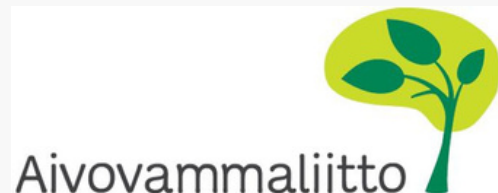


# Psyykkinen tuki nuorelle, kun vanhempi on aivovammautunut

DIGITAALINEN OHJE  
13 - 15 VUOTIAILLE



Metropolia



Aivovammaliitto

TEKIJÄ - NOORA VAISTILA

Tämä ohje on tarkoitettu 13–15 vuotiaille nuorille, joiden vanhempi on keskivaikeasti tai vaikeasti aivovammautunut. Ohjeessa on nuorelle informatiivista tietoa. Tässä oppaassa kerrotaan, mistä nuori voi saada psyykkistä tukea, kun vanhempi on aivovammautunut eikä arki ole enää entisensä.

Tänä päivänä noin joka viidennellä nuorella on jokin ajankohtainen mielenterveyshäiriö. Alttius psyykkisille oireille kasvaa, kun elämässä tulee haavoittuvuuden kannalta riskikohtia. Aivovammautuneiden vanhempien lapsilla on suurempi riski sopeutumisvaikeuksiin ja psykososiaalisiin ongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Mikäli et saa tukea ja apua siinä vaiheessa, kun tunne- ja ajattelumaailmasi lähtee kehittymään epäsuotuisaan suuntaan, voit ajautua ratkaisemaan ongelmiasi vääränlaisin keinoin.

[Mielenterveyttä voi vahvistaa](#) - Tämän linkin kautta pääset Suomen Mielenterveys ry:n sivulle näkemään animaation, jossa kerrotaan mielenterveyttä tukevista asioista. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

## SISÄLTÖ



Traumaattinen kriisireaktio



Aivovamma



Apua ja psyykkistä tukea



Aivovammautumisen vaikutus perheeseen



Vertaistuki

Hyperlinkkien kautta pääsee suoraan siirtymään haluttaessa toiselle sivustolle, jossa kerrotaan lisää kyseisestä aiheesta.

# VANHEMMAN AIVOVAMMAUTUMINEN KÄYNNISTÄÄ TRAUMAATTISEN KRIISIREAKTION.

[Kriisireaktiot](#) –Tämän linkin kautta pääset Terveyskylän Palliatiivinentalo -sivulle, lukemaan kriisireaktiosta- ja vaiheista, sekä keinoja, kuinka kohdata kriisi voit lukea lisää artikkelista osoitteesta. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Shokista uuteen alkuun](#) – Tämän linkin kautta pääset Suomen Mielenterveys ry:n sivulle, lukemaan tarkemmin kriisireaktion vaiheista ja reaktioista. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[TOIVO - Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille](#) – Mielenterveystalon TOIVO - oma-apuohjelman tarkoituksena on auttaa sinua käsittelemään vaikeaa elämäntilannetta ja selviytymään siitä. Oma-apuohjelmaan saattaa olla helpompaa keskittyä, kun pahin kriisitilanne on rauhoittunut. Linkin kautta pääset Mielenterveystalon sivuille lukemaan aiheesta lisää. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

Sinulle tärkeä ihminen on saanut äkillisesti aivovamman. Aivovamma on ulkoisen voiman aiheuttama aivotoiminnan häiriö tai rakenteellinen vaurio. Sinua ja perhettäsi koettelee suuri traumaattinen kriisitilanne, joka vaikuttaa koko loppuelämäsi. Kriisitilanne prosessi etenee jokaisella perheenjäsenellä yksilöllisesti. Kriisin eri vaiheet ja niiden kesto ovat yksilöllisiä. Kriisejä on monenlaisia, ja jokainen kokee ne eri tavalla. Jokainen ihminen kohtaa kriisejä jossakin elämänsä vaiheessa ja ne ovat osa elämää. Vaikeistakin kriiseistä on mahdollista selviytyä.

Traumaattisen kriisireaktion vaiheet jaetaan sokkivaiheeseen, reaktiovaiheeseen, käsittelyvaiheeseen ja uudelleen suuntautumisen vaiheeseen. Kriisin kohdatessa tieto kriisireaktion eri vaiheista voi auttaa ymmärtämään ilmeneviä reaktioita, tapahtuneita muutoksia sekä käyttäytymistä.



# MIKÄ ON AIVOVAMMA?

Aivovamma on ulkoisen voiman aiheuttama aivotoiminnan häiriö tai rakenteellinen vaurio. Riippuen aivovaurion sijainnista aivoissa, se aiheuttaa erilaisia jälkioireita toiminnassa ja käyttäytymisessä. Jälkioire tarkoittaa aivovammautumisen välittömien vaikutusten paranemisen jälkeen ilmenevää pitkäaikaista tai pysyvää muutosta. Jokaisella jälkioireet ovat yksilöllisiä.

Keskivaikean ja vaikean aivovamman tavallisimpia jälkioireita ovat päänsärky, huimaus, tasapaino-vaikeus, unihäiriöt, väsyvyys jarasituksen sietokyvyn heikentyminen. Keskivaikeassa ja vaikeassa aivovammassa saattaa esiintyä useita erilaisia kognitiivisia muutoksia. Näitä ovat muun muassa toiminnan ja ajattelun hidastuminen, ajattelun konkretisoituminen tai lapsenomaisuus, impulsiivisuus, heikko sosiaalinen arviointikyky, muistin ja oppimisen heikkeneminen sekä kommunikaatiovaikeudet. Kognitiivisten muutosten toipumisennuste on hyvä.

---

[Aivovammat](#) –Tästä linkistä pääset lukemaan Aivovammaliitto ry:n sivuilta lisää, mitä aivovamma tarkoittaa ja, kuinka aivovamman vaikeusaste määritellään. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Aivovammat](#) –Tästä linkistä pääset lukemaan lisää Terveyskylä Aivotalo sivuilta, jossa tietoa ja ohjeita aivovamman aikuisille aiheuttamista oireista, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä elämästä aivovamman jälkeen. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Vakavat aivovammat](#) –Tästä linkistä pääset lukemaan Terveyskylän Aivotalo sivuilta lisää, mitä vakava aivovamma tarkoittaa ja, millainen on aivovammapotilaan hoitopolku. Tällä sivulla myös tarkemmin, minkälaisia erilaisia aivovammoja on, riippuen siitä millä alueella vamma on. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Aivovammojen jälkitilat](#) –Tästä linkistä pääset lukemaan Duodecim Käypähoito –suositus sivulta lisää muun muassa aivovammojen jälkitiloista. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

# TÄÄLTÄ SAAT APUA JA TUKEA

Valtakunnallinen kriisipuhelin numerossa 09 2525 0111 päivystää 24 tuntia vuorokaudessa. Lue kriisiavusta lisää [Suomen Mielenterveys ry:n](#) sivulta (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämä Lasten ja nuorten puhelin päivystää numerossa [116 111](#) ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20. Lue lasten ja nuorten puhelimesta lisää sivuilta [Nuorten netti](#) (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Nuorten netti, apua ja tukea](#) - Tällä HelsinkiMission sivulla kerrotaan, mistä saat apua ja tukea erilaisiin vaikeuksiin. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Keskustelu- ja kriipuapua nuorille](#) - Tällä HelsinkiMission sivulla kerrotaan, mikä on Nuoreten kriisipiste ja, kuinka varata aikaa. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Oman paikkakunnan auttavia tahoja](#) Joskus voi tuntua vaikealta puhua lähellä oleville aikuisille tai koulun henkilökunnalle omista huolista. Lue lisää oman paikkakuntasi auttavista tahoista HelsinkiMission sivuilta. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Apua netissä](#) - Tämä on todella hyvä ja hyödyllinen sivusto, jossa on lueteltu useita eri sivustoja, joista saa apua, tukea ja informaatiota erilaisiin vaikeuksiin ja kysymyksiin. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

