

Jenni Uusi-Laitila

TULEVIEN VANHEMPIEN KOKEMUKSET  
PERHEVALMENNUKSEN PARISUHDEILLASTA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

# TULEVIEN VANHEMPIEN KOKEMUKSET PERHEVALMENNUKSEN PARISUHDEILLASTA

Uusi-Laitila, Jenni  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Huhtikuu 2011  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 54  
Liitteitä: 5

Asiasanat: äitiysneuvola, perhevalmennus, parisuhde, vanhemmuus

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tulevien vanhempien kokemuksia Rauman terveysviraston äitiysneuvolan perhevalmennukseen kuuluvasta parisuhdeillasta. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös selvittämään, millaisia toiveita ja ehdotuksia tulevilla vanhemmilla on parisuhdeiltaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että tutkimuksesta saaduilla tiedoilla voidaan mahdollisesti kehittää parisuhdeiltaa entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta.

Tutkimusaineiston keräämisessä käytettiin tätä tutkimusta varten laadittua kyselylomaketta, joka sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat perhevalmennuksen parisuhdeiltaan osallistuvat ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat (N=76). Tutkimuksen vastausprosentti oli 98% ja lopullinen aineisto muodostui 75 lomakkeesta. Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin tilastollisesti ja siitä laskettiin frekvenssejä ja prosentteja. Tulokset esitettiin sanallisesti ja taulukoina sekä kuvina.

Tulevat vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä parisuhdeiltaan. Osallistujat kokivat saaneensa hyvin tietoa parisuhteen vaiheista ja toimivuudesta, suhteista isovanhempiin sekä valmistautumisesta vanhemmuuteen. Lisätietoa tulevat vanhemmat toivoivat parisuhteen hoitamisesta ja ylläpitämisestä. Haluttiin myös esimerkkejä todellisista ongelmista, joita parisuhteeseen saattaa tulla vauvan syntymän myötä. Raskausajan odotuksista, lapsiperheiden arjesta ja lapsen tarpeista tulevat vanhemmat saivat melko hyvin tietoa.

Parisuhdeiltaa pidettiin mielenkiintoisena, tärkeänä ja hyödyllisenä. Tulevat vanhemmat kokivat, että ilta oli neuvoja antava ja ajatuksia herättävä. He saivat parisuhdeillasta myös tukea ja voimavaroja parisuhteelle. Osallistujista osa koki, että aikaa oli liian vähän monen asian käsittelemiseen ja toivottiin tiivistetympää ja selkeämpää runkoa illalle.

Parisuhdeillan tiloja pidettiin yleisesti sopivana ja illan ajalliseen keston oltiin tyytyväisiä. Osallistujamäärää pidettiin sopivana, mutta kuitenkin toivottiin, että illassa olisi noin puolet vähemmän osallistujia kerralla. Tulevat vanhemmat olivat myös tyytyväisiä siihen, että illassa oli sekä mies että nainen vetäjänä. Osa toivoi ryhmään lisää keskustelua, jolloin ilta olisi entistä antoisampi.

## EXPERIENCES OF PARENTS-TO-BE ABOUT RELATIONSHIP EVENING OF FAMILY COACHING

Uusi-Laitila, Jenni  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Health Care  
Nursing and Health Care Option  
April 2011  
Supervisor: Lahtinen, Elina  
Number of pages: 54  
Appendices: 5

Keywords: maternity clinics, family coaching, relationship, parenthood

---

The purpose of this bachelor's thesis was to research the experiences of parents-to-be attending the family coaching of the couples relationship evening organized by the Health Office's maternity clinics in Rauma. With the help of this study wanted to find out the hopes and wishes of these future parents regarding the course of the evening. The aim of this thesis was to improve the evening so it could become an even better part of family coaching.

In gathering the information for the study was used a questionnaire with some multiple choice and open-ended questions. The questionnaire was developed for this study. The target group was participating parents (N=76) expecting their first baby. The analysis represented here consists of 75 forms completed. The response rate was 98 %. The quantitative material was analysed statistically and displayed in percentages and frequencies. The results were presented in words and graphics.

Most parents-to-be seemed happy with the outcome of the couples relationship evening. They felt they received good information on different phases and functions of a relationship, relations to grandparents and also in preparing for parenthood. More information was wanted on maintaining a good relationship between the couple. Also examples of real-life problems with a new-born baby were wanted. The expectations during pregnancy, day-to-day running of a family with a baby and the needs of a child seemed to well covered for.

The couples evening was considered interesting, important and useful. Participants were given lots of advice and found the evening thought provoking. They got also support and resources to the relationship. A few of the couples felt there wasn't enough time allowed to go through some of the issues and a clearer, more compact frame for the evening was on the wish list.

In general, the surroundings for the evening were found suitable as was the length of the meeting. The amount of couples taking part seemed fine, but it was also suggested that perhaps approximately half of the group could attend at any one time. Parents-to-be seemed happy with the fact that both sexes were represented in running the evening. Some hoped for more conversation amongst couples attending to get even more out of the meeting.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	PARISUHTEEN TUKEMINEN PERHEVALMENNUKSESSA .....	6
2.1	Perhevalmennus .....	10
2.2	Parisuhde .....	15
2.3	Parisuhteen tukeminen ja vanhemmuus .....	18
2.4	Perhevalmennuksen parisