

**VANHEMPIEN  
HYVINVOINNISTA  
HUOLEHTIMINEN  
ERITYISLAPSI-  
ARJESSA**

**KEHITYS-  
VAMMAISTEN  
TUKILIITTO &  
AUTISMILIITTO**

**“SINUN  
NÄKÖISESI ARKI  
- TASAPAINOA  
ERITYISLAPSEN  
VANHEMMUU-  
TEEN”**

**3.11.2025**

**ULLA ANTTILA**

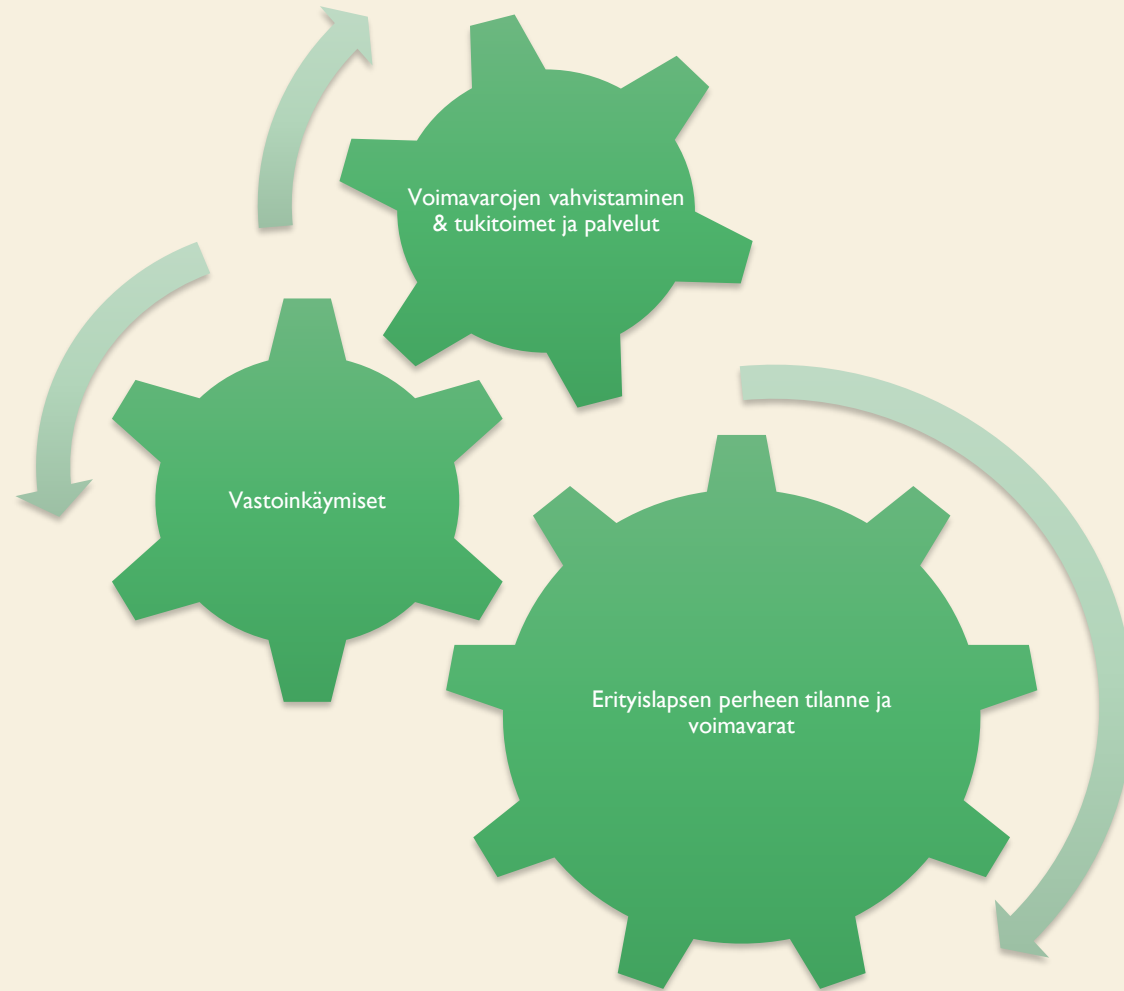
# LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

- Olen sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti (ratkaisukeskeinen psykoterapeutti sekä kognitiivinen lyhytterapeutti ja pitänyt voimavarakursseja; jo aikuistuneen kehitysvammaisen nuoren äiti)
- ”**Eriyslapsen vanhempana – Voimavaroja hyvään elämään**” –kirja 2020
- Käydään läpi ***vanhempien keinoja hyvinvoinnista huolehtimiseen ja omien voimavarojen vahvistamiseen ja itsemyötätuntoon sekä arkeen vaikuttavia tekijöitä***
- Eriyistä tukea tarvitsevat lapset: laaja ryhmä, lasten diagnoosit ja tilanteet vaihtelevia, eikä kaikilla lapsilla ole diagnoosia

# RISTIRIITAISTEN TUNTEIDEN KÄSITTELY

- Tieto lapsen vammaisuudesta aiheuttaa perheessä yleensä kriisin
- Vanhempien tavat käsitellä surua ja vaikeita tunteita vaihtelevat ja vanhemmilla voi olla erilaiset tavat käsitellä asiaa
- Ns. kriisiteorian vaihemalli sopii osaan perheistä ja vanhemmista: shokki, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautuminen (erityislapsiarjessa monet myöhemmät tilanteet voivat olla kuormittavia)
- **Ensitedon käsittely** on vaativaa - eräänlainen suruprosessi, joka saattaa edellyttää keskusteluapua, mutta erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmuuteen sisältyy muutoinkin paljon tunnetyötä
- **Ristiriitaisten tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä** voi olla vaikeaa (palataan aiheeseen itsemyötätunnon kohdalla)
- Toiminta oman ja muiden hyvinvoinnin puolesta, nykyhetkessä eläminen
- Toiminta ilmenevien ongelmien käsittelemiseksi ja ratkaisemiseksi käytännössä

# ARJEN RATTAAT: PERHEEN VOIMAVARAT, TUKITOIMET & VASTOINKÄYMISET



# UUDENLAINEN ARKI JA ARJEN RATTAAT

- Perheen voimavarat, tarvittavat tukitoimet & vastoinkäymiset → uudenlaisen arjen järjestelyjen tuettava koko perhettä, erityislapsia, muita lapsia ja vanhempia sekä heidän jaksamistaan
- Tukea on muokattava perheen tilanteen muuttuessa
- Epävirallinen tuki ja vertaistuki on tärkeää
- Vammaisille lapsille ja heidän perheilleen on tarpeen laatia palvelusuunnitelma

# PALVELUJEN SUUNNITTELEMINEN

- Eri perheenjäsenten tavoitteiden, toiveiden ja vahvuuksien tunnistaminen  
Palvelusuunnitelma ja yhteistyö palvelujen suunnittelemiseksi
- ***THL:n Vammaispalveluiden käsikirja*** käsittelee monipuolisesti vammaisten ihmisten palvelujen kehittämistä ja erityisesti ammattilaisten ja perheen kumppanuutta luvussa ”Kumppanuus lapsen kasvun tukena”  
***Hyvän elämän palapeli - Työkirja perheen palvelusuunnittelun tueksi***  
(Kehitysvammaliitto & Vammaisperheyhdistys Jaatinen, uusi painos vuonna 2021)
- Palvelusuunnittelun laatukriteerit: [Microsoft Word - Laatukriteeritpalvelusuunnitelma-20-10-2021 \(yhdistysavain.fi\)](#)
- Järjestöjen sosiaaliturvaopas (löytyy verkon kautta)

# VANHEMPIEN KUORMITUSTEKIJÖITÄ

- **Vaativampi vanhemmuus**
- Stressi lapsen tilanteeseen liittyen (sairastaminen, leikkaukset, oppimisen tuki, vuorovaikutuksen ja käyttäytymiseen liittyvät asiat, ymmärretyksi tuleminen yms.)
- Viranomais-, palvelu ja muiden tukiverkoston mutkikkuus: kuntouttajia, viranomaisia ym. ylimääräisiä ihmisiä perheen elämässä voi olla kymmenittäin enemmän kuin tavallisesti
- Mahdolliset muutoksenhakuprosessit päätöksiin
- Tiedon jäljittäminen voi viedä aikaa
- ***Pohdintaa: riitänkö ja jaksanko, jos perhe ei saa tarpeeksi tukea?***

# VANHEMPIEN PYSÄHTYMINEN OMAN HYVINVOINNIN ÄÄREEN

- Erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille voi tulla useasta syystä riittämättömyyden tunteita: **oman jaksamisen ja rajojen tunnistaminen, vuorovaikutus eri perheenjäsenten välillä voi olla haastavampaa, kasvatustehtävä, hoivatyön vaativuus, myös sairaalajaksot, kamppailu tuesta lapselle ja perheelle**
- **Pysähdy oman hyvinvointisi äärelle: mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?**
- Voit laatia hyvinvoinnin **tarkistuslistan**, jonka avulla helpotat jaksamistasi
- Älylaitteilla voit seurata unta ja palautumiseen vaikuttavia asioita, mutta on hyvä tunnistaa, **millaiset käytännön järjestelyt helpottavat jaksamista ja palautumista**

# UUPUMISEN RISKI

- Uupumista käsitellään usein työuupumuksena, mutta muissakin tilanteissa voi uupua kuormituksen vuoksi
- uupunut ei pääse väsymyksestään eroon vain nukkumalla
- Uupumuksesta ja erityislasten vanhempien voimavarojen vähyydestä on tutkimusnäyttöä (11/21 julkistettu tutkimus sekä Täyttä elämää -hankkeen tutkimus 9/23)
- Irti uupumuksesta: **1. tunnista ja myönnä,**
- **2. ota etäisyyttä uupumuksen aiheuttajaan,**
- **3. kehon ja mielen elpyminen,**
- **4. tärkeiden asioiden tunnistaminen,**
- **5. muutostarpeiden tunnistaminen ja**
- **6. muutosten mahdollistaminen** (mukaellen Uusitalo-Arola: Uuvuksissa)

# UUPUMINEN 2

- Erityislasten vanhemmat ovat uupuneempia kuin muiden lasten vanhemmat, selviää Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta (2021). Erityislasten vanhempien uupumus näkyy erityisesti uupumusasteisena väsymyksenä, joka ei mene levollakaan ohi. Tutkimuksessa erityislapsi määriteltiin lapseksi, jolla on erityisen tuen tarvetta liittyen kasvuun tai kehitykseen.
- ”Tärkeää olisi kiinnittää huomiota vanhemman mahdollisuuteen palautua ja levätä, koska tiedetään, että vanhempien jaksamisella on suuri merkitys myös lasten hyvinvointiin”, dosentti Matilda Sorkkila pohtii. Sorkkila vastasi professori Kaisa Aunolan ohella [Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät \(VoiKu\)](#) -hankkeesta.
- Uupumisen käsittely on mutkikkaampaa kuin työuupumustilanteissa, sillä kuormituksen rajaaminen on hankalampaa

# AJANKÄYTTÖ

- Ajankäyttöä kannattaa puntaroida vanhempien oman jaksamisen kannalta: oikeus vahvistaa hyvää elämää
- Työ ja sen joustot
- Lapset ja vanhemmuus
- Parisuhde (vrt. psykologi Linda Marshak: vanhempien parisuhdeaika ja oma aika)
- Oma aika ja harrasteet

# PERHEEN IHMISSUHTEET

- **Sisarukset** voivat kokea jäävänsä vaille huomiota tai liian vähälle huomiolle [www.erityinensisaruuus.fi](http://www.erityinensisaruuus.fi)
- Vanhempien oikeudenmukainen ja kaikkien lasten tarpeet ja toiveet huomioon ottava suhtautuminen on tärkeää
- Viime vuosina sisaruksille on alettu kehittää omaa vertaistoimintaa
- **Parisuhteessa:** Kommunikoimisen ja toimivan yhteistyön kehittäminen, kuunteleminen ja joustavuus tärkeää – pohjana tiimityölle: Kuinka keskustella vaikeistakin asioista? Tila erilaisille suhtautumistavoille perheen tilanteeseen. Psykologi Laura Marshak on painottanut mm. parisuhdeaikaa (myös arjessa) ja kunkin vanhemman omaa aikaa (Laura Marshakia haastateltu mm. Youtubeen)
- Erityistä tukea tarvitsevien lasten **yksinhuoltajat** tarvitsevat monipuolista tukea, koska esim. oman ajan järjestäminen voi olla hyvin vaikeaa ja ”kaksinkertainen vastuu” voi olla hyvin kuormittava; yksinäisyyden tunteen helpottamiseksi kannattaa tietoisesti rakentaa verkostoja läheisistä, ystävistä ja vertaisista

