

# MISTÄ APUA MIELENTERVEYSONGELMIIN?

OPAS KANGASALAN KAUPUNGIN  
VARHAISKASVATUKSEN TYÖNTEKIJÖILLE



# SISÄLLYS

ESITTÄYTYMINEN

OPPAAN TARKOITUS 4

MIELENTERVEYSHÄIRIÖT PERHEESSÄ 5

VARHAISKASVATUS VANHEMMUUDEN

TUKENA 6

MUISTILISTA 7

KANGASALLA TOIMIVAT PALVELUT 9

MUUT PALVELUT 19



# ESITTÄYTYMINEN

TÄMÄN OPPAAN ON TEHNYT

*NINA DOWNES*

*IIDA PERNU*

*JENNA TELILÄ*

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIONOMI (AMK)

SOSIONOMI (AMK) VARHAISKASVATUKSEN

OPETTAJAN VIRKAKELPOISUUS



# OPPAAN TARKOITUS

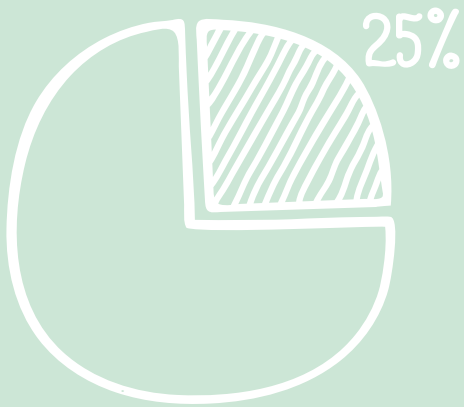
Opas on osa opinnäytetyötämme, joka julkaistiin keväällä 2022.

Oppaassa kerrotaan, kuinka varhaiskasvatus voi tukea perhettä, jossa vanhemmalla on mielenterveyden häiriöitä.

Oppaassa myös esitellään palveluita, joihin Kangasalan kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijät voivat ohjata perheitä saamaan tarvitsemaansa apua.



# MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT PERHEESSÄ



Tutkimuksen mukaan noin 25 % lapsista elää perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa vaativa päihde- tai mielenterveyshäiriö.

Sairastuminen koskettaa koko perhettä, koska kaikki joutuvat sopeutumaan muutokseen ja arki saattaa olla erilaista sairastumisen myötä.

Mielenterveyshäiriöt saattavat esimerkiksi vaikeuttaa arkirutiineja, heikentää perheen vuorovaikutusta ja muuttaa perheen sisäisiä rooleja.

Mielenterveyden haasteet perheessä eivät automaattisesti heikennä lapsen suotuisia elinoloja, on kuitenkin tärkeää, että haasteisiin tartutaan asianmukaisesti.

# VARHAISKASVATUS VANHEMMUUDEN TUKENA

Varhaiskasvatuksen kasvatusyhteistyö huoltajien kanssa tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista.

Positiivisten asioiden korostaminen ja huoltajien voimavarojen vahvistaminen ylläpitävät perheiden hyvinvointia.

Varhaiskasvatus tukee perheitä myös tekemällä yhteistyötä eri tahojen kuten neuvolan, sosiaalitoimen ja eri järjestöjen kanssa.



# MUISTILISTA VARHAISKASVATUKSEN TYÖNTEKIJÖILLE

Hyvää kasvatusyhteistyötä on:

- Avoin ja rehellinen vuorovaikutus
- Kunnioittava tapa kohdata
- Luottamussuhteen luominen
- Aito kiinnostus perheen asioihin
- Positiivisten asioiden korostaminen ja vahvuuksien vahvistaminen
- Kuulemisen ja kunnioituksen pohjalta syntyvä dialogi
- Nähdä perheet yksilöllisinä
- Vaikeidenkin aiheiden puheeksi ottaminen



# MUISTILISTA

## VARHAISKASVATUKSEN TYÖNTEKIJÖILLE



### Muita tukikeinoja on:

- Vanhempien voimavarojen tukeminen
- Mahdollisuuksien mukaan vanhempien ottaminen osaksi päiväkodin arkea esim. retkille
- Lapsen kokonaisvaltainen havainnointi
- Vanhempien kannustaminen varaamaan aikaa perheen yhteiselle toiminnalle
- Vanhempien verkostoituminen esim. vanhempainillat
- Oman kaupungin palvelujärjestelmän tunteminen ja vanhempien ohjaaminen tarvittavien palveluiden piiriin
- Arjen puheeksi ottaminen





