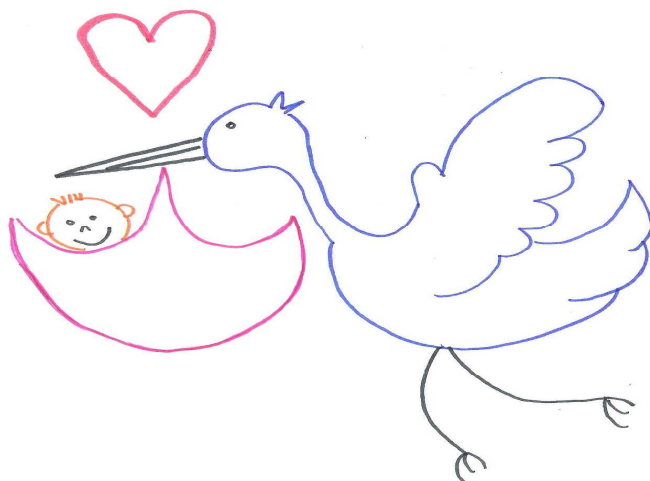




Rakas Lapsi

*Palveluopas vammaisille ja
pitkäaikaissairaille vanhemmille*



Tekijät: Jaana Mustonen & Tiina Ryyänen Kuvitus: Tiina Ryyänen

SISÄLLYS

MIKÄ TÄMÄ OPAS ON?	4
VANHEMMUUS JA VAMMAISUUS.....	5
SAMAT-PROJEKTI.....	9
VERTAISTUKI.....	10
SOPEUTUMISVALMENNUS	12
TASA-ARVO JA SYRJINTÄ.....	13
OHJAUS JA NEUVONTA.....	15
LAPSIPERHEET	16
LAPSIPERHEIDEN PALVELUT.....	16
LASTENSUOJELU	18
PERHE LOMALLA	20
VAMMAISPALVELUT.....	21
HENKILÖKOHTAINEN APU	21
KULJETUSPALVELUT	23
APUVÄLINEET.....	25
KODIN SUJUVA ARKI	27
ELÄMÄNKAARI	28
PARISUHDE.....	28
PERHESUUNNITTELU	30
VAMMAISEN TAI SAIRAAN LAPSEN SYNTYMÄ.....	32
YKSIN LAPSEN KANSSA	35

SISARUUS.....	37
TYHJÄ PESÄ.....	39
ISOVANHEMMUUS	40
KRIISI PERHEESSÄ.....	42
VAMMASTA TAI SAIRAUDESTA KERTOMINEN	44
ONNISTUMISIA JA ILOA HETKIÄ.....	46
LÄHTEET.....	48

MIKÄ TÄMÄ OPAS ON?

Tämä opas on tehty avuksi ja tueksi vammaisille ja pitkäaikaissairaille vanhemmille. Opas pitää muun muassa sisällään tietoa perhesuunnittelusta, lapsiperheen arjesta, ehkäisevästä lastensuojelusta, vammaisuudesta sekä erilaisista tukimuodoista ja palveluista. Lisäksi olemme koonneet tietoa palveluohjauksesta, kriiseistä perheessä, esteettömyydestä sekä syrjinnästä. Opas on tehty Samanlainen - erilainen vanhemmuus eli SAMAT- projektille.

Opasta varten olemme haastatelleet vanhempia sekä saaneet vanhempien kirjoittaman kirjoitelman. Haluamme erityisesti kiittää näitä vanhempia, jotka antoivat kullannarvoista tietoa arjen sujuvuudesta opasta ajatellen. Heidän ajatukset kulkevat pääsääntöisesti oppaassa näin: (Vanhemman ajatuksia 2013.) Kiitämme myös lämpimästi yhteistyöstä SAMAT- projektin työntekijöitä ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun ohjaavia opettajiamme.

Opas ei käsittele mitään tiettyä vammaa tai sairautta, vaan olemme pyrkineet ottamaan huomioon asiat yleisellä tasolla, koska vanhemmuus on aina samanlaista, lähtökohdat vain erilaiset.

Lukuiloa!

Toivoo: Jaana ja Tiina

VANHEMMUUS JA VAMMAISUUS

*“Ei ole suurempaa rakkauden valaa kuin se,
että lapsesi sua halaa ja se,
että pienessä sydämessä sinulle juuri
on varattu paikka niin valtavan suuri.” -tuntematon*

Vammaisuus ei estä vanhemmuutta. Vammaisella on oikeus perheen perustamiseen. (Amu Urhonen) Vanhemmuus on ja pysyy, vaikka ei pystyisikään osallistumaan kaikkiin kodin askareisiin. Vanhempana voi huolehtia samoista asioista, vaikka tarvitsisi fyysistä apua asioiden tekemiseen. Apuvälineiden avulla saa arkea toimivaksi ja vain mielikuvitus on tässä rajana. (Ahopelto 2004, 7.)

Vanhempana olo on kokonaisvaltainen asia, ja fyysinen osallisuus vain yksi osa sitä. Suhde lapseen kehittyy siitä huolimatta vaikka fyysisesti ei pystyisikään osallistumaan kaikkeen. Lapsi nauttii rakkaudesta, eikä siitä mitä kukakin pystyy tekemään. Lapselle on toisarvoista ovatko vanhemmat vammaisia vai ei, tärkeintä on lapselle olla toivottu ja rakastettu (Invalidiliitto 1999, 11). Lapsi on avoin ennakkoluulottomasti kaikelle uudelle. Vanhemmuuden salaisuus avautuu päivä päivältä, eikä kaikkea tarvitse osata. (Koikkalainen 1999, 12.)

Vanhemmuuteen ei täysin etukäteen pysty valmistautumaan. Vasta lapsen synnyttyä perheeseen vanhemmat löytävät ainutlaatuisen tapansa toimia vanhempana.

Vanhemmuus muuttuu silloinkin, kun perheeseen syntyy uusi lapsi. Vastuu lapsen huolehtimisesta tulisi jakaa tasaisesti vanhempien kesken. (Haapio & Koski & Koski & Paavilainen 2009.)

Vanhemmuus on koko elämän ajan kestävä rooli. Se kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Omasta lapsuudenperheestä saadut eväät kantavat omaan vanhemmuuteen. Vanhemmuus on ainutlaatuista ja suhde on aina erityinen. Lapsen kehityksen edellytyksenä on vastuullinen vanhemmuus, minkä vuoksi yhteiskunnan tulisi tukea vanhemmuutta. Vanhemmuus ei ole aina helppoa ja voi olla välillä kadoksissa. Tämän ajan hektisyys ja nopeat yhteiskunnalliset muutokset voivat vaikuttaa vanhemmuuteen ja kasvatukseen myös negatiivisesti. (Rautiainen 2001, 3.)

Vanhemman tulisi tiedostaa myös oma rajallisuutensa vanhempana, eikä tavoitella täydellisyyttä (Sinkkonen 2001. 81-88.) *Haastattelemamme vanhemmat kertovat, että on ymmärrettävä omat sekä toisen ihmisen vahvuudet ja heikkoudet.* Lapsen kysymykset esimerkiksi siitä, miksei voida mennä yhdessä pelaamaan jääkiekkoa, voi satuttaa. Kysymyksiin voi kerta toisensa jälkeen olla vaikeaa vastata, ja vanhempana voi tuntea syyllisyyttä siitä, ettei pysty tarjoamaan kaikkia kokemuksia omasta vammastaan tai sairaudestaan johtuen. (Salonpää 1999, 16-17.)

Perheille on tarjolla tukihenkilöitä ja - perheitä, joiden avulla lapsi voi päästä kokemaan niitä asioita, mitä vanhemman kanssa ei ole mahdollisuutta tehdä.

Esimerkiksi MLL (Mannerheimin lastensuojeluliitto) kouluttaa perheen tueksi perhekummeja. (Lapsiperheiden tukihenkilöt 2013.)

Lisätietoa perhekummeista voit lukea tästä oppaasta: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/b81f553a7af3a94bd5fc228be8cdba47/1379402654/application/pdf/18045640/Toivotko%20tukea%20perheellesi%20-esite%202013.pdf>

Lapsiperheen arki on antoisaa, mutta samalla myös vaativaa ja vanhempien voimavarat ja jaksaminen voivat välillä olla vähissä. On aivan luonnollista, että vanhemmat kokevat väsymystä arjen pyörityksessä. *Aina ei tarvitse pärjätä yksin, vaan on tärkeää osata pyytää apua ajoissa!* Lapsetkin voivat paremmin, kun vanhemmatkin välillä antavat itselleen luvan ladata akkuja. (Tukihenkilötoiminta 2013.)

