

AVH perheessä - miten tukea lasta?

Perheenjäsenen äkillinen sairastuminen koskettaa koko perhettä. Keskustelu sairastumiseen liittyvistä oireista, toipumisesta ja kuntoutumisesta auttaa lasta ymmärtämään ja sopeutumaan uuteen tilanteeseen.

Sanoita sairaus

Lapsen kanssa tulee keskustella ikätasoisesti. Kerro tapahtuneesta ja varmista, että lapsi ymmärtää sen todeksi.

Ilmaise asiat selkeästi ja kerro, että sairastunut on nyt hyvässä hoidossa. Oikaise mahdolliset väärinkäsitykset.

Kannusta lasta kysymään kaikista mieltä painavista tai askarruttavista asioista. Vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti, lapsen ikä huomioiden.

Säilytä rutiinit ja ole läsnä

Äkillisen kriisin kohdatessa lapsen turvallisuudentunne voi järkkäytyä. Siksi on tärkeää ylläpitää tuttuja rutiineja eli syödä, nukkua, käydä koulussa /päiväkodissa ja harrastaa samaan tapaan kuin ennenkin.

Rutiinien ohella lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen läsnäoloa, jotta hän ei koe jäävänsä yksin.

Salli tunteet

Kysy lapselta miltä tapahtunut tuntuu ja selitä myös aikuisten tunnekäyttäytymistä. Kerro, että järkyttävään tapahtumaan on luonnollista reagoida erilaisin tavoin. Tunteita ei tarvitse peitellä, mutta älä kuitenkaan kuormita lasta omalla ahdistuksellasi.

Lapsen on hyvä saada kuulla, että suru ja ilo voivat vuorotella ja että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteita voi käsitellä esimerkiksi leikin avulla.

Kerro sairaudesta lapsen lähipiirissä

On hyvä muistaa, että lapsi reagoi suruun ja järkytykseen eri tavalla kuin aikuinen. Lapsen reaktioita voi olla vaikea havaita ja osa niistä voi tulla esiin vasta myöhemmin.

Kerro tapahtuneesta lapsen lähipiirille sekä päiväkotiin ja kouluun. Vaikka lapsi toimisi entiseen malliin kotona, saattaa kriisi näkyä muuttuneena käytöksenä kodin ulkopuolella.



Ohjausta ja neuvontaa

perhetuki@aivoliitto.fi

aivoliitto.fi/avhperhetuki

AVH perheessä - mistä voi saada tukea?

Oma jaksaminen ja perheen rutiinien ylläpito voi olla uudessa tilanteessa haastavaa. Älä suotta yritä pinnistellä ja olla liian vahva, vaan hae tukea ajoissa. Keskustele hoitavan tahon sosiaalityöntekijän kanssa perheen tilanteesta, hän osaa ohjata sopiviin tukipalveluihin.

Apua voi löytyä myös omasta lähipiiristä. Pohdi, voisivatko sukulaiset, ystävät ja naapurit olla perheen ja lasten tukena? Pienikin apu voi helpottaa arkea paljon. Kerro myös työpaikallasi tapahtuneesta ja turvaudu työterveyshuollon palveluihin kriisitilanteissa.

Milloin lapsi tai nuori tarvitsee ammattiapua?

- kun väsymys on jatkuvaa, eikä hän saa nukuttua
- kun kyky keskittyä ja rauhoittua katoaa
- jatkuvat fyysiset oireet kuten huimaus, päänsärky, vatsakipu tai muut kivut
- ahdistuneisuus, masentuneisuus, jännittyneisyys
- jähmettyneisyys ja tunteiden näennäinen poissaolo
- eristäytyminen muista ihmisistä
- kun lapsi tai nuori ei välitä asioista, jotka ennen olivat tärkeitä
- epäsuora itsetuhoisuus, kuten vaaratilanteisiin hakeutuminen tai päihteiden käyttö
- jos lapsella tai nuorella on itsemurha-ajatuksia, tulee apua hakea mahdollisimman pian

Hae tukea perheelle:

- kuntoutusosaston tai hoitopaikan sosiaalityöntekijältä
- päiväkodin varhaiskasvattajilta
- kouluterveydenhoitajalta, koulukuraattorilta, koulupsykologilta ja opettajilta
- oman kunnan terveys- ja sosiaalipalveluista tai perheneuvolasta.
- seurakuntien perhetyöstä



// Älä jää yksin!
www.aivoliitto.fi
p. 02 2138 200

// Järjestämme AVH-perhe-
kursseja sairastuneille sekä
heidän läheisilleen.

// Vertaistukea saman
kokeneelta vanhemmalta:
vertaistuki@aivoliitto.fi