

Lakeuden Omaishoitajien kannanotto 2.10.2024

ADHD -lasten arjen rutiinien tarkastelun ja tukitoimien ohella tulee tukea vanhempien jaksamista ja hyvinvointia.

Ylen uutinen (19.9) Kanta-Hämeen hyvinvointialueen toimintamuutoksista ADHD -tutkimuksiin liittyen on varmasti puhututtanut perheitä, joissa arkea eletään ADHD -oireiden kanssa. Tutkimuksia ei siis enää aloiteta, ennen kuin arjen peruspalikat kuten ravinto, ruutu-aika ja unen määrä on kunnossa. Toimintamuutoksen tavoitteena on saada perheille tukea jo varhaisemmassa vaiheessa. Jotta suunnitelma toteutuu, tarvitaan riittävästi ammattilaisia tarjoamaan arjen tukea perheille, koska muuten riskinä on, että jo valmiiksi väsyneet vanhemmat jäävät yhä edelleen yksin hädän, neuvottomuuden ja tuen tarpeiden kanssa.

Epäsäännöllinen ja liian täysi arki aiheuttavat helposti levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja impulsiivisuutta ja siksi näihin asioihin keskittyminen on oleellista, kun mietitään voiko lapsella olla ADHD. Säännöllinen ja ennakoitava arki auttaa ADHD lasta, mutta kaikkia haasteita tämä harvoin poistaa. Lakeuden Omaishoitajat haluaa korostaa, että arjen tarkastelun ja tukitoimien sekä tutkimuksiin pääsemisen välinen aika tulee pitää mahdollisimman lyhyenä. Tällöin ADHD lapsen tukemiseen nimenomaisesti suunnitellut tukitoimet eivät tarpeettomasti viivästy.

Monet neurokirjon lasten vanhemmat ovat myös kertoneet kokeneensa vanhemmuuden kyseenalaistamista ammattilaisten taholta tuodessaan esiin huolen lapsesta ja epäilyn neurokirjon haasteista. Vanhemmat kokevat, että katse on käännetty lapsen tuen tarpeissa liikaa vanhemmuuteen sen sijaan, että tehtäisiin aitoa yhteistyötä lapsen hyväksi niissä asioissa, joissa tukea oikeasti tarvitaan. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että vaikka arkea tarkastellaan ja siihen liittyvissä asioissa tarjotaan tukea, tämä kaikki tehdään vanhempaa kuunnellen ja hänen vanhemmuuttaan kunnioittaen.

Kun lapsella on erityisen tuen tarpeita, kuten ADHD, ammattilaisilta unohtuu helposti se, että vanhemmat tarvitsevat apua ja tukea myös itselleen, jotta jaksavat kuormittavaa arkea. Lakeuden Omaishoitajat ry haluaa muistuttaa, että lapsen erityisen tuen tarpeet ovat riski vanhemmuuden uupumukselle ja sen vuoksi vanhemman jaksamisen tukemista ei voi sivuuttaa.

Kun vanhemmalla on voimavaroja, hän jaksaa huolehtia lapsen arkeen liittyvistä asioista kuten säännöllisestä ruoka- ja unirytmistä ja ulkoilusta. Hyvinvoiva vanhempi jaksaa myös toimia lapsen/nuoren ”ulkoisena toiminnanohjausyksikkönä”, tunteiden ja kuormituksen kanssasäätelijänä sekä arjen ennakoijana. Ruutuajan rajaaminen on tärkeää, mutta jos vanhemman akut ovat aivan tyhjä, ei hänellä luultavasti ole energiaa ruutu-aikaa korvaavaan tekemiseen lapsen kanssa. Hyvinvoiva vanhempi on läsnä oleva vanhempi ja tällaisia vanhempia tarvitsevat ihan kaikki lapset, mutta vielä suuremmin lapset, joilla on ADHD tai sen piirteitä.

Erityisperheet tarvitsevat konkreettista tukea arkeen, esim. kodin- ja lastenhoitoa, jotta vanhemmilla olisi mahdollisuus levätä ja välillä myös irrottautua kuormittavasta arjesta omaan harrastukseen tai vertaistapaamiseen. Tärkeää on myös yhteinen aika kumppanin kanssa ilman lapsia. Tuen tulee olla myös helposti saatavaa sekä pitkäkestoista, jotta siitä on apua. Tukea tulisi saada myös virka-ajan ulkopuolella. Pitkäkestoinen kuormitus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sekä mieleen, että kehoon ja siksi erityisvanhempien tukemisessa tulisi keskittyä erityisesti riittävän levon sekä virkistyksen mahdollistamiseen.

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