Tukihenkilöt ja perheet ovat vaitiolovelvollisia, ja omaavat riittävän koulutuksen. He voivat tavata lasta esimerkiksi harrastuksen tai muun yhteisen tekemisen merkeissä. Tukiperhetoiminnassa lapset voivat myös yöpyä tukiperheissä viikonlopun esimerkiksi kerran kuussa. Palvelua voi organisoida kunta, joka voi antaa maksusitoumuksen, mikäli palvelua käytetään järjestöjen kautta. (Tukihenkilö tai tukiperhe 2013.)

- *Vanhempien mielteitä 2013: "Avoimuus perheessä on kaiken a ja o! Kerro lapsellesi missä mennään, ettei ajatuksista kasva mörköjä. On tärkeää, että lapsesta kasvaa onnellinen aikuinen, joka luottaa itseensä ja ajatuksiinsa. "*

Tukea ja lisätietoa:

MLL: n vanhempainnetissä on perheille ja vanhemmille suunnattua monenlaista tietoa ja apua: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

MLL:llä toimii vanhempainpuhelin, jonka nro: 0600 12277,

Kirjavinkki: Tavallinen arki & sujuva juhla - vanhemmuus ja vammaisuus.
Invalidiliitto ry 1999

Blogi lapsen odotuksesta: <http://samanlainenerilainenodotus.blogspot.fi/>

Blogeja vanhemmuudesta löytyy täältä:

<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/lahteet/blogit/>

Leijonaemojen kirjoittamia blogeja: <http://leijonaemojenblogi.wordpress.com/>

Vaikka vanhempana selviytyisikin arjesta loistavasti, on perhe aina kokonaisuus, jonka jäsenenä myös lapsi voi kaivata tukea ja tietoa!

SAMAT-PROJEKTI

”Samanlainen - erilainen vanhemmuus”

Samanlainen - erilainen vanhemmuus eli SAMAT- projekti järjestetään yhteistyössä Oulun Invalidien Yhdistys ry:n ja Kynnys ry:n kanssa. RAY eli Raha-automaattiyhdistys rahoittaa projektia vuosille 2012-2015. Toimintakenttänä on koko Pohjois-Suomi. Palvelut on kohdennettu vammaisille ja pitkäaikaissairaille vanhemmille, joille tarjotaan tukea, neuvontaa, ohjausta ja vertaistukea. Projektin tarkoitus on tuoda esille se, että vaikka vanhemmat ovat vammaisia, vanhemmuus on samanlaista kuin valtaväestölläkin. (SAMAT 2013.)

Projektin tarkoituksena on kehittää toimintamalleja perheen käyttöön, jotta arki olisi sujuvampaa. Koko perhe huomioidaan asiakaslähtöisesti. Toiminta on ennaltaehkäisevää ja voimavarakeskeistä. Tarkoituksena on etsiä ratkaisukeskeisiä keinoja, jotta koko perhe olisi hyvinvoiva. Toiminnan arvot ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, luotettavuus, itsemääräämisoikeus ja seksuaalioikeudet. (Esittely 2013.)

SAMAT- projekti järjestää vertaistukiryhmiä, jotka ovat avoimia kaikille eri-ikäisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille. Ryhmät ovat keskustelu- ja toiminnallisia ryhmiä ja ne räätälöidään kohderyhmän mukaisesti. Ryhmien tarkoituksena on vahvistaa itsetuntemusta ja toimintakykyä. Osallistujat saavat itse vaikuttaa, mitä ryhmissä käsitellään.

VERTAISTUKI

"Älä jää yksin, sillä yhdessä on mukavampaa!"

Tuetaan toinen toistamme! Vertaistuessa vaihdetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa kokemuksia ja ajatuksia. Sen kautta on mahdollista löytää omia voimavaroja ja vahvuuksia elämään. Saat myös arvokasta tietoa arkeen sekä vinkkejä palveluista ja tuista. (Huuskonen 2007.)

- *"Vertaistuen merkitys on suuri, kun kuulee toisilta vanhemmilta miten kannattaa toimia ja miten ei"* (Vanhemman ajatuksia 2013).

Vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista toimintaa. On helpottavaa kokea, ettei olekaan ainoa maailmassa tilanteensa kanssa, vaan on muitakin samassa veneessä. Jokaisen ihmisen kokemus on kuitenkin aina ainutlaatuista ja henkilökohtaista, eikä voi ajatella, että olisi olemassa kahta samanlaista perhettä. Lisäksi perheet voivat olla aivan erilaisissa elämäntilanteissa, mutta vertaistuki voi antaa aivan uutta näkökulmaa omaan elämään. (Huuskonen 2007.)

Yksistään jo "pelkkä" vanhemmuuden jakaminen hiekkalaatikolla muiden vanhempien kanssa voi olla vertaistukea (SAMAT- projektin työntekijä 2013). Vertaistuen ei siis aina tarvitse olla oma valmiiksi järjestetty tapaaminen, vaan vertaistukea voi saada yllättävissä paikoissa.

- *Ole rohkea ja mene juttusille toisten vanhempien kanssa!*

On muistettava, että vertaistuki perustuu tasavertaiseen suhteeseen. Se on molemminpuolista kokemusten vaihtoa, jossa ihmiset tukevat vastavuoroisesti toisiaan. (Huuskonen 2007.) Se on antamista, mutta myös saamista, joka taatusti rikastuttaa elämää.

- *Vertaistuki voi olla myös yhdessä hauskanpitoa, vaikka saunomista mökkeilyn merkeissä. Voitte järjestää vaikka yhdessä matkan tuntuille, vain mielikuvitus on rajana. ☺*

Vinkki: Esimerkiksi SAMAT- projekti järjestää Kemissä, Oulussa ja Kajaanissa perhetapaamisia.

ELO ry- Erityislastenomaiset tarjoaa vertaisperhetukea tällä hetkellä Rovaniemellä, Enontekiöllä, Muoniossa, Kittilässä, Kolarissa, Sodankylässä, Kemijärvellä ja Sallassa. Linkki sivuille: <http://www.erityislastenomaiset.fi/>

LEIJONEMOT toimivat toistensa turvaverkkona ja heitä yhdistää erityislapset. Linkki sivuille, josta löytyy mm. tulevia tapahtumia, vertaistukiryhmiä ja vertaistuen puhelinno: <https://www.leijonaemot.fi/>

Vertaistuki on lapsillekin yhtä tärkeää!!

SOPEUTUMISVALMENNUS

"Apua ja tukea muuttuneeseen elämäntilanteeseen."

Sopeutumisvalmennus tukee valmiuksia täysipainoiseen elämään vammasta tai sairaudesta huolimatta. **Kursseilla annetaan tietoa sairaudesta, sen vaikutuksista ja elämästä sairauden tai vamman kanssa.** Kursseja järjestetään myös koko perheelle. Kurssit tukevat koko perheen selviytymistä ja jaksamista. (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2013.)

Sopeutumisvalmennuksen tarkoituksena on auttaa vastaanottamaan vammasta tai sairaudesta johtuvia psyykkisiä paineita. Lisäksi selvitetään mitä käytännön ongelmia vammasta/sairaudesta mahdollisesti aiheutuu. **Valmennus suunnitellaan yksilön ja perheen tarpeista** ja se voi olla esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien tukemista, vanhemman roolin tukemista tai liikkumistaidonohjausta. (Sopeutumisvalmennus 2013.)

Kurssit voivat olla avomuotoisia, joka tarkoittaa sitä että kuntoutusta on 6-8 tuntia päivässä ja kuntoutuja yöpyy kotona. Vaihtoehtoisesti on myös laituskuntoutusta, jossa yövytään kuntoutuslaitoksessa. Kursseja järjestää esimerkiksi eri vammaisjärjestöt ja kuntoutuslaitokset. Kelasta saat tietoa mitä kursseja on tarjolla. Kuntoutus on maksutonta. (Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2013.)

Vinkki: Kelan Internet- sivuilta löydät tämän vuoden sopeutumisvalmennuskurssit, johon voit hakea. Seuraa myös oman järjestösi kursseja!

