

Kannanotto 13.5.2024

Erytyislapsesta ei voi jäädä lomalle

- **Uupuneiden vanhempien kriisi on myös lasten kriisi**

Erytyislasten vanhemmat elävät poikkeuksellisen kuormittavaa arkea, eivätkä he voi ottaa vanhemmuudesta ja lapsesta lomaa. Vanhemmuuden uupumus on työuupumuksesta erillinen ilmiö, jossa vanhemmuuteen liittyvät vaatimukset ylittävät jatkuvasti vanhempien käytössä olevat voimavarat ja vanhempi uupuu.

Kun perheellinen ihminen uupuu työssään, ei hänelle tarjota ratkaisuksi lastensuojeluilmoitusta ja ehkä perheen lasten sijoittamista kodin ulkopuolelle vaan vanhemmalle tarjotaan apua toipumiseen. Vanhemmuuden uupumuksen iskiessä lastensuojeluilmoitus ja usein sijoitus on ensimmäinen apukeino, jota palvelujärjestelmä ehdottaa, usein myös ainoa.

Tutkimukset osoittavat, että erityislasten vanhemmat kokevat uupumusasteista väsymystä enemmän kuin muut vanhemmat. He erottuvat tilastollisesti merkittävästi muista vanhemmista kaikilla uupumuksen osa-alueilla. Uupumusasteinen väsymys kasautuu erityisvanhemmille, koska he eivät pysty palautumaan arjen kuormituksesta riittävällä tavalla ja siksi tulisikin kiinnittää erityistä huomiota heidän mahdollisuuksiinsa palautua ja levätä.

Erytyisvanhemmat ovat 24/7 kiinni perhetilanteessa ja huolehtiminen ja huoli lapsesta jatkuu aamusta aamuun, vuodesta toiseen, ehkä koko lapsen elämän ajan. Velvollisuuksia on paljon ja henkinen kuorma voi kasvaa liian raskaaksi. Monet erityisvanhemmat kuvailevat miten arki sujuu aivosumussa, jossa selvittää vain hetkestä toiseen eikä ole mahdollisuutta suunnitella tulevaa tai ennakoita arjen sujumista.

Erytyisvanhemmat tuovat eri tutkimuksissa esiin muutamia tärkeitä tapoja vähentää kuormitusta ja edistää palautumista:

1. **Mahdollisuus lepoon ja palautumiseen.** Kaivataan mahdollisuutta harrastaa tai olla vain tekemättä mitään, mahdollisuutta nukkua ja levätä riittävästi sekä mahdollisuutta keskittyä erityislapseen ja heidän sisaruksiinsa kaikessa rauhassa.

Eräs vanhempi kokee palauttavia hetkiä ajaessaan autolla päämäärättömästi ja samalla valokuvaten näkemäänsä. Hän kutsuu sitä vastuuttomaksi ajaksi, jolloin hän hetken voi kokea, ettei kukaan juuri nyt tarvitse häntä ja voi keskittyä hänelle itselleen mieluiseseen asiaan. Toinen vanhempi kokee lepohetkeksi mahdollisuuden istua hetken laiturilla kuunnellen veden liplatusta. Molemmissa tavoissa on yhteistä mahdollisuus olla kiinni juuri tässä hetkessä ja unohtaa hetkeksi vaatimukset.

2. **Paperisodan ja luukulta luukulle juoksemisen vähentäminen** on toinen tärkeä keino ehkäistä uupumusta. Tarvitaan taho, jolla on kokonaiskäsitys perheen tilanteesta, tarvittavista palveluista ja tuesta. Yksi puhelinnumero, jonka kautta asioida ja saada palveluohjausta. Palvelujen etsiminen ja jatkuva taistelu avun ja palvelujen saamisesta johtaa vanhemman uupumiseen.

Useamman eri-ikäisen erityislapsen äiti Jenni toteaa: ”Kokonaiskäsitystä perheen tilanteesta ei voi liikaa korostaa. Jospa olisi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa koko perheen tukemiseen suunniteltu eri tahojen työryhmä, jolla olisi langat käsissä sekä yksi yhteyshenkilö perheen suuntaan.”

3. **Pohditaan palveluja yksilöllisesti perheen, ei organisaation näkökulmasta.** Tärkeää on kuunnella aidosti vanhempien viestiä. He ovat lastensa ja perhetilanteen parhaita asiantuntijoita. Tämä

tarkoittaa käytännössä sitä, että palvelutarve arvioidaan yksilöllisesti kunkin perheen kohdalla. Tällöin vastataan vanhempien ja perheen todellisiin haasteisiin, joihin vaikuttamalla voidaan tilannetta helpottaa yksinkertaisin keinoin. Jo aito kuuntelu auttaa, kun vanhempi kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Esimerkiksi omaishoidon vapaat pitäisi saada yksilöllisen tarpeen mukaisesti, vaikka muutaman tunnin pätkissä.

Tukemalla vanhempia kriisissä tuetaan myös parhaiten erityistä tukea tarvitsevaa lasta.

Kannanoton tekijä: Lakeuden Omaishoitajien Oivaltajat-hanke ja hankkeen erityisvanhemmista koottu vaikuttajaryhmä.

Lähteet: Sorkkila, M., Fågel, P., Kukkonen, S., & Aunola, K. (2021). Erityislasten vanhempien kokema uupumus ja tuen tarve. *NMI-bulletin*, 31(4), 47-63.

Sorkkila, M., & Aunola, K. (2024). Kun vanhempi ei enää jaksa: miten tunnistaa vanhemmuuden uupumus ja tukea vanhempaa? *Terveystieteiden tutkimus*, 57(2).