Tukea kahden kulttuurin perheiden eri elämänvaiheisiin:

- **Familia** tarjoaa kahden kulttuurin pariskunnille maksutonta pari- ja perheneuvontaa suomeksi ja englanniksi. Neuvonta sisältää keskimäärin 1–3 lähi- tai etätapaamista. Neuvontaa tarjotaan myös sähköpostitse, puhelimitse ja chatissa. Familia tarjoaa myös monenlaisia vertaisryhmiä ja matalan kynnyksen avointa vertaistoimintaa. Verkkosivuilta **familiary.fi** löytyy lisäksi maksuttomia englanninkielisiä verkkokursseja. Sähköpostia voi lähettää osoitteeseen **info@familiary.fi** tai **neuvonta@familiary.fi**.
- Familian **Rakkautta ja vanhemmuutta kahden kulttuurin perheissä -opas**, saatavilla saatavilla eri kielillä
- Familian englanninkielinen **Duo vanhempainvalmennus -nettikurssi** kahden kulttuurin vauvaperheille
- **Monimuotoiset perheet**: tietoa monimuotoisista perheistä
- **Väestöliiton perheterapia**
- Englanninkielinen **opas kaksikielisen lapsen kasvattamisesta**



PERHE, PARISUHDE, VANHEMMUUS

Maksutonta apua ja tukea:

- Oman hyvinvointialueen tarjoama maksuton keskusteluapu
- Oman alueen perhekeskus sekä aikuis- ja perhesosiaalityö
- THL:n **Kasvatus- ja perheneuvonta**
- THL:n **Perheasioiden sovittelu**
- Kirkon **Perheasiain neuvottelukeskus** auttaa parisuhdeongelmissa.
- Väestöliiton **Perhepulma**: apua ja tukea lapsiperheille
- **Parisuhdekeskus Kataja**: Parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö
- Mielenterveyden keskusliiton **Valoa-chat**: ammattilainen tukena mielenterveysasioissa
- **Nuoret lesket ry**: tietoa ja vertaistukea työikäisille leskille ja leskiperheille
- Nuoret lesket ry:n **Leskiopas puolisonsa menettäneelle**
- **Omaperhe**: tietoa, tukea ja palveluita perheelle
- **Äimä ry**: tietoa ja vertaistukea, äitien ja raskaana olevien masennus
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton **palvelut vanhemmille** ja **paikallisyhdistysten haku**
- **Ensi- ja turvakotien liitto**: apua vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläville lapsille ja perheille sekä perheväkivaltaa ehkäisevä työ
- Ensi- ja turvakotien liiton **tietoa uupuneelle vanhemmalle**
- Väestöliiton Hyvä kysymys -sivuston **artikkeli väsyneelle vanhemmalle**

Maksullinen apu ja tuki:

- Väestöliiton Terapiapalvelut: **perheterapia**



Kirjallisuutta:

- Kirja vanhemman ja aikuisen lapsen ristiriidoista: Törrönen, Hannele; Väärin rakastettu

SATEENKAARI-IHMISET

- **Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus:** tietoa ja tukea perhe-, rakkaus- ja läheissuhteisiin sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville sekä heidän läheisilleen
- **Sinuiksi:** tietoa ja tukea oman seksuaalisen suuntautumisen, seksuaalisuuden, sukupuoli-identiteetin, sukupuolen ilmaisun tai ihmissuhteen muodon pohdintaan
- Sinuiksi-toiminnan **Turvallisen ulostulon opas**

SENIOREILLE

- **Senioripysäkki:** Terapeuttiset keskusteluryhmät tarjoavat ammattilaisten ohjaamaa keskustelua ja vertaisten tukea yli 65-vuotiaille. Senioripysäkiltä on mahdollisuus saada myös kahdenkeskistä keskusteluapua.
- **Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:** Iloa arkeen -pysäkit ovat VALLIn jäsenyhteisöjen avoimia, maksuttomia kohtaamispaikkoja ikäihmisille ja alueen muille asukkaille.
- Kirkko tarjoaa keskusteluapua puhelimesta p. 0400-221180 (puhelusta veloitetaan liittymäsopimuksen mukainen hinta) ja **verkossa chatissa** (ma-pe klo 16-20).
- **Väestöliiton Sukupolvien sopu:** isovanhemmille tarkoitetut palvelut
- **Vanhustyön keskusliitto:** tietoa ja tukea
- Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilla tietoa: **Palvelut ja etuudet iäkkäille**
- THL:n sivuilla tietoa: **Muuttuvat vanhuspalvelut**
- Oman hyvinvointialueen seniorineuvontapalvelut



SOSIAALINEN MEDIA

- **Someturva** suojaa tuhansia lapsia ja nuoria.
- Toimintaohjeita lapsille ja nuorille: **Miten toimia, jos sinua on houkuteltu seksuaalisiin tarkoituksiin – Pelastakaa lapset ry.**
- **Netari**: Pelastakaa Lapset ry:n digitaalinen nuorisotalo, juttele luotettavan aikuisen kanssa.
- Epäiletko rikosta? Tee **rikosilmoitus poliisille.**
- Rikosuhripäivystys: **Tietoa nuorille rikoksen uhreille –opas.**

Oppituntimateriaaleja ammattilaisille:

- Someturva: **oppituntimateriaaleja kiusaamisesta ja häirinnästä somessa.**
- Kirja: SoMe Detectives – Sosiaalisen median turvataitoja lapsille ja nuorille: opettajan opas. Lahti, H., Lyyra, N., Paakkari, L. 2022. Jyväskylän yliopisto. Kehittämiskeskus Opinkirjo.



UUSPERHE

- **Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli)**: tietoa ja vertaistukea uusperheille
- **StepApp**: Uusperheen tukena

VANKIEN LÄHEISET

- Rikoksettoman elämän tukisäätiön (ent. Kriminaalihuollon tukisäätiö) **Lapsi- ja läheistyö** tukee rikoksesta tuomittujen läheisiä kriisitilanteessa, joka läheisen rikos ja rangaistus aiheuttaa, sekä tarjoaa maksutonta materiaalia niin lasten kuin aikuisten tueksi.
- **Vankien vanhemmat ry**: vapaaehtoisjärjestö tukee vanhempia ja isovanhempia verkossa ja lähiryhmissä

- Hyvinvointialueen sosiaalipalveluihin voi myös olla yhteydessä, jos lapsi ja/tai perhe tarvitsee tukea.

Kirjavinkkejä

Burke Harris, Nadine; Syvälle ulottuvat juuret: turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen

Cusk, Rachel; Mykkäkoulu

Eilittä, Anna-Maria; Kun olen poissa

Eilittä, Anna-Maria; Tämäkin hämärä katoaa

Ernaux, Annie; Isästä/Äidistä

Eskola, Meri; Ehdin rakastaa häntä

Hiilamo, Kirsi ja Pruuki, Heli; Aina tytär, aina äiti

Juusola, Aino; Taakka vai turva? mitä kannan mukanani menneiltä sukupolvilta?

Ketola-Huttunen, Terhi ja Pruuki, Heli; Vihainen nainen

Kähkönen, Sirpa; 36 uurmaa: väärässä olemisen historia

Nutti, Ella-Maria; Pohjoisessa kahvi on juotu mustana

Oulasmaa, Minna; Suukkoja ja säröjä sukupolvisuhteissa

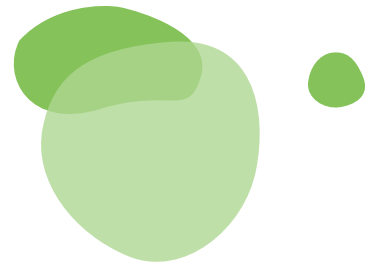
Pesonen, Emmi; Taikurin tyttäret

Ritvanen, Antti; Miten muistat minut?

Rytisalo, Minna; Jenny Hill

Schulman, Alex; Eloonjääneet

Schulman, Alex; Kiirehdi rakkain



Schulman, Alex; Malman asema

Schulman, Alex; Polta nämä kirjeet

Schulman, Alex; Unohda minut

Smirnoff, Karin; Lähdin veljen luo

Smirnoff, Karin; Sitten menin kotiin

Smirnoff, Karin; Viedään äiti pohjoiseen

Suontausta, Sirkku; Perhesalaisuudet: vaikenemisesta vapauteen

Syvärinen, Katri; Äitihaava: tyttären raskas perintö

Takanen, Kimmo; Tunne lukkosi

Törrönen, Hannele; Väärin rakastettu, vanhemman ja aikuisen lapsen ristiriidoista

Tyler, Anne; Palmikko

Vainikainen, Tuula; Mieluinen miniä

Vainikainen, Tuula; Äidit ja aikuiset tyttäret – matkalla ymmärrykseen

Viikkilä, Jukka; Akvarelleja Engelin kaupungista



10 tärkeää sukupolvitaitoa

1. Kunnioitus ja arvostus

Jokaisen henkilön, niin lapsen, vanhemman kuin isovanhemman, tulee yhdenvertaisesti kunnioittaa ja arvostaa muita sukupolvien ketjussa. Kenelläkään ei ole ikänsä tai asemansa puolesta oikeutta loukata tai kohdella muita huonosti. Toista ihmistä kunnioittava ja arvostava henkilö ymmärtää läheisensä erilaiset valinnat, mielipiteet, ajatukset ja tavat toimia. Hän ymmärtää, etteivät hänen omat näkemyksensä ole ainoita oikeita. Hän kohtelee ja puhuu läheisilleen niin, että heistä tuntuu hyvältä. Hän myös puhuu läheisistään arvostavasti muille ja vain sellaisia asioita, joita voisi sanoa heille kasvotustenkin.