TASA-ARVO JA SYRJINTÄ

"Samasta puusta veistetty"

Mitä tasa-arvo tarkoittaa?:

Tasa-arvo tarkoittaa sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia mm. sukupuoleen, uskontoon, ikään tai arvoihin katsomatta. Olemme siten kaikki yhdenvertaisia! Meillä kaikilla on samat oikeudet ja velvollisuudet! Oikeudenmukaisessa yhteiskunnassa mm. ihmisen syntyperä tai vamma ei saisi vaikuttaa mahdollisuuksiin päästä koulutukseen, saada työtä ja erilaisia palveluita. Perusoikeudet kuuluvat kaikille! (Yhdenvertaisuus 2013.) Tasa-arvoon kuuluvat myös **positiivinen erityiskohtelu ja esteettömyys!**

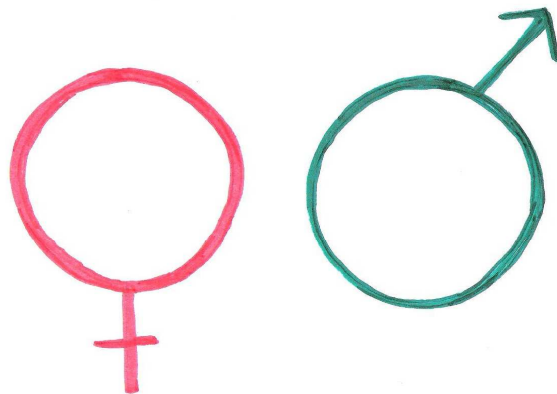
Mitä syrjintä tarkoittaa?:

Syrjintä tarkoittaa ihmisten eriarvoista kohtelua ja asettamista eriarvoiseen asemaan. Suomessa syrjintä on kielletty useassa eri laissa. (Syrjintä 2013.)

Vammaiset kokevat valitettavan usein elämässään syrjintää. Useasti se tarkoittaa sitä, että haluamiin tiloihin ei pääse, kuten ystävien asunnot, pienet kaupat. Syrjintää voi ilmetä työpaikoilla, kouluissa tai muissa julkisissa rakennuksissa, joissa ei toteuteta erityisjärjestelyjä, jotta tilasta tulisi kaikille mahdollinen. (Urhonen 2011, 31-32.)

- Syrjintää ei tapahdu pelkästään "terveiden" ja "vammaisten" välillä vaan myös vammaiset voivat syrjiä toisiaan.
- Syrjintä on rikos! Jos kohtaat syrjintää, tee rikosilmoitus!

Vinkki! Tietoa syrjinnästä löydät täältä: <http://www.yhdenvertaisuus.fi/neuvonta/>



OHJAUS JA NEUVONTA

“Lyödään viisaat päät yhteen!”

Kun perhe arvioi omaa elämäntilannettaan ja tuen tarpeen määrää on hyvä, että perheen omat arvot, toimintatavat ja tavoitteet ohjaavat tätä pohdintaa. On tärkeää, että perhe kohdentaa arviointinsa omaan tilanteeseensa, eikä vertaile omaa perhettään liikaa muihin perheisiin ja heidän saamiinsa palveluihin. **Jokaisen perheen tarpeet ovat yksilöllisiä, joten jokaiselle perheelle pitää räätälöidä heille sopivimmat palvelut.** (Pietiläinen 2012.)

Vanhempien vaikutusmahdollisuuksia pitäisi lisätä ja heidän mielipiteensä ottaa huomioon. Yhden perheen parissa voi työskennellä suuri joukko ihmisiä hajallaan. Toiveet palveluista voivat lähteä liikkeelle työntekijöistä, mutta pitäisi muistaa, että **vanhemmilla pitää säilyttää vanhemmuus vastuineen!** (Pietiläinen, Ylikoski & Juusti 1999, 20-21.)

Ammattilaiset eivät päätöksillään saa riistää vanhemmuutta ja siksi vanhempien kuuleminen on erityisen tärkeää. **Asioita tulee jakaa siten, että vanhemmilla on mahdollisuus itse hoitaa lapsen asioita mahdollisimman paljon.** Pitää myös muistaa, ettei palvelukokonaisuudesta tule perheelle liian raskas, kun perheen parissa työskentelee lukuisia ammattilaisia, kuten terapeutteja ja muita asiantuntijoita. (Pietiläinen, Ylikoski & Juusti 1999, 20-21.)

Vinkki: Vaadi ohjausta. Sinulla on oikeus siihen!

LAPSIPERHEET

LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

Lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi on tarjolla monenlaisia palveluita. Palvelujen tuottaminen on pääasiassa kuntien tehtävä. Palveluita voi järjestää myös yksityinen - ja kolmas sektori (esim. eri järjestöt ja seurakunta).

Apua ja tukea pyritään antamaan riittävän ajoissa, ennen ongelmien ilmestymistä! Tällöin kyse on [ehkäisevästä lastensuojelusta](#), jota annetaan esim. neuvoloissa ja päivähoitossa. Tärkeää palvelujen järjestämisessä on ammattilaisten ja perheiden välinen yhteistyö. (Lapsiperhe Suomessa 2013.)

YLEISIMPIÄ PALVELUITA LAPSIPERHEILLE:

- **NEUVOLAPALVELUT:** Äitiys- ja lastenneuvola, ehkäisyneuvola
 - Palvelut ovat perheille maksuttomia ja vapaaehtoisia. Kunnat vastaavat niiden järjestämisestä.
- **PERHEITÄ TUKEVAT PALVELUT:** Kasvatus- ja perheneuvonta, kotihoito, perhekeskus
 - Perhekeskuksissa perheet voivat tavata toisiaan sekä saada tukea ja ohjausta ammattilaisilta. Perhekeskuksen palvelut voivat vaihdella kunnittain.

- **VARHAISKASVATUS:** Päivähoito, esiopetus, koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta, avoin varhaiskasvatus, kuntouttava päivähoito
 - Kunnat, seurakunnat ja eri järjestöt voivat tarjota avoimia varhaiskasvatuspalveluja. Tarjonta palveluista vaihtelee kunnittain.
 - Esimerkkejä palveluista ovat erilaiset leirit, kerhot ja perhekahvilat.
 - Lisätietoa lapsiperheiden palveluista löydät täältä: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/peruspalvelut
- **KELAN PALVELUT:** Perheillä on oikeus taloudelliseen tukeen. He voivat valita taloudellisen tuen päivähoidon sijaan. Lapsiperheille tarkoitettuja tukia voi hakea Kansaneläkelaitokselta (KELA).
- Lisätietoa saa KELAN Internet-sivuilta: <http://www.kela.fi/lapsiperheet>

Vinkki: Kela-kerttu tukee lapsiperheitä verkossa! Kela-kerttuna toimivat Kelan asiantuntijat, jotka vastaavat lapsiperheiden kysymyksiin. <http://keskustelu.suomi24.fi/debate/6037>

LASTENSUOJELU

"Lapsen etu huomioon!"

Lastensuojelu jaetaan:

- Ehkäisevään lastensuojeluun
- Lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun

Ehkäisevää lastensuojelutyötä tehdään kunnan peruspalveluissa, kuten neuvoloissa, päivähoitossa ja koulussa. Tällöin lapset ja perheet eivät ole lastensuojeluasiakkaita! (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.) Ehkäisevällä lastensuojelulla pyritään siihen, ettei isompia ongelmia syntyisi, ja lapset ja perheet eivät joutuisi näin lastensuojeluasiakkiksi.

Lapsi- ja perhekohtaisessa lastensuojelutyössä lapsi ja perhe ovat lastensuojeluasiakkaina. Asiakkuus lähtee mahdollisesti käyntiin, kun sosiaalityöntekijä saa lastensuojeluilmoituksen eli tiedon siitä, että lapsi tarvitsee mahdollisesti apua. Ilmoitus tehdään kunnan sosiaalitoimistoon ja sen voi tehdä kuka tahansa henkilö. (Lastensuojelupalvelut 2013.)

- ***Huom! Kaikki lastensuojeluilmoitukset eivät johda lastensuojeluasiakkuuteen!***

Lastensuojeluasiakkuus voi syntyä monista eri syistä, esim. vanhemmat eivät kykene enää huolehtimaan lapsistaan tai lapsi itse on vaaraksi itselleen tai muille (Lastensuojelupalvelut 2013).

Jos asiakkuus syntyy, lasta ja perhettä autetaan pääasiassa **avohuollon tukitoimilla**. Tällöin lapsi asuu vanhempiensa kanssa kotona. Avohuollon tukitoimia on monia, kuten esim. **perhetyö, tukihenkilö tai tukiperhe ja virkistystoiminta**. (Lastensuojelupalvelut 2013.)

Jos avohuollon tukitoimet eivät riitä, lapsi joudutaan ottamaan huostaan eli lapsi **sijoitetaan johonkin toiseen perheeseen tai perhekotiin** (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012).

Kun huostaanotto päättyy, lapselle tai nuorelle järjestetään **jälkihuoltoa**, jonka tarkoituksena on helpottaa lapsen tai nuoren kotiin palaamista tai hänen itsenäistymistään. Jälkihuolto voi olla esim. **asumisen, toimeentulon ja opiskelun tukemista**. Jälkihuolto voi kestää siihen asti, kun nuori täyttää 21 vuotta. (Lastensuojelupalvelut 2013.)

