



MITEN RAHASTA PUHUMINEN TUKEE LASTEN HYVINVOINTIA?

Jonna Lehtikoinen,
projektipäällikkö, Stressistä säätelyyn -hanke,
Ensi- ja turvakotien liitto.





Portharst 2019

Stressiä tarvitaan – pitkittyessä se on haitallista



- Stressi normaali reaktio
 - Syntyy uhkaavassa tai muuten tasapainoa ja voimavaroja haastavassa tilanteessa
 - Tehostaa elintoimintoja, voimavarat nopeasti käyttöön, ”Taistele, pakene, jähmety”
 - Auttaa kehoa ja mieltä toimimaan haastavissa tilanteissa
 - Stressi on myös kehityksen edellytys

Pitkittynyt/voimakas stressi

- Palautuminen ei mahdollistu -> fysiologisten järjestelmien häiriöt
- Vaikutus toimintakykyyn, oppimiseen, päätöksentekoon, mielialaan ja terveyteen
- Uhkasta käsin toimiminen
- Yksilöllisyys – reagoinnissa/selviytymisessä. Mitä enemmän stressiä, sitä vaikeampaa sitä on säädellä

Vanhemmuuteen liittyvä stressi



Mom stress is real!
#anxiety #singlemom...

 themanicure...  90

- Vanhemmaksiksi tulo on muutos, joka vaatii sopeutumista
“Pystynkö olemaan vanhempi (ja minä)?”

Kykenenkö suojelemaan lastani?

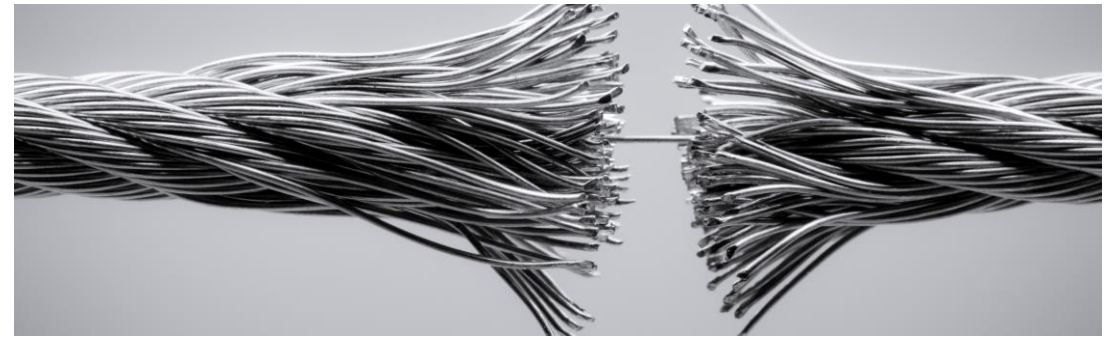
Osaanko toimia oikein?