# KANGASALLA TOIMIVAT PALVELUT



# KANGASALAN PERHETYÖ

Perhetyön tavoitteena on tukea vanhemmuutta, vahvistaa perheen toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja sekä ohjata lasten hoidossa ja kasvatuksessa. Perhetyö ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta, vaan perhetyöhön hakeudutaan oman hakemuksen kautta. Yhteydenottolomakkeen voi täyttää myös yhdessä yhteistyötahon kuten neuvolan, varhaiskasvatuksen tai koulun kanssa.

Perhetyö alkaa palvelutarpeenarvioinnista. Perhetyön tavoitteet laaditaan yhdessä perheen kanssa ja työskentelyn keskipisteenä on aina lapsen etu. Työ on luottamuksellista ja perheelle maksutonta.

Kangasalan ja Pälkäneen lapsiperheiden perhetyö

Perhekeskus Takatasku  
lisätiedot ja tiedustelut  
ma-to 8.30–11.00  
puh. 050 350 2892

<https://www.kangasala.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/lapsiperheiden-sosiaalipalvelut/perhetyo/>



# LAPSIPERHEIDEN KOTIPALVELU

Lapsiperheiden kotipalvelu tarjoaa apua lastenhoitoon ja päivittäisiin kodinhoitotehtäviin. Kotipalvelu tukee perheen omia voimavaroja ja perheen arjen hallintaa. Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain 19§ mukaista maksullista palvelua.

Lapsiperheiden kotipalvelun myönnetään lapsiperheille, joissa on väsymystä, uupumusta tai masennusta, lasta hoitava vanhempi sairastuu tai loukkaantuu vakavasti, perheessä on kriisi tai kun perhe tarvitsee ohjausta arkirutiineissa tai vanhemmuudessa.

Kangasalan ja Pälkäneen lapsiperheiden kotipalvelun tilaukset ja yhteydenotot

ma – to klo 8.30–11.00  
puh. 050 350 2892



# VARHAISKASVATUKSEN PERHEKOORDINAATTORI

Varhaiskasvatuksen perhekoordinaattori tekee yhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa ja antaa tukea, ohjausta ja neuvontaa varhaiskasvatusikäisten lasten perheille.

Aiheina muun muassa kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvät asiat, muutokset perheessä ja perheenjäsenten jaksaminen. Tapaamisilla mietitään yhdessä keinoja, jotka auttaisivat perheen tilanteeseen.

Perhekoordinaattori ohjaa tarvittaessa muiden palveluiden pariin.

Perhekoordinaattori

Pirjo Hellsten

044 481 3052

[pirjo.hellsten@kangasala.fi](mailto:pirjo.hellsten@kangasala.fi)



# LAPSI MIELESSÄ - VANHEMPAINRYHMÄ

Lapsi mielessä -vanhempain ryhmä on pienten lasten vanhemmille tarkoitettu kiinteä ryhmä. Ryhmässä käsitellään arjen herättämiä ajatuksia. Ryhmässä on mahdollisuus tutustua toisiin lapsiperheisiin ja saada vertaistukea. Tapaamiskerroilla on aina eri teema. Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa ja sen ajaksi on järjestetty lastenhoito. Osallistuminen on maksutonta. Ryhmä järjestetään syksyllä ja keväällä.

Varhaiskasvatuksen perhekoordinaattori Pirjo Hellsten  
[pirjo.hellsten@kangasala.fi](mailto:pirjo.hellsten@kangasala.fi)



# MLL KANGASALAN YHDISTYS

MLL:n Kangasalan yhdistys toimii lasten ja perheiden hyväksi. Yhdistyksen toiminta on aktiivista ja se järjestää lapsiperheille tapahtumia ja toimintaa Kangasalan alueella. Yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja yhdessä tekemiseen.