# VOIMAVAROJEN LÄHTEITÄ VANHEMPIEN KIRJOITUKSISTA

- Lapset ja heidän kehityksensä
- Parisuhde ja sen merkityksen kirkastuminen
- Vertaistuki
- Ystävät ja läheiset sekä muu keskustelutuki (sisältäen mahdollisesti terapian)
- Oma aika
- Opiskeleminen
- Kirjoittaminen
- Liikunta ja luonto
- Hyvä olo, uni ja lepo
- Lapsen avustaja ja tilapäishoito
- Työ ja sen joustavuus

# RATKAISUKESKEISYYS JA VOIMAVARAT

- Ratkaisukeskeisyys: *ongelmat muokataan muutostoiveiksi ja mietitään, kuinka muutostoiveet toteutuvat*
- Perheen ongelmanratkaisussa asioiden käsittelyä voi helpottaa ***muutostoiveiden käsittely tulevaisuuteen liittyen***
- olemassa olevien voimavarojen tunnistaminen ja saaminen tietoisempaan käyttöön. Usein uuden tulkinnan tai näkökulman löytäminen voi helpottaa vaikeakin tilannetta.
- toivottua tulevaisuus: mikä tavoite tai toive on erityisen tärkeä tulevaisuudessa?
- Muksuoppi: sovellus lasten taitojen kehittämiseen

# POHDITTAVAKSI VANHEMMILLE

Mikä on tärkeä tavoitteesi ja toiveesi juuri nyt? Mikä olisi **keskeinen tavoite hyvinvointisi kannalta?**

Millaiset portaat johtaisivat tavoitteen saavuttamiseen - eli kuinka ratkaisua rakennetaan?

Kuka voisi tukea tai auttaa sinua tavoitteen saavuttamisessa tai keinojen miettimisessä?

Portaikkotarkastelua voidaan soveltaa koko perheen tai muiden perheenjäsentenkin tilanteen tarkasteluun.

# PORTAIKKOESIMERKKI: TAVOITTEENA VANHEMMAN/ VANHEMPIEN HYVINVOINTI

Kannustajat:

Ketkä tukevat tavoitteen  
saavuttamisessa?

Pienin askel  
tavoitteen  
suuntaan

Seuraava  
askel

Melkein  
perillä

Mitä olet tehnyt jo tähän mennessä tavoitteen saavuttamiseksi?

Nykytilasta portaat toivottuun tavoitteeseen

Mikä on pienin mahdollinen askel tavoitteen suuntaan? Entä seuraava?

# POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN SOVELTAMINEN PERHEIDEN ARKEEN

- **Huomio vahvuuksiin:** uusi tapa tarkastella ihmistä vaativissakin tilanteissa
- Jos huomiomme on vahvuuksissa, tunnistamme paremmin voimavaroja
- Vastaavasti on tärkeää tunnistaa **kunkin päivän hyviä hetkiä ja asioita**
- Positiivista psykologiaan on kehitetty vastapainoksi perinteiselle psykologialle, jossa painotetaan enemmän psyykkisiä ongelmia
- Keskeinen kehittäjä Martin Seligman
- Luonteenvahvuustesti: [viacharacter.org](http://viacharacter.org)
- Vahvuuksien tunnistaminen perhepiirissä voi helpottaa löytämään uusia voimavaroja ja toimintamalleja vaikeissakin tilanteissa → **myönteisempi vuorovaikutus**
- Huomaa hyvä! –toimintakortit voivat auttaa perheenjäsenten vahvuuksien tunnistamisessa