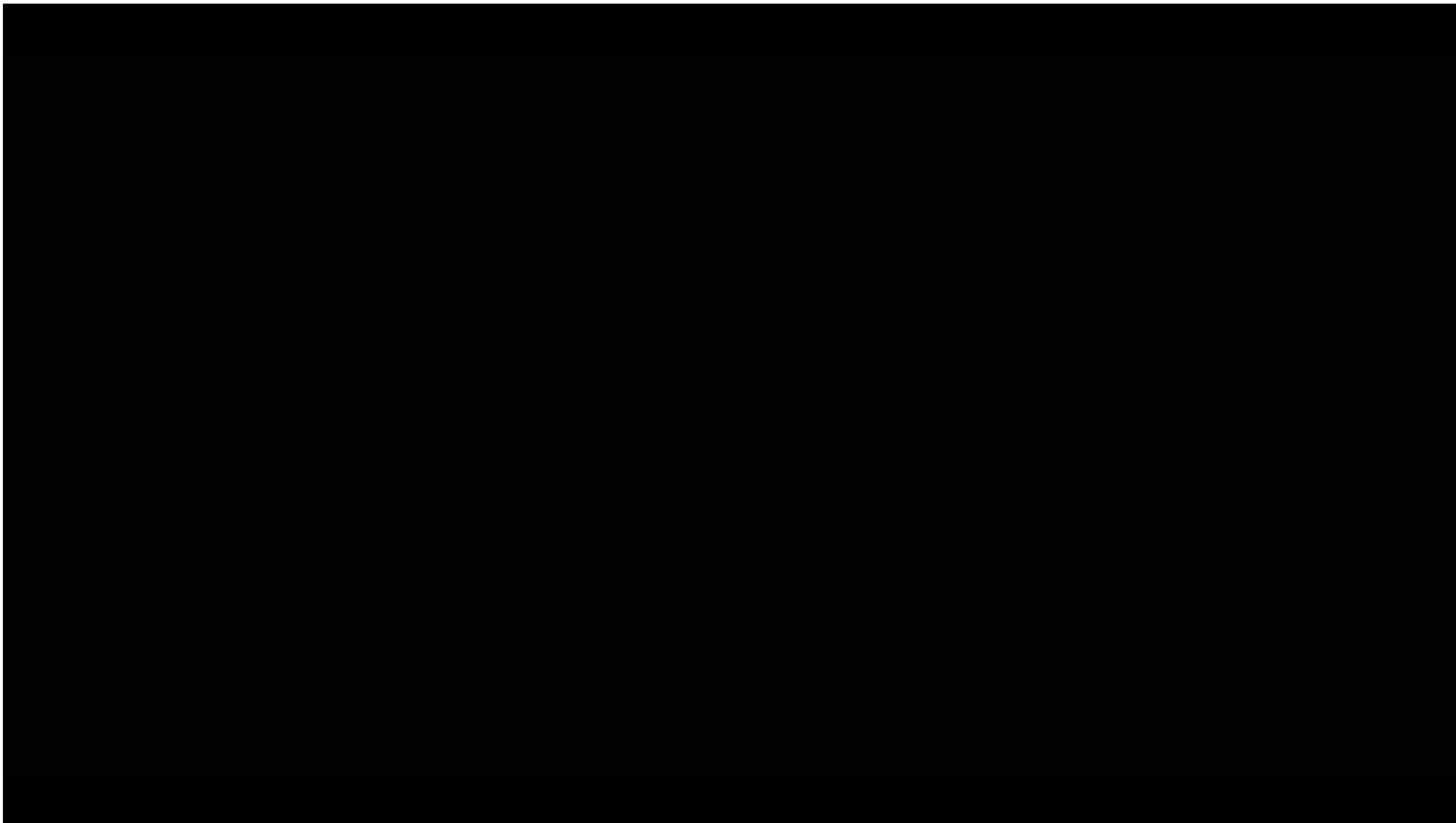
Mikä edes on oikein?”

- Ei tapahdu tyhjiössä – elämäntilanteeseen liittyvä kuormitus
- Väsymys, yksinäisyys, jatkuvat huolet ja esim. kivut haastavat parhaimminkin säätelykyvyn

Taloudellinen stressi

- Rahaan liittyvää stressiä koetaan kaikissa tuloluokissa
- Pankkien toteuttamissa taloudellinen hyvinvointi-tutkimuksissa rahaan liittyvä stressi oli yleistä kaikissa tuloluokissa ja 19% koki sen vaikuttaneen huomattavasti toimintakykyyn (Säästöpankki)
- Vauvapysäkki -kyselyssä 48% raportoi talouteen liittyvää stressiä (N=145)
 - Yleisimmin stressi liittyi tulojen pienuuteen ja vanhempainvapaaseen, muita yleisiä syitä oli äkillinen menoerä, työttömyys/lomautus, asumiskustannukset, menojen ja tulojen epäsuhta
- Kun perustoimeentulo on turvattu, hyvinvointi ei ole niin vahvasti yhteydessä talouteen. (Lassander 2020)





