

LAPSEMME



MLL100

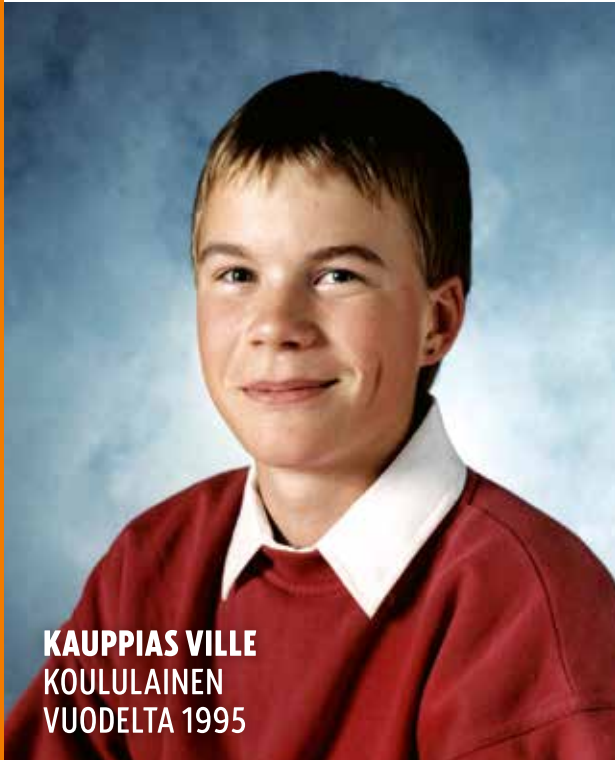
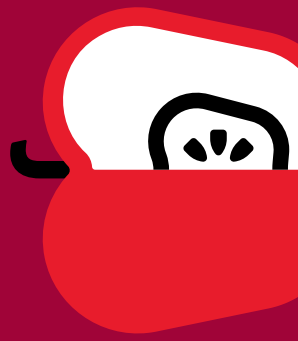
Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti 3 | 2021

Onko nuorella kaikki hyvin?

Lisäksi Paljonko lapsi tarvitsee leluja? • Läksykummi • Sisarussuhteen suuret tunteet

#KIUSAAMISVAPAA

MEIDÄN KAUPASSA EI KIOUSATA



KAUPPIAS VILLE
KOULULAINEN
VUODELTA 1995



KAUPPIAS ANNI
KOULULAINEN
VUODELTA 1991

Julistimme kaikki 780 K-Marketia kiusaamisvapaiksi vyöhykkeiksi. Se tarkoittaa, että kiusattu voi tulla meille turvaan kiusaajilta. Näytetään yhdessä esimerkkiä, pidä sinäkin ympäristösi kiusaamisvapaana vyöhykkeenä.



KAUPPIAS MIKA
KOULULAINEN
VUODELTA 1992

**OMAN
KYLÄN
KAUPPA**

KMarket

Päätoimittaja

Milla Kalliomaa, pääsihteeri

Toimituspäällikkö

Liisa Partio

Toimitussihteeri

Kaarina Kokkonen

Ulkoasu ja taitto

Nina Räisänen

Kansikuva

Ulla Nikula

Toimituksen osoitePL 141, 00531 Helsinki,
p. 075 324 5579, lapsemme@mll.fi**Tilaukset ja osoitteen****muutokset**mll.fi/lapsemme,
lehtilaskut@mll.fi,
p. 075 324 5540 (ti ja to klo 9–11)**Vuosikerta**25 euroa. Jäsenillä lehti sisältyy
jäsenmaksuun**Ilmoitukset**Bouser Oy,
Jukka Tiainen, p. 0400 444 435,
jukka.tiainen@bouser.fi,
Jouni Kohonen, p. 040 500 9929,
jouni.kohonen@bouser.fi**Ilmoitusaineistot**

lapsemme@bouser.fi

Levikki

39 105 (LT 2020)

Lapsemme 4/2021

ilmestyy 19.11.2021

KustantajaMannerheimin Lastensuojeluliitto.
ISSN-L 0358-7908, ISSN 0358-7908,
ISSN 2323-4946**Lapsemme-lehti ilmestyy**4 kertaa vuodessa,
58. vuosikerta

Kuuntelua herkällä korvalla



Kuva: Jami Laukkanen

Kun oma lapsenlapseni, ihana pieni tyttö syntyi elokuussa, tunsin valtavaa kiitollisuutta siitä, että hän sai syntyä Suomessa. MLL:n sata vuotta sitten käynnistämä turvallinen äitiyshuolto ja neuvolapalvelut ovat maassamme kaikkien lasten ja äitien olottuvilla. Ne ovat meille itsestäänselvyys. Monissa maissa naiset ovat näiden palvelujen ulkopuolella.

Maassamme syntyy päivittäin keskimäärin 127 lasta. Monet tulevat vanhemmiksi ensimmäistä kertaa. Aina tulee uusi sukupolvi vanhempia, jotka kokevat, millaista on olla vanhempi juuri tänä aikana. Me MLL:ssa haluamme kuunnella heitä herkällä korvalla ja olla tukena siellä, missä meitä tarvitaan. Hyvinvointi ei synny pelkästään palveluja tuottamalla, tarvitaan myös tasavertaista inhimillistä kohtaamista.

Kyselymme vanhemmille kertovat, miten äärettömän tärkeää on, että rinnalla on toisia vanhempia ja apua matalalla kynnyksellä. Joillakin tuki pelasti päivän jos toisenkin, toisia se auttoi vaikean vaiheen yli. Joitakin tuki auttoi jatkamaan vanhempina yhdessä.

Vanhemmuus on elämän mittainen asia. Kun lapset kasvavat ja aikuisutuvat, eteen tulee uusia vaiheita. Nuoren mielen myllerrys kuuluu kehitysvaiheeseen, mutta jos pulmat kasautuvat ja pitkittyvät, saatetaan tarvita myös ammattilaisen apua. Silloin vanhemmilta tarvitaan herkkyyttä ja sitkeyttä avun löytämiseksi. Myös ammattilaisilta vaaditaan aikaa ja halua kuunnella nuoria erityisesti nyt, kun aletaan palautua koronapandemiasta. Poikkeusajan vaikutukset tuntuvat vielä pitkään nuorten ja nuorten aikuisten elämässä. Apu voi olla yksinkertaisen kysymyksen takana: mitä sinulle kuuluu?

Milla Kalliomaa, päätoimittaja

LAPSEMME

Sisältö nro 3 | 2021

- 3 **Pääkirjoitus**
- 5 **Missä mennään**
- 8 **Mikä nuorta vaivaa?** •
Milloin nuoren käytös on oire mielenterveyden ongelmista?
- 14 **Ihanat, kamalat riitapukarit** •
- 19 **Kolumni**
Suunnittele iloa!
- 20 **Vieraana Elina Tanskanen**
Seksuaaliterapeutti auttaa parisuhteen kipupisteissä
- 24 **Kalajuttu**
Berta, Greta ja Frida Hassel harrastavat vetouistelua
- 28 **Sote-uudistus vihdoinkin maaliin**
- 29 **Lapsen asialla Esa Iivonen**
Lapsivaikutusten arviointi tarpeen
- 32 **Välipalasta virtaa päivään**
- 34 **Miten paljon lapsi tarvitsee leluja?** •
Uusi sarja kuluttamisesta
- 36 **Vapaaehtoinen** •
Läksykummi tervehtii ruudun takaa
- 39 **Meidän MLL**
Tsemppiä läpi koronan
- 42 **Kainalossa**
Kummin kielikylvyssä

• Kannessa

Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 2/2021 suosituin juttu oli *Va-loa uupuneelle*. Palautteen lähettäneiden kesken arvottiin kaksi kappaletta Oppi&ilon *Hoksaatun tunteet* -perhepeliä. Tämän numeron juttuarvonnasta kerrotaan sivulla 40.

Kaikki Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

► mll.fi/lapsemme



Kuva: Jami Laukkainen

– Kun parit suhtautuvat toisiinsa lämpimästi, vaikeatkin asiat voidaan voittaa, Elina Tanskanen sanoo.

20

Sisarukset ovat rikkaus, mutta tuovat mukanaan myös kilpailua ja kateutta.

14



Kuva: Johanna Sarajärvi



Kuva: Adobe Stock

Koronavuosi on heikentänyt nuorten mielenterveyttä.

8

MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.



Kuva: Adobe Stock

Puututaan kiusaamiseen

Kiusaaminen ei ole vain koulun ja kodin asia. Jokainen aikuinen voi auttaa puuttamalla kiusaamistilanteeseen.

K-Marketit julistautuivat koulujen alkaessa kiusaamisvapaiksi vyöhykkeiksi. Idea syntyi tilanteesta, jossa Tervakosken K-Marketin tuli nuori pakoon kiusaajiaan. Kauppias **Ville Kestilä** auttoi poikaa ja koki, että kiusaamiseen olisi aihetta puuttua näkyvämmiin. Kestilän aloite poiki koko lukuvuoden kestävä kampanjan, johon lähti mukaan lähes 800 K-Market-kauppiasta Hangosta Nuorgamiin.

K-Marketit sijaitsevat usein koulun läheisyydessä ja kaupoissa käy paljon lapsia ja nuoria. Kiusaamistilanteita kehkeytyy myös kaupan hyllyjen ääressä. Tähän haluttiin stoppi ja kaupat turvalisiksi paikoiksi. MLL lähti kampanjaan kumppaniksi ja on välit-

tänyt kauppoihin tietoa kiusaamisesta, kouluttanut kauppiaita ja työntekijöitä huomaamaan kiusaamistilanteita ja neuvonut kuinka niissä toimitaan. MLL on tehnyt myös kaikille aikuisille tarkoitetun *Välittävän aikuisen muistilistan*, joka neuvoo mitä tehdä, jos näkee kiusaamista. Muistilista on jaossa K-Marketien kassoilla ja kampanjasivuilla.

Kiusaamisen lopettamisessa ensimmäinen askel on kiusaamiseen puuttuminen. Asian selvittämiseen ja kiusatun auttamiseen tarvitaan avuksi ammattilaisia ja kiusaamisesta toipuminen on pitkä prosessi. *Kiusattu ei saa jäädä yksin!*-keräyksellä MLL hankkii varoja kiusattujen auttamiseksi.

► mll.fi/apua-kiusatuille



Kuva: Päivi Karjalainen

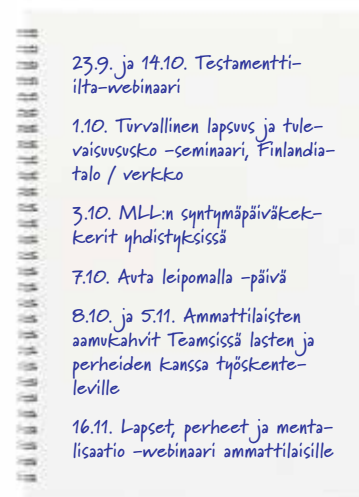
TUTUSTU TÄHÄN

Pienten koululaisten itsenäisten aamujen ja päivien tueksi on julkaistu *Koululaisten aamu ja päivä* -muistilistat. Niiden avulla vanhempi ja lapsi voivat käydä yhdessä läpi aamu- ja päivätoimia. Tulostettavat tai netissä täytettävät listat auttavat muistamaan tärkeitä asioita ja pitämään sovitut asiat mielessä. Listat löytyvät myös ruotsin- ja englanninkielisinä.

► mll.fi/aineistokirjasto

Lasten ja nuorten puhelimen chat on nyt auki joka päivä kello 17–20.

KALENTERIIN



APURAHAT

MLL:n tutkimussäätiö myöntää apurahoja ajantasaisiin, globaaleihin muutoksiin huomioiviin tutkimuksiin, jotka liittyvät lasten ja nuorten mielenterveyden ja tulevaisuustaitojen vahvistamiseen. Apurahoja myönnetään ensisijaisesti väitöstutkimuksiin. Apurahahaku päättyy 12.11.2021.

► mlltutkimussaatio.fi

TUTKITTUA

Huomattava osa lapsista saa aikuisilta seksuaalisävytteisiä viestejä, kertoo Pelastakaa Lapset ry:n selvitys lasten ja nuorten kokemasta groomingista. Siinä aikuinen pyrkii houkuttelemaan lapsen näennäisen vapaaehtoiseen kanssakäymiseen päämääränään lapsen kohdistuva seksuaalinen väkivalta joko fyysisessä kontaktissa tai netissä. Lähes viidennes kyselyyn vastanneista sai aikuisilta seksuaalisävytteisiä viestejä viikoittain ja vähintään kerran kuukaudessa määrä oli 29 prosenttia. Lähes kolme neljästä 11–17-vuotiaasta koki tunnistavansa netissä groomingia yrittävän tekijän.

Koronakriisin aiheuttamat taloudelliset ongelmat ovat vaikuttaneet perheiden elämään, selviää THL:n arviosta. Vanhemmista vajaa viidesosa ilmoitti, että perhe oli kokenut lomautuksia tai irtisanomisia. Perheistä vajaa kolmannes koki taloudellisen tilanteensa huonontuneen. Muutos koettiin muita negatiivisemmaksi perheissä, joissa lapsia on kolme tai enemmän. Kymmenesosa kertoi hakeneensa toimeentulotukea, pika-avustusta oli ottanut muutama prosentti. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa resursseja on siirretty koronajäljitykseen ja rokottamiseen. Esim. neuvoloissa terveystarkastuksia on vähennetty ja vastaanottoaikoja lyhennetty.