# ITSEMYÖTÄTUNTO

- Länsimaisen ihmisen on usein helpompi olla myötätuntoinen muille kuin itselleen
- Kehittäjä autistisen pojan äiti, psykologi Kristin Neff
- Neffin sivusto: [self-compassion.org](https://self-compassion.org)
- ***Ystävällisyys ja lempeys itseä kohtaan*** ovat osa itsemyötätuntoa, ja sen kannalta on tärkeää myös ***yhteisen ihmisyyden tunnistaminen***, joka yhdistää ihmisiä. Olennaista itsemyötätunnon kehittämiseksi on myös tietoisuustaitojen tai ***tietoisen läsnäolon (mindfulness) kehittämisen***, sillä täytyy tunnistaa oma kärsimys tai alakulo voidakseen tuntea itsemyötätuntoa.
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseensä helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelyä

# KÄYTÄNNÖN KYSYMYKSIÄ VANHEMMALLE ITSEMYÖTÄTUNNOSTA

- Kuinka vahvistan ystävällistä suhtautumista itseeni vanhempana?
- Voinko hellittää vaatimuksistani?
- Voisinko miettiä ajankäyttöä siltä kannalta, että oma jaksamiseni vahvistuisi?
- Ajateltavaa: kuinka kannustaisit jotakuta muuta samassa tilanteessa? Mitä niistä ajatuksista voit soveltaa omaan elämääsi?

# TIETOINEN LÄSNÄOLO

- = mindfulness = tietoisuustaidot
- Hetkessä elämistä, omien tunteusten tunnistamista ja kykyä tarkkailla ympäristöä
- Tietoisen läsnäolon harjoittamisesta on havaittuolevan hyötyä esim. toistuvassa masennuksessa
- **Oivamieli.fi**
  - *kävely (ympäristön tarkkaileminen samalla)*
  - *tietoinen syöminen (tietoisuus kaikista eri tunteuksista syömisen yhteydessä)*
  - *jooga tai pilates-harjoitukset*
  - *tietoinen, rauhallinen ja syvä hengittäminen (silmät kiinni)*

# KÄYTÄNNÖN IDEOITA: KIRJOITTAMINEN, VERTAISTUKI JA LIIKUNTA

- **Kirjoittaminen** tukee oman elämäntilanteen jäsentämistä
- Kirjoittaja samanaikaisesti sekä tuottaa tekstiä että lukee sitä
- **Vertaistuki** auttaa ymmärtämään, että on muitakin, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa: En ole yksin
- Vertaistuen kautta voi saada vinkkejä, kuinka käytännössä on helpompi järjestellä erityislapsen & perheen asioita
- Oman ajan vähäisyys vaikeuttaa vanhempien liikuntaharrastusten aikatauluttamista: **Hyötyliikuntaa** voi olla helpompi aikatauluttaa kuin liikuntaharrastuksia

# TÄRKEÄ UNI

- Lapsen huonounisuus ja tarve yölliseen valvontaan sekä vanhemmuuteen liittyvät stressitekijät voivat lisätä unettomuuden riskiä
- Unettomuuden vaikutuksia saatetaan vähätellä
- Unihuoltoa kannattaa kehittää ja pyrkiä turvaamaan riittävä nukkuminen
- Herkkäunisuus on ominaisempaa osalle ihmisistä

# UNIHUOLTOA 1. KODIN TILAT & NUKAHTAMINEN

## TÄRKEÄÄ

- Käytä omaa makuuhuonetta nukkumiseen. Huolehdi sängyn, patjan, tyynyn ja peiton sopivuudesta. Tarkista makuuhuoneen vähääänisyys.
- Rauhoita ilta. Älä tee keskittymistä vaativia töitä muutamaan tuntiin ennen nukkumaanmenoa. Vältä kahvin juomista illalla. Sulje tietokone hyvissä ajoin. Alkoholin juominen heikentää yöunta.

## TÄRKEÄÄ ERITYISLASTEN VANHEMMILLE

- Jos mahdollista, järjestä tilat siten, että muiden kuin lapsen kanssa toimivan uni ei häiriinny, jos lapsi tarvitsee hoitoa. Ota asia huomioon asuntosuunnitelmissa.
- Muistuta itseäsi oman yöunen tärkeydestä ja tee lapsen hakemukset ja paperiasiat muulloin kuin iltamyöhällä.
- Pura stressiä itselle sopivilla harjoituksilla ja mieti harjoitusten aikataulu.