mi Sukunimi



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

*Jokainen
on turvassa*

Taloudelliset ääripääät periytyvät

Vauvaikäisen perheen köyhyys vaarantaa nuoruuden



- Stressi ja resurssien puute selittää osaltaan taloudellisten vaikeuksien ylisukupolvista siirtymää
- Lapsuudessa opitaan myös rahaan liittyviä arvoja, asenteita, standardeja, normeja, osaamista ja käyttäytymismalleja. Osa siirretään neuvomalla ja opettamalla, mutta (isompi) osa tapahtuu havainnoimalla sitä, miten rahasta puhutaan, miten tehdään päätöksiä ja miten rahaa käytetään. (Danes, 1994, p. 128)



Etunimi Sukunimi

Etunimi Sukunimi

Jokainen on turvassa

(Doidge ym. 2017, Yoshikawa etc.2012, Costello ym. 2003, THL 2018, EAP-fin 2021, 2014, McEwen, 2017, Laihiala 2020 Toikka&Haanpää 2020, Kaittila 2017,Pela 2021)



ERI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

Taloudellinen käyttäytyminen

Tiedot *esim. lapsuudessa saadut mallit tai ymmärrys pikavippien hinnasta*

Taidot *esim. itsesäätelytaito tai oman talouden suunnittelu tulojen mukaan*

Elämäntilanne *(esim. opiskelu tai työttömyys)*

Tunteet *(turva/turvallisuus, luottamus tulevaisuuteen)*

Sosiaaliset suhteet *(parisuhde, sosiaalinen liittyminen)*

Ympäristö *(fyysinen ympäristö, mutta myös asenteet ja kulutusyllykkeet)*

Itsensä ilmaisu



Taloudelliseen päätöksentekoon liittyy paljon erilaisia itseä palvelevia vinoumia ja vääristymiä

Aikomuksen ja toiminnan välillä usein kuilu --> Toimintaa ohjaavat autopilotit, tottumukset ja helppous

Jos tunnelin päässä on vain pimeää, on helppo sytyttää viimeinen tulitikku!

Etunimi Sukunimi

Taloudellinen hyvinvointi

- Vauvan syntymä muuttaa perheen taloutta
 - Tietoisuus omasta rahatilanteesta
 - Ennakoiminen ja suunnitelmallisuus
 - Omaan rahankäyttöön liittyvien vahvuuksien ja kompastuskivien tunnistaminen
 - Raha-asioihin liittyvien arvojen ja tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen sekä niiden vaikutukset käytäntöön (esim. "lohtushoppailu")
 - Oman tulotason mukainen kulutus
 - Perheen yhteiset sopimukset – oikeudenmukaisuus ja avoimuus
 - Velkakierteen katkaisu/välttäminen



Raha-asiat puheeksi?

- ”En tiedä, mitä sanoa/neuvoa”
- ”ei kuulu meille/liity tähän asiaan”
- ”ne on niin vaikeita ne tilanteet”
- ”ei kai siinä ole mitään tehtävissä”
- ”no sellaista se on, itse tuhlataan ja sitten ollaan taas pulassa”
- ”ei minullakaan ole varaa”
- ”kyllä nyt sen verran pitää osata/ymmärtää”
- ”on todella turhauttavaa”

”Mitä enemmän jossain arkisessa asiassa kohtaamme häpeän ja vaikenemisen kulttuuria, sitä todennäköisempää on, että juuri sen asian ajattelemisen aiheuttaa ahdistusta, syyllisyyttä ja epämääräistä välttelyn halua läpi elämän.”

Psykologi Maarit Lassander

Etunimi Sukunimi

Taloudesta kysyminen

Asiakasnäkökulma- **mitä asiakas hyötyy näiden asioiden puheeksiottamisesta:**

Talous otetaan aiempaa useammin puheeksi ja tunnistetaan ne asiakkaat, joilla on laajempi tuen tarve talous- ja velka-asioissa

- Puheeksiottaminen ja asioiden käsittely helpompaa, kun systemaattista – lupa puhua
- Taloudellisen tilanteen tunnistaminen
- Ohjaus oikeiden tukien hakemiseen – neuvonta
- Lisä tuen piiriin ohjaaminen
- Taloudellisen väkivallan tunnistaminen ja tunnustaminen
- Lapsen näkökulma – miten tehdään vaikutukset näkyväksi, miten lapsi voi reagoida?



Ei pelkkää niukkuutta

- Arjen terveys
- Mielekäs jaksamista ja selviytymistä tukeva toiminta, yhteisöllisyys
- Päivä kerrallaan eläminen
- Tarkoituksenmukainen sosiaalinen verkosto
- ”yhteen hiileen puhaltaminen” ja perheen sisäistä toimivuutta
- läheisverkon tukea
- Arjen sujuminen
- Vanhemmuus voimavarana
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan ja perheensä hyvään vointiin
- Ruokaa nautinnon lähteenä
- Oikeus olla oma itsensä

(Vuori,2012)

Etunimi Sukunimi

Materiaalia

- Stressistä säätelyyn – hanke (2020–2022):
- Raha-asiat puheeksi – verkkokoulutus ammattilaisille yhdessä Takuusäitiön kanssa
- Vauvapysäkki – stressin hallintaan
- Vauvapysäkki – podcast vanhemmuuden stressi, vauvaperheen talous ja parisuhde
- Vauvaperheen talous – tietoa raha-asioiden hyvään hallintaan (julkaistaan 4/22)
- Finnbrain:
 - Lisää tietoa stressistä: [Lapsiperheiden stressistä by Turun yliopisto – issuu](#)
- Takuusäitiö ja Martat.fi



Lähteet

- Costello, E. Jane, et al. "Relationships between poverty and psychopathology: A natural experiment." *Jama* 290.15 (2003): 2023-2029.
- EAP-fin 2021: Köyhyysvahti
- Eap-Fin2014: Pienituloisuus
- James C. Doidge, Daryl J. Higgins, Paul Delfabbro, Leonie Segal, Risk factors for child maltreatment in an Australian population-based birth cohort, *Child Abuse & Neglect*, Volume 64, 2017,
- Säästöpankki 2021, taloudellinen hyvinvointi -kysely
- Isola, Anna-Maria; Roivainen, Irene; Hiilamo, Heikki (2020) Lone mothers' experiences of poverty in Finland : a capability approach
- Yoshikawa, Hirokazu Aber, J. Lawrence. Beardslee, William R.: **The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth: Implications for prevention.** [American Psychologist](#), Vol 67(4), May-Jun, 2012. pp. 272-284.
- StatFin 2021: Elinolotilastot 2019&2020. Otettu 10.11.2021
- Lassander 2020. Rahaviisuus
- toim. Hakovirta ja Kallio 2020: Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus
- THL 2018: [Vauvaikäisen perheen köyhyys vaarantaa nuoruuden - Tiedote - THL](#)
- Laihiala 2020 : Mitä leipajonot kertovat lapsiperhekäyhyydestä. Kirjassa Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus (toim. Hakovirta ja Kallio).
- Toikka&Haanpää 2020. Vanhempien huono-osaisuuden yhteys lapsen subjektiiviseen hyvinvointiin. Kirjassa Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus (toim. Hakovirta ja Kallio).
- Kaittila 2017: Rahakonfliktit ja taloudellinen väkivalta parisuhteessa. Väitöskirja Turun yliopisto.
- Pela 2021: Lapsen Ääni - kysely.
- Takuusäätiö 2021, Virtuaalihakvit-materiaali
- Raha-asiat puheeksi - verkkokoulutus
- Vesisenaho, 2021 Et ole yksin -blogi
- Vuori, 2012 Vähävaraisten lapsiperheiden hyvinvointi ja sen tukeminen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Craig A. McEwen and Bruce S. McEwen: Social Structure, Adversity, Toxic Stress, and Intergenerational Poverty: An Early Childhood Model. *Annual Review of Sociology*. Vol. 43:445-472 (Volume publication date July 2017)

Etunimi Sukunimi