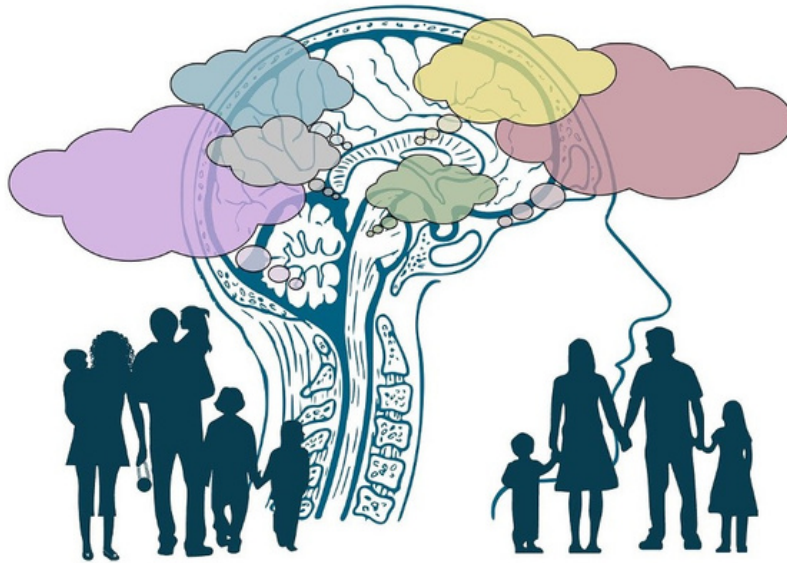
[Miten toimin kun läheinen on sairastunut tai loukkaantunut?](#) - Tämän linkin kautta pääset Terveyskylän Aivotalo sivulle, jossa on vinkkejä ja ohjeita. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Kriisikeskukset](#) - MIELI Suomen mielenterveys ry. Tämän linkin kautta pääset Kriisikeskusverkoston sivulle, jossa on yhteystiedot kriisikeskuksiin eri puolille Suomea. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Apua 24/7](#) - Tältä sivulta löydät paikkakuntasi kaikki palvelut, jotka auttavat sinua 24 tuntia vuorokaudessa, vuoden jokaisena päivänä. Valitse sivulla olevasta listasta oma paikkakuntasi. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Mistä voin saada apua?](#) - Tämän linkin kautta pääset Terveyskylän Aivotalo sivulle, jossa lista, mistä kaikkialta voi saada tukea ja apua (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

## VANHEMMAN AIVOVAMMAUTUMINEN VAIKUTTAA KOKO PERHEESEEN



Vanhemman aivovammautuminen vaikuttaa koko perheen selviytymiseen sekä kuormittaa tunnetasoisesti. Näiden seikkojen vuoksi aivovammaperheet tarvitsevat ammattilaisten tukea. Saat olla tietoinen vanhempasi terveydentilasta ja ottaa enemmän perhevastuita, joka altistaa sopeutumisongelmille. Lisäksi terve tunnepitoinen kehitys voi häiriintyä, jolloin olet alttiina psykologisille ongelmille, kuten ahdistukselle ja masennukselle.

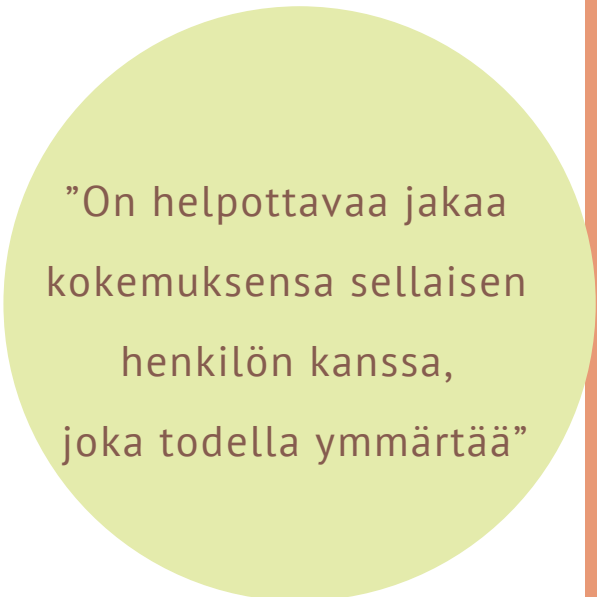
Aivovammautuneen vanhemman toimintakyvyttömyys voi aiheuttaa terveelle vanhemmalle stressiä ja masennusta sekä parisuhteessa avioliitto-ongelmia, ja siten vaikuttaa epäsuorasti psykososiaaliseen hyvinvointiisi. Mahdollisesti saatat hyväksyä, että aivovammautunut vanhempasi on psykologisesti poissa ja epävakaa aivovaurion takia, jolloin luonnollisesti käännyt toisen vanhemman puoleen saadaksesi tukea. Mikäli terve vanhempi kokee stressiä vanhemmuudesta, voi olla, että hän ei pysty tukemaan sinua tarpeeksi. Aivovammaperheessä vanhemmuus muuttaa muotoaan vammautumisen myötä ja sille muutokselle sopeutuminen vie aikaa.



# Vertaistukea muilta nuorilta

Vertaistuki mahdollistaa omien kokemusten jakamisen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, kahden ihmisen välillä tai ryhmässä. Vertaistuki on vertaistuen antajalle ja saajalle vapaaehtoista, yhdenvertaista ja turvallista toimintaa, jossa jokaista ihmistä kunnioitetaan.

Vertaistuki tunnustetaan yhdeksi murrosiän merkittävimmistä ja tärkeimmistä piirteistä ja se liittyy mielenterveyteen ja psykologiseen sopeutumiseen. Vanhemman aivovammutumisen myötä arki ei ole enää entisensä ja, on tärkeää, että sinulla on suojaavia ja pärjäämistä tukevia tekijöitä. Niitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, riittävän sitoutuneet huolenpitosuhteet, kiintymyssuhteet ja hyvä kohtelu sekä omat ongelmanratkaisutaidot ja hallintakeinot.



”On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää”

Vertaisten nuorten kanssa voit puhua elämän haasteista ja saada psykologista tukea muilta. Vertaistukiryhmässä voi puhua vaikeistakin tunteista, kuten häpeästä, surusta ja kateudesta, sekä käsitellä myös niitä hämmentäviä, keskenään ristiriitaisia tunteita, joita saatat tuntea. Vertaistukiryhmässä voi huomata, että on muitakin nuoria, jotka kamppailevat samankaltaisten ajatusten ja vaikeuksien kanssa.

[Mitä on vertaistukitoiminta](#) - Tästä linkistä pääset lukemaan Aivovammaliitto ry:n sivuilta lisää, mitä vertaistukitoiminta tarkoittaa. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Tietoa vertaistuesta](#) - Tästä linkistä pääset lukemaan Terveyskylän Vertaistalosta lisää, vertaistuen muodoista, mitä vertaistuesta saa sekä muuta aiheeseen liittyvää. (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

[Vertaistuki- ja tarinat](#) - Tästä linkistä pääset lukemaan Terveyskylän Vertaistalosta kokemuksia ja tarinoita vertaistuesta (Linkki vie ulkoiselle sivustolle.)

## MUISTA ETTET OLE YKSIN

Tämä on opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ”Psyykinen tuki nuorelle, kun vanhempi on aivovammutunut” –digitaalinen ohje 13–15 vuotiaille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Aivovammaliitto ry:n kanssa, ja tuotos on osa Aivovammaliiton kolmivuotista Tukea aivovammutuneen läheiselle - kehittämishanketta.

Aivovammaliitto ry

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitotyö tutkinto-ohjelma

Tekijä: Noora Vaistila

Opinnäytetyön ohjaava opettaja: Eila-Sisko Korhonen

Aivovammaliitto ry:n puolelta projektin ohjaajat: Inkeri Hutri ja Julia Lindlöf



TUKEA  
aivovammutuneen  
LÄHEISELLE



Aivovammaliitto