Kyky palautua nopeasti stressistä ja vastoinkäymisistä eli resilienssi on suojannut suomalaisia vanhempia koronaa-aikana, kertoo Jyväskylän yliopiston tutkimus. Uupumisen riskiä poikkeusoloissa lisäsivät vanhemman nuori ikä, lasten nuori ikä, lasten erityistarpeet sekä ajankäytön muutokset lasten jäätyä kotiin päivähoitosta tai koulusta. Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista puolet luokiteltiin resilientteihin, yksi seitsemäsosa uupuneisiin ja noin kolmannes täydellisyteen pyrkiviin. Resilientit olivat muita useammin iäkäämpiä tai miehiä ja kokivat taloudellisen tilanteensa paremmaksi. He olivat optimistisia, neuvokkaita, omat voimavarat tunnistavia, joustavia ja tilanteisiin mahdollisuutena asennoituvia.

”Suomessa asui viime vuoden lopussa 1 041 526 lasta. Koko väestöstä 0–17-vuotiaita oli lähes 19 prosenttia.

Lähde: Tilastokeskus



Kuva: Merko Junttila

”Turvallisuus tuntuu siltä, kun välitetään”

Sodankylä on nyt pohjoisin paikkakunta, jossa koulurauha on koskaan julistettu. Julistustapahtumaan paikallisväriä toivat Vuotson koululaisten saamenkielinen musiikkiesitys sekä räppäri **Äilu Valle**.

Koulurauha ei ole vain julistustapahtuma, vaan koko lukuvuoden kestävä ohjelma, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia ja ehkäistä kiusaamista. Tämän vuoden teemaksi nuoret valitsivat turvallisen koulun.

Ensi vuonna koulurauha julistetaan Joensuussa.

► koulurauha.fi

Lapsivaikutusten arvioinnilla parempaa lainsäädäntöä

MLL:n **Esa Iivonen** ja Lastensuojelun Keskusliiton **Kirsi Pollari** ovat laatineet lainvalmistelijoille käsikirjan lapsivaikutusten arviointiin. Julkaisu on tehty osana Kansallisen lapsistrategian toimeenpanoa. Kirjassa tarkastellaan lapsivaikutusten arvioinnin oikeudellista perustaa ja keskeisiä käsitteitä sekä annetaan konkreettisia neuvoja. Myös lasten ja nuorten kuulemista käsitellään. Käsikirjaa voidaan hyödyntää myös kuntien ja tulevien hyvinvointialueiden lapsivaikutusten arvioinnissa.

► valtioneuvosto.fi/handle/10024/163343

Monta tapaa olla pienten ja nuorten puolella

Koronapandemia hiljensi ja muutti MLL:n toimintaa. Nyt, rokotuskattavuuden noustessa alkaa viritä toivo paluusta aktiivisempaan aikaan. Uuteen vauhtiin pääseminen tarkoittaa, että vapaaehtoisia tarvitaan monenlaisiin tehtäviin, joka puolella Suomea.

Jokainen, joka kokee lasten ja nuorten asiat tärkeiksi ja haluaa olla mukana luomassa hyvää ja turvallista lapsuutta, on lämpimästi tervetullut mukaan.

Erilaisia tehtäviä on niin paljon, että niistä löytyy sopivia hyvin eri-ikäisille ja erilaisiin elämäntilanteisiin.

Vapaaehtoinen voi toimia esimerkiksi kerho-ohjaajana, perhekummina, maahanmuuttajaiden ystävänä, kylävaarina, läksykummina, auttavien puhelinten päivystäjänä, Nuortennetin toimittajana, tukioppilaana tai jossakin ihan uudessa tehtävässä, joka vasta tänä talvena keksitään.

Jos vuorokauden tunnit ovat jo täynnä, vapaaehtoistyön sijaan voi pienten ja nuorten puolella olla myös MLL:n jäsenenä tai tekemällä lahjoituksen. Lue lisää ja vinkkaa kaverillekin.

► mll.fi/loydatoimatapasi

”Lähes 40 prosenttia haluaisi osallistua vapaaehtoistoimintaan, jos heitä pyydetäisiin – 15–24-vuotiaista jopa yli 60 prosenttia.

Vapaaehtoistyö Suomessa -kysely, 2021

Mikä nuorta vaivaa?

Teini-ikä voi sujua ilman suurempaa myllerrystä tai sitten vaatia vanhemmalta voimia ja pitkää pinnaa – joskus myös ammattilaisten apua. Mistä tietää, että nuoren käytös on normaalia kehitystä eikä oire mielenterveyden ongelmista?

TEKSTI TIINA KIRKAS KUVAT ADOBE STOCK

Eilen lapsi oli vielä lapsi, joka kuunteli ja totteli, viihtyi äidin ja isän seurassa, innostui heidän jutuistaan.

Tänään hän on nuori, joka väittää vastaan ja tekee omiaan, vähät välittää vanhempiensa neuvoista. Koti ei häntä kiinnosta, kaverit ja ulkomaailma sitäkin enemmän.

Vanhempaa nuoren muutos voi hämmentää, jopa pelottaa. Miten ennen säyseästä ja sopuisasta lapsesta on yhtäkkiä tullut äkkiväärä nuori, joka yhtenä hetkenä pirskahtelee elämäniloa, toisena mataa synkissä mietteissä, itseensä sulkeutuneena?

Teini-ikä on suurten muutosten aikaa, jolloin nuori ratkoo suhdettaan niin kehoonsa, vanhempiinsa kuin kavereihinsakin. Se kuormittaa ja saa mielen ailahtelemaan, kertoo psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti **Katja Myllyviita**.

– Nuori rakentaa identiteettiään kavereidensa varaan, jolloin vanhemmat jäävät vääjäämättä taka-alalle. Nuori pohtii, kuka on, mitä mistäkin ajattelee, mikä itselle on tärkeää.

Irtiotto voi tuntua vanhemmasta pahalta, etenkin kun nuori kyseenalaistaa hänen valintojaan. Irtautuminen kodin maailmasta ja omien mielipiteiden ilmaiseminen kuuluvat kuitenkin nuoren terveeseen kehitykseen, Myllyviita vakuuttaa.

Nuoren tapaan haastaa vanhempansa vaikuttavat temperamentti, suhteet vanhempiin ja esimerkiksi tapa, miten kotona puhutaan. Yksi tyytyy kohottamaan kulmakarvojaan vanhempansa tekemisille, toinen laukoo näkemyksensä hyvinkin kärkkäästi.

Joskus nuori haluaa riuhtaista itsensä irti lapsuudenkodistaan hyvinkin rivakasti ja kiihruhtaa aikuisuuteen. Hän saattaa hakeutua itseään vanhempien nuorten seuraan sekä alkaa pukeutua ja käyttäytyä heidän tavoin.

Riuhtaisu voi tuntua vanhemmista isolta, jos suhde lapseen on ollut läheinen ja tiivis. Voimakkaampi irtiotto voi kuitenkin olla tarpeen, jotta nuoren itsenäistyminen pääsee käyntiin.

Myllyviita muistuttaa, että nuori on yhä kehitykseltään keskeneräinen, vaikka näyttäisikin aikuiselta ja toimisi aikuismaisesti. Ihmisen aivot valmistuvat vasta noin 25-vuotiaana, jolloin tunteiden ja toiminnan säätely alkaa tasapainottua.

– Teini-ikäinen ei näe asioita vielä kokonaisvaltaisesti vaan mustavalkoisesti tunteen ohjaamana. Siksi hän tarvitsee vanhempaansa, vaikka olisi ottanut näyttävänkin askeleen aikuisten maailmaan.

” **Ammattiavun rinnalla tärkeitä ovat perheen verkostot. Nuoren elämässä ei ole koskaan liikaa välittäviä aikuisia.**

MILLOIN SYYTÄ HUOLESTUA?

Miten vanhempi sitten voi tietää, mikä on nuoren tervettä kasvua ja mikä oire mielen-terveyden ongelmista?

Surullisuus ja alakuloisuus kuuluvat nuoren maailmaan. Kun se ajoittaista ja nuori pystyy nauttimaan asioista, aihetta huoleen ei ole. Jo luopuminen lapsuudesta, johon ei ole paluuta, voi tuntua haikalta ja vetää alakuloiseksi.

Tampereen yliopiston lastenpsykiatrian professori **Kaija Puura** kehottaa seuraamaan nuoren pärjäämistä kotona ja koulussa. Mahtuuko hänen viikkoonsa niin hyviä kuin huonojakin päiviä?

– Huoleen on aihetta, jos nuoren käytös muuttuu pysyvästi: jos hän on ärtynyt ja kiukkuinen tai ahdistunut ja masentunut suurimman osan päivästä suurimman osan viikosta.

Puura muistuttaa, että mielen-terveyden ongelmat hankaloittavat ihmissuhteita kotona ja sen ulkopuolella.

– Osa nuorista vetäytyy harrastuksista ja ystävyys-suhteista, sulkeutuu kotiin eikä kykene käymään koulua. Osalla taas ongelmat näkyvät levottomuutena ja käytösongelmina, kuten aggressiivisuutena.

Tyypillisesti tytöt oireilevat ahdistuneisuutta ja mielialan vaihtelua, jotka ilmenevät esimerkiksi itkuisuutena ja erilaisina pelkotiloina. Pojilla käytösongelmat voivat kärjistyä tavaroiden särkemiseksi tai väkivalloiksi muita kohtaan.

– Tärkeintä on päästä puhumaan nuoren kanssa hänen voinnistaan: mitä hän ajattelee, mitä on tapahtunut ja mistä paha olo johtuu. Ennen kaikkea on selvitettävä, harkitseeko nuori tekevänsä itselleen jotain pahaa, Puura sanoo.

Myös Katja Myllyviita kehottaa vanhempaa lähestymään nuorta hienotunteisesti, jos tämä näyttää eristäytyneen omiin oloihinsa ilman yhteyttä ulkomaailmaan. Voi

kysyä, onko hänellä ikäistään juttuseuraa verkossa tai onko sosiaalisesta mediasta löytynyt ryhmiä, joihin hän haluaa kuulua.

Nuoren ei ole aina helppo puhua huolistaan vanhemmille, vaikka välit olisivat läheiset. Hän voi pelätä tuottavansa vanhemmilleen pettymyksen, tai salata yksinäisyyden, koska kokee sen häpeälliseksi.

– Yksinäisyydessä on vaikea kasvaa. Siksi vanhemman on tärkeä kulkea nuoren rinnalla ja olla tarvittaessa hänen saatavillaan, vaikka irtaantuminen vanhemmasta kuuluukin nuoren kehitykseen.

APUA ON TARJOLLA

Kun nuori voi huonosti eikä oma tuki riitä, Katja Myllyviita kannustaa vanhempaa etsimään sinnikkäästi ammattiapua.

– Apu on sitä tehokkaampaa, mitä nopeammin sitä saa.

Nuori voi itse ottaa yhteyttä auttavaan puhelimeen tai chattipalveluun. Kouluissa tukea tarjoavat terveydenhoitaja, psykologi ja kuraattori. Useat kunnat järjestävät myös matalan kynnyksen palveluita. Esimerkiksi nuorisosemille nuori voi hakeutua yksin tai vanhempiensa kanssa.

Joskus jo riittää, että ammattilainen tunnistaa nuoren oireilun normaaliksi kasvukriisiksi.

Jos taas peruspalvelut eivät riitä, lääkäriltä tulee pyytää lähete nuorisopsykiatrian vastaanotolle.

– Toisinaan apua joutuu hakemaan useamman kerran. Nuorelle on tärkeää, että joku taistelee hänen puolestaan.

Ammattiavun rinnalla Myllyviita korostaa perheen verkostoja. Nuoren elämässä ei ole koskaan liikaa välittäviä aikuisia.

– Nuoren on hyvä nähdä, että kotona käy sukulaisia, ystäviä ja naapureita, joiden kanssa jutellaan oikeista asioista. Vanhempi voi antaa mallia, että ongelmistakin voidaan puhua yhdessä.

OMA JA PERHEEN JAKSAMINEN

Nuoren pahoinvointi vaikuttaa vääjäämättä perheen ilmapiiriin ja vuorovaikutukseen. Sisarukset saattavat jäädä paitsioon, kun vanhemman aika ja voimat hupenevat huoleen nuoresta. Nuoren aggressiivinen käytös voi myös pelottaa.

Katja Myllyviidan mielestä on tärkeää, että perheessä keskustellaan nuoren mielen-terveyden ongelmista mahdollisimman varhain nuorta kunnioittavalla tavalla.

– Yhdessä voidaan pohtia, mitä kukin perheenjäsen voisi tehdä nuoren hyväksi. Nuori taas voi kertoa, mitä hän muilta toivoi ja mitä ei.

Vanhemman on huolehdittava myös omasta jaksamisestaan. Hänellä tulee olla omaakin elämää, Myllyviita sanoo.

– Vanhemman on hyvä tehdä sitä, mistä tietää virkistyvänsä ja latautuvansa, jotta jaksaisi kriisissä. Kenelläkään ei ole jatkuvaa päivystysvelvollisuutta nuoresta, vaan vastuuta tulee jakaa. Tässäkin verkostot auttavat.

Joskus voi käydä niin, että nuori saa apua, mutta vanhempi jää yksin huolikuorman kanssa, vaikka tarvitsisi itse keskusteluapua.

Nuoren elämää Myllyviita kannustaa hahmottamaan aikajanana.

– Nyt nuoruusikä ongelmien voi tuntua raskaalta ja päättymättömältä vaiheelta, mutta sitä se ei ole, Myllyviita sanoo.

Nuoruuden oireilut voivat olla perheelle mahdollisuus. Vanhempi voi havahtua huomaamaan nuoren, johon ei töltään tai muilta kiireiltään ole kunnolla ehtinyt tutustua.

– Koskaan ei ole liian myöhäistä tutustua omaan lapseensa. Jälkeenpäin huomaa, että kriisi on lähentänyt perhettä, Myllyviita sanoo.

→





MITEN KYSYISIN?

Nuoren voimien arviointi ei ole helppoa, mutta arkinen jutustelu voi kertoa vanhemmalle paljonkin. Nuoren kanssa on hyvä keskustella hänelle tärkeistä asioista, esimerkiksi kavereista tai miten hän suhtautuu koulunkäyntiin.

Nuorelta voi myös kysyä, millaisen numeron hän antaisi omasta mielialastaan. Jos vastaus on vaikkapa viisi, tähän kannattaa tarttua.

Jos vanhemmalla on hyvä ja läheinen suhde lapseen, myös omaan intuition kannattaa huolen herätessä luottaa. Apua on hyvä hakea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Mielenterveys koetuksella

Nuorten kasvuympäristö on aikaisempaa kuormittavampi. Se lisää mielenterveysongelmia ja siten palveluiden tarvetta.

Suomalaiset nuoret voivat keskimäärin varsin hyvin. Kyselytutkimusten mukaan esimerkiksi päihteiden käyttö ja epäsosiaalinen käytös ovat vähentyneet, kun taas yhteys omiin vanhempiin on parantunut.

Ongelmia kohdataan kaikenlaisissa perheissä ja nuoren pahoinvoinnin taustalla voi olla monia tekijöitä. Esimerkiksi kiusaaminen ei johdu perhesuhteista, mutta vanhempien kyvyllä tukea kiusattua ja hakea apua on iso merkitys.

Monet syyt voivat heikentää vanhempien jaksamista ja siten kykyä tukea nuoriaan. Huonovointisuutta on kodeissa, joissa on työttömyyttä, talousahdinkoa, terveysongelmia tai vaikeita elämäkokemuksia, samoin kuin kodeissa, joissa vanhemmilla ei työkiireiden ole aikaa lapsille tai joissa tunteiden näyttämistä ei pidetä tärkeänä.

Tämä näkyy nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoidossa, jossa tarve on viime vuosina lisääntynyt merkittävästi. Esimerkiksi Tampereen yliopistollisessa sairaalassa nuorten hoitolähetteen määrä kasvoi 40 prosentilla vuosina 2015–2020.

Nuoret tarvitsevat apua ennen kaikkea masennukseen, ahdistuneisuuteen ja syömishäiriöihin. Eniten kuitenkin viime vuosina on lisääntynyt nuorten itsetuhoisuus, kuten viiltely tai itsemurhayritykset.

ITSEOHJAUTUVUUDEN VAADE KUORMITTAA

Kasvua selittää osaltaan se, että nuorten mielenterveysongelmat ja niiden hoitotar-

ve tunnistetaan aikaisempaa paremmin. Nuoret myös osaavat hakeutua palveluihin.

Silti nuoret voivat tosiasiallisesti huomnommin kuin muut ikäryhmät, sillä vakavat mielenterveysongelmat eivät ole viime vuosina lisääntyneet vastaavalla tavalla muussa väestössä.

Miksi näin?

Kasvuympäristö on aikaisempaa kuormittavampi, vaikka nuorten psyykkisen kehityksen vaiheet eivät ole muuttuneet tai nopeutuneet, vastaa Tampereen yliopiston nuorisopsykiatrian professori **Riittakerttu Kaltiala**.

Hänen mielestään yhteiskunnassa on jotain vikaa, jos paikoin jopa kymmenisen prosenttia nuorten ikäluokista tarvitse psykiatrista hoitoa.

Yksi muutos entiseen on sosiaalinen media. Nuoret eivät malta nukkua, kun maailma on auki ja kaverit älypuhelimien päässä vuorokauden ympäri. Pelkästään jo riittämätön uni heikentää terveyttä, Kaltiala sanoo.

– Lisäksi sosiaalisessa mediassa kuka tahansa voi olla mitä tahansa. Nuoren on vaikea tyytyä itseensä, kun täydellisen itsen rakentaminen on itsestä kiinni. Tuntuu nöyryttävältä olla ainoa, joka näyttää tekevän vain tavallisia asioita.

Samaan aikaan nykykoulu vaatii nuorilta itseohjautuvuutta ja kykyä tehdä varhain kauaskantoisia päätöksiä omasta elämästä. Nuorille on siirretty vastuuta, joka aikaisemmin kuului aikuisille.

Muistathan, että Vanhempainpuhelimessa ja chatissa voit puhua luottamuksellisesti mistä tahansa, p. 0800 92277

► mll.fi/vanhempainnetti



– Stressi ja pelko vääristä tulevaisuuden valinnoista ovat lisääntyneet jo peruskoululaisilla, Kaltiala sanoo.

Itseohjautuvaan oppimiseen kannustavassa koulussa korostuvat nuorten erilaiset lähtökohdat. Toisilla itsesäätelyn taito on kehittynyt, toisilla kypsäminen kestää kauemmin, sanoo Tampereen yliopiston lastenpsykiatrian professori **Kaija Puura**.

– Lisäksi nuoret, joilla on toiminnanohjaukseen vaikuttavia neuropsykiatrisia sairauksia, pärjäävät entistäkin huomommin. Nämä nuoret eivät välttämättä saa riittävästi tukea suurissa luokissa, koska kunnissa ei ole aina varaa henkilökohtaisiin kouluvuorokausiin.

Koronavuosi on entisestään heikentänyt nuorten mielenterveyttä. Lukuisissa kyselyissä nuoret ovat raportoineet yksinäisyyden ja eristäytymisen tunteita sekä ahdistuneisuutta, kun koulut, oppilaitokset, harrastukset ja nuorisotilat ovat olleet kuukausia suljettuina koronapandemian rajoittamiseksi.

Kaltiala muistuttaa, että nuori tarvitsee ryhmän kasvaakseen nuoreksi.

– Etävuosi on ollut erittäin tuhoisa nuorten kehitykselle. Siksi on tärkeää, että nuoret pääsevät palaamaan kouluun ja harrastuksiin, joissa he saavat vastuullisten aikuisten ohjausta. Se lieventää oireilua ja ehkäisee häiriöitä.

► [Vanhempainnetti.fi](https://vanhempainnetti.fi) → nuoren mielenterveysongelmat

Ihanat, kamalat riitapukarit

Sisarussuhteet ovat ihmisen pisimpiä ihmissuhteita. Juuri siksi niihin kuuluu tunteita laidasta laitaan.

TEKSTI MARI UUSIVIRTA KUVAT JOHANNA SARAJÄRVI

Iloa ja riemua, raivoa ja kateutta. Sisarusket, etenkin pienellä ikäerolla, ovat ihmiselle yleensä ensimmäiset ja monella tapaa ainutlaatuiset vertaissuhteet.

– Sisarusten kanssa vietetään koko elämänmittainen matka, sosiologian apulaisprofessori **Mirkka Danielsbacka** Turun yliopistosta tiivistää.

Hän on tutkinut perheitä ja sisarussuhteita eri sukupolvien näkökulmasta. Vuosikymmenten vaihtuessa sisarussuhteissa moni asia on samankaltainen. Erityisesti läheisyyden tunne on hyvin keskeinen kokemus.

Sisarussuhteita on tutkittu paljon eri tietealoilla. Siitä, millainen vaikutus sisaruksilla on lapsen kehitykseen, on osin ristiriitaisia tuloksia.

Yksi selkeä tulos on, että ainoat lapset menestyvät usein koulussa paremmin ja kouluttautuvat pidemmälle kuin ne, joilla on sisaruksia. Sisarusten kesken taas esi-koiset pärjäävät koulussa nuorempia sisaruksia paremmin. Nämä tulokset eivät tietenkään päde jokaiseen yksittäistapaukseen, mutta Danielsbackan mukaan laajoissa joukoissa tulos on selvä.

– Muuten sisaruksista on hirveästi iloa ja hyötyä. Jo pikkulapsivaiheessa mallioppiminen on huikea etu, mitä ainoilla lapsilla ei esimerkiksi ole, hän sanoo.

Mallioppiminen tarkoittaa sitä, että isompien sisarusten toimia matkivat pikku-sisarukset oppivat nopeammin taitoja kuin ne lapset, joilla sisaruksia ei ole.

KINASTELULLE ON SELVÄ SYY

Riidat, kinat ja suoranaiset tappelut tulevat monella nopeasti mieleen, kun aletaan puhua sisarusten väleistä. Tutkimuksessa sille

on oma termi: sisaruskilpailu.

– Varsinkin pienillä lapsilla ja teini-ikäisilläkin vielä on aika paljon sisaruskilpailua, eli siis riitelyä ja tappelua ja vanhempien huomion hakemista.

Joissakin perheissä kilpailu voi olla rumpaa ja jatkuvampaa, kun taas toisissa selvittää helpommalla. Joskus sisarusten välillä voi Danielsbackan mukaan olla koulukiusaamiseen verrattavaa nälvimistä ja kiusantekoa. Sitä kuitenkin on tutkittu vähän.

Mutta, Danielsbacka sanoo, kaikissa perheissä kilpailua tapahtuu jonkin verran etenkin pikkulapsivaiheessa.

Pohjimmiltaan riidat aiheuttaa usein kilpailu vanhempien huomiosta ja ajasta. Jos sisarusten ikäero on pieni, todennäköisyys kilpailulle on suurempi. Esimerkiksi seitsemän vuoden ikäero tekee kilpailun jo aika erilaiseksi kuin kahden vauvan tai vauvan ja taaperon kesken.

Vanhemmat voivat parhaansa mukaan yrittää kohdella lapsia tasapuolisesti, mutta varsinkin eri sukupolvien perhesuhteita tutkittaessa epäreiluuden kokemukset nousevat hyvin vahvasti esille. Ihmiset ovat esimerkiksi kokeneet, että jotakuta sisaruksista on suosittu antamalla enemmän rahaa tai lahjoja. Tunne epätasapuolista kohtelusta voi aiheuttaa ristiriitoja myös aikuisiällä.

– Kilpailu on koodattu lapsiin. He ovat hirveän herkkiä tarkkailemaan sitä, koska saa enemmän ja suositaanko jotakuta. Vaikka vanhemmat kuinka yrittäisivät, saattaa lapselle jäädä kokemus, että minua on sorsittu, Danielsbacka sanoo.

– Voisin kuvitella, että vanhemman on hirvittävän vaikea huomata, jääkö lapsille sitä kokemusta vai ei.



NÄIN MEILLÄ

Olen saanut huomata, että samankin perheen samantyyppisesti kasvatetut lapset ovat kaikki erilaisia.

Vanhempina vaikeinta on tasapainotella sen kanssa, että kohtelee kaikkia tasapuolisesti – ei siis samalla tavalla, vaan jokaista juuri siten, että kukin saa tilaa omalla tavallaan. Toinen saattaa tarvita enemmän rohkaisua ja toinen taas toppuuttelua.

Arjessa täytyy jatkuvasti ottaa huomioon mitä kukakin tarvitsee ja mikä ärsyttää ketäkin. Pitäisi saada ilmaista itseään laulamalla, vaikka se toista ärsyttää, ja olisi saatava omaa rauhaa, jos sitä tarvitsee.

Lapset ovat tosi tarkkoja siitä, että kaikki saavat saman verran, oli se sitten karkkia, peliä, kotoitaita tai mitä tahansa. Tässä onnistuminen vaatii vanhemmilta läsnäoloa, sovittelua, paljon ennakointia ja sitä, että opetamme lapsia ottamaan toisia huomioon ilman, että se olisi koko ajan vanhempien käsissä.

Ilahduttaa nähdä, kuinka tärkeitä lapset ovat toisilleen, kuinka he tsemppaavat ja lohduttavat toisiaan. Läheisistä väleistä kertoo, että he leikkivät tiiviisti yhdessä ikäerosta huolimatta ja saattavat olla kylki kyljessä silloinkin, kun kaikki puuhaavat omia juttujaan.

Kaikesta riitelystä huolimatta he ovat huippukolmikko.

Eve, 10-vuotiaiden kaksosten ja 6-vuotiaan vanhempi

Sisarukset ovat ihan mahtavia, ainakin minä tykkään omistani. Minulla on kaksi isompaa ja yksi nuorempi sisarus. Isommat ovat nyt jo muuttaneet pois kotoa, mutta olemme silti paljon tekemisissä. Käyn heidän luonaan kylässä ja teemme yhdessä kaikkea.

Kun asuimme vielä samassa talossa, meillä oli paljon kiistoja pikkuasioista. Jos toinen sai enemmän limsaa tai karkkia, maailma meinas loppua siihen. Pikkulapsena sisarusten merkitys oli vielä suurempi, nyt isompana taas vietän kavereiden kanssa enemmän aikaa.

Isosisaruksissa on se hyvä puoli, että heillä on aina kokemusta siitä, minne itse on vasta menossa. Koulussa, lukiossa, kaikessa mitä koskaan koettaakaan tehdä, on joku, jolta voi kysyä miten homma hoituu. Pikkusisarukselle taas voin itse opettaa niitä asioita.

Sisaruksiin kannattaa pitää hyvät suhteet, koska silloin takataskussa on tuki ja turva, jonka puoleen voi aina kääntyä. Kun muistaa olla tekemisissä tarpeeksi säännöllisesti, suhteet pysyvät kivistä kunnossa.

Aatos, 16 vuotta

”**Sisarukset ovat ainoita ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa perhekokemukset ja muistot.**



Vaikka kilpailun taustalla on kaipuu vanhempien huomiolle, varsinaiset riitojen aiheet vaihtelevat eri ikäisillä.

Pienet ja kouluikäiset lapset riitelevät usein arjen asioista, tavaroista tai nykyään pelijasta. Aikuisiällä ja sisarusten vanhetessa voi tulla lastenlasten hoitamiseen, perintöön tai iäkkäistä vanhemmista huolehtimiseen liittyviä ristiriitoja.

– Vanhemmat ovat aina mukana jollain tavalla. Sisaruskilpailu tavallaan jatkuu pikulapsivaiheen ohikin, Danielsbacka sanoo.

Vaikka riidat voivat olla raskaita kaikille osapuolille, Danielsbacka uskoo, että sisaruskilpailulla on tärkeitä tehtäviä elämäntaitojen oppimisessa.

Moni tietää omasta arjestaan, että sisarusuhteet voivat opettaa esimerkiksi jakamisen tärkeyttä, sopimista ja anteeksiantamista sekä pettymysten sietämistä. Sisarusten tuki ja esimerkki voivat helpottaa itsenäistymistä. Parhaassa tapauksessa kilpailu ja jopa kateuden tunteet toimivat myönteisinä kirittäjinä, jotka motivoivat omia tavoitteita kohti.

SISARUKSET TÄRKEÄ TURVAVERKKO

Aikuisiällä sisarusuhteissa korostuu kilpailun sijaan yhteistyö.

– Monille sisarukset ovat parhaita ystäviä koko elämän tai ainakin kulkevat siinä parhaiden ystävien rinnalla hyvin pitkään.

Tutkimusten valossa mitä enemmän ihmisellä on läheisiä perhesuhteita, sitä parempi on resilienssi eli selviytymiskyky vaikeuksia kohdatessa. Hyvin moni lukeekin

sisarukset omaan lähipiiriinsä. Läheiset sisarusuhteet tarjoavat konkreettista turva-verkkoa, apua ja tukea arjessa, mutta myös sosiaalisia voimavaroja.

– Ystävyyssuhteet voivat vaatia paljon huoltamista ja ystävän kanssa täytyy olla vastavuoroinen. Sisarusuhteet taas säilyvät helpommin ja kuuluvat elämään joka tapauksessa, Danielsbacka vertaa.

Sisarukset ovat ainoita ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa samat perhekokemukset ja muistot. Usein sisarukset myös tuntevat toistensa eri puolet erityisen hyvin, koska ovat kasvaneet yhdessä.

Omien vanhempien ikääntyessä ja kuollessa sisarukset voivat olla hyödyllisiä vanhemmista huolehtiessa ja korvaamattomia surun jakamisessa.

Sisarussuhteet ovat hyvin joustavia ja luonnollisesti eri perheissä erilaisia. On perheitä, joissa sisarukset eivät ole toisilleen tärkeitä, ja on elämänvaiheita, joissa sisarukset ovat toisistaan etäämmällä, ja elämänvaiheita, joissa he taas lähentyvät.

Siihen, kuinka läheisiksi sisarusuhteet muodostuvat, vaikuttaa moni asia. Tutkimuksissa korostuu pieni ikäero ja sukupuoli. Erityisesti sisko-sisko-parit kokevat toisensa läheisemmiksi kuin veljekset tai eri sukupuolta olevat sisarukset, Danielsbacka kertoo.

Samanikäiset sisarukset taas todennäköisesti tekevät samoihin aikoihin samoja asioita, mikä yhdistää. Eli ne, joiden kanssa lapsuudessa kilpaillaan ja riidellään eniten, usein koetaan aikuisena läheisimmiksi.



Piltti kasvoi isoksi

Täysin uudenlaiset valmiskastikkeet yli 2-vuotiaille lapsille!

Tutut lastenruokalaatuiset raaka-aineet purkitettiin maukkaiksi ja ravitseviksi kastikkeiksi, joiden avulla lasten on helppo tutustua uusiin makumaailmoihin.

Valmistat maistuvan aterian helposti: Keitä pasta, riisi tai muu lisuke. Lämmitä Piltti-kastike, tarjoile yhdessä ja sitten syömään!

Näitä on kokeiltava!



Helppo käyttää arjessa

Ilman lisättyä sokeria

Uutuudet lastenruokahyllyltä.



Lue lisää piltti.fi

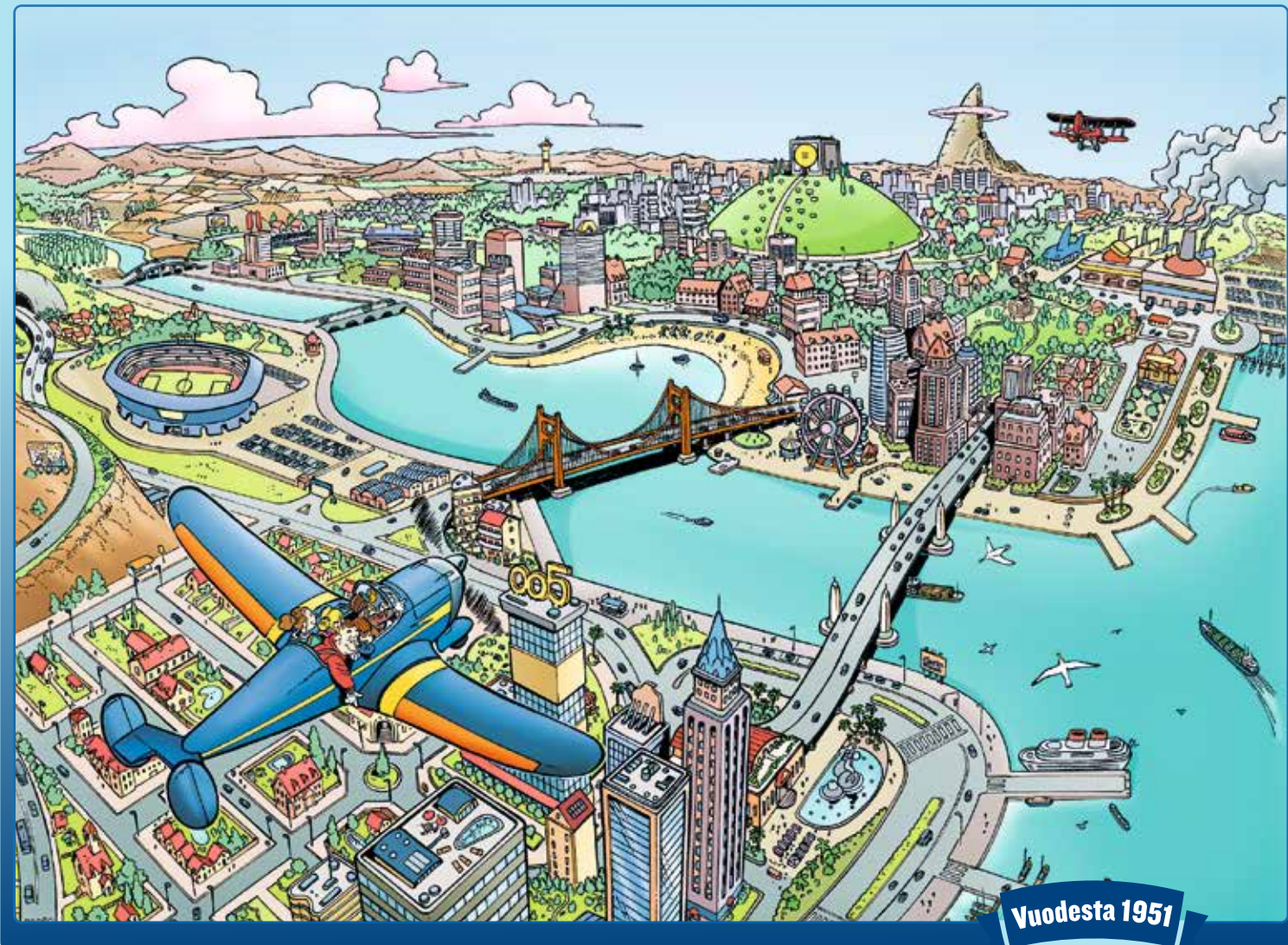
WALT DISNEY
AKU ANKKA
LUKEMINEN KANNATTAA AINA

**ETUMATKA
ANKKALINNAAN**

MLL:N JÄSENILLE

6kk
39,-
~~(89 €)~~

+1kk



Vuodesta 1951

©Disney

[AKUANKKA.FI/LAPSEMME](https://www.akuankka.fi/lapsemme) ▶



ETUSI -56% + 1kk:n lisälehdet

Etujakson jälkeen tilaus jatkuu normaalina, mikäli asiakas ei sitä peruuta.

sanoma

Suunnittele iloa!

Suomessa on eletty koronapandemian varjossa jo pitkään, ja monen aikuisen päällimmäisinä tunteina ovat ärtymys, huoli, väsymys ja kyllästyminen. Tunteet näkyvät ja kuuluvat perheiden arjessa.

Nykyiset 3-vuotiaat ovat eläneet suuren osan elämästään pandemia-aikana. Pienten alakouluikäistenkin elämästä se on lohkaissut ison palan. Aikuisilla on perspektiiviä toisenlaiseenkin arkeen, mutta monille lapsille korona-arki on ainoa, minkä he tuntevat.

Vielä ei tiedetä, millä tavoin se muokkaa lasten arkielämänsä ja vaikuttaa heidän tulevaisuuteensa. Monet lapset ovat joka tapauksessa eläneet ainoastaan lapsuuttaan huolipuheella värityneessä arjessa.

Vaikka aikuisen mieltä painaisivat huoli ja ahdistus, lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi olisi vaalittava optimismia. Myönteisyys ei tarkoita vaikeiden asioiden kieltämistä tai niiden nurkkaan lakaisemista. Se on tietoisuutta siitä, mihin asioihin kiinnittää huomiota ja millaista puhetta käyttää.

Iloa ja myönteisyyttä lapsen kanssa voi herätellä luotaamalla lähitulevaisuuteen. Mitä iloa tuottavaa tehdään tällä viikolla? Milloin mennään uimahalliin? Mitä leivotaan perjantaina? Maalataanko yhdessä sunnuntaina ja pidetäänkö peli-ilta tiistaina? Ja mitä kaikkea tehdään sitten kun taas voidaan?

Puheessa välittyvä toivo ja ilo kerryttävät itseään ja ovat tärkeitä sekä lasten että aikuisten jaksamiselle. Puheella ja sanoilla on myös taipumus luoda todellisuutta.

Lapset elävät ainoastaan lapsuuttaan korona-ajassa. Myös tänä aikana luodaan lasten tarinoita omasta arjesta: niitä, joita aikuisena lapsuudesta kerrotaan. Poikkeusaikanakin kannattaa kiinnittyä hyvään ja rakentaa myönteistä tulevaisuuskuvaa.

Tatjana Pajamäki

Tatjana Pajamäki
MLL:n auttavien puhelinten ja digitaalisten palveluiden päällikkö

Tällä kolumnipaikalla vuorottelevat MLL:n asiantuntijat.



Seksuaaliterapeutti Elina Tanskanen käyttää usein parisuhteen sopivan läheisyyden vertauskuvana halaamista.

– On ristiriitaista, että pitää olla haavoittuvainen, avoin, päästää lähelle, mutta samaan aikaan seisoa omilla jaloillaan. Jos toinen roikkuu toisen kaulassa, siitä puuttuu vastavuoroisuus. Toisaalta kovin etäältä ei voi halata.



Onnellisen parisuhteen sanoittaja

Rakkaus salaperäisyydessään on kiehtonut seksuaaliterapeutti **Elina Tanskasta** nuoresta saakka. Omat kasvukivut herättivät hänen uteliaisuutensa. Nyt hän haluaa auttaa muita.

TEKSTI TUJJA SILJAMÄKI KUVAT JANI LAUKKANEN

SIITÄ lähtien kun Elina Tanskanen oppi lukemaan, hän oli aina nenä kiinni kirjassa. Ellei muuta lukemista ollut saatavilla, hän ahmi puhelinluettelon keltaisia sivuja. Erityisesti häntä kiehtoivat historialliset, romanttiset kirjat, kuten *Angelica*-sarja.

Tapaisipa jonkun komean kreivin ja saisipa heti paljon lapsia, tyttö haaveili pilvilinnoissaan pikkukoululaisena. Elina oli perheensä ainoa lapsi: pohdiskelleva ja hyvä koulussa.

14-vuotiaana hän alkoi seurustella kaksi vuotta vanhemman pojan kanssa. He kasvoivat yhdessä läpi teini-iän myrskyt. Ero tuli 22-vuotiaana, ja se oli Elinalle raastavaa, iso kehityskriisi. Toisaalta hän sai ensimmäistä kertaa mahdollisuuden nauttia sinkkuuden iloista: reissata, juhlia, deittailla. Noissa ristiriitaisissa tunneissa hän kirjoitti ensimmäisen kirjansa: *Kuinka löytää se oikea ja pitää samalla hauskaa?*

– Omat kivut ja kysymysmerkit rakkaudessa saivat minut kiinnostumaan seksuaaliterapiasta. Taidan myös aina kirjoittaa kirjan, kun kipuilen kriisissä, Elina Tanskanen naurahtaa.

Hän on kirjoittanut kirjat myös muun muassa rakastumisvaiheen muuttumisesta rakastamiseksi sekä vanhemmaksi tulosta.

VUOSIEN varrella terapeutti on syvähaastatellut satoja sinkkuja. Myös *Ensitreffit alttarilla* -ohjelma on tarjonnut hänelle poikkeuksellisen näköalapaikan suomalaisiin parisuhteisiin. Toisilleen sopiviksi arvioituista pareista vain osa on rakastunut toisiinsa.

– Sarjassa mukana oleminen on opettanut nöyryyttä. Rakkautta ei voi hallita tai ennustaa. Arvaukseni on, että osa rakkauden ”salaperäisestä ainesosasta” on sitä, että pa-

ri oikeasti haluaa tutustua toisiinsa avoimella, tutkivalla ja joustavalla asenteella.

Joskus sokkotreffit osuvat kuitenkin nappiin. Niin kävi Elina Tanskanen omallakin kohdalla, sillä hän tapasi miehensä sokkotreffeillä. Mies ei ollut kreivi, vaan muusikko. Vuoden kuluttua he olivat naimisissa.

– Muistelen noita pienen tytön prinsessafantasioitani hellyydellä. Oikeasti populaarikulttuuri syöttää meille haitallisia mielikuvia parisuhteesta ja rakkaudesta. Ei rakkaiden tarvitse olla jatkuvaa ilotulitusta ja draamaa.

Kenestäpä ei joskus tuntuisi siltä, että puoliso on ”kama-la” ja lapset ”hirveitä” ja että kannattaisi varmaan erota? Aina ei pidä uskoa huonolla hetkellä mieleen juolahtavia ajatuksiaan, vaan kysyä itseltään tuntuuko samalta vielä syömisen, lenkin, hyvien yöunien ja hyvän ystävän tapaamisen jälkeen, terapeutti neuvo.

Usein ajatellaan, että pikkulapsivaihe väistävä verottaa parisuhdetta. Niin Tanskanenkin oletti ennen lasten saamista.

– Puhumme lapsista liian usein suhdetta kuormittavina ja liian vähän siitä, että lapset moninkertaistavat rakkaiden määrän suhteessa. Lisäksi lapset kasvattavat vanhempiaan, jolloin meistä voi tulla parempia ihmisiä ja puolisoja. On huikeaa nähdä rakastamansa ihmisen kasvu vanhempana.

Raskaus ja synnytys mullistavat naisen kehoa. Tanskanen mielestä muutoksen myönteisiä puolia voisi korostaa enemmän.

– On ihmisiä, jotka puhkeavat kukkaan saadessaan lapsia. Osalle se voi olla tosi voimauttava kokemus, joka saa arvostamaan omaa kehoa ja seksuaalisuutta.

Elina Tanskanen sai puolisonsa mukana bonustytären, joka on nyt teini-iässä. Parin yhteiset lapset ovat 9- ja



”Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen – kahvitteluhetket kaverin kanssa tai rauhassa saunominen – hoitaa myös parisuhdetta.

11-vuotiaita. Jälkikasvu opettaa vanhemmilleen uusia asioita joka päivä.

– Lapset opettavat läsnäoloa, ehdotonta rakkautta ja rakastamista sekä toisten huomioon ottamista, jos vain suostuu ottamaan opin vastaan. Lapset näyttävät, mitä on hyvä arki ja pienestä iloitseminen. Huomaan olevani välillä dinosaurus, kun yritän ymmärtää vaikkapa Tik-tokia, mutta haluan pysyä uteliaana ja auki lasten maailmalle.

Siitä ei kuitenkaan pääse mihinkään, että pikkulapsivaiheessa vanhemmat saattavat olla kuormittuneita. On unen-, ajan- ja seksinpuutetta.

– Moni pienen lapsen vanhempi kuvaa, että läheisyyskiintiö täyttyy lasten halimisesta ja sylittelystä. Mutta kuka pitää vanhempaa sylissä? Läheisyyttä on monenlaista. Toista voi halia vaikkapa nukkumalla lusikka-asennossa.

KUORMITUS ja väsymys lisäävät stressiä. Ne ovat varsinaisia seksintappajia, joita ei Tanskasen mielestä oteta riittävän vakavasti.

– Siksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen – kahvitteluhetket kaverin kanssa tai rauhassa saunominen – hoitaa myös parisuhdetta. Pariskunnat saattavat olla luonteeltaan hyvin erilaisia: toinen ei stressaa mistään, toinen kaikesta. Ehkä he elävät täysin erilaista elämäntapaa: toinen on kotona ja toinen töissä. Ymmärtääksensä sekä itseään, että toista, on tärkeää pitää yllä keskusteluyhteyttä.

Jos Tanskasen vastaanotolle tulee pari, joka haluaa tietää, miten lisätä seksuaalista halua suhteessaan, hän kehottaa ensimmäiseksi miettimään, mikä halua jarruttaa.

– Onko se työkiireet, lasten korvatulehduskierre vai jatkuvat riidat? Se voi olla sitä, ettei pidä omasta kehos-

taan tai pelkoa, ettei kumppani enää rakasta. Mitä tahansa. Jos halua vähentäviä tekijöitä on paljon, halua on vaikea lisätä millään.

Yksi häiriötekijä sängyssä on nykyisin puhelin. Terapeutissa se herättää turhautumisen tunteita, sillä ihmiset tietävät, ettei pitäisi, mutta kännykkä koukuttaa.

– Kännykän sisältö on helppo pakopaikka kuormittavalta arjelta. Omassa suhteessani koen, että meillä on kaikki hyvin niin kauan kuin seurustelen mieluummin mieheni kuin puhelimeni kanssa.

Tanskasen pariskunta harrastaa kahdenkeskisiä mikrohetkiä arjen keskellä. Toinen voi sanoa: mennäänkö juttelemaan.

– Jaamme kuulumisia, vaihdamme ajatuksia. Se on iso voimavara. Lapset tietävät, että tykkäämme jutella toistemme kanssa ja he näkevät meidän halaavan ja antavan suukkoja toisillemme. Yksi hyvän suhteen elementti on monen tasoinen läheisyys.

MAAILMAN terveysjärjestön määritelmä seksuaalisuudesta on laaja: ihminen on seksuaalinen olento kehodosta haetaan. Samaa linjaa Elina Tanskanen noudattaa niin seksuaaliterapeutin työssään kuin äitinäkin.

– Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän seksuaalikasvatusta on keho- ja tunnekasvatusta. Puhutaan kehon toimintoista, mahdollisuuksista ja siitä huolehtimisesta. Kiinnitetään huomiota lapsen kehosuhteen, omanarvontunnon, turvataitojen ja rajojen tukemiseen.

Vanhemmat saattavat hämmentyä, kun radiosta kaajahtaa vaikkapa seksivälinemainos. Tekisi mieli vain sanoa: aikuisten juttuja. Miten selittää ”aikuisten juttuja” lapselle?

– Näen työssäni, miten paljon seksuaalisuuteen liittyvä häpeä voi tuottaa vahinkoa ihmisille. Siksi pyrin suhtautumaan avoimesti ja kertomaan asioista ikätasoisesti. Eräessä koko perheen viihdeohjelmassa vitsailtiin kerran liukuvoiteesta, mikä herätti ihmetystä. Selitin, että liukastetta käytetään seksin helpottamiseksi. Totta kai ammatillinen osaamiseni auttaa.

NYKYVANHEMPIEN kipupisteinä Elina Tanskanen pitää riittämättömyyden tunteita ja oman parisuhteen tai vanhemmuuden vertaamista muihin.

– Intensiivisen vanhemmuuden ajatus on hyvä: halu olla pienelle ihanalle olennolle paras mahdollinen vanhempi. Lopputulos saattaa olla jopa miinusmerkkinen, sillä täydellisydentavoittelu on kuluttavaa. Siksi rentous ja keskeneräisyyden hyväksyminen ovat tärkeitä koko perheen hyvinvoinnille.

Kun on tutkittu onnellisen parisuhteen tekijöitä, yksi asia nousee ylitse muiden: hyväntahtoisuus. Vastaavasti toisen parhaaminen tai mykkäkoulu syövät suhdetta eniten.

– Kun parit suhtautuvat toisiinsa lämpimästi, vaikeatkin asiat voidaan voittaa. Jos vain mahdollista, olkaa ystävällisiä toisillenne!



Kuka hän on?

ELINA TANSKANEN

- Syntynyt 1977 Helsingissä.
- Ammatiltaan seksuaaliterapeutti (NACS), logoterapeutti ja toimintaterapeutti.
- Perheeseen kuuluvat tytär, poika, tytärpuoli ja muusikkoaviomies.
- Tunnetaan MTV 3:n Ensitreffit alttarilla -ohjelmasarjasta, jossa toimii parisuhdeterapeutina, ja kolumneistaan.
- Kirjoittanut viisi tietokirjaa, joista uusimpia ovat *Onnellisesti yhdessä – opas rakastavaan parisuhteeseen*, 2017 Tammi ja *Parempaa seksiä*, 2017 Tammi.
- Puhuu *Harmonihyrrä*-podcastissaan vieraiden kanssa aikuisen naisen elämästä.
- Perustanut yhdessä muusikkomiehensä kanssa pienlevy-yhtiön *Love is Punk*.



Siskosten kalamatka

Berta, Greta ja Frida Hassel harrastavat vetouistelua yhdessä isänsä ja setänsä kanssa Kokkolan edustalla Pohjanlahdella.

TEKSTI ANNE SAARIKETTU KUVAT ULLA NIKULA

9-vuotiasta Fridaa hieman jännittää, 8-vuotias Greta on odottavalla kannalla ja 6-vuotias Berta on innoissaan. Kokkolalaiset Hasselin siskokset ovat lähdössä isänsä **Jukan** ja setänsä **Juhan** kanssa vetouistelemaan pitkästä aikaa.

Koska pian on jo ilta, Hasselit suuntaavat Kokkolan sataman edustalle meritaimenjahtiin vain pariksi tunniksi. Päiväreissuilla vierähtää tunteja, kisoissa vähintään kymmenen.

- Bertalla on isoin innostus, Frida määrittelee.
- Berta viihtyy kisoissakin, isä vahvistaa.

EVÄÄT JA LÄMMINTÄ MUKAAN

Pitkille reissuille siskokset ottavat mukaan pitkähäistä ja -lahkeista. Auringolta suojaudutaan lippiksellä ja aurinkolaseilla. Veneessä käytännölliset ovat kevyet kengät. Tennarit eivät luista.

– Lukemista, väritysvihkoja ja silleen, Frida ottaa mukaan myös ajanvietettä.

– Eväänä on yleensä leipää, Greta jatkaa.

– Ja herkkuja te otatte mukaan, isä lisää.

Varmuudeksi Gretalla on ranteissaan apteekista ostettu ranneke, jossa on muovinen kuula. Se painaa akupunktiopisteitä.

– Ettei tule huono olo, Greta selittää.

Yllä ovat aina painonmukaiset pelastusliivit, ja

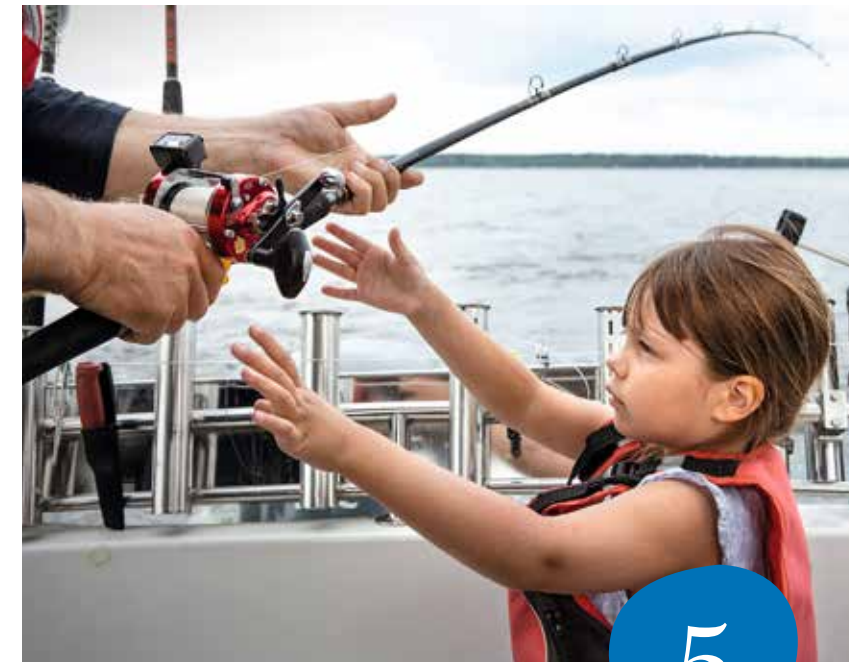
1 Berta (vas.), Greta ja Frida ovat vetouistelleet kukin 5-vuotiaasta. Isä Jukka on veneen kapteeni. Häneltä tytöt ovat oppineet myös kalastustaidot.



2



4



5

”Nyt on iso kala!

isä kertoo myös tytärtensä uimataidosta. Tärkeä turvallisuusväline on myös veneen meri-VHF-puhelin.

MERI JÄÄ MIELEEN

– Pomputus tuntuu hauskalta, Frida kokee matkalla apajille.

Hytissä siskosten seurana pörrää paarma.

– Hytti vai juusto, Berta jutustelee niitä näitä ajankulukseen.

– Kyllä täällä nukutaankin, Frida kertoo. – Hyvää yötä, toivottaa Berta.

Vielä ei kuitenkaan ole nokosten aika.

– Suosikkikalani on ahven, Greta vaihtaa aihetta. Frida on samaa mieltä. Ahventa perhe kalastaa yleensä virvelillä, mutta myös uistellen ja talvisin pilkillä.

Merellä on Fridan mielestä kivaa, koska sitä voi vain katsoa ihailien. Myös auriongonlaskut ovat vaikuttavia.

- Merellä on rauhallista, Greta arvostaa.
- Nyt ruvetaan kalastamaan! isä kutsuu.
- Jee, huutaa Berta.