2. Luottamus

Luottamus rakentuu sanoista, jotka tulevat todeksi tekoina. Luottamusta täytyy vaalia ja kohdella moraalisesti kestävästi, jotta se säilyy ja vahvistuu. Kun luottamus on horjunut tai jopa menetetty kokonaan, sen jälleenrakentaminen vaatii osapuolilta erilaisia asioita. Luottamuksen särkeneen on jaksettava olla kerta toisensa jälkeen luottamuksen arvoinen. Se, jonka luottamus on särjetty, on uskallettava pikkuhiljaa alkaa taas luottaa, mikäli suhdetta halutaan vielä yrittää korjata. Luottamuksesta tuskin rakentuu täysin entisenkaltaista, mutta joskus hajallaan olevista mosaiikinpaloista voi rakentua jopa entistä vahvempi pohja, jonka päälle laskostuvat uudet tapahtumat. On myös suhteita, joissa luottamusta ei pystytä koskaan rakentamaan uudelleen.

3. Tilan antaminen

Ihmiset hahmottavat eri tavoin sitä, minkä verran joku toinen tarvitsee tilaa. Kun itse puhkuu intoa ja ylpeyttä esimerkiksi suvun uudesta jäsenestä, voi olla vaikea tunnistaa tuoreiden vanhempien rajoja. Joskus viemme itse tilaa toisilta ja toisinaan joku tulee tilaamme tahtomat-

tamme. On luonnollista, että näin käy toisinaan, eikä se ole vaarallista. Näissä tilanteissa olisi kuitenkin tärkeä ottaa oman tilan tarve puheeksi, jotta tilan viejä ymmärtää rajoittaa intoaan. Ongelmia syntyy, kun toisen tilaa häiritään toistuvasti, eikä rajoituspyyntöjä noudateta tai oteta todesta.

4. Rajat

Me kaikki tarvitsemme rajoja läpi elämänkaaren. Jo pienelle lapselle opetetaan: "Uimapuvun alla olevat kehonalueet ovat sinun. Niihin ei saa katsoa eikä koskea ilman lupaasi." Meillä on myös muunlaisia rajoja, esimerkiksi kodin suhteen. Haluamme kutsua ihmisiä kylään ennalta sovittuna aikana, emmekä välttämättä pidä yllätysvierailuista, vaikka niitä toteuttaisivat läheisemme. On toki myös perheitä ja sukuja, joissa kyläilystä ei ilmoitella etukäteen ja se on kaikille sopiva, juurtunut tapa. "Neuvo pyydettyä, kyläile kutsuttaessa" on toimiva ohjenuora, jos vierailutavat ja määrät mietityttävät. Jokaisella on myös rajat itsensä suhteen, mitä asioita haluaa muille itsestään jakaa. On tärkeä tunnistaa niin omat kuin toisten rajat.

5. Kuunteleminen

Kuunteleminen on yksi tärkeimpiä ihmissuhdetaitojamme. Jokaisella on kokemusta siitä, miten hyvältä tuntuu tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Hyvän kuuntelijan ominaisuuksiin kuuluvat keskittynyt läsnäolo ja aito kiinnostus toisesta.

Hyvä kuuntelija ei mieti keskustelun aikana seuraavaa repliikkiä, vaan asettuu kuuntelemaan ja tuntemaan, mitä toinen sanoo ja tarkoittaa. Hyvä kuuntelija ei myöskään asettaudu puolustus- tai hyökkäysasetelmaan, kun puhutaan vaikeista ja kipeistä lähisuhdeasioista, vaan rauhoittaa itsensä ja parhaansa mukaan myös toista. Hyvä kuuntelija pitää mobiililaitteet ja muut huomionviejät loitolla keskittyessään vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. Myös omalla kehollaan kannattaa viestiä toiselle, kuinka tarkalla korvalla häntä kuuntelee.



6. Puheeksi ottaminen

Sanomme usein olevamme suorapuheista kansaa. Onkohan se kuitenkin ihan niin? Sammakoiden suusta päästäminen, vetäytyminen, provosointi tai töksäyttely eivät edusta rakentavaa tapaa ottaa vaikeita asioita puheeksi. Joskus kerromme asiasta jollekin muulle tai jopa useille ihmisille, emmekä sille henkilölle, jota asia koskee. Silloin koko vyyhti on vaarassa paisua ja monimutkaistua. Kun ottaa vaikeat asiat asiallisesti ja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa esiin juuri sen henkilön kanssa, jota asia koskee, pääsee paljon vähemmällä. Se ei alkuun tunnu helpolta, mutta lopputulos on usein parempi, mitä vähemmän asiaan on sotkeutunut muita, asiaankuulumattomia osapuolia.

