

# Hyvä arki lapselle

*Lokikirja vanhemmille*



# Lokikirjan tarkoitus Syöpäjärjestöissä

*Pitelet nyt kädessäsi  
Hyvä arki lapselle -lokikirjaa.*

Lokikirjan avulla voit pysähtyä tarkastelemaan teidän perheenne matkaa, millainen se tähän mennessä on ollut ja miettiä mihin se johtaa. Kun vanhempi tai lapsi sairastuu syöpään, vaikuttaa se kaikkiin perheenjäseniin. Mielessä risteilee usein huoli ja pelko perheen tulevaisuudesta. Lokikirjan avulla voit ennaltaehkäistä perheessä ilmaantuvia arjen esteitä ja haasteita miettimällä vahvuuksianne ja haavoit-

tuvuuksianne. Lokikirja auttaa sinua pohtimaan asioita lapsen näkökulmasta ja tukemaan häntä turvallisesti matkalla kohti hyvinvointia teidän perheenne ainutlaatuisuudessa.

Me Syöpäjärjestöissä haluamme tukea koko perhettä, jotta sinun ja läheistesi hyvä elämä syövästä huolimatta olisi mahdollista. Myös vapaaehtoisemme tekevät ammattilaisten rinnalla tärkeää ennaltaehkäisevää työtä perheiden parissa sekä tarjoavat tukea niille, joita syöpä koskettaa.



## Meidän ainutlaatuinen perheemme tässä hetkessä

Pohdi tai keskustelkaa yhdessä:

*Minkälaisessa perheen tilanteessa syöpä diagnosoitiin vanhemmalla tai lapsella?*

*Miten syöpään sairastuminen on vaikuttanut perheen muihin jäseniin? Miten se vaikuttaa tänään?*

*Ajattele lastasi, millainen hän on? Mitä ovat hänen vahvuutensa\*? Onko hänellä haavoittuvuuksia\*\*?*

\* **Vahvuudet** tarkoittavat asioita, jotka lapsella sujuvat tavanomaisesti, eivätkä tarkoita erityisiä avuja, lahjakkuutta tai saavutuksia.

\*\* **Haavoittuvuudet** tarkoittavat olemassa olevia ongelmia tai asioita, mitkä jatkossa voivat tuottaa ongelmia, jos mitään ei tehdä.



# Ylisukupolvisuus

**Ylisukupolvisuus tarkoittaa sitä, miten tietyt asiat toistuvat sukupolvesta toiseen.** Ylisukupolvisuus voi käsittää sekä myönteisten asioiden että myös ongelmien siirtymistä sukupolvelta toiselle. Syöpä tulee perheeseen ja sukuun kutsumatta; se ei ole kenenkään valinta, eikä kenenkään syy.

*Onko suvussasi ollut muita syöpään sairastuneita?*

*Miten suvussasi on ollut aikaisemmin tapana kertoa sairastumisesta, paranemisen tai kuoleman mahdollisuudesta ja ilmaista tunteita?*

Joskus aikuiset ajattelevat suojaavansa lapsia tai muita läheisiä, kun syövästä ei kerrota. Syövästä ei tarvitse olla tabu; syövästä saa ja pitääkin puhua avoimesti. On tärkeää jutella niistä asioista, jotka lasta askarruttavat ja pyrkiä vastaamaan lapsen esittämiin kysymyksiin rehellisesti. Kaikkiin kysymyksiin ei aikuisillakaan

aina ole vastauksia ja sekin kannattaa lapselle kertoa. Lapsi hyväksyy aikuisen kertoman asian usein mutkattomammin kuin aikuinen itse. Jos syöpä ei ole parannettavissa, lapsella on oikeus tietää siitäkin jo varhaisessa vaiheessa. Tällöin myös lapsella on mahdollisuus sopeutua muuttuvaan tilanteeseen vähitellen.

*Onko suvussasi avun tarjoaminen ja sen vastaanottaminen ollut luontevaa?*

Moni on kohdannut jo aiemmin vaikeita elämäntilanteita. Nämä kokemukset voivat muuttua voimavaroiksi ja vaikuttaa siten myönteisesti nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Ylisukupolvinen vahvuus voisi olla esimerkiksi suvun perinne huolehtia sairaista tai kannattaa kriiseissä tarjoamalla tukea. Kun tiedostaa erilaisia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja niiden historiaa, on myös niiden muuttaminen mahdollista.



*Mitä vanhemmilta saatua mallia välität omille lapsillesi?*

*Mitä vanhemmilta saatua et halua välittää lapsille, vaan muokkaat omista lähtökohdistasi toisenlaisiksi?*

*Mitä ylisukupolvisia vahvuuksia suvussasi on?*

*Onko suvussasi ylisukupolvisia haavoittuvuuksia?*



# Kehitysympäristöt

**Jokaisen ihmisen elämänpäiriin tulisi kuulua useita ihmisiä, jotka ovat hänen tukenaan ja turvanaan.**

Heistä muodostuu turva- ja tukiverkko, mikä on erityisen tärkeä, jos elämään tulee vastoinkäymisiä ja paineita, kuten esimerkiksi syöpään sairastuminen, avioero tai työttömyys.

Lapselle on tärkeää, että hänellä on lähellä aikuisia, joilta saa päivittäin turvaa ja kannustusta, ja joiden kanssa voi jakaa niin ilon hetkiä kuin mielipahan tunteita ja murheita. **Turva- ja tukiverkko muuttuu ajan myötä, ja sitä rakennetaan läpi elämän.** Varhaiskasvatuksen, koulun ja vapaa-ajan ympäristöillä on lapsen kehitykselle oma itsenäinen merkityksensä. Sen vuoksi eri kehitysympäristöjen kasvatuksellinen kumppanuus

vanhempjen kanssa on tärkeä tuki lapselle, varsinkin jos vanhemmilla on voimia verottavia huolia.