PYYNTIÄ MONELLA VAVALLA

Siskokset saavat kukin valita vaapun. Juhan opastuksella Berta haluaa myös auttaa niiden kiinnityksessä siiman päähän ja pikkuplaanareiden kiinnityksessä siimaan. Plaanarit ohjaavat siimoja pysymään vedessä vierekkäin, etteivät ne mene sekaisin.

Siimaa lasketaan jopa 30 metrin päähän veneestä, lähimmät veneen tuntumaan takilaan. Vavat nostetaan pidikkeisiin veneen katolle.

Greta tutkii karttaplotteria ruorin viersä. Tekninen laite kertoo veden syvyydestä, matalikoista ja meriliikenteen väylistä.

Kun kaikki aiotut vaaput on laskettu, veneen ympärillä on pyynnissä 13 vapaa. Määrä on porukan onnenluku.

- Mitä pitikään huutaa, kun uistimet on



3

2 Meritaimen haavissa! Hasselit vetouistelevat Kokkolan saaristossa, Trullevista Ojaan ulottuvalla merialueella.

3 Siskokset myös pilkkivät ja onkivat. Perehtyminen kalastamiseen alkaa pilkkimisestä, jonka Greta (vas.) aloitti parivuotiaana, Frida 3-vuotiaana ja Berta vuoden iässä.



6

4 Hyrräkelan suorituskyky riittää kaikille kaloille. Siimamittari kertoo tarkasti vieheen etäisyyden veneestä.

5 Berta on osallistunut aikuisten vetouistelukisojen yhteydessä Lapsi mukaan kalaan -tempauksiin, jossa hänet on palkittu kalastusvälineillä. Hasselit kisaavat vain Kokkolan edustalla.

6 Retkellä apuopettajana on tyttöjen Juha-setä. Harrastaessa tärkeää on, että on hauskaa ja syödään eväitä. Innostusta ruokkii myös saalis.

laskettu? isä muistuttaa.

- Kälä, kälä, kälä!

KÄRSIVÄLLISYYTTÄ OPPIMASSA

Sitten varrotaan ja varrotaan.

– Milloin lähdetään takaisin kotiin, kysyy Frida.

– Miljoonan tunnin kuluttua, arvioi Greta.

– Kuuleeko kukaan, kuuleeko laiva, Berta puhuu leikisti radiopuhelimeen.

Isä ajattelee, että kalastaessa tyttäret oppivat kärsivällisyyttä. Hän toivoo heidän oppivan myös rakastamaan merta.

Retkellä Greta on havainnut merellä ainakin lokkeja ja muiden veneitä.

– Minä olen nähnyt hylkeen, merihirviön ja delfiinin, Berta on varma.

Samassa nappaa.

– Vai tuleeeko sieltä hirviöistä kauhein, Berta arvuuttelee.

– Se oli mörkö, putsasimme merta. Koskaan ei tiedä mitä saa, Juha sanoo irrottaessaan vesikasvustoa vaapusta.

Yhtäkkiä tunnelma sähköistyy.

– Nyt on iso kala, hyvä taimen! aikuiset huudahtavat.

– Jos se on noin voimakas, se on kalkkunakala, Berta tuumii, kun isä kytkee automaattiohjauksen, nappaa haavin ja rientää veljen avuksi perätuhdolle.

– Isi, pelottaa, minne menet, Berta seuraa.

– Isi on tehnyt tuota ennenkin, Frida muistuttaa.

Kala on istutettu meritaimen, jota saa pyytää. Sillä on leikattu rasvaevä. Alamitta on yli sallitun 50 sentin. Tainnutettu vonkale laitetaan meriveteen sumppuun.

– Ootko sä turvassa siellä, Berta juttelee ja sanailee:

– Sitten sä et enää näe ketään paitsi meidän mahan.

Kalasta onnelliset kopsauttavat vielä rystysiä yhteen ja huudahtavat ”hop!”.

Jännittävin on ohi. Laineet lyövät ja moottorit puksuttavat, lastenohjelmakin puhelimesta unettaa: Berta nukahtaa. Tohkeissaan retkiseura herättää hänet vielä pari kertaa, mutta kalat pääsevät karkuun.

Sote-uudistus vihdoinkin maaliin

THL:n asiantuntija lupaa, että perhekeskusten palvelut paranevat, toiminnan virtaviivaistuvat.

TEKSTI TIINA KIRKAS KUVITUS ANTTI YRJÖLÄ

Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuu siirtyy kunnilta uusille hyvinvointialueille. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi neuvolat, terveysasemat ja hammashoitolat eivät enää kuulu kuntapalveluihin. Muutoksen vaikutuksia lasten, nuorten tai lapsiperheiden arkeen on toistaiseksi vaikea tarkasti ennustaa. Vaikutukset voivat olla eri paikkakunnilla ja eri palveluissa erilaisia.

Poikkeuksena säännöstä on Helsinki, jossa kaupunki huolehtii vastaisuudessaakin sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluista. Erikoissairaanhoidon lisäksi jää Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin vastuulle.

Järjestämisvastuun siirtoa merkittävämpää perheille on palveluiden samanaikainen kehittäminen. Tavoite on vahvistaa etenkin peruspalveluiden saatavuutta ja vaikuttavuutta, sanoo johtava asiantuntija **Hanne Kalmari** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Jo nyt monissa kunnissa lasten, nuorten ja perheiden palvelut on keskitetty perhekeskuksiin. Hyvinvointialueilla niiden palveluita on tarkoitus kehittää ja toimintatapoja yhtenäistää. Osalla alueista perhekeskusten verkostoa myös laajennetaan.

Kalmari painottaa sujuvia palvelukokonaisuuksia erityisesti perheille, jotka tarvitsevat monenlaista tukea. Tavoite on, että apua saa vaivatta yhdestä paikasta heti, kun tarvetta ilmenee.

– Palveluihin tulee saada yhteys helposti yhdellä soitolla tai Helsingin tapaan ver-

kossa Tarvitsen apua -napilla. Ammattilaiset sitten kuulevat perheen tarpeet ja ohjaavat keskuksessa oikealle henkilölle.

Myös sähköiset palvelut parantavat lapsiperheiden tuen saatavuutta ja saavutettavuutta, Kalmari sanoo.

SUJUVA PALVELUPOLKU

Jouheva palvelu edellyttää, että hyvinvointialueet sovittavat toimintojaan kuntien ja järjestöjen kanssa. Sitä vaatii jo sote-järjestelmää ohjaava laki, Kalmari sanoo.

– Asiakastyössä rakennetaan perustason sosiaali- ja terveyspalveluista mahdollisimman toimivia palvelukokonaisuuksia ja -polkuja, jotka ulottuvat myös erikoissairaanhoidon. Kokonaisuuksiin voidaan kytkeä myös koulu tai järjestöjen palveluita. On tärkeää varmistaa, että asiakkaan polku on selkeä ja sen eri osat toimivat yhdessä.

Esimerkinä Kalmari mainitsee Helsingin, jossa lasten ja nuorten mielenterveyden palveluketjuja on sujuvoitettu eri ammattilaisten yhteistyöllä. Oulussa taas kaikki lasten ja nuorten arjessa vaikuttavat ammattilaiset vahvistavat yhdessä ja tavoitteellisesti heidän hyvinvointiaan.

Ammattilaisten sujuvaa yhteistyötä tarvitaan erityisesti koululaisten hyvinvoinnin turvaamisessa. Koulu on jatkossakin kuntapalvelu, mutta oppilashuolto kuuluu hyvinvointialueen vastuulle. Koulujen ja oppilaitosten psykologit ja kuraattorit siirtyvät kunnista hyvinvointialueiden palvelukseen.

Kalmarin mukaan muutos parantane oppilas- ja opiskelijahuollon saatavuutta etenkin pienissä kunnissa, sillä laajoilla hy-



LAPSIVAIKUTUSTEN ARVIOINTI ON TARPEEN

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen keskeiset tavoitteet ovat hyvät: hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen sekä yhdenvertaisten ja laadukkaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden turvaaminen kaikille. Tavoitteet eivät kuitenkaan toteudu itsestään, vaan tarvitaan keinoja niiden toteuttamiseksi. Onnistumisen ratkaisevat erityisesti hyvä johtaminen ja koordinaatio, resurssien riittävyys sekä uudistuksen toimeenpanon vaikutusten arviointi.

Sote-uudistus on valtava kokonaisuus. On välttämätöntä, että sen toimeenpanossa tehdään jatkuvaa vaikutusten arviointia. Tällä tavoin mittavaan uudistukseen väistämättä sisältyvät ongelmakohdat saadaan näkyville ja ne voidaan korjata viipymättä.

Erityisen tärkeää on arvioida lapsiin ja nuoriin kohdistuvat vaikutukset. Tämä siksi, että lapsen edun on oltava ensisijainen harkintaperuste kaikissa lapsia koskevissa ratkaisuissa. Lasten edut selvitetään lapsivaikutusten arvioinnilla. Toiseksi lapset ja nuoret ja heidän tarpeensa jäävät koko väestöä koskevissa suurissa uudistuksissa sivurooliin, jollei lasten ja nuorten tarpeita tuoda erityisesti esille. Kolmanneksi tulee muistaa, että hyvinvoinnin ja terveyden perusta rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Vaikutusten arvioinnissa tarvitaan myös tietoa lapsilta ja nuorilta. Onkin varmistettava, että sote-uudistuksen toimeenpanossa kuullaan laajasti lapsia ja nuoria ja otetaan heidän esittämänsä näkökohdat huomioon.

Hyvinvointialue saa pääosan rahoituksestaan valtiolta, joten se on hyvin riippuvainen valtion tulevasta voimavara päätöksistä. Riittävän valtion rahoituksen ohella tarvitaan nykyistä parempaa koordinaatiota ja yhteensovitusta eri palveluiden välillä. Yhteistyö on varmistettava myös hyvinvointialueen palveluiden ja kunnan vastuulle jäävien palveluiden kesken.

Perheen ohella lasten ja nuorten tärkeimmät kasvuympäristöt ovat jatkossakin kuntapalveluita: varhaiskasvatus, koulu ja vapaa-ajan palvelut. Myös järjestöjen työ on huomioitava sote-uudistuksen toteutuksessa. Järjestöjen kannalta tärkeitä ovat lainsäädännön kirjaukset siitä, että niin kunnan kuin hyvinvointialueen tulee edistää hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia.

Esa Iivonen
johtava asiantuntija, lapsi- ja perhepolitiikka ja lasten oikeudet



vinvointialueilla on niitä paremmat mahdollisuudet palkata alan työntekijöitä sekä tarjota heille ammatillisista tukea ja täydennyskoulutusta. Yhteisöllisyys on tärkeä osa oppilashuoltoa ja sen varmistaminen uudistuksessa on erityinen haaste.

KESKUSTELU AIKUISKESKEISTÄ

Keskustelu sote-uudistuksesta on ollut varsin aikuisvetoista, kun taas lasten, nuorten ja perheiden tarpeet ovat jääneet aika lailla paitsioon. Yhtä vähän on keskusteltu kunnille uudistuksen jälkeen jäävistä palveluista ja niiden kehittämisestä. Silti juuri ne ovat vastaisuudessa lasten ja nuorten arjessa tärkeimpiä palveluita. Näitä ovat esimerkiksi varhaiskasvatus, leikkipuistot, peruskoulut, toisen asteen opetus, nuorisotyö, kirjastot ja muu vapaa-ajan toiminta, kuten liikunta ja kulttuuri.

– Merkittävä osa lapsista ja nuorista käyttää sote-palveluita vain muutaman kerran vuodessa esimerkiksi neuvolan ja koulun määräaikaistarkastuksissa tai akuutissa sairaanhoidossa, Kalmari sanoo.

Keskimäärin 80 prosenttia kuntien tällä hetkellä lapsiin ja nuoriin kohdentamista euroista käytetäänkin muihin kuin so-

te-palveluihin. Suurin menoerä on sivistystoimi.

Kalmari ymmärtää huolen siitä, onko kaikista kunnista panostamaan vastaisuudessa lasten ja nuorten palveluihin, etenkin jos ikärakenteeltaan vanhenevassa kunnassa lasten osuus jää pieneksi.

Hänen mielestään kyse on kuntapäätäjien arvovalinnoista.

– Lapsiin, nuoriin ja perheisiin panostaminen on pienille kunnille elinvoimatekijä. Hyvät palvelut houkuttelevat työikäisiä lapsiperheitä ja siten veronmaksajia. Palvelut luovat ennen kaikkea hyvinvointia.

Kalmari kannustaa lapsibudjetointiin. Se tarkoittaa, että kunnan tilinpäätöksestä jäljitetään kaikki lapsiin kohdistetut suorat ja välilliset kustannukset ja arvioidaan, mitä rahalla on saatu aikaan.

– Näin turvataan lapsen näkökulman ensisijaisuus ja oikeuksien toteutuminen kunnan palveluissa.

Jatkossa valtaosa kunnan palveluista ja budjetista liittyy lasten ja nuorten palveluihin. Jos kunnalla tulee säästötarpeita, lasten ja nuorten palvelut ovat helposti leikkauslistalla, koska juuri muutakaan mistä säästää ei ole.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä pelastustoimen järjestämisvastuu siirtyy 21 hyvinvointialueelle vähitellen vuoden 2023 alkuun mennessä. Alueista neljä perustetaan Uudellemaalle. Helsinki huolehtii vastaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluistaan sekä pelastustoimestaan. Helsingissä ja Uudellamaalla erikoissairanhoidosta vastaa HUS.

Hyvinvointialueiden järjestämiä palveluita ovat mm. perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoito, hammashoito, äitiys- ja lastenneuvolat, mielenterveyspalvelut, lastensuojelu ja vammaispalvelut.

Hyvinvointialue voi tuottaa palvelut itse tai hankkia niitä yksityisiltä palveluntuottajilta.

Valtio vastaa ainakin alkuvaiheessa hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveyspalveluiden rahoituksesta, jota varten kuntien verokertymästä siirretään osuus valtionverotukseen.

Kiusattu ei saa jäädä yksin!

Kiusaaminen ja yksin jättäminen tuntuvat musertavilta. Ne voivat varjostaa elämää pitkälle aikuisikään. Sinä voit auttaa kiusattuja.

Lahjoita nyt.

MobilePaylla numeroon **88382**
lähettämällä tekstiviesti MLL numeroon **16499** (10 €)
nettisivuillamme lahjoita.mll.fi/apuakiusatuille

mll.fi/apua-kiusatuille

Välipalasta virtaa päivään

Hyvä välipala auttaa jaksamaan, kun varsinaiseen ateriaan on vielä aikaa.

TEKSTI MERJA RÄTY KUVA COLOURBOX



”Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että sopivan kokoinen välipala on sellainen, jolla pärjää seuraavaan ruokailuun.



1 HYVÄN VÄLIPALAN KAAVA: 1 + 1 + 1
Perheen kesken on hyvä keskustella siitä, mitä välipala tarkoittaa ja mikä on hyvä välipala. Näin lapsi tai nuori tietää, mitä hänen toivotaan syövän. Kun on nälkä, nopea mielihalun tyydyttäminen voittaa herkästi, jos ohjeena on pelkästään ”ota jotain kaapista”.

Hyvän välipalan kaava (sopii myös aamu- ja iltapalaan) on helppo oppia: 1 + 1 + 1. Yksi osa hiilihydraatteja (viljatuotetta, leipää tai puuroa), yksi osa proteiinia (maitopohjaista tuotetta tai ruokaisaan välipalaan kalaa, lihaa tai vaikka nyhtökauraa) ja yksi osa kasviksia (lapsen oman kouran kokoinen määrä hedelmiä, vihanneksia tai marjoja).

Erilaisia vaihtoehtoja voi helposti kehittää lasten mieltymysten mukaan – smoothieen voi lisätä kaurahiutaleita, karjalanpiirakkaan saa lisää ruokaisuutta kananmunalla ja pastasalaatti on näppärä vaihtoehto ruokaisampaa välipalaa kaipaavalle.

2 PALOITTELE JA PAKASTA
Valmiiksi pilkotut kasvikset menevät helpommin suuhun kuin kokonaiset ja valmistelua vaativat. Isompien lasten kanssa kasvien pilkkominen voi tehdä myös yhdessä ja pakata valmiiksi rasioihin.

Etukätehen voi valmistaa esimerkiksi kasvismunakkaita, pikkupitsoja tai suolaisia piirakoita, jotka pakastetaan sopivina paloina. Illalla tehty kolmioleipä säilyy jääkaapissa seuraavaan päivään, samoin suljettuun kannuun tehty smoothie. Myös pastapohjainen salaatti säilyy jääkaapissa muutaman päivän.

Ruokailoon voi houkutelaa tekemällä

välillä kasvis- ja hedelmätäidettä. Pieni ekstrahauskuus edistää myös terveellistä ruokailua.

3 SAMA VÄLIPALA EI AINA SOVI KAIKILLE
Mikä on sopivan kokoinen välipala? Kysymyksen ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Paljon riippuu perheen ruokailurytmistä ja lapsen iästä ja energiankulutuksesta. Pieni lapsi pärjää pienemällä välipalalla, mutta teinin välipala on jo ihan toista kokoluokkaa. Liikuntaa harrastava lapsi tarvitsee huomattavasti runsaamman välipalan kuin lapsi, joka on suuntautunut toisen tyyppisiin harrastuksiin.

Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että sopivan kokoinen välipala on sellainen, jolla pärjää seuraavaan ruokailuun.

4 REPPUUN PÄIVÄN AJAN SÄILYVÄÄ RUOKAA

Jos lapsi lähtee suoraan koulusta harrastuksiin, täytyy miettiä myös välipalan pakkaaminen. Karjalanpiirakka on klassinen välipala, sillä se säilyy jonkin aikaa lämpimässä. Hedelmät ja kasvikset on hyvä pilkkoa valmiiksi ja pakata niin, että samassa rasiassa ei ole liian monta lajia sekaisin – näin ne pysyvät hyvinä. Kasviksia ei kannata pakata samaan rasiaan leivän kanssa, ettei leipä vety.

Repassa hyvin kulkevia välipaloja ovat myös pähkinät. Kaupan lastenruokahylly palvelee isompiakin lapsia, sillä esimerkiksi smoothiet on pakattu niin, että ne säilyvät lämpimässä.

Keitetty kananmuna, kunhan muistaa keittää yli kahdeksan minuuttia, säilyy hyvin.

Jos lapsi käy ostamassa välipalansa

kaupasta, on hyvä sopia ennakkoon, mitä voi ostaa. Eikä ole maailmanloppu, jos joskus välipala on jokin herkku.

5 PURKILLINEN MEHUA VAI KASVISLAUTANEN JA DIPPİKASTIKE?

Kun nuoria houkuttelee hyvän välipalan äärelle, pieni palvelu kannattaa: valmis kasvislautanen dippikastikeineen valmiina jääkaapissa on kätevä vaihtoehto, kun syötävää on saatava nopeasti. Nuoren mieli keskittyy käsillä olevaan hetkeen ja jos ei ole valmista tarjolla, valinta kallistuu helposti purkilliseen mehua tai herkkuihin.

Nuoren kanssa kannattaa keskustella ruoasta ja syömisestä ja siitä, mitä tapahtuu, kun tulee liian nälkä. Seuraavan päivän välipalan valmistaminen itselle voi hyvin olla esimerkiksi nuoren kotityö.

Keskustelu, joustavuus, sopiva pieni palvelu ja mieluisa välipala kantavat pitkälle – ja aikuisen malli siitä, että terveellisen välipalan syönti kannattaa.

Vinkit antoi ravitsemusasiantuntija **Kati Kuisma**, neuvokasperhe.fi

- ▶ neuvokasperhe.fi/artikkeli/veikeat-valipalat-lapsille
- ▶ neuvokasperhe.fi/artikkeli/aamupala-valipala-iltapala



Haluatko MLL:n vapaaehtoiseksi?
Tutustu mahdollisuuksiin
▶ mll.fi/vapaaehtoiseksi

Läksykummi tervehtii ruudun takaa

Luokanopettajaksi opiskeleva Annina ei läksykummina ole opettajan vaan kuuntelevan ja arvostavan aikuisen roolissa.

TEKSTI ANU KYLVÉN KUVA ERIKA LEMPIÄINEN

Kun läksykummi **Annina Sundqvist**, 38, tapaa ”kummilastaan” **Adaa**, hän avaa yhteyden Google Meetissä tai WhatsApissa, viikuttaa ruudulle ilmaantuvalla tytölle ja kysyy kuulumiset.

6.-luokkalainen Ada on lähettänyt etukäteen kuvan koulukirjan tehtäväsiivuista WhatsApilla, ja kinkkisimpiä kohtia pohditaan yhdessä. Tänäkin päivänä käydään läpi äidinkielen läksyjä. Keväällä mietittiin usein prosenttilaskuja: ne olivat Adalle välillä vaikeita hahmottaa.

Annina ja Ada tapaavat yleensä kerran tai pari viikossa, ja etätapaamiset kestävät reilun tunnin. Päivät ovat soviteltavissa, eikä satunnainen väliviikko ole maailmanloppu. Kerran Annina on kyläillyt Adan kotona.

Adan perhe on juuri muuttamassa toiselle puolelle maata, mutta etätapaamisia on tarkoitus jatkaa.

– Vanhempien kanssa pohdimme, että on hyvä, kun jokin asia jatkuu lapselle tuttuna. Jatkamme niin kauan kuin hän itse haluaa ja on kiinnostunut.

LIIPPAA LÄHELTÄ OPINTOJA

Turkulainen Annina on alanvaihtaja ja opiskelee toista vuotta luokanopettajaksi Rovaniemellä. Opettajaopiskelijoiden sähköpostilistalta hän bongasi viestin: MLL:n Lapin piirissä oli aloittamassa läksykummitoimintaa. Läksykummit tukevat peruskouluikäisiä lapsia koulunkäynnissä ja ovat luotettavana aikuisena juttuseurana.

– Pääsen helpolla tavalla toteuttamaan vähän sitä, mitä opiskelen, Annina kertoo.

Läksykummina hän voi oivalluttaa lapselle jotain biologiasta, kielistä tai matemaatiikasta. Mutta ennen kaikkea hän tahtoo vaikuttaa siihen, että meille varttuu hyviä tulevaisuuden aikuisia.

MILLAISIA HE SITTEN OVAT?

– Hyväsydämiä, rehellisiä ja suvaitsevaisia. Eivät takerru väkinäisiin, ulkoa saneltuihin normeihin ja rooleihin. Kouluvuosi on lapsen pitäisi oppia oppiaineiden lisäksi sitä, millaista olla ihminen, ystävä, työtoveri ja kumppani.

Annina uskoo, että vapaaehtoinen aikuinen voi kohottaa lapsen itsetuntoa. Kun kuuntelee oikeasti ja on läsnä, voi kannatella yli epävarmojen hetkien. Annina on paitsi kuunnellut myös kertonut vähän omasta elämästään, vaikeistakin kokemuksista. Häntä on kiusattu kouluaikoina.

– Lapselle pitää tulla olo, että joku on oikeasti kiinnostunut hänen asioistaan ja mielipiteistään eikä ole heti tarjoamassa omaa näkökulmaansa ja neuvomassa. Mitä parempaa voin antaa kuin tunteen, että lapsi on arvokas ja tärkeä omana itsenään. Se on olennaisempaa kuin prosenttilaskujen osaaminen prikulleen oikein.

PALA MAAILMAA PAREMMAKSI

MLL järjesti läksykummeille yhden illan mittaisen etäkoulutuksen. Koordinaattori on jatkossa vapaaehtoisten tukena. Adan vanhemmat Annina tapasi alkupalaverissa,

mutta muuten yhteydenpito sujuu suoraan tytön kanssa.

Annina kokee, että vapaaehtoistyö antaa paljon enemmän kuin ottaa. Se antaa tukeaa luokanopettajan rooliin pääsemisessä mutta ennen kaikkea hyvää mieltä.

– Pystyn omalta osaltani tekemään jonkun elämästä vähän valoisampaa. Voin muuttaa pienen palan maailmaa paremmaksi.

Anninalla on vaikeavammaisen teini-ikäinen poika, joka asuu laitoshoidossa äidin ollessa opiskelupaikkakunnalla. Poika ei pysty juuri kommunikoimaan. Läksykummina Annina nauttii lapsen kanssa jutustelusta, joka oman pojan kanssa ei ole koskaan ollut mahdollista.

Oivallukseni

- Vapaaehtoisen ei tarvitse olla täydellinen, sillä tämä ei ole rakettitiedettä. Riittää, kun on halua ja aikaa pysähtyä hetkeksi kuuntelemaan ja olemaan vastavuoroinen.
- Kun lapsi kokee, että aikuinen kerrankin kuuntelee, hän ei enää tarvitse energiaa suojamuurien kannattelemiseen.
- Jos aikuinen kertoo avoimesti omista tunteistaan, suruistaan ja peloistaan, hänestä tulee lapselle helpommin lähestyttävä. Emme ole yksioikoisia etäisiä hahmoja, vaan inhimillisiä tyyppejä.



LÄKSYKUMMI

tarjoaa peruskouluikäiselle lapselle henkilökohtaista tukea koulunkäyntiin sekä juttuseuraa. Tavoitteena on edistää lapsen luku- ja kielitaitoa, ylläpitää koulumotivaatiota ja ehkäistä yksinäisyyttä. Kummi ja lapsi tapaavat yleensä tunnin verran kerran viikossa vähintään lukukauden ajan. Yhteyttä pidetään pääosin puhelimitse tai tietokoneella. Kummit ei edellytetä erityistaitoja tai kasvatusalan koulutusta. Kummin tehtävään saa koulutuksen ja tukea.

▶ mll.fi/piirit

”Olihan se yllättävä kysymys, että lähtisinkö minä mukaan MLL-juttuihin. Hyvä, että lähdin.”



MEIDÄN MLL

Etuja, iloa ja yhdistysten kuulumisia.



Tunnetko ihmisen, jolle lasten ilo on arvokas asia?

Mitä jos kysyisit: Liittyisitkö MLL:n jäseneksi? Tulisitko vapaaehtoiseksi? Tukisitko lahjoituksella?

mll.fi/loydaomatapasi

Tsempillä läpi koronan

Pandemian aikana MLL:n yhdistyksissä on ollut tärkeää pitää porukka koossa ja intoa yllä.

MLL:n Vihdin yhdistyksen *Puuhaa kotona* -Facebook-ryhmä veti korona-aikana ison joukon seuraajia. Somessa jaettiin vinkkejä retkiin ja harrastuksiin, ja YouTubessa järjestettiin konsertteja ja saippuakuplashow'ta.

– Nyt ei kannata jäädä voivottelemaan harmeja, vaan on aika pitää yllä positiivista ilmapiiiriä, sanoo Vihdin yhdistyksen puheenjohtaja **Johanna Tuhkanen**.

Hallitusyhteistyö sai Vihdin yhdistyksessä uusia muotoja. Rutiinikokousten sijasta kehitettiin aivoriihityöskentelyä, jossa ravisteltiin vanhoja toimintamalleja ja innovoitiin uutta.

– Yhteenkuuluvaisuuden tunne kohosi, kun vapaalle keskustelulle jäi enemmän aikaa.

VIDEOILLA TOIMINTA TUTUKSI

MLL:n Oulaisten yhdistys osallistui *Elä nyt* -messuille ja pohti, miten kertoa vapaaehtois-

toinnasta mieleenpainuvasti. Koska yhdistyksessä on teknistä osaamista, markkinointia voitiin tehdä YouTube-videoilla lähes nollobudjetilla.

Tuloksena on hauska videosittely, jossa yhdistyksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja kertovat MLL:n toiminnasta. Videosta välittyy tietoa ja tekemisen iloa. Mukaan otettiin myös niin kutsuttuja pilalle menneitä otoksia, joissa juontajat purskahtelevat nauruun.

– Halusimme antaa toiminnalle helposti lähestyttävät kasvot, niin että mukaan tuleminen kynnys madaltuisi, kertoo Oulaisten yhdistyksen puheenjohtaja **Satu Tikkanen**.

Hallitusaktiivit ovat myös käyneet keskustelua MLL:n arvoista.

– Oli hienoa mennä vapaaehtoistyön alkulähteille ja muistella, mikä toiminnassa on tärkeää.

KIITOS ON ISO ASIA

Kun MLL:n 100-vuotisjuhlat peruuntuivat Kauhavan yhdistyksessä koronan vuoksi, yhdistysak-

tiivien viestittelyn merkitys korostui. Hallitus toimi aktiivisesti WhatsAppissa vaihtaen mielipiteitä sekä toisiaan kannustaen ja kiittäen.

– Kiitos on pieni sana, mutta iso asia, sanoo Kauhavan yhdistyksen puheenjohtaja **Taru Virrankoski**.

Juhlavuoden lopussa hallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja tekivät yllätyskäynnit hallitusaktiivien kotioville. Mukana heillä oli lahja, MLL:n 100-vuotista taivalta edustava Sofia-koru. Lahja oli kaunis ele kiittää vapaaehtoisia.

– Vapaaehtoisia ei ole unohdettu. Yhdistys on valmiina toimintaan uusin voimin, kun elämä palaa normaaliksi.

Teksti Maarit Piippo

Oulaisten videon löydät netistä hakusanoilla: MLL Oulainen Elä nyt



Terkut yhdistyksistä!

Jämsän yhdistys järjesti elokuussa kolme perhemelontaretkettä. Ne toteutettiin yhdessä Eräopaspalvelu Talven kanssa. Illat olivat suosittuja ja niille osallistui yhteensä liki 90 henkeä. Perheen koon ja lasten iän mukaan oli valittavana erilaisia kulkupelejä yksikkökajakeista intiaanikanooteihin. Monille lajikokeilu oli ensimmäinen laatuaan mutta ei varmasti viimeinen, toiveita ensi kesän retkistä tuli jo. – Ei ollut kivaa vaan superkivaa! kiteytti yksi pieni osallistuja.

Himangan yhdistyksen Bongaa panda -tempauksessa yli 70 pehmpandaa löysi uuden kodin. Tempaus oli yhdistyksen leikkipäiväviikon huipennus. PehmoGo-kisa sai alueen lapsiperheet kilvan liikkeelle, ja pandat katosivat piilopaikoistaan uusiin koteihin nopeasti, vaikka yhteen perheeseen sai ottaa vain yhden lelun. Ilmoittamalla pelatun pandan numeron, osallistui myös kesäretkikohneiden lahjakorttien arvontaan. Paikalliset yritykset tukivat tapahtumaa.

Laitilan yhdistys keräsi koulureppuja vähävaraisten perheiden lapsille. Kuumimpaan loma-aikaan järjestetty keräys yhteistyössä kaupunginkirjaston ja perhepalveluiden kanssa onnistui mainiosti, sillä yli 40 koululaisen toive uudesta repusta toteutui.

Vastaa ja voita äänimuistipeli

Kerro meille, mikä oli tämän lehden paras juttu. Samalla voit esittää juttutoiveesi. Vastaa netissä osoitteessa mll.fi/lukijakilpailu.

Voit lähettää vastauksesi myös postikortilla osoitteeseen: Lapsemme, PL 141, 00531 Helsinki.

Kirjoitathan korttiin osoitteesi ja puhelinnumerosi. Tietoja käytetään vain palkinnon arvonnassa.

Lähetä vastauksesi viimeistään 14.10.2021. Vastaajien kesken arvomme kaksi kappaletta Oppi&ilon *Etsi eläin* -äänimuistipeli 2–4-vuotiaille.



Onnea 100 vuotta täyttävät yhdistyksemme!

Virkkala 25.5., Forssa 3.10.,
Lahti 3.10., Fiskari 29.10.,
Uusikaupunki 6.11.,
Savonlinna 8.11.

LAPSEMME 50

1970-luvulla Lapsemme-lehti muistutti ulkoasultaan enemmän sanoma- kuin aikakauslehteä. Syksyllä -76 lehti omisti yhden koko numeron kotikasvatukselle. Lehdessä esiteltiin nk. ohjaavan kasvatuksen malli. Etusivulla tunnetut kirjailijat, kuten **Kirsi Kunnas** ja **Tommy Taberman**, esittivät siitä näkemyksensä.



KERRO MUILLEKIN

Mitä mukavaa sinun yhdistyksessäsi tehdään? Kerro siitä lyhyesti kuvan kera ja lähetä osoitteeseen lapsemme@mll.fi

OTA EDUT KÄYTTÖÖN

Alennukset tuotteista ja verkkokaupasta

- Lifa Air (lifamasks.shop)
- MySafety-nettivilhavyakuutus
- Viiskettä vesillä -opetuskirjat (vaahtopaat.fi)
- Finlandia-kirja (finlandiakirja.fi)
- Hopea-Puro (hopea-puro.fi)
- Omanimitarra.fi
- Luin Living (luinliving.fi)
- Kirpukoti (kirpukoti.fi)
- Sanoma Media Finland
- My Dream Day (mydreamday.fi)
- Shadesshairs Muumi-aurinkolasit (shadesshairs.fi)
- Vaapero Lastentarvike (vaapero.fi)
- Elli Early Learning Oy (earlylearning.fi)
- Decola (decola.fi)
- Synsam
- Jesper Junior
- Leikkien (leikkien.fi)
- Instru Optiikka
- Ladattava Äänisatukirja Pupu Nuppumaa (pupunuppunapa.fi)

Matkailu ja vapaa-aika

- HopLop
- Elixia
- Ikaalisten matkatoimisto
- Viking Line
- Break Sokos Hotel Eden (etu voimassa 15.12.2021 asti)
- Hotelli Helka
- SIIDA – Saamelaismuseo ja luontokeskus
- Ranuan eläinpuisto

Auto- ja välinevuokraus

- Hertz Autovuokraamo (etu voimassa 31.12.2021 asti)

Paikalliset edut

- MLL:n jäsenperheet saavat yleensä alennuksia mm. paikallisyhdistysten kerhomaksuista. Muista mahdollisista paikallisista jäseneduista yhdistyksesi tiedottaa jäsenkirjeissään ja nettisivuillaan.

MLL PÄHKINÄNKUORESSA

- 81 000 jäsentä
- 546 yhdistystä
- 10 alueellista piiriä
- Keskusjärjestö

Kiitos, että olet jäsen!



Tiesithän, että jäsenmaksullasi rahoitetaan paitsi oman yhdistyksesi myös piirin ja keskusjärjestön työtä lasten ja nuorten hyväksi. Jokainen MLL:n jäsen on siis osaltaan turvaamassa hyvää lapsuutta kaikkialla Suomessa.

MLL on kaiken ikäisten lasten perheitä monipuolisesti tukeva järjestö. Lapsemme-lehden lisäksi löydät tietoa liiton työstä osoitteesta mll.fi, samoin alueesi piirin ja oman yhdistyksesi sivuilta sekä some-kanavista.

ETU
50 %



Kuva: Shutterstock



Kuva: Lifa Air

ETU
10 %

MLL:n jäsenille mySafetyn Nettivilhavyakuutus 2,90 €/kk (norm. 5,90 €/kk). Nettivilhavyakuutus tarjoaa tukea ja turvaa sekä käytännön apua nettikiusaamisen varalle. Vakuutus kattaa kaikki perheen alaikäiset lapset aikuisen vakuutuksenottajan lisäksi. Lunasta etusi mll.fi/jasenedut -sivun kautta. Etu on voimassa toistaiseksi.

MLL:n jäsenille 10 %:n etu Lifa Airin maskeista. Edun saa syöttämällä alennuskoodin MLL21LIFA verkkokaupassa lifamasks.shop. Suomen laajin valikoima – kotimaiset ja allergeatitstatut suu-nenäsuojukset ja hengityksensuojaimet. Katso myös lasten suunnittelemat kuosit, joiden myynnistä osa lahjoitetaan MLL:n työn tueksi.

Jäsenetujen tarkempi sisältö ja voimassaoloaika sekä lisätiedot muista jäseneduista
► mll.fi/jasenedut

Tunnethan Oma MLL:n?

Oma MLL -palvelussa voit tarkistaa ja täydentää jäsentietosi, ladata jäsenkorttisi, maksaa jäsenmaksusi ja tarkistaa jäsenetusi. Palvelu on osoitteessa mll.fi/omaMLL, tunnuksesi on jäsentietoihin ilmoittamasi s-postiosoite.

Jos sinulla on kysyttävää tai haluat antaa palautetta jäsenasioista, otathan yhteyttä jäsenpalveluun sähköpostitse jasenpalvelu@mll.fi tai soittamalla numeroon 075 324 5540 (ti ja to klo 9–11).

Kummin kielikylvyssä

TEKSTI ANU KYLVÉN KUVA ANNA AUTIO



Terhi Rasilo, 40, Helsinki

Minulla on kaksi kummilasta, joista Aino oli ensimmäinen. Ainon äiti on ystäväni, ja olen koko perheen kanssa paljon tekemisissä. Kanssakäymisemme on arkista: ei vain sitä, että kummi tulee kahvipöytään ja lähtee kahden tunnin seurustelun jälkeen. Teemme asioita yhdessä ja puhumme kaikesta mahdollisesta.

Ihailen Ainon sosiaalisuutta. Hän on hyvä tutustumaan uusiin ihmisiin ja esimerkiksi lähti vuosi sitten luonnontiedelukioon, jossa ei tuntenut entuudestaan ketään.

Tykkään seurata, miten hän toimii pikkusiskonsa kanssa. Viiden vuoden ikäero tuossa iässä on iso, ja aito yhdessäolo vaatii sopeutumista ja asettumista toisen tasolle, mutta Aino osaa sen.

Aino on taitava laittamaan ruokaa ja

leipomaan, ja yhdessä on kiva kokkailla. Muutenkin on hauskaa: kerran kokeilimme keltuaisen ja valkuaisen erottamista pulloilla. Yritimme vaikka kuinka pitkään, ja yksi pullo taisi siinä hajotakin. Kesällä Aino löysi puhelimestaan pikkusiskon salaa ottamia irtistys-selifeitä ja päätimme ottaa itsestämme samanlaisia.

Omatoiminen ja määrätietoinen Aino on ollut pienestä pitäen. Kun hän jotain tavoittelee, hän tekee töitä sen eteen.

Aino Saarela, 16, Helsinki

Terhi on tosi sydämellinen ja avulias – aivan ihana ihminen. Ihailen Terhiä, sillä hän on rohkea, matkustanut paljon ja päässyt toteuttamaan itseään ja unelmiaan. Hänellä on ystäviä eri puolilla maailmaa, erilaisia ystäviä.

Emme juuri koskaan tapaa kahdestaan, mutta yhteisestä ajasta saa paljon irti, vaikka nähdään isommalla porukalla. Aina kun Terhi tulee meille, hän auttaa ruuanlaitossa, tyhjentää tiskikonetta ja tarjoutuu mihin vain hommiin.

Terhin asenne arkisiinkin asioihin on positiivinen, ja Terhin kanssa on mukava niitä tehdä. Olen itsekin alkanut omak-sua samanlaista asennetta.

Tykkään siitä, että on paljon tekemistä. Välillä tuntuu, että aika menee hukkaan, jos en tee mitään. Haluaisin olla vähän rauhallisempi, kuten Terhi.

Terhi puhuu kanssani ranskaa, jotta kieli tulisi sujuvammaksi. Haaveilemme meidän kahden yhteisestä Ranskan-matkasta. Ehkä se toteutuu, kun olen kirjoittanut ylioppilaaksi. Terhi on opiskellut Lyonissa ja luvannut viedä minut sinne.

LEIVO, MYYY JA AUTA.

Lähde mukaan ja toteuta oman luokkasi tai päiväkotiryhmäsi kanssa oma Auta leipomalla -hyväntekeväisyystempaus.

Osallistuminen on helppoa ja voitte suunnitella tempauksen haluamallanne tavalla.

Leivonnaisten myynnistä saadut myyntituotot lahjoitetaan MLL:n Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin tukemiseen. Lahjoitusten avulla MLL pystyy jatkossakin kuuntelemaan lapsille ja nuorille tärkeitä asioita, kouluttamaan uusia vapaaehtoisia ja maksamaan soittajille maksuttomat puhelut.

LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU:
AUTALEIPOMALLA.FI



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



AUTA
leipomalla



Lasten ja nuorten
puhelin chat on
nyt auki joka ilta
kello 17–20.

Uskalla
puhua.
Ihan
mistä
vaan.

[nuortennetti.fi](https://www.nuortennetti.fi)

NUORTEN

SOITA TAI KIRJOITA MAKSUTTA JA LUOTTAMUKSELLISESTI MISTÄ VAIN ASIASTA. LASTEN JA NUORTEN PUHELIN 116 111 JOKA PÄIVÄ.