- ***Huom! Huostaanotto on viimeisin toimenpide, johon ryhdytään vain kun muut toimenpiteet eivät enää auta!***

Vinkki! Lisätietoa lastensuojelusta löydät täältä:

<http://www.lastensuojelu.info/fi/palvelut.html>

PERHE LOMALLA

"Lomalla viimeinkin voin ottaa iisimmin!"

Perheille järjestetään tuettuja perhelomia. Usein lomalle pääsyn perusteena on taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset tekijät. Omavastuuhinnat ovat yleensä edullisia. Kehitysvammaisten tukiliitto järjestää yhteistyössä muiden kumppaneiden kanssa perheille suunnattuja leirejä, joiden kohderyhmä vaihtelee. Myös seurakunnat ja erilaiset harrastusliitot, kuten luontoliitto järjestää perheleirejä. (Perheiden lomat 2013.)

Tuettuja perhelomia:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto

<http://www.mtlh.fi/>

Solaris-lomat

<http://www.solaris-lomat.fi/>

Hyvinvointilomat

<http://www.hyvinvointilomat.fi/>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry

<http://www.kvtl.fi/fi/kurssit-ja-koulutus/vuoden-2013-kurssit/perheiden-lomat/>

HOX!: Henkilökohtaisen avustajan voi saada mukaan lomalle!

KVPS eli Kehitysvammaisten palvelusätiö tarjoaa vanhemmille lomituspalveluja, jotta vanhemmat voivat lähteä lepäämään hetkeksi kodin ulkopuolelle. Lisätietoa löydät täältä: <http://www.kvps.fi/tilapaishoito/perhelomitus/>

VAMMAISPALVELUT

HENKILÖKOHTAINEN APU

"Oikea kätesi"

Henkilökohtainen apu on vammaispalvelulain mukaista palvelua. Avustaja auttaa niissä toimissa, joita henkilö ei voi itse tehdä oman vammansa/sairautensa vuoksi. Apu mahdollistaa itsenäistä elämää. *Henkilökohtainen apu mahdollistaa toimimisen kotona ja kodin ulkopuolella.* (Konttinen 2013.)

Vaikeavammaisilla on subjektiivinen oikeus henkilökohtaiseen apuun. Vammaispalvelulaissa määritellään perusteet minkä verran apua myönnetään. Se on sidoksissa perustuslakiin, jossa on säädetty jokaisen oikeus ihmisarvoiseen elämään. Palvelu arvioidaan siitä lähtökohdasta, mikä mahdollistaa täysipainoisesti yhteiskuntaan osallistumisen. Apu määritellään aina yksilöllisesti, välttämättömän tarpeen mukaisesti. (Konttinen 2013.)

Henkilö saa itse päättää siitä, milloin, missä ja miten hän saa henkilökohtaista apua ja kuka häntä avustaa. Päivittäisten toimien lisäksi henkilökohtaista apua järjestetään myös työtä ja opiskelua varten siinä laajuudessa, mitä henkilö tarvitsee. Henkilökohtaista apua voi tarvittaessa järjestää myös loma- ja työmatkoille. (Konttinen 2013.)

VINKKI! Lisätietoa löydät Henkilökohtaisten Avustajien Työnantajien Liiton sivuilta: <http://www.heta-liitto.fi/>

OPAS tueksi: <http://www.kynnys.fi/content/view/668/654/>

KULJETUSPALVELUT

"Matkaan lähden."

Vaikeavammaisilla henkilöillä on subjektiivinen oikeus kuljetuspalveluihin. Kunnalla on velvollisuus järjestää kuljetuspalveluita, jotta henkilö vammansa tai sairautensa johdosta pystyisi suoriutumaan tavanomaisista elämän toiminnoista. Vammaispalveluasetuksen mukaan kuljetuspalveluihin kuuluvat vaikeavammaisen henkilön tarpeelliset kuljetukset, kuten *työssä käyminen, opiskelu, asioiminen, yhteiskunnallinen osallistuminen, virkistys ja harrastukset*. Kuljetukset voidaan järjestää henkilön asuinkunnalla tai ne voivat ulottua lähikuntiinkin. (Konttinen & Rätty 2013.)

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu henkilölle, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää julkisia joukkoliikennevälineitä (Konttinen & Rätty 2013).

Vammaispalveluasetuksen mukaan kuljetuspalveluja tulisi järjestää henkilölle siten, että *välttämättömien työhön ja opiskeluun liittyvien matkojen lisäksi* henkilölle tulisi järjestää *vähintään 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa esim. harrastuksiin ja asiointiin!* Kunta korvaa henkilön omavastuuosuuden ylittävältä osin kuljetuspalveluista aiheutuneet kustannukset. (Konttinen & Rätty 2013.)

Vinkki! Lisätietoa kuljetuspalveluista saat Sosiaaliportti-sivun kautta:

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/liikkuminen/kuljetuspalvelu/#otssis>



APUVÄLINEET

"Apuvälineet toimintaa edistämässä."

Apuvälineet voivat auttaa tilanteessa, jossa ihmisen toiminta ja osallistuminen on esim. vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt. Apuvälineiden avulla ihmisten toimintakykyä voidaan ylläpitää tai edistää ja samoin myös heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Apuvälineet voivat myös ennaltaehkäistä suurempia toimintakyvyn ongelmia. (Salminen 2010, 17.)

- **Apuvälineitä on tarjolla monenlaisia: esim. kuulemiseen, näkemiseen, kommunikointiin ja liikkumiseen!**

Kunnilla ja kunnallisella terveydenhuollolla on pääasiallinen vastuu apuvälinepalveluista. Sosiaalitoimesta saa **asumiseen** ja koulutoimesta **perusopetukseen liittyviä apuvälineitä.** Kuntien lisäksi vakuutusyhtiöt voivat korvata liikenne- ja muissa onnettomuuksissa loukkaantuneiden tarvitsemia apuvälineitä. (Hurnasti, Kanto-Ronkanen, Töytäri, Hakkarainen, Aarnikka & Konola 2010, 30, 37.)

Työhön ja opiskeluun tarvittavat apuvälineet voi saada Kelasta. Valtiokonttorista mm. sodissa tai armeijan palveluksessa vammautuneet henkilöt voivat saada apuvälineitä. Työvoimahallinnon kautta työnantajat voivat saada tukea työpaikan

muutostöihin ja apuvälinehankintoihin **mahdollistaen vammaisen henkilön työnteon**. Myös järjestöt ja yksityiset yritykset tarjoavat apuvälinepalveluita. (Hurnasti, Kanto-Ronkanen, Töytäri, Hakkarainen, Aarnikka & Konola 2010, 30, 37.)

Vinkki: Maliken sivuilta on mahdollisuus esim. vuokrata apuvälineitä harrastustoimintaan! <http://www.malike.fi/fi/malike/>. Muista myös oman järjestösi tarjoamat apuvälinepalvelut!

Vinkki: Apuvälineitä ja vinkkejä lastenhoitoon erityisesti pyörätuolissa oleville vanhemmille löytyy Selkädynvamma Akson- lehdestä! Lehestä löytyy kuvia lastenhoitoon liittyvistä apuvälineistä mm. vauvan rattaisiin kiinnitetystä käsijarrusta ja pyörien päällä olevasta vauvan Vaavi-sängystä. Apuvälineet löytyy lehden sivuilta 28-29! http://www.aksonry.fi/images/akson_1_2013_naytto.pdf

KODIN SUJUVA ARKI

“Oma koti kullan kallis”

Kotona asuminen ja siellä itsenäinen toimiminen on monille ihmisille hyvin tärkeää. Vaikka toimintakyky olisi heikentynyt, asunnon ja sen ympäristön muutostöiden sekä teknisten apuvälineiden turvin kotona asuminen voi olla mahdollista. **Muutostöiden avulla kodista saa turvallisen ja toiminnallisen!** Jopa pienetkin muutostyöt ja tekniset ratkaisut voivat olennaisesti parantaa asunnon toimivuutta. (Kantor-Ronkanen & Hurnasti & Mäntyniemi 2010, 207.)

Vammaispalvelulaki edellyttää kuntia järjestämään ja korvaamaan asunnon muutostyöt, koska vaikeavammaisilla on siihen subjektiivinen oikeus. Vammaispalveluasetuksen mukaan **korvattavia asunnon muutostöitä ovat: mm. ovien leventäminen, luiskien rakentaminen, kylpyhuoneen, wc:n ja vesijohdon asentaminen.** Tarvittavia muutostöitä voidaan tehdä myös asunnon lähiympäristöön. (Konttinen & Rätty 2013.)

- Lisätietoa muutostöistä löydät Vammaispalvelujen- käsikirjasta: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen/asunnon-muutostyot/>

Vinkki: Suomen Apu-Tuote Oy myy asunnon muutostöihin suunnattuja esteettömiä tuotteita sekä järjestää esteettömyyskartoituksia. Verkkokaupan kautta voit tilata haluamiasi tuotteita! <http://www.aputuote.fi/>

ELÄMÄNKAARI

PARISUHDE

"Käsi kädessä kuljemme"

Sirpa: "Suuren vaikutuksen teki se, että mieheni ei erityisesti kiinnittänyt huomiota vammaisuuteeni" (Saraste 2000, 37).

- Molemminpuolinen arvostus on toimivan parisuhteen perusta!

Sirpa: "Löysin naiseuteni miehen kanssa. Löysin peilin joka todisti, olen kaunis." (Saraste 2000, 44).

Onnistunut parisuhde koostuu onnellisuudesta. On siis tärkeää, että molemmat parisuhteen osapuolet ovat onnellisia ja tyytyväisiä suhteeseen. On myös tärkeää, että molemmat osapuolet uskaltavat olla parisuhteessa oma itsensä omine mielipiteineen. Ei siis pidä pakonomaisesti miellyttää toista, vaan tulisi ottaa myös omat mielipiteet ja mieltymykset huomioon. (Vaaranen 2010.)

Molemmille kuuluu vastuu parisuhteen toimivuudesta. Parisuhdetta voi hoitaa siten, että antaa toiselle itsenäisyyden ja mahdollisuuden toteuttaa itseään haluamallaan tavalla. Anna kumppanille mahdollisuus esim. harrastaa haluamaansa harrastusta tai anna hänelle omaa aikaa kavereidensa seurassa. Parisuhteessa keskusteleminen on tärkeää. Riitatilanteet selviävät enemmän keskustelemalla kuin mykkäkoululla.

Kumppanilta tulisi kysyä, mitä hän ajattelee, sillä kukaan ei ole ajatustenlukija. (Vaaranen 2010.)

Lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Vanhemmilla on vähemmän aikaa toisilleen, kuin ennen lapsen tuloa. **Toimiva parisuhde on kuitenkin koko perheen hyvinvoinnin kannalta olennaista.** Hyvä parisuhde tukee myös elämässä tapahtuvia mullistuksia ja kriisejä. Parisuhdetta tulee hoitaa ja rakkautta vaalia, jotta se pysyy toimivana. (Parisuhde ja lapset 2013.)

" Arki sujuu, kun on yhteinen suunta ja näkemys lasten kasvatuksesta. On opittu ymmärtämään omia ja toisen vahvuuksia ja heikkouksia. Yhteinen huumorintaju auttaa arjessa. Joskus voi myös nauraa asioille! " (Vanhempien ajatuksia 2013.)

Kotitöiden jakaminen voi usein aiheuttaa perheessä kiistaa. Muuttunut seksielämä voi aiheuttaa parisuhteessa eripuraa. Jo ennen lapsen syntymää olisi hyvä keskustella yhteisistä säännöistä, jotka kohtelevat molempia tasapuolisesti esim. omasta ajasta. (Pitkänen 2009.)

- Luottakaa toisiinne ja keskustelkaa avoimesti!
- Viettäköö myös kahdenkeskistä aikaa!
- Käykää romanttisilla treffeillä!
- Hellikää toisianne!

Vinkki! Tietoa parisuhteesta löytyy Väestöliiton sivuilta:

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/>

PERHESUUNNITTELU

"Haikara saapuu! "

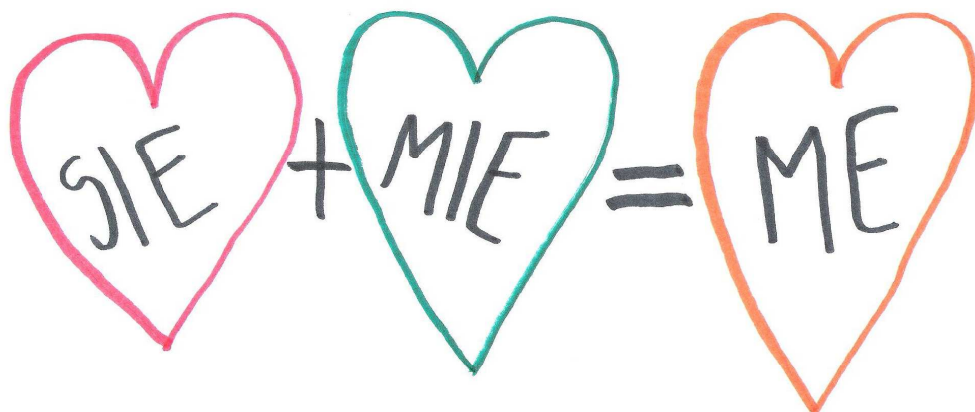
Parisuhteessa oleva pari alkaa miettiä yleensä jossain elämänsä vaiheessa oman perheen perustamista. **Kyseessä on merkittävä, koko loppuelämää koskeva tärkeä päätös.** On siis tärkeää miettiä, olenko jo valmis äidiksi tai isäksi? Miten parisuhteellemme käy lapsen synnyttyä?

Lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Silloin vanhemmilla on paljon aikaa lapselle, mutta vähemmän aikaa toisilleen. **Lapset ovat kuitenkin suuri rikkaus parisuhteelle.** Heiltä voi saada paljon aitoutta ja elämäniloa! (Parisuhde ja lapset 2013.)

Vinkki: Neuvoloista saa tukea ja ohjausta perhesuunnitteluun!

Kun toisella tai molemmilla vanhemmista on vamma tai sairaus, perheen perustamista mietitään yleensä pitkään ja harkiten. Useimmat vammat ja sairaudet voivat olla perinnöllisiä, joten vanhemmat usein miettivät kuinka suuri mahdollisuus lapsellamme on saada sama vamma tai sairaus. Tällöin vanhemmat voivat hakeutua perinnöllisyysneuvontaan, **josta saa tarkempaa tietoa sairaudesta ja sen periytymisestä.**

Vinkki: Perinnöllisyysneuvontaa saa yliopistosairaaloiden poliklinikoilta, Folkhälsanilta ja Rinnekoti- Säätiön Norio- keskukselta. Norio- keskukselta voit kysyä myös maksuttomasti perinnöllisistä sairauksista puhelimitse tai sähköpostitse! Tässä linkki Norio- keskuksen sivuille: <http://www.norio-keskus.fi/fi/perinnollisyys/>



VAMMAISEN TAI SAIRAAN LAPSEN SYNTYMÄ

Vanhemmilla on usein toiveena saada terve lapsi, mutta aina näin ei käy. Kuuleminen lapsen sairaudesta tai vammasta voi järkyttää aluksi vanhempia. Tämän vuoksi olisi hyvä saada heti tukea ja konkreettista tietoa vamman tai sairauden kanssa elämisestä.

Lapsen pitkäaikaissairaus tai vammaisuus voi selvitä toisinaan jo sikiötutkimuksissa. Tällöin vanhemmilla on aikaa valmistautua tulevaan. Usein sairaus tai vamma selviää kuitenkin vasta lapsen syntymän jälkeen. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

Jos lapsi on ollut aiemmin terve, voi hänen pitkäaikainen sairastuminen tai vammautuminen tulla täydellisenä yllätyksenä, mikä vaatii sopeutumista koko perheeltä ja heidän läheisiltään. Tällöin perhe tarvitsee aikaa ja monipuolista tukiverkostoa mm. läheisiltä, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta sekä eri järjestöiltä. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

Lapsia halutaan usein suojella liikaa vaikeilta asioilta ja kertoa heille vähän tai ympärilyövästi heidän sairaudestaan tai vammastaan. Tällöin lapsi vaistoaan perheen huolestuneen ja ahdistuneen ilmapiirin, jolloin lapsi voi kokea olevansa syyllinen vaikeaan tilanteeseen, josta ei puhuta. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

Vanhemmat saattavat monesti vain ajatella sairaan lapsensa hoitamista ja unohtaa, että lapsi on ensisijaisesti lapsi eikä sairas lapsi. Vanhempien voi olla vaikeaa rangaista tai rajoittaa omaa lastaan. Pitää kuitenkin muistaa, että myös sairas tai vammaisen lapsi tarvitsee turvallisia rajoja, jotta lapsi oppisi mm. toimimaan yhdessä muiden kanssa. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

Lapsella on oikeus saada tietoa hänen sairaudestaan, ikä- ja kehitystaso huomioiden. Myös lapsen sisaruksille olisi hyvä kertoa lapsen sairaudesta tai vammasta (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013). Jos lapsella tai sisaruksilla on kysymyksiä sairaudesta tai vammasta, niihin tulisi vastata mahdollisimman rehellisesti. Avoimuus on tärkeää ja se lisää turvallisuuden tunnetta.

Sairastunut lapsi vaatii perheessä paljon huomiota, jolloin sisarukset voivat tulla mustasukkaisiksi. Sen vuoksi olisi tärkeää, että muutkin lapset saisivat tarpeeksi huomiota vanhemmiltaan. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

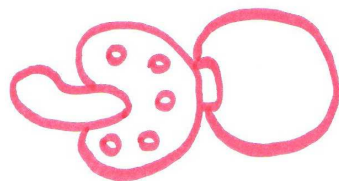
- ANNA TASAPUOLISESTI HUOMIOTA!
- LAPSI ON ENSISIJAISETI LAPSI!
- AVOIMUUS ON TÄRKEÄÄ!

Monesti vanhemmat joutuvat tekemään elämässään isoja muutoksia sairaan tai vammaisen lapsen vuoksi, kuten jättämään kokonaan työnsä tai käydä työssä osa-aikaisesti. Muutokset voivat olla myönteisiäkin, kuten vuorovaikutuksen lisääntyminen perheessä. **Arjen pyörittäminen vaatii keskustelua, kompromisseja, joustoa ja yhteistyötä.** Perheissä myös elämänarvot saattavat muuttua myönteisimmiksi, aineellisten asioiden merkitys vähenee ja henkisten lisääntyy. (Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013.)

Vinkki: Lisätietoa aiheesta löydät Mannerheimin lastensuojeluliiton

Vanhempainnetistä sekä Kehitysvamma-alan sivulta vernerinet:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/lapsella_on_pitkaaikaissairaus_t/ **ja** <http://verneri.net/yleis/tietoa-odottajille/erilainen-raskaus/vammaisen-lapsen-odotus.html>



YKSIN LAPSEN KANSSA

Joskus on tilanteita, jossa puoliset kokevat eron ainoana mahdollisuutena. On myös mahdollista, että on joutunut yksinhuoltajaksi leskeksi jäädessään. Tai lasta voi odottaa yksin.

Aikuinen voi tällöin käydä läpi vaikeimpia vaiheita elämässään. Tilanteeseen voi liittyä monia tunteita, kuten häpeää, surua ja taloudellisesta tilanteesta koituvaa pelkoa. Ero ja uudet tilanteet vaikuttavat aina lapseen ja on tärkeää käsitellä lapsenkin tuntemuksia tilanteesta. (Vanhempien ero 2013.) On tärkeää pitää mielessä, että kaikesta huolimatta elämä jatkuu.

Suomessa avioerot ovat melko yleisiä, mutta eron yhteydessä on tärkeää sopia lasten huoltajuus ja tapaamiset. Lapsella on oikeus tavata molempia vanhempiaan.

- **YHTEISHUOLTAJUUS:** Yleisin tapa jakaa vanhemmuus eron jälkeen. Molemmilla vanhemmilla vastuu päättää lapsen asioista yhteisesti. Kumpikin vanhempi toimii lapsen kasvattajana ja elättäjänä.
- **YKSINHUOLTAJUUS:** Tarkoittaa että vanhempi yksin päättää lapsensa asioista. Viranomaiset antavat tietoa lapsesta vain huoltajalle, toinen vanhempi saa tietoa vain huoltajan erikseen antamalla luvalla. Toisella vanhemmalla on kuitenkin elatusvastuu. (Lapsen huolto tapaaminen ja asuminen 2012.)

Yksinhuoltajille on oma jäsenyhdistys, Yhden Vanhemman Perheiden Liitto, joka järjestää retkiä, koulutustilaisuuksia, vertaistukiryhmiä ym. toimintaa.

Lisätietoa ja yhteystiedot alueesi toiminnasta löydät näiltä sivuilta:

<http://www.yvpl.fi/yhteystiedot/jaesenyhdistykset/>

Pohjois- Suomen aluekoordinaattori Ulla Sauvola 050 342 2185

Myös Ensi ja Turvakotiliitto tuottaa palveluita erotilanteessa oleville perheille

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/>

Ensi ja Turvakotiliitto on julkaissut myös oppaan: Vanhemman opas, tietoa ja tukea lapsiperheen eroon. Löydät sen täältä: <http://www.e->

[julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/vanhemman_opas/](http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/vanhemman_opas/)

Turvapoiju järjestää Kemissä vertaistukiryhmää "Vanhemman neuvo", joka on tarkoitettu eropäätöksen tehneille tai sitä harkitseville vanhemmille.

Kokoontumisajat ja lisätietoa löydät täältä: <http://www.turvapoiju.fi/> tai

puhelinnumerosta: 0405441750/Kemi

SISARUUS

"Sinä olet siskoni, en tahdo että erkanemme koskaan."

Kun perheessä on useampi lapsi, heitä kutsutaan keskenään sisaruksiksi. Sisaret voivat olla keskenään hyviä kavereita ja he voivat olla toisilleen myös **tuki ja turva**. Jos sisarusten välillä on useampi vuosi ikäeroa, voi tällöin **vanhempi sisar** olla **nuoremmalle roolimalli ja esikuva**. Vanhemmat sisaret voivat **myös auttaa vanhempia nuorempien sisarusten lastenhoidossa**.

Kun perheeseen **syntyy uusi vauva**, voi vanhempi lapsi kokea tällöin **mustasukkaisuutta**. Vanhemman lapsen pahin pelko on, että uusi tulokas muuttaa hänen elämäänsä huonompaan suuntaan. Häntä voi **pelottaa vanhemman rakkauden ja huolenpidon menetys**. (Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva 2013.)

Vanhemman sisaren kokema mustasukkaisuus on täysin **luonnollinen reaktio**. Siihen millä tavalla ja kuinka voimakkaana **mustasukkaisuus ilmenee vaikuttavat mm. lapsen ikä, kehitysvaihe, temperamentti, perheen elämäntilanne, vanhempien tapa toimia ja uuden vauvan temperamentti**. (Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva 2013.)

Mustasukkaisuus voi ilmetä monin tavoin:

- lapsi voi olla itkuisempi ja levoton
- voi saada helposti kiukkukohtauksia
- nukahtaminen voi olla vaikeaa
- lapsi voi yrittää satuttaa äitiä tai vauvaa

- voi tehdä tihutöitä
- voi taantua ja haluta hoivaa

Vanhemman olisi hyvä muistaa **hoivata ja osoittaa huomiota** myös vanhemmallekin sisarukselle. Vanhempi saattaa huomaamattaan pitää vanhempaa lasta isompana kuin hän onkaan vauvan synnyttyä. Vanhemman sisaruksen **tunteetkin** voivat olla **ristiriitaisia: ylpeys, ilo, pelko ja harmi voivat vaihdella**. Vanhemman on tärkeää osoittaa vanhemmalle sisarelle, että hän on edelleen **rakastettu ja tärkeä osa perhettä**. (Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva 2013.)

Vinkki: Pikavinkkejä mustasukkaisuuden hoitoon ja ehkäisyyn löydät

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnetin sivuilta!

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/mustasukkaisuutta_kun_perheeseen/

Huom! Rinnekoti- Säätiö Norio- Keskus järjestää sisaruksille vertaistapaamisia!

Tapaamiset on tarkoitettu harvinaista sairautta sairastavien lasten ja nuorten sisaruksille. Sisarukset voivat jutella keskenään ohjatussa ryhmässä sisaruksen sairauden herättämistä ajatuksista. Tapaamiset ovat pääasiassa viikonloppuisin ja ne ovat kestoltaan 1-2 päivää. Lisätietoa aiheesta löydät täältä:

<http://www.norio-keskus.fi/fi/vertaistuki/sisarustoiminta/>

TYHJÄ PESÄ

"Lintuset lentää pois kotoa"

Jokainen vanhempi tulee tilanteeseen, jossa lapset muuttavat pois kotoa.

Vanhemman elämä pitää sisällään odotuksia, täyttymyksiä, pettymyksiä ja luopumisia. Ensin odottaa aikaa, että lapsi kasvaisi niin paljon että hänestä saisi kalakaverin, ja pian saakin huomata katsovansa kaihoisana horisonttiin, kun juna vie lapsen muualle. (Kinnunen 2006, 7.)