Syöpäjäjestöt tarjoavat matalan kynnyksen palveluita ja tukea syöpään sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Olisitko kiinnostuneita esimerkiksi ammattilaisten tai tukihenkilöiden tarjoamasta henkilökohtaisesta keskustelutuesta, osallistumaan perheiden kuntoutuskurssille tai vaikka vertaistukiryhmiin? On tärkeää tuntea tulleen ymmärretyksi kaikkine ajatuksineen ja tunteineen, mitä syöpään sairastuminen herättää. Vertaistuen avulla voi kokea voimaantumista ja saada omaan tilanteeseen uudenlaisia näkökulmia. Tukea voi saada yksin, kaksin tai koko perheenä.



# Lapsen kehitysvaiheet

Jokainen lapsi on erilainen ja vuorovaikutussuhde vanhempaan ainutlaatuinen. **Jokainen vanhempi kasvaa ja oppii vanhempana lapsen kehityksen**

**mukana.** Lasten ja nuorten myönteisen kasvun ja kehityksen kannalta on keskeistä, ettei vanhempien käyttäytymisen ja puheen välillä ole ristiriitaa.

*Mikä tai mitkä ovat lapsesi/ lastesi kehitysvaiheet juuri nyt?  
Miten siirtymät kehitysvaiheesta toiseen ovat tapahtuneet?*

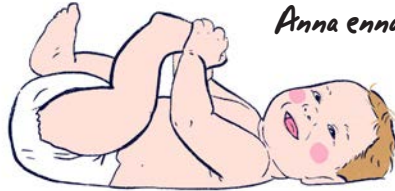
*Millaista on, jos on lapsia useissa kehitysvaiheissa?  
Miten perhe-elämän moninaisuus vaikuttaa?*

*Vauvan odotus.*

*Tutustu minuun ja  
itseesi vanhempana.  
Ole turvani.*

*Vauvaikä 0-1-v.*

*Luota, että teen asioita,  
kun olen siihen valmis.  
Anna ennakoitava arki.*



*Taaperot 1-2-v.*

*Ota tunteeni vastaan  
ja kestä ne. Ole läsnä  
opettellessani taitoja ja  
mihin rajat asettuvat.*



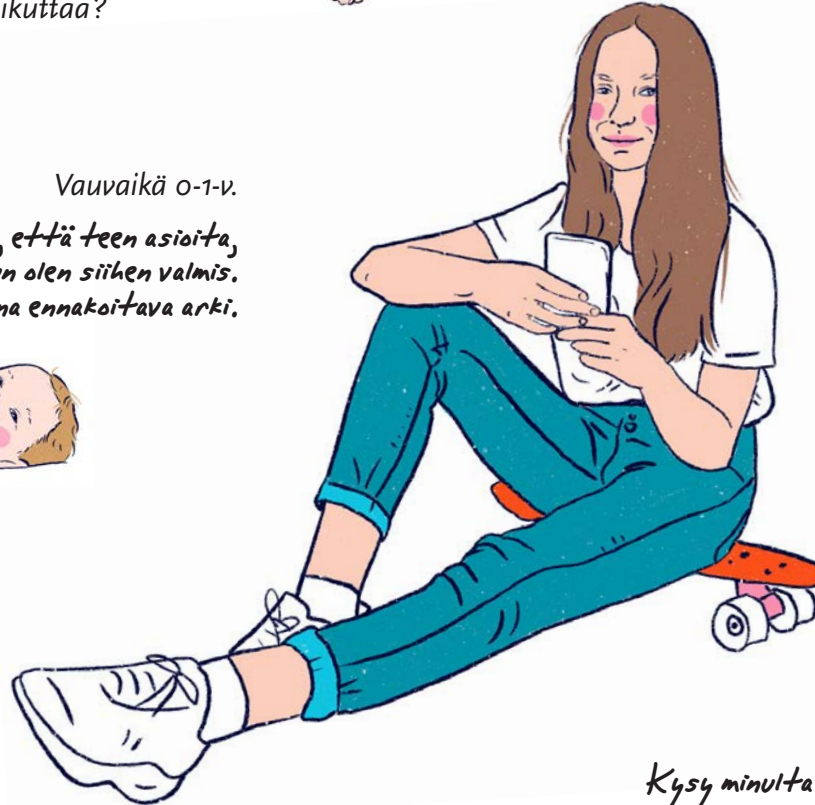
*Leikki-ikä 3-6-v.*

*Ihaile miten  
yritteliäs olen ja  
keskustele kanssani  
tunteista ja  
tapahtumista.*



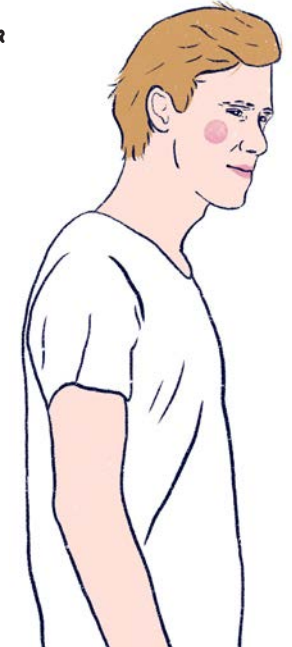
*Alakouluikä 7-12-v.*

*Arvosta ja kannusta  
minua omana itsenäni,  
kun uusi maailma avautuu.  
Tarvitsen sinua, vaikka  
muuta väittäisin.*



*Murrosikä 13-18-v.*

*Anna minun kokeilla,  
mutta ole tarvittaessa  
läsnä. Vakuuta ettet  
hylkää minua.*



*Aikuisuutta kohden.*

*Kysy minulta mitä kuuluu. Tarvitsen  
sinua jämeäkkänä omien siipieni  
kantavuutta kokeillessani.*

# Tunteet perheessä

**Mitä tunteita tunnistat liittyvän syöpään sairastumiseen ja perheen arkeen sairauden kanssa? Mitä tunteita sanoitat tai jätät sanoittamatta?**

Perheen elämä ja arki sisältää erilaisia tunteita. **Tunteet tulevat ja menevät, eivätkä ole oikeita tai vääriä.** Kaikki tuntevat omalla tavallaan eikä tunteita tarvitse arvottaa. Mikäli vanhemmuutta kuormittaa jokin tekijä, kuten syöpään sairastuminen, tunteiden arvottaminen tai ennakkoluulot

voivat erityisesti haavoittaa vanhemmuutta. Kyky havaita ja tiedostaa omat tunteensa on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. **Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia.** Vanhemman tunnetaidot ohjaavat vuorovaikutustilanteita. Kyky säädellä ja sietää omia tunnekokemuksiaan auttaa säätelemään ja sietämään myös lapsen tunteita. Lisäksi se tukee myös lapsen omien tunnetaitojen kehittymistä. Lapsen kokemukset ja tunteet perheen tilanteesta ovat yhtä totta kuin aikuistenkin.

**Miten ilmaiset tunteita? Kuinka arjessa voi elää syöpään liittyvän epävarmuuden kanssa?**

- Jos olet kiihtynyt/ ärtynyt, mitä tunteita näiden tunteiden takana on?
- Tunnistatko tunteiden ketjun (esimerkiksi viha – pettymys – syyllisyys/ suru – ärtymys/viha – häpeä)?
- Jos olet surullinen, miten lapsesi käyttäytyy?
- Jos lapsesi on vihainen, miltä sinusta tuntuu?
- Milloin tunnette yhteenkuuluvuutta perheenä?
- Onko sallittua tuntea koko tunteiden kirjo vai ovatko jotkut tunteet vähemmän sallittuja?
- Mitkä tunteet tarttuvat helposti muihin perheenjäseniin?
- Miten kohtaat ja käsittelet erilaisia tunteita?



## Ilo

innostus, huojenus, mielihyvä, rentous, onni, yhteenkuuluvuuden tunne, kiitollisuus, rohkeus

## Viha

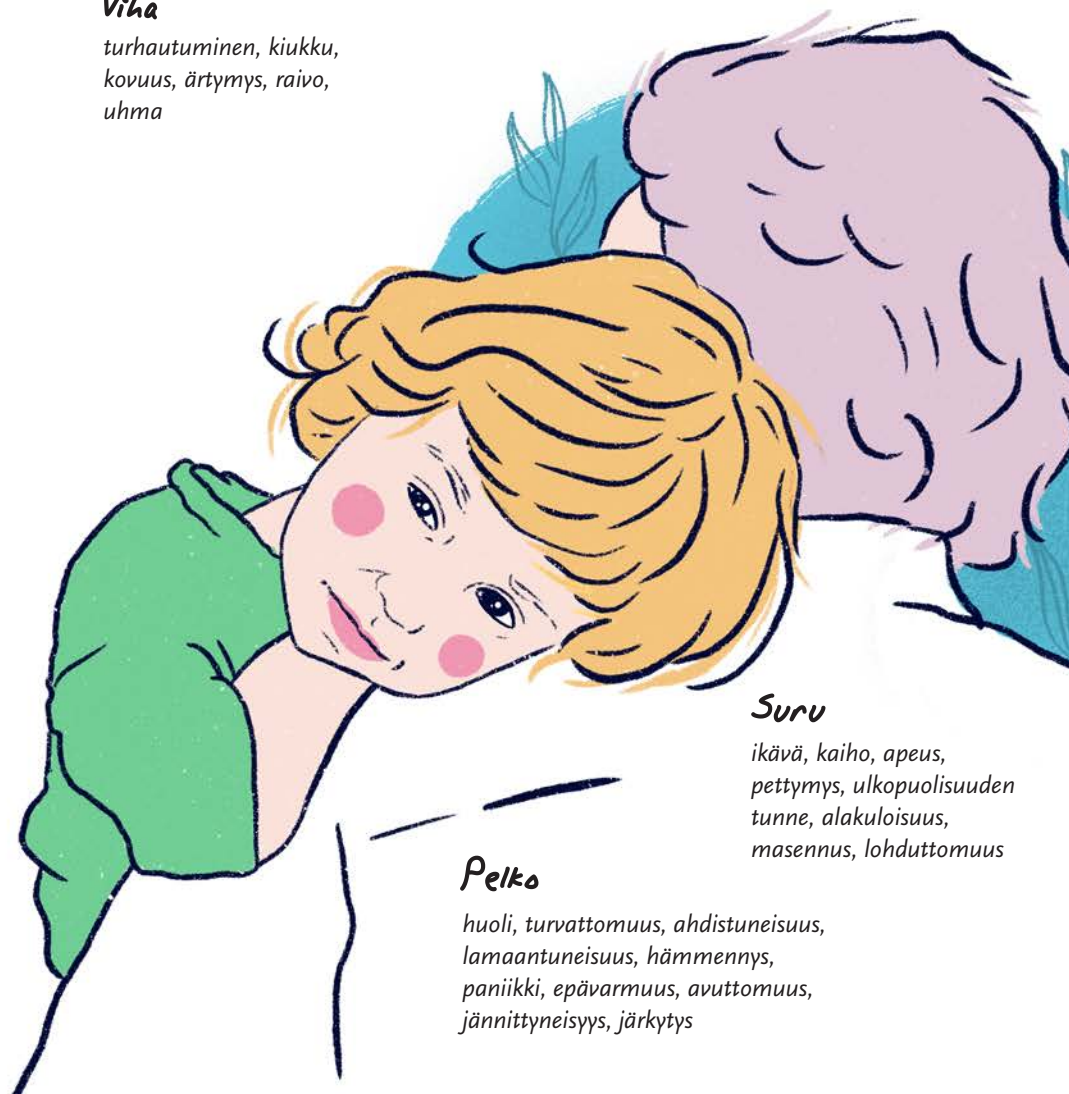
turhautuminen, kiukku, kovuus, ärtymys, raivo, uhma

## Sosiaalisia tunteita

mustasukkaisuus, kateus, loukkaantuminen, syyllisyyden tunne, alemmuuden tunne, häpeä, nolous, nöyryytys, ylimielisyys, pettymys

## Rakkaus

kiintymys, luottamus, ihastus, hellyys, voima, lempeys, täyttyminen, ylpeys



## Suru

ikävä, kaiho, apeus, pettymys, ulkopuolisuuden tunne, alakuloisuus, masennus, lohduttomuus

## Pelko

huoli, turvattomuus, ahdistuneisuus, lamaantuneisuus, hämmennys, paniikki, epävarmuus, avuttomuus, jännittyneisyys, järkytys

# Toimiva arki

Jokaisen perheen arki on ainutlaatuista ja erilaista, omaa. Kun joku perheestä sairastuu syöpään, koskettaa se koko perhettä. Syöpään sairastuneella voi olla kipuja ja vaikeuksia jaksaa perheen arjessa samalla tavalla kuin ennen sairastumista. Myös käynnit ja jaksot sairaalassa kuormittavat usein arkea. On tärkeää pohtia, mikä on arjessa edelleen mahdollista syövästä huolimatta ja kuinka tietyt asiat kuitenkin jatkuvat arjessa ja rytmittävät arkea.

## Ravinto ja ruokailu

Yhteiset ruokailuhetket rakentavat arjen rytmiä ja luovat lapselle turvaa. Syöpä voi vaikuttaa ruokailutottumuksiin eri tavoin; sairaus itsessään voi aiheuttaa laihtumista, ruokahaluttomuutta tai muita syömiseen liittyviä ongelmia. On hyvä pyrkiä syömään säännöllisesti, vaikkei tuntisi itseään nälkäiseksi. Seurassa syöminen saa usein ruoan maistumaan paremmin. Hyvin ravittuna jaksaa paremmin myös suunnitellut syöpähoidot ja niihin liittyvät haittavaikutukset. Muiden perheenjäsenten on hyvä tietää, että syöpään sairastuneen ruokahalu ja mieliteot saattavat vaihdella huomattavasti päivästä toiseen.

## Liikunta ja yhdessä liikkuminen

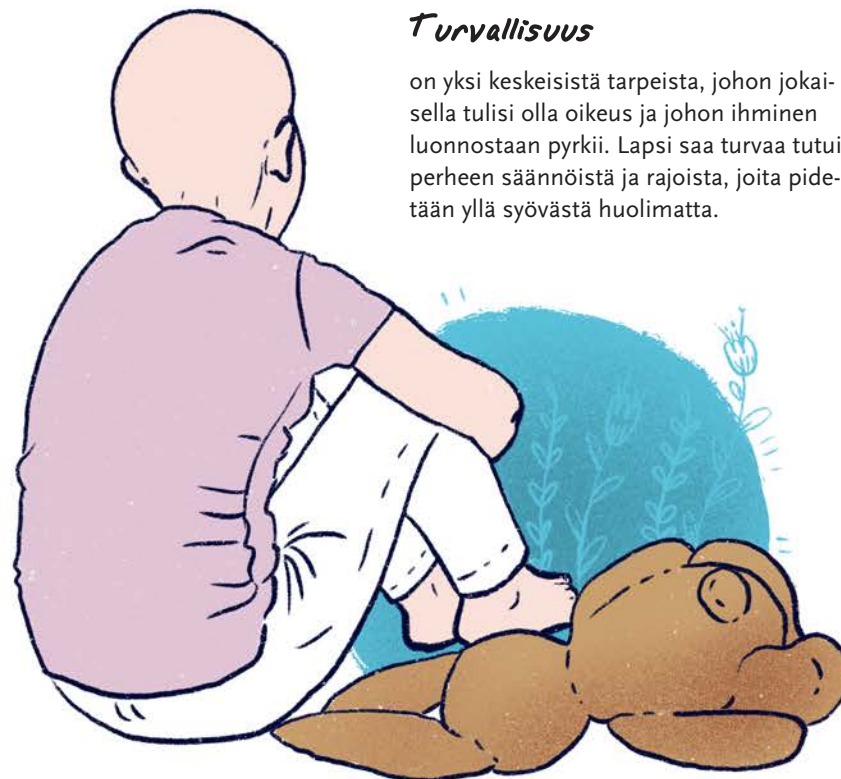
Liikunta edistää fyysistä kuntoa, terveyttä ja virkistää mieltä syövän hoidon aikana ja sen jälkeen. Liikunta on turvallista ja erityisen tarpeellista myös syöpähoitojen aikana. Fyysinen aktiivisuus muun muassa vähentää monia syövän hoitojen aiheuttamia haittoja. Liikkuminen vie ajatukset arjen asioista ja toimii selviytymiskeinona huolien keskellä. Se lievittää jännitystiloja, vähentää ahdistusta ja auttaa stressin hallinnassa. Liikunta on usein yhdessä tekemistä.

## Arvot

**Lapsi kokee elämänsä merkityksellisenä, kun hän tuntee olevansa muille tärkeä ja arvokas.** Vanhemmuus on merkityksellistä. Merkitys on onnea tärkeämpää.

## Turvallisuus

on yksi keskeisistä tarpeista, johon jokaisella tulisi olla oikeus ja johon ihminen luonnostaan pyrkii. Lapsi saa turvaa tutuista perheen säännöistä ja rajoista, joita pidetään yllä syövästä huolimatta.



## Ihmissuhteet ja tunteet

Lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa, kun vanhempi reagoi lapsen tarpeisiin läsnäolollaan hoivaten ja huolehtien hänen tarpeistaan. Näin lapsi saa kokemuksen omasta itsestään ja vaikutuksista toisiin ihmisiin. Lapselle rakentuu tunne oman elämänsä toimijana olemisesta. Kiintymyssuhde rakentuu ja toteutuu arjen tilanteissa. Kun lapsi kasvaa, vuorovaikutus laajenee perheestä muihin lapsen

arjen eri kehitysympäristöihin, muun muassa sukuun, kavereihin, varhaiskasvatukseen ja kouluun. Sosiaaliset taidot opitaan havainnoimalla, matkimalla ja harjoittelemalla niitä yhdessä toisten kanssa.

Sekä sairastuneelle että läheiselle on tärkeää se, että mahdollisimman monet iloa tuottaneet asiat voivat jatkua sairaudesta huolimatta. Kaikilla perheessä on oikeus omiin ystäviin, harrastuksiin, aikaan ja ajatuksiin. Kun pidämme itsestä huolta, jaksamme paremmin tukea toista.



## Leikki, harrastukset ja luovuus

Leikin avulla lapsi kokeilee uusia käyttäytymismalleja ja oppii tuntemaan itseään. Lapsi käsittelee leikin avulla myös syöpään sairastumista ja siihen liittyviä tunteita ja tapahtumia. Leikissä ilmaistaan tunteita ja eläydytään toisten ihmisten tunteisiin. Lapset tutustuvat toisiinsa lasten omilla ehdoilla.

Entä vanhempi... teitkö jotain luovaa? Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen? Hassutteletko lapsesi kanssa? Kaikki perheenjäsenet tarvitsevat myös aikaa, jolloin syöpä ei ole puheissa ja teoissa läsnä.

## Uni ja lepo

ovat perusta lapsen suotuisalle kasvuille ja edellytys oppimisen, ruokahalun, mielialan ja ristiriitojen sietokyvylle. Uni ja lepo ovat myös vanhemman hyvinvoinnin perusta.

## Rytmi

Arjen rytmi ylläpitää mielen hyvinvointia myös syöpään sairastuessa. Sairastuessakin kannattaa pyrkiä säilyttämään arjessa vuorokausirythmi. Pienetkin, toistuvat arjen asiat ja rytmi tukevat lasta ja luovat turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta.



## Minkälaista voisi olla riittävän hyvä arki syövän kanssa?

*Muistathan toimia omien voimien mukaan?*

*Kuka / mikä voisi olla tukemassa teidän perheenne toimivaa arkea?*

### Toimivan arjen tueksi on saatavilla erilaisia palveluita:

- Syöpäjärjestöjen maksuttomaan valtakunnalliseen neuvontapalveluun voi ottaa yhteyttä mistä päin Suomea tahansa.
- Alueellisissa syöpäyhdistyksissä voit keskustella kasvokkain ammattilaisen kanssa ja saada henkilökohtaista tukea.
- Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen etuusneuvonta auttaa, jos esimerkiksi toimeentulo tai sosiaalietuudet mietityttävät.
- Vähävaraiset perheet voivat hakea Syöpäjärjestöiltä taloudellista tukea sairauden aiheuttamien kulujen kattamiseen.
- Syöpäjärjestöjen lisäksi apua ja tukea voi hakea esimerkiksi oman kunnan sosiaalihuollosta, muun muassa kotipalvelua. Tukea on saatavilla myös lasten neuvolasta, perheneuvolasta, varhaiskasvatuksesta sekä kouluterveydenhuollosta.
- Olisiko mahdollista hyödyntää vaikka tilapäisestikin kauppojen tarjoamaa ruokien kotiinkuljetusta tai valmista ateriapalvelua arjen helpottamiseksi? Entä siivouspalvelua?

### Lue lisää Syöpäjärjestöjen tarjoamista tukipalveluista:

Kaikkisyövästä.fi    Syöpäjärjestöt.fi



# Pärjäävyys

**Pärjäävyys** tarkoittaa kykyä selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä huolimatta. Pärjäävyys ei ole ominaisuus, vaan se syntyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksesta ja siitä, miten lasta tuetaan eri kehitysympäristöissä. Hankaluuksien, ongelmien ja haasteiden ilmaantuessa lapsen ympärillä olevien ihmisten toimiminen yhdessä lapsen kanssa on merkityksellistä.

Syöpään sairastuminen mullistaa perheen arkea monella tasolla ja tukea pärjäävyyteen kannattaa hakea jo ennen kuin haasteet kasaantuvat liian suuriksi. **Syövänkin kanssa voi pyrkiä**

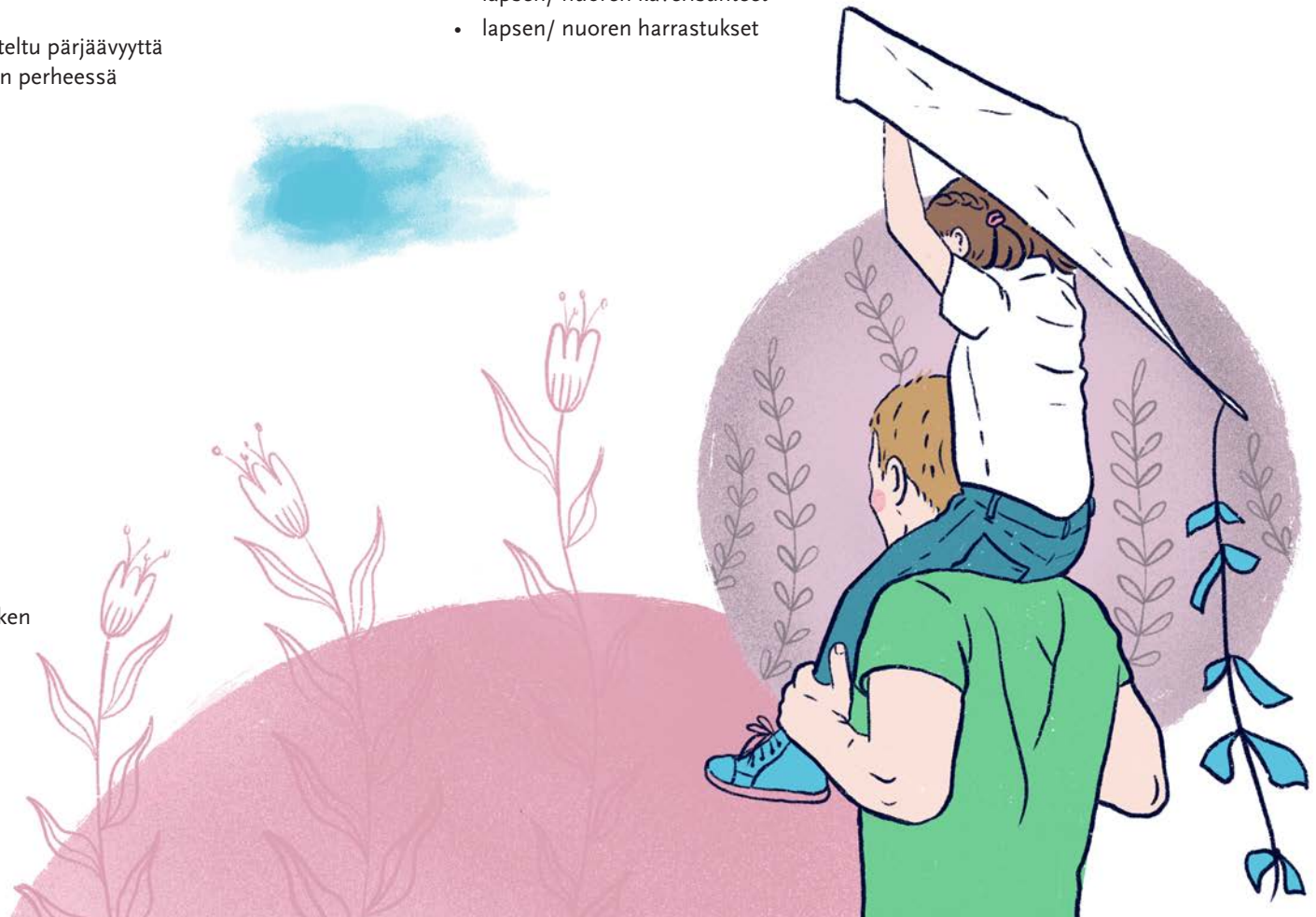
**elämään mahdollisimman hyvää elämää tässä hetkessä.** On vahvuutta pyytää ja ottaa tukea vastaan, yksin ei tarvitse pärjätä ja selviytyä arjesta. Joskus tukea on helpompi ottaa vastaan esimerkiksi Syöpäjärjestöjen ammattilaiselta tai vapaaehtoiselta, kuin omasta lähipiiristä. Kuka tai ketkä voisivat tukea teidän perheenne pärjäävyyttä?

Seuraavassa on lueteltu pärjäävyyttä kuvaavia asioita, kun perheessä on vaikeuksia.

- yhteinen ymmärrys perheen tilanteesta
- riittävä lepo ja uni
- tukea antavat sosiaaliset suhteet
- iloa ja tukea ystävistä
- hyvä yhteistyö päiväkodin tai koulun kanssa
- positiivinen huomiointi ja kannustus
- rakentava keskustelu perheessä
- apua ja tukea antavat palvelut
- hyvät suhteet sukulaisiin
- lapsen/ nuoren osallisuus kehitysvaihe huomioiden
- lapsen/ nuoren myönteinen kokemus päiväkodista tai koulusta
- lapsen/ nuoren kaverisuhteet
- lapsen/ nuoren harrastukset

## *Millaista pärjäävyyttä teillä jo on?*

- yhteistyö vanhemmuudessa
- säännöllinen vuorokausirytm
- arjen toimivuus
- arjen rutiinien sujuminen myönteisessä hengessä
- kotitöiden jako koko perheen kesken – lasten kehitystason huomioiden
- ongelmien ratkominen koko perheen kesken
- yhteiset hetket puolison kanssa
- ilon hetket koko perheen kesken
- sisarusten hyvät suhteet



# Mitä tarvitsemme perheenä?

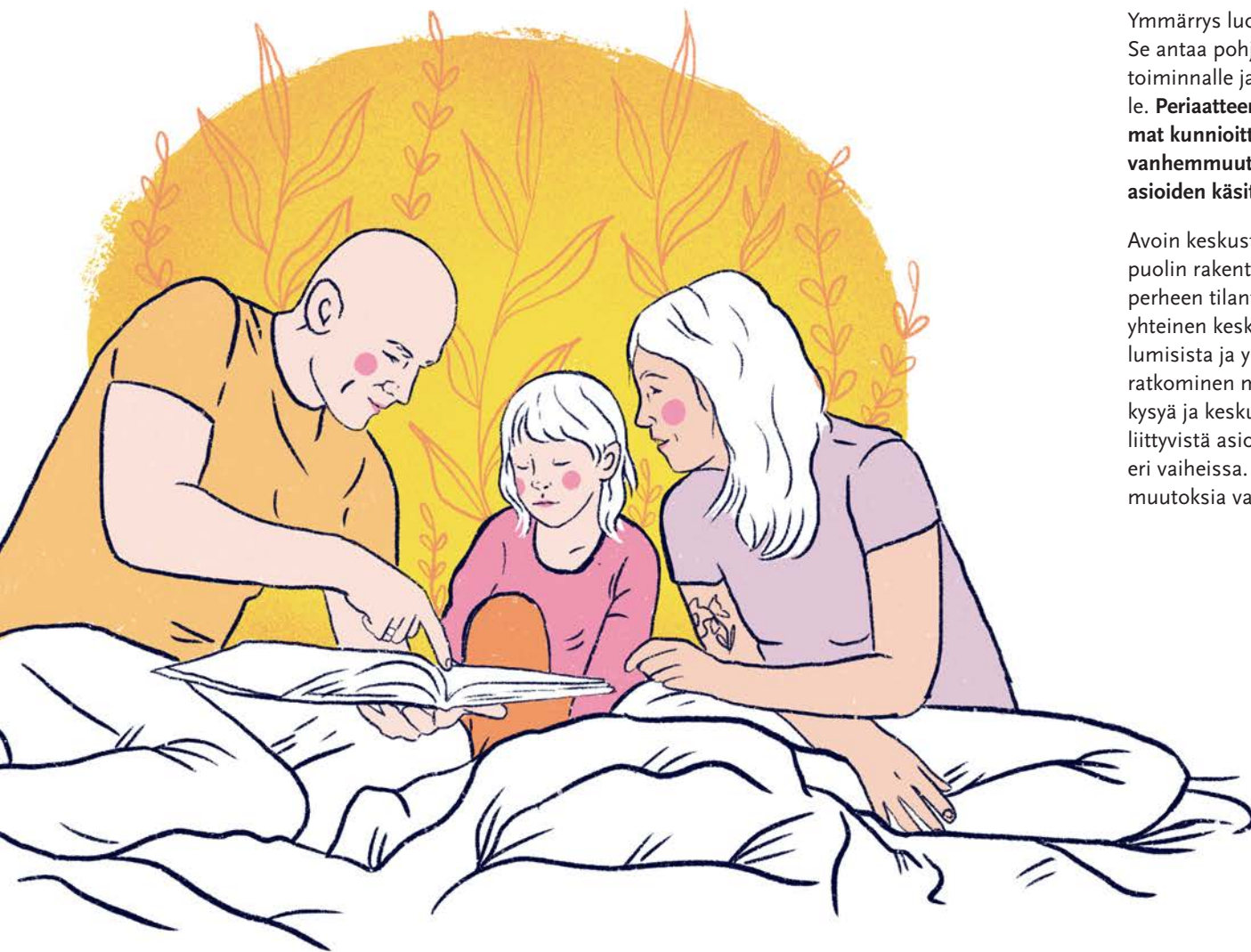
*Keskustelkaa ja pohtikaa, miten teidän perheenne pärjäävyyttä tuetaan arjessa?*

- kehujen jakamista kaikille
- ystävyssuhteiden vaalimista
- enemmän unta ja lepoa
- tunteiden säätelytaitoja
- positiivista suhtautumista
- arjen rytmin ylläpitämistä
- rutiinien vakiinnuttamista
- selkeämpiä ja kunnioittavampia rajoja
- epäonnistuessa lohdutusta ja rohkaisua
- vahvuuksien sanoittamista ja onnistumisista muistuttamista
- itsensä arvostamista
- kannustamista sinnikkyteen
- tunteiden sanoittamista
- avointa keskustelua päivähoidon tai koulun kanssa
- kielteisen käytöksen vähentämistä
- enemmän myönteisten tunteiden ilmaisemista
- lisääntynyttä lapsen näkökulman ymmärtämystä
- itseluottamusta omaan vanhemmuuteen
- vertaistukea
- yhdessä olemista
- yhteistä tekemistä
- yhteistä leikkiä
- mielekästä tekemistä ja harrastuksia
- harrastusten rajaamista
- arvojen mukaista elämää
- omaa tilaa
- omaa rauhaa
- enemmän ystävyssuhteita
- enemmän yhteydenottoja sukulaisiin
- enemmän tukea sukulaisilta
- ammattilaisten apua
- tukihenkilöä tai tukiperhettä
- perhekeskusteluja
- aikatauluista sopimista
- perheen pelisäännöistä sopimista
- yhteisiä aterioita
- ruutuajan säännöstelyä
- kiitoksien jakamista
- anteeksiantamista





# Yhteisen ymmärryksen merkitys syövän sairastamisen polulla



Yhteinen ymmärrys tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ja lapsilla on samansuuntaiset käsitykset perheen tilanteesta ja siitä, miten syöpä vaikuttaa perheen elämään. Vanhemmat ymmärtävät lastensa kokemuksia, tunteita ja käyttäytymistä, ja lapset saavat selityksen perheessä tapahtuville asioille, vanhemman käytökselle ja tavoille toimia.

Ymmärrys luo yhteenkuuluvuutta. Se antaa pohjan perheen yhteiselle toiminnalle ja arkipäivän sujumiselle. **Periaatteena on, että vanhemmat kunnioittavat toinen toisensa vanhemmuutta ja antavat mallia asioiden käsittelystä keskustellen.**

Avoin keskustelu auttaa molemmin puolin rakentamaan ymmärrystä perheen tilanteesta. Säännöllinen yhteinen keskustelu arkipäivän kuumisista ja yhteinen arjen asioiden ratkominen madaltavat kynnystä kysyä ja keskustella myös syöpään liittyvistä asioista syövän hoidon eri vaiheissa. Lapsi aistii ja huomaa muutoksia vanhemmissa ja perhees-

sä vallitsevassa tunnelmassa. Lapsi tarvitsee selityksen asioille, joita on kuullut, nähnyt, kokenut, ajatellut tai pelännyt. Lapsi saattaa esimerkiksi pohtia, onko hän aiheuttanut syövän tai voiko syöpä tarttua. On tärkeää oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä ja vastata lasta askarruttaviin kysymyksiin hänen ikätasolleen sopivalla tavalla. Tärkeää on luoda lapselle tunne, että asiaan voi aina palata uudelleen ja keskustella asiasta lisää.

Aina, kun lapselle kerrotaan vaikeista asioista, on samalla kerrottava, mitä jatkossa tapahtuu. Tällaisessa tilanteessa on ymmärrettävä lapsen vahvuuksia, haavoittuvuuksia sekä kehitysvaihetta. **Lapsen on tärkeää saada tuntee, että aikuiset hoitavat syöpään liittyvät asiat, rakastavat häntä sekä pitävät hänestä huolta kaikissa tilanteissa.** Jotta aikuisilla on voimia tukea lasta, kannattaa miettiä tukea koko perheelle jo ennen kuin haasteita tulee.

*Pohtikaa, mikä on teidän perheellenne juuri nyt tärkeää?*

# Loppusanat

**Hyvä arki lapselle** -lokikirja noudattelee **MIELI Suomen mielenterveys ry:n** ja **Lapset puheeksi** -lähestymistavan periaatteita tukea lapsia sekä vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta ja toimijuutta. Lokikirja ei ole kasvatusopas, vaan auttaa aikuisia pitämään mielessä, mistä ainutlaatuinen ja merkityksen muodostava lapsuus rakentuu silloinkin kun syöpä koskettaa perhettä.

Lokikirja on kehitetty Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkaus -voittotuella **Osaava vanhemmuus** -hankkeessa (2018–2020). Osaava vanhemmuus -hankkeen pohjalta Hyvä arki lapselle -konseptia on juurrutettu myös Syöpäjärjestöjen vapaaehtoistoimintaan.

## Hyödyllistä materiaalia:

**Kaikkisyövästä.fi**  
**Syöpäjärjestöt.fi**

**Nuoren perheen selviytymisopas**, 2002,  
Suomen Syöpäpotilaat ry. Painotalo Auranen, Forssa.  
(<https://www.syopapotilaat.fi>)

**Opas syöpäpotilaan läheiselle**, 2017, Suomen Syöpäpotilaat ry, Suomen Mielenterveysseura ry. Origos Oy. (<https://www.syopapotilaat.fi>)

**Hyvinvoiva perhe syövästä huolimatta**, 2020, esite,  
Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry.  
(<https://indd.adobe.com/view/d1e3efea-a693-4450-8e5b-b329fe6a8cd4>)

**Lapsi ja vanhemman syöpä**. Opas, Väisänen Leena,  
Solantaus Tytti. Sanofi Oncology.  
(<https://docplayer.fi/114836-Lapsi-ja-vanhemman-syopa.html>)

## Lähteet

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 1.7.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli. 2015. Suomen Yliopistopaino.

Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. 2001. Helsinki. Suomen Kuntaliitto.

Rimpelä, Matti. Lapsi oppii hyvinvointia- ja myös pahoinvointia – kehitysyhteisöjen kasvatuskumppanuudessa. 2015. Luento.

Solantaus, T. Lapset puheeksi -lokikirja yhteistyöhön vanhempien kanssa erilaisissa palveluissa.

Suomen Syöpäpotilaat ry. Nuoren perheen selviytymisopas. 2002. Painotalo Auranen, Forssa.

Suomen Syöpäpotilaat ry, Suomen Mielenterveysseura ry. Opas syöpäpotilaan läheiselle. 2017. Origos Oy.

Viitala, H., Bingham, C. Julkaisija Suomen Syöpäpotilaat ry yhteistyössä Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kanssa. Syöpäpotilaan ravitsemusopas. 2016. Origos Oy, 4. uusittu painos.

**Lokikirjan toimittajat:** alkuperäinen lokikirja MIELI Suomen mielenterveys ry/ Marja Uotila ja Jenni Tolvanen. Syöpäjärjestöihin lokikirjaa on muokannut Suomen Syöpäyhdistyksestä Mirka Virtanen yhteistyössä alueellisten syöpäyhdistysten ja valtakunnallisten potilasjärjestöjen kanssa.

**Kuvittaja, taitto:** Kiira Koivunen,  
Tuomas Korolainen / Mene Creative





Kun vanhempi tai lapsi sairastuu syöpään, vaikuttaa se kaikkiin perheenjäseniin. Mitkä asiat voisivat silloin tukea lapsen ja perheen pärjäävyyttä ja toimivaa arkea?

**Hyvä arki lapselle** -lokkikirja nostaa lapsen ainutlaatuisuuden kaikissa kehitysvaiheissa vanhemman mieleen.

Matkalla aikuisuuteen elämässä tapahtuu monenlaista. Vanhemman tehtävänä on tietää ja ymmärtää, miten tukea lapsen suotuisaa kehitystä. On tärkeää, että syöpään sairastuttaessa myös lapselle kerrotaan sairaudesta ikätasoisesti sekä muodostetaan perheen yhteistä ymmärrystä tilanteesta.

Parhaimmillaan pärjäävyyttä vahvistaa lapsen kehitysympäristöissä toimivien aikuisten yhteinen kasvatuskumppanuus.



Syöpäjärjestöt

**mieli**  
mieli.fi



Toimiva  
lapsi & perhe