7. Resilienssi

Keskeinen hyvän elämän osatekijä on resilienssi, jonka avulla hyväksymme vaikeudet osaksi onnellista elämää, saamme käyttöön omat selviytymiskeinot ja pääsemme kohtuullisessa ajassa vaikeuksista yli. Resilienssi on kykyä selviytyä, ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä, ratkaista ongelmia, sopeutua muutoksiin ja oppia niistä ja nähdä toivoa tulevaisuudessa. Se on myös kasvua vaikeuksien jälkeen, ennakoivaa toimintaa, arkista sitkeyttä, ratkaisujen etsimistä ja löytämistä. Resilienssissä vahvuutemme ja taitavuutemme lisääntyvät. Resilienssi meissä on voinut syntyä esimerkiksi vaikeiden lapsuudenaikaisten tapahtumien myötä. Se voi olla myös piirteenä meissä itsessämme ilmentäen sitä, miten selviämme vaikeista tunteista, epäonnistumisista, yllättävistä ja odotettavista muutoksista ja miten pystymme pitämään yllä positiivista mielialaa stressaavassa ja kuormittavassa elämänvaiheessa.

8. Itsemyötätunto

Moni on suopea muita ihmisiä kohtaan, mutta kohtuuttoman ankara suhteessa itseensä ja tekemiinsä virheisiin, jolloin voi olla vaikea tavoittaa itsemyötätuntoa. Itsemyötätuntoisella suhtautumisella tarkoitetaan, että kohtelemme itseämme yhtä näitisti ja anteeksiantavasti kuin hyvää ystäväämme. Jokainen meistä tarvitsee muilta saatavan hyvän kohtelun lisäksi lämpöä itseään kohtaan.



9. Vastaantulo

Riidoissa ja välirikoissa eläminen on emotionaalisesti, henkisesti ja jopa fyysisesti kuormittavaa. Silti sovinnontekeminen, anteeksipyyttäminen ja anteeksiantaminen on meille usein aika vaikeaa. Aitoon anteeksipyyntöön sisältyy todellista ja vilpitöntä pahoillaan oloa, tunne siitä, että on tehnyt väärin ja rakentavaa halua korjata välit ilman selittelyä, puolustelua tai vastahyökkäystä. Aito anteeksipyyntö tuntuu ja liikuttaa. Anteeksiantajalta tarvitaan vastaantulon taitoa ja kykyä antaa anteeksi. Kun asia on selvitetty, pyydetty ja annettu anteeksi, tapahtumiin ei enää palata uusissa riidoissa. Jos loukattu ei ole vielä valmis antamaan anteeksi, on reilua, että hän sanoo siitä asiallisesti anteeksipyytäjälle ja kertoo, miten he voivat asiassa edetä. Usein se, että päästämme irti ja luovumme vihasta, antaa mahdollisuuden anteeksiantoon. Riidassa vastaan tuleminen, anteeksipyyntö ja -anto ovat tietoisia valintojamme. Niihin suostumista voimme vaalia ja pitää elävänä itsessämme. Kun ilmassa on pienikin signaali asioiden puheeksi ottamiseen, haluan selvittää asioita, luoda sopua ihmisten välille tai sovittelua, kannattaa tulla vastaan.

10. Uusi suunta tulevaan

Kun riitojen tai välirikon jälkeen on saatu selvitettyä tapahtuneita asioita, rooleja ja pelisääntöjä, totutellaan siihen, miten jatkossa ollaan sovinnollisemmalla tavalla yhteydessä. Uusia toimintatapoja pitää toistaa monta kertaa, jotta ne alkavat elämyksellisesti käytännössä. On helppoa lipsahtaa takaisin vanhoihin toimimattomiin tapoihin, mutta niihin kannattaa puuttua mahdollisimman nopeasti ja toteuttaa paremmin sopua ylläpitäviä, uusia malleja. Menneisyyttä ei kannata vatvoa loputtomiin, vaan on hyvä oppia elämään tässä ja nyt ja katsoa myös tulevaan.



Kerro meille!



Lähetä korjauksesi tai lisäsehdotuksesi oppaaseen tästä:
isovanhemmuus@vaestoliitto.fi >



Mitä olit mieltä Kerro mulle! -oppaasta?
Anna meille palautetta tästä >





Sukupolvien sopu
vaestoliitto.fi/isovanhemmat