- *Vaikka lapsen muutto olisikin haikea ja surullinen yhden elämänvaiheen päättyminen, se ei tarkoita suhteen katkeamista.*
- *Lapsi tarvitsee teitä vielä pitkään tukena.*

Kotoa muuttaminen on useimmiten nuoren juhlapäivä ja muuttohaaveita on jo leikkien lomassa harjoiteltu lapsena. Kuitenkin ennen tätä muutonhetkeä on kuljettu pitkä matka siihen, että nuori on valmis lähtemään rakentamaan omaa itsenäistä elämäänsä. (Kinnunen 2006, 14-15.)

ISOVANHEMMUUS

"Papan ja mummon oma kullannuppu"

Kun ensimmäinen lapsenlapsi syntyy, se muuttaa monen maailmaa. Isovanhemmaksi herääminen koetaan usein syvälliseksi tapahtumaksi. Lasten suusta kuulee nokkelia sanontoja, niitä mitä vanhempana ei ehkä ehtinyt havaita. (Kumpula 2002, 73.)

Lapsenlapsen syntymä on merkittävä ja elämää muuttava tapahtuma. Isovanhemmuus on myös osa vanhemmuutta ja isovanhemmuuden osaksi kuuluu vanhemmuutta muistuttava tunneside. Onhan lapsi oman lapsen lapsi. (Rotkirch, Fåkel, 33-39 & Rotkirch, Söderling & Fåkel 5-22.) Isovanhempien ja vanhempien välinen suhde on herkkä ja on mahdollisuus ajautua herkästikin ristiriitoihin. Tähän tulisi puuttua puhumalla mahdollisimman ajoissa, jotta tilanne ei karkaa käsistä. (Kumpula 2002, 73-75.)

"He ovat elämäni suola." (Marin 2002, 111). 70-vuotias maalaisemäntä: "Elämälleni antavat tarkoitusta lapset ja lapsenlapset. Autan heitä, kun he ovat avun tarpeessa." (Marin 2002, 111).

Isovanhemmuus ja suhde lapsenlapseseen voi olla rennompaa, kun ei ole enää lapsesta vastuussa ympärivuorokautisesti. Isovanhemmuus on mahdollisuus, eikä se ole itsestäänselvyys. (Marin 2002, 113-114.) Kaikilla ei kuitenkaan ole lapsia ja lapsenlapsia, mutta isovanhemmuutta voi ajatella laajemminkin. Voisitko toimia isovanhempana jollekin sellaiselle lapselle, jolta puuttuu isovanhempi? Esimerkiksi MLL kouluttaa tukimummeja ja -vaareja: <http://www.mll.fi/perheille/kylamummit/>

- *Älä polta itseäsi loppuun liialla huolehtimisella. Kunnioita omaa, lasten, ja lastenlasten yksityisyyttä.*
- *Moni nuorekas isovanhempi ei pidä "mummo" tai "pappa" -nimittelystä, voit säilyttää oman etunimesikin! 😊*
- *Mummolassa ei voi olla eri sääntöjä kuin kotona.*
- *Ole tasapuolinen kaikille lapsillesi ja lapsenlapsillesi.*

Vinkki: Isovanhemmille on tarjolla sopeutumisvalmennusta, jos perheeseen syntyy vammaisen/sairas lapsi. Kelan ja järjestöjen kautta löydät ajankohtaiset kurssit.

Isovanhemmille on oma yhdistys, lisätietoja: <http://www.isovanhemmat.fi/>

Kirjavinkki: Farkkumummoja ja pehmoaareja - Uusia ikkunoita isovanhemmuuteen. Väestöliitto

KRIISI PERHEESSÄ

“Jokainen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä, mutta niistä voi selvitä!”

Kriisi on vaikea elämäntilanne, jolloin ihminen ei heti tiedä, miten hän selviäisi tilanteesta. Kriisitilanne saattaa hätäänyttää ja järkyttää ihmistä. **Kriisi aiheutuu tavallisesti jonkin äkillisen ja yllättävän tapahtuman seurauksena, eikä siihen pystytä aina edes varautumaan!** Kriisi voi muodostua monesta samanaikaisesta tai vain yhdestä odotetustakin elämänmuutoksesta. (Mitä tarkoittaa kriisi? 2013.)

Kriisi voi aiheuttaa monenlaisia oireita, esimerkiksi ahdistusta, masentuneisuutta, unettomuutta, ärtyneisyyttä ja fyysisiä kipuja. **Ihmisten kyky selviytyä vaikeista elämäntilanteista on hyvin yksilöllistä!** Toiset voivat selviytyä vähäisellä oirehtimisella, kun taas toiset voivat tarvita enemmän aikaa ja apua toipumiseen. (Mitä tarkoittaa kriisi? 2013.)

Vammautuminen tai sairastuminen voi aiheuttaa kriisin. Tämän vuoksi olisi hyvä, jos henkilö voisi puhua vaikeista asioista oman perheen ja ammattilaisten kanssa jo varhaisessa vaiheessa. **Muista, ettet jää tilanteesi kanssa yksin!**

Apua kriisitilanteeseen voit saada myös täältä:

Tietoa kriiseistä, mielenterveyden ongelmista ja avun hakemisesta sekä oma-apuohjelma kriiseihin. Katso aiheesta E-mielenterveys-sivustolta. <http://www.e-mielenterveys.fi/>

Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus, jossa voit maksutta saada henkilökohtaista tukea tai osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin. <https://www.tukinet.net/>

Suomen Mielenterveysseuran-sivulla on mm. valtakunnallinen kriisipuhelin, jonne voi soittaa jokaisena päivänä! <http://www.mielenterveysseura.fi/>

Kriisikeskus Turvapoiju tarjoaa tukea elämän kriisitilanteissa. Yhteyttä voi ottaa myös nimettömästi. <http://www.turvapoiju.fi/turvapoiju/>

VAMMASTA TAI SAIRAUDESTA KERTOMINEN

Vanhemman vakava sairastuminen tai vammautuminen koskettaa koko perhettä. Vanhemmat usein miettivät, miten he voisivat puhua sairaudesta tai vammasta läheisilleen. Tähän ei ole yksiselitteistä vastausta. Mutta mitä avoimempi ilmapiiri perheessä vallitsee, sitä vähemmän koetaan ahdistusta ja pelkoa. (Vanhemman vakava sairaus 2013.)

On tärkeää, että läheiset ymmärtävät, mistä sairaudessa tai vammassa on kyse, jotta perhe-elämä olisi toimiva. Jos läheiset eivät itse uskalla ottaa sairautta tai vammaa puheeksi, voi vanhempi tällöin itse ottaa asian esille ja kertoa, että asiasta keskusteleminen on hyvä asia. (Vanhemman vakava sairaus 2013.)

Lasten ja muiden läheisten ymmärrystä ei pidä väheksyä, eikä jättää kertomatta heille vanhemman sairaudesta tai vammasta. Läheisille pitää kertoa avoimesti ja rehellisesti sairaudesta tai vammasta. Lapsille kertoessa tulee ottaa heidän kehitystasonsa huomioon. Lasten huolta tulisi keventää tiedolla, että vanhempi saa sairauteensa apua esim. lääkitystä. Lapsi tarvitsee myös tiedon ja kokemuksen siitä, että hänestä pidetään edelleen huolta sairaudesta tai vammasta huolimatta. (Vanhemman vakava sairaus 2013.)

Vinkki: Vammasta tai sairaudesta on hyvä kertoa oman perheen lisäksi myös ystäville, tutuille ja työkavereille!

Vinkki: Lisätietoa aiheesta löytyy Mannerheimin lastensuojeluliiton

Vanhempainnetistä.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/vanhemman_vakava_sairaus/



ONNISTUMISIA JA ILON HETKIÄ

"Silloin kun lapsemme olivat pieniä niin kyllä kaikki heidän oppimansa uudet asiat olivat pieniä tähtihetkiä, jotka voimme silloin todeta toistemme hymystä ja katseesta" (Vanhempien ajatuksia 2013).

"Helvi: " Olen aina yrittänyt löytää positiivista näkökulmaa, vaikka lattianraosta" (Saraste 2000, 17).

"Kun sain takaisin toimintakykyäni, se antoi voimaa jatkaa, mutta realistina en kurottele tähtiin" (Vanhempien ajatuksia 2013).

Katja: " Huomasin, että vaikka olenkin pyörätuolissa pystyn tekemään samoja asioita kuin muutkin" (Saraste 2000, 18).

Eräs isä: "Isyys ja pyörätuoli eivät mitenkään sulje pois toisiaan, eikä pyörätuolia tai vammaa tarvitse millään tavalla alleviivata" (Vuosara 2013, 27).

Sara: " Halusin omia lapsia. Ajattelin sitten, että siinä nyt menee aika tovi, kunnes tulen raskaaksi. Mutta päinvastoin: Hups ja olinkin jo raskaana. Tosi hieno tunne, olin kyllä tosi iloinen." (Bertschy 2013, 17.)

"Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo, jaettu suru vain puolet." (suomalaisia sananlaskuja)

Elämänohjeita ☺

- Tee asioita, jotka saavat hymyn huulille! (Hymy myös tarttuu.)
- Muista unelmoida!
- Opettele rakastamaan myös itseäsi!
- Muistelkaa perheen kanssa mukavia!
- Rentoutukaa koko perheen kesken, vaikka menemällä elokuviin!
- Kun onnistutte, juhlikaa sitä koko perheen voimin vaikka menemällä jätskille!
- Nauttikaa elämän pienistä ja isoista hetkistä!

Kun muistat huolehtia itsestäsi ja hyvinvoinnistasasi, silloin myös koko perheesi voi hyvin! Vammasta tai sairaudesta huolimatta pystyt elämään täyttä elämää! ☺

LÄHTEET

- Ahopelto, Päivi 2004. Selkäydinvamma Nainen ja äitiys. Invalidiliiton julkaisu. <http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/selkaydinvamma_nainenjaaitiys.pdf>
- Betschy, Sue 2013. ”Parasta elämässäni on olla äiti”. Selkäydinvamma Akson 21, 17-18.
- ELO ry 2013. Hakupäivä 17.9. 2013 <http://www.erityislastenomaiset.fi/>
- Fågel, Stina Rotkirch, Anna Söderling Ismo 2010. Farkkumummoja ja pehmoaareja- uusia ikkunoita isovanhemmuuteen. Helsinki: Väestöliitto
- Haapio, Sari & Koski, Kirsti & Koski, Pirjo & Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita.
- Hurnasti, Tuula & Kanto-Ronkanen, Anne & Töytäri, Outi & Hakkarainen, Marianne & Aarnikka, Tuomo & Konola, Pirjo 2010. Apuvälinepalvelut. Teoksessa Salminen, Anna-Liisa (toim.). Apuvälinekirja. Kouvola: Solver Palvelut Oy. 29-52
- Huuskonen, Päivi 2007. Vertaistuki. Hakupäivä 2.7.2013 <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>>
- Hynynen, Päivi-Tuulikki 1998. Vamman kanssa huumorin keinoin. Saarijärvi:Gummerus
- Kanto-Ronkanen, Anne & Hurnasti, Tuula & Mäntyniemi, Raili 2010. Asuminen. Teoksessa Salminen, Anna-Liisa (toim.). Apuvälinekirja. Kouvola: Solver Palvelut Oy. 207-228
- Kinnunen, Saara 2006. Kun pesä tyhjenee. Lahti: Perussanoma Oy
- Konttinen, Juha-Pekka 2013. Henkilökohtainen apu. Vammaispalvelujen käsikirja. Hakupäivä 5.7.2013 <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/henkilokohtainen-apu/>>
- Konttinen, Juha-Pekka & Rätty, Tapio 2013. Asumisen muutostyöt. Vammaispalvelujen käsikirja. Hakupäivä: 29.8.2013. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/asuminen/asunnon-muutostyot/>>
- Konttinen, Juha-Pekka & Rätty, Tapio 2013. Kuljetuspalvelu ja saattajapalvelu. Vammaispalvelujen käsikirja. Hakupäivä: 20.8.2013. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/liikkuminen/kuljetuspalvelu/#otssis>>
- Kotiin vietävä perhelomitus 2013. Hakupäivä 17.9.2013. <<http://www.kvps.fi/tilapaishoito/perhelomitus/>>
- Kuntoutus- ja -sopeutumisvalmennuskurssit. Hakupäivä 2.7.2013 <http://www.kela.fi/tyoikaisille_kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>

Lapsella on pitkäaikaissairaus tai vamma 2013. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hakupäivä 1.9.2013. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/lapsella_on_pitkaaikaissairaus_t/>

Lapsen huolto, tapaaminen ja asuminen 21.8.2012. Sosiaaliportti, Hakupäivä 17.10.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelukasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/erotilanne/lapsenhuolto/#_Huoltomuodot>

Lapsiperhe Suomessa 2013. Hakupäivä 28.7.2013. <<http://www.lastensuojelu.info/fi/lapsiperhe-suomessa.html>>

Lapsiperheiden tukihenkilöt 2013. Hakupäivä 17.9.2013 <http://www.mll.fi/perheille/tukihenkilot/>

Lastensuojelupalvelut 2013. Hakupäivä 31.8.2013.< <http://www.lastensuojelu.info/fi/palvelut.html>>

Leijonaemot 2013. Hakupäivä 17.9. 2013. <https://www.leijonaemot.fi/>

Marin, Marjatta 2002. Perhe ja isovanhemmuus voimavarana. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.). Vanhuuden voimavarat. Helsinki:Tammi. 111-114.

Mitä tarkoittaa kriisi? 2013. Hakupäivä 24.7.2013. <<http://www.e-mielenterveys.fi/nuoret/mita-tarκοittaa-kriisi/>>

Mustasukkaisuutta, kun perheeseen syntyy vauva 2013. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hakupäivä 20.10.2013. < http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/mustasukkaisuutta_kun_perheeseen/>.

Parisuhde ja lapset 2013. Hakupäivä 22.8.2013.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/>

Pietiläinen, Erja & Juusti, Jyri 2000. Tuki- ja palvelusuunnitelma lapselle ja perheelle. Kehitysvammaliitto Ry, Helsinki.

Pietiläinen, Erja 2012. Lapsi, perhe ja palvelusuunnittelu. Vammaispalvelujen käsikirja. Hakupäivä: 12.4.2013.

<<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/palveluprosessi/palvelusuunnitelma/lapsi-perhe-ja-palvelusuunnittelu/#ots4>>

Pitkänen, Vappu 6.11.2009 Turun sanomat. Parisuhde vaatii lisäpanostusta vauvan syntymän jälkeen

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/vauvan_syntyman_jalkeen/>

Urhonen, Amu 2011. Kompastuksia. Helsinki: Like.

Rautiainen, Mari 2001. Lukijalle. Teoksessa Rautiainen, Mari (toim.). Vanhemmuuden roolikartta: Rönkä, Anna & Malinen, Kaisa & Lämsä, Tiina 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa

Rönkä, Anna & Malinen, Kaisa & Lämsä, Tiina (toim.). Perhe-elämän paletti: Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 15-16

Salminen, Anna-Liisa 2010. Apuväline toimintaa edistämässä. Teoksessa Salminen, Anna-Liisa (toim.). Apuvälinekirja. Kouvola: Solver Palvelut Oy. 16-28

SAMAT-projekti 2013. SAMAT-projekti. Hakupäivä 2.4.2013.

http://www.ouluninvalidienyhdistys.net/index.php?option=com_content&view=article&id=94&Itemid=87

SAMAT samanlainen – erilainen vanhemmuus 2013. Hakupäivä 4.4.2013.<
<http://www.samat.kynnys.fi/>>

Saraste, Heini 2000. Mikä nainen: Kuusi tarinaa vammasta ja naiseudesta. Helsinki: Edita Oy.

Sinkkonen, Mirja 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Sopeutumisvalmennus 2013. Hakupäivä 2.7.2013 <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/sopeutumisvalmennus>>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Lastensuojelu. Hakupäivä 31.8.2013
<http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/lastensuojelu>

Suominen, Sauli 2010. Palveluohjaaja: Asiakkaan tuki ja tulkki. Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry.

<<http://www.sosiaaliportti.fi/File/df3efabf-60e6-4178-9cca-2bd73333d531/palveluohjaus.pdf>>

Syrjintä 2013. Hakupäivä 26.8.2013 <<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=syrjintae-2>>

Tukihenkilötoiminta 2013. Hakupäivä 17.9.2013

<<http://www.pelastakalapset.fi/toiminta/lastensuojelutyo/tukihenkilotoiminta/>>

Tukihenkilö tai tukiperhe. Hakupäivä 17.9.2013 <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/tukihenkilo_tai_tukiperhe/>

Törrönen, Maritta 2012. Onni on joka päivä: Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus.

Vaaranen, Heli 2010. Muista hoitaa myös onnellista parisuhdetta. Väestöliitto. Hakupäivä 20.10.2013
<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/toimiva_parisuhde/kahden_aikuisen_liitto/>

Vanhemman vakava sairaus 2013. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hakupäivä 2.9.2013 <
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/vanhemman_vakava_sairaus/>

Vuosara, Ville 2013. Isänä olemisesta. Selkäydinvamma Akson 21, 27.

Yhdenvertaisuus 2013. Hakupäivä 20.10.2013. <<http://www.yhdenvertaisuus.fi/yhdenvertaisuus/>>