Paikallisyhdistyksen toimintaan kuuluu muun muassa lasten muskarit, vertaisryhmät, perhekahvilat ja touhutunnit. Yhdistys järjestää säännöllisesti myös Lastentarvikekirpputoreja Pikkolan koululla.

Puheenjohtaja Stiina Lahikainen puh. 044 773 1970

Sähköposti [mllkangasala@gmail.com](mailto:mllkangasala@gmail.com)

<https://kangasala.mll.fi/>



# MIELI MAASTA RY

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, joka tukee masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään. Toiminnan pääydin on vertaisryhmätoiminta ja yhdistys kouluttaa itse vertaisryhmien ohjaajat sekä tukihenkilöt. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan matalalla kynnyksellä ilman erillistä ilmoittautumista saapumalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Vertaisryhmissä keskeistä on omien tunteiden kohtaaminen ja kokemusten jakaminen yhdenvertaisena muiden kanssa.

## **Kangasalan kiinteä ryhmä**

Kokoontumiset parillisten viikkojen TI 16.30-18.00/18.30  
Myllystenpohjantie 4 as 1, 36200 Kangasala  
Ohjaaja: Sirkku, puh. 050-362 4602

Kiinteiden ryhmien lisäksi Mieli Maassa ry järjestää Tukinetissä ryhmächattia parittomien viikkojen torstaisin

klo 18.00–20.00 <https://tukinet.net/>

Lisätietoa yhdistyksen internetsivuilta:

<https://www.toimeksi.fi/toimija/mieli-maasta-ry/>

<https://www.mielimaastary.fi/>



# KANGASALAN SEURAKUNTA

Kangasalan seurakunnan perhetalo on tarkoitettu aikuisille ja sen toiminta tukee perheiden hyvinvointia. Toiminnan keskipisteitä on muun muassa vanhemmuus. Perhetalolta saa vertaistukea, eroapua ja mahdollisuuden terapeuttiseen työskentelyyn. Perhetalolla järjestetään myös luentoja ja teemapäiviä.

Arja Seppänen  
perheterapeutti, Perhetalo  
arja.seppanen@evl.fi  
040 309 8072

Kangasalan seurakunnan perhediakonia tukee ja neuvoa perheitä muun muassa arjessa asioissa, kriisin sattuessa, masennuksessa, talousongelmissa ja muissa elämään liittyvissä asioissa. Perhediakonia tarjoaa tukea ja keskusteluapua myös perheille, joilla ei ole tukiverkostoa.

Kangasalan seurakunta  
Kuohunharjuntie 22  
36200 Kangasala

040 309 8000 (ei tekstiviestejä)  
kangasalan.seurakunta@evl.fi

<https://www.kangasalanseurakunta.fi/tulemukaan/diakonia/perheet-ja-ihmissuhteet>



# SOSIAALIPÄIVYSTYS

Jos tarvitset kiireellistä ja välttämätöntä apua ota yhteyttä sosiaalipäivystykseen.

Sosiaalipäivystys arkisin klo 8-16:  
+358504699724

Sosiaalikeskuksen neuvonta arkisin klo 9-11:  
+358401336198

Muina aikoina Tampereen sosiaalipäivystys:  
+358500625990



# PERUSTERVEYDENHUOLLON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUYKSIKÖ PILKE

Perusterveydenhuollon mielenterveys- ja päihdeyksikkö Pilke tarjoaa keskusteluapua lievissä ja keskivaikeissa mielenterveyshäiriöissä. Palveluun pääsee terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksella. Palvelu on maksutonta. Tapaamisia on 1-10 kertaa ja niillä keskustellaan esimerkiksi jaksamisesta ja perhetilanteesta. Mielenterveyspalvelut on tarkoitettu 18v. täyttäneille.

Kangasalan keskusterveysasema  
Herttualantie 28, E-ovi  
Aukioloajat  
Maanantai-Perjantai: 08:00-15:00

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden keskus: +358356554050  
Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus: +358504337478

<https://www.kangasala.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/laakari-ja-hoitajavastaanotot/perusterveydenhuollon-mielenterveys-ja-paihdeyksikko-pilke/>



# MUUT PALVELUT



# FINFAMI

## MIELENTERVEYSOMAISET RY

Finfami Mielenterveysomaiset Pirkanmaa on yhdistys, joka tarjoaa tietoa ja tukea psyykkisesti sairastuneen läheisille Pirkanmaalla. Finfami tarjoaa esimerkiksi yksilökohtaista omaisneuvontaa sekä erilaisia vertaistukiryhmiä. Kangasalla toimii myös oma alueryhmä. Omaisneuvontaa on tarjolla Kangasalan psykiatrian poliklinikalla (Myllystenpohjantie 2)

Omaisneuvonnan voi varata arkisin soittamalla numeroon: 040 722 4292 tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen: omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

Lisää tietoa yhdistyksestä ja sen toiminnasta internetsivuilta: <https://www.finfamipirkanmaa.fi/>

Finfamilla on myös vuoden 2023 helmikuuhun asti oleva ITUA-hanke, jonka tarkoituksena on tarjota kohdennettua tukea isille arkeen, joiden puolisoilla tai lapsella on mielenterveys- tai päihdeongelma. Lisätietoa sekä yhteystiedot: <https://www.finfamipirkanmaa.fi/itua-hanke/>



# KRIISIKESKUS OSVIITTA

Kriisikeskus Osviitta tarjoaa nopeasti sekä maksutta keskusteluapua Tampereella osoitteessa Sorinkatu 4 C, sisäpiha 2. kerroksessa. Osviittaan voi hakeutua silloin kun tarvitsee ulkopuolista keskusteluapua, jota voidaan tarjota 1-5 kertaa.

Aukioloajat ma-to 9-20 ja pe 9-17

Toivomme ajan varaamista etukäteen  
ajanvarausnumerosta 0400 734 793

<https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/kriisikeskus/kriisivastaanotto/>



# SUOMEN MIELENTERVEYS MIELI KRIISIPUHELIN

Mieli kriisipuhelin päivystää 24 h vuorokaudessa. Kriisipuhelimeen voi soittaa, jos on esimerkiksi huoli omasta tai läheisen voinnista tai on kokenut järkyttävän tapahtuman tai yllättävän muutoksen. Kriisipuhelimessa tarjotaan keskusteluapua sekä autetaan löytämään keinoja, joilla kriisiytynyttä tilannetta voisi helpottaa.

09 2525 0111

<https://mieli.fi/yhteystiedot/>



# MLL VANHEMPAINPUHELIN JA VANHENPAINCHAT

Mannerheimin lastensuojeluliiton ylläpitämä puhelin sekä chat-alue, jonne voi ottaa yhteyttä missä tahansa vanhemmuuteen liittyvässä asiassa.

0800 92277

Puhelimeen vastataan:

maanantaisin ja tiistaisin 10–13 ja 17–20

keskiviikkoisin klo 10–13

torstaisin klo 14–20

Vanhempain chat löytyy MLL:n internetsivujen oikeasta alanurkasta ja se päivystää:

maanantaisin ja tiistaisin klo 10–13

torstaisin klo 17–20

perjantaisin klo 10–13

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toimintalapsiperheille/vanhempainpuhelin/>



# SETLEMENTTI TAMPERE

Tampereen setlementin Kandela tarjoaa psykoterapiaa ja terapeutista tukea yksilöille, pariskunnille ja perheille. Palveluihin kuuluu muun muassa terapeutit tukikeskustelut, vanhempainohjaus, seksuaaliterapia, EDMR-terapia (vaikeiden kokemusten työstäminen), TRE-menetelmä (stressin ja jännityksen aiheuttama kuormittuneisuus) ja ratkaisukeskeinen taideterapia.

Kandelan palveluihin voi tulla omakustanteisesti tai kunnan myöntämällä palvelusetelillä tai maksusitoumuksella. Myös kelalta voi saada osittaista tukea kuntoutuspsykoterapia-asiakkaana.

[infotampere@kandela.fi](mailto:infotampere@kandela.fi)

<https://www.kangasala.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/elintapojen-omapolku/mielen-hyvinvointi/>





Teoria oppaassa perustuu  
opinnäytetyöhömmö  
*Varhaiskasvatus tukemassa  
vanhemmuutta vanhemman  
psykkisen kriisin aikana,*  
joka löytyy Theseus  
tietokannasta.

