



# MITEN JUTELLA LAPSEN KANSSA, JOS VANHEMMAN MIELI SAIRASTUU?

## ÄLÄ PELKÄÄ LAPSELLE KERTOMISTA

- Lapset huomaavat herkästi muutoksia perheen tunneilmapiirissä ja vanhemman käytöksessä, ja asioista juttelemalla lapsi saa muutoksille totuudenmukaisia selityksiä.
- Kerro lapselle tilanteesta mahdollisimman realistisesti, mutta lapsen ikä huomioon ottaen. Valitse kertomiseen rauhallinen tilanne, jossa lapsesi on riittävän hyvällä mielellä ja vastaanottavainen kuuntelemaan sinua.
- Kerro lapsellesi sairautesi nimi ja pääpiirteet siitä, miten se vaikuttaa sinuun. Sinun ei tarvitse kertoa lapselle kaikista sairauden yksityiskohdista, vaan keskity niihin asioihin, jotka näkyvät lapsen arjessa: olet ehkä väsyneempi tai ärtyneempi, nukut enemmän tai et jaksaa leikkiä.
- Lapselle on hyvä selittää mitä mielenterveys ylipäänsä on ja että on luonnollista, että mieli joskus sairastuu samalla tavalla kuin kehokin voi sairastua.
- Lapsen on tärkeä kuulla, että on aikuisia, jotka auttavat sinua. Lapset ovat usein huolissaan vanhemman jaksamisesta, joten heitä helpottaa tieto siitä, että vanhempi saa apua.

## ANNA LAPSELLE TILAA POHDISKELLA JA KYSYÄ LISÄÄ

- Jos lapsi keskustelun loppuksi tai sen aikana rupeaa touhuamaan jotakin muuta tai puhumaan jostakin muusta, älä loukkaannu. Se ei tarkoita sitä, etteikö aihe olisi lapsellesi tärkeä. Se tarkoittaa vain sitä, ettei lapsi pysty sillä hetkellä käsittelemään aihetta enempää. Aiheeseen voi palata myöhemmin uudestaan.

## OTA LAPSELTA VASTUU POIS

- Lapsilla on taipumus ajatella asioita itsensä kautta. Selitä lapselle, ettei sairastumisesi johdu hänestä. Vaikka olisitkin vihainen lapselle jostakin, mitä hän tekee, tai väsynyt töistä ja arjesta, sairastuminen ei johdu lapsestasi.
- Selitä myös, että vaikka tiedät, että lapsesi haluaisi auttaa sinua, hän ei valitettavasti pysty tekemään mitään sellaista, mikä parantaisi sinut.

## KERRO LAPSEN LÄHEISILLE AIKUISILLE TILANTEESTA

- Koska vanhemman mielenterveys on aihe, josta ei ole kovin luontevaa puhua perheen ulkopuolelle, saattaa vanhemmalla olla hyvinkin iso kynnys kertoa perheen tilanteesta muille. Lasta kuitenkin auttaa se, että aikuiset, jotka ovat hänen elämässään tiiviisti mukana (esim. isovanhemmat, kummit, päiväkodin aikuiset) tietävät missä mennään. Silloin lapsen ei tarvitse kantaa salaisuutta mukanaan.
- Kerro lapselle, ketkä kaikki tietävät sairastumisestasi ja millä tavoin lapsi voi siitä jutella muiden kanssa.

*Muista, että mielenterveyden häiriöt ovat hyvin tavallisia. Sairastuminen ei tee sinusta huonoa vanhempaa!*