# UNIHUOLTOA 2: TERVEYSASIAT & STRESSI

## TÄRKEÄÄ

- Ota uniasiat esiin terveystarkastuksessa esim. uniapnean poissulkemiseksi. Hakeutuminen erikoislääkärin vastaanotolle, jos ongelmat pitkittyvät. Unilääkkeet käyttöön vain lääkärin määräyksestä.
- Huolihetki: kirjoita muistiin huolenaiheet ja katso listaa, kun haluat keskittyä listan asioihin. Jätä murehtiminen ajankohtaan, jolloin teet jotain asioiden hyväksi.
- **ARVOSTA UNTA!**

## TÄRKEÄÄ ERITYISLASTEN VANHEMMILLE

- Uniasioita käsiteltäessä kannattaa ottaa perheen stressitekijät realistisesti esiin ja miettiä ratkaisuja, joissa otetaan huomioon perheen kokonaistilanne erityislapsen kanssa.
- Kirjoita muistiin sekä erityislapsen, perheen tai omat huolet ja noudata viereisiä huolihetken ohjeita.
- **VARAA YÖ NUKKUMISEEN JA OLE LEMPEÄ ITSELLESI!**

# VANHEMPANA KASVAMISESTA

Jokainen matka vanhempana on mahdollisuus kasvuun.

Erään vanhemman voimavarakirjoituksesta poimittua:

”Varon ohjeiden antamista, koska en voi tietää, millainen on elämäntilanteesi tällä hetkellä. Rohkenen kuitenkin sanoa sinulle erityislapsen vanhempi: pidä itsestäsi huolta. Rakasta ja kunnioita omia haaveitasi ja unelmiasi, käy niitä kohti. Opettele nauttimaan pienestä. Luota, et ole yksin.”

# KIRJALLISUUTTA

(KIRJAT PÄÄOSIN LÖYTYVÄT KIRJASTOISTA  
TAI VERKOSTA)

- Anttila, Ulla: Erityislapsen vanhempana – Voimavaroja hyvään elämään  
(saatavissa **30** %:n alennuksella alekoodilla **ERI** kirjapaja.fi -verkkokaupasta )
- Linkki tutkimustiedotteeseen erityislasten vanhempien uupumisesta: [Erityislasten vanhemmat toivovat ymmärrystä ja tukea — Jyväskylän yliopisto \(jyu.fi\)](#)
- Furman, Ben: Ben Furman & Lasten haasteet taidoiksi
- Furman, Ben: Muksuopin lumous – Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat.
- Furman, Ben. Muksuoppi – Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin.
- Hyvän elämän palapeli - Työkirja perheen palvelusuunnittelun tueksi (Kehitysvammaliitto & Vammaisperheyhdistys Jaatinen) [Hyvän elämän palapeli \(verneri.net\)](#)
- [https://www.kvtuki57.fi/images/tiedostot/juuri\\_sinulle\\_kasvoja\\_erityisyydelle\\_2023.pdf](https://www.kvtuki57.fi/images/tiedostot/juuri_sinulle_kasvoja_erityisyydelle_2023.pdf)
- Koponen, Noora: Jos mä oon oikee – Nuutin tarina
- Leijonaemojen tarinat

# KIRJALLISUUTTA 2

- Marshak, Laura & Prezant, Fran Pollock: Married with special-needs children
- Marshak, Laura: Going solo – While raising children with disabilities
- Neff, Kristin: Itsemyötätunto
- Palvelusuunnittelun laatukriteerit (jaatinen.info –sivustolta, jaatistietopankki): [Microsoft Word - Laatukriteeritpalvelusuunnitelma-20-10-2021 \(yhdistysavain.fi\)](#)
- THL: Vammaispalveluiden käsikirja (thl.fi ; sivuilta löytyy myös tietoa palvelusuunnittelusta)
- [Minua kuullaan -reppu | Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry \(jaatistietopankki.fi\)](#)
- [Kysely: Vanhemman hyvinvointi | Vammaisperheyhdistys Jaatinen ry \(jaatistietopankki.fi\)](#)
- Uusitalo-Arola, Liisa: Uuvuksissa – Kirja sinulle, joka haluat voimasi takaisin
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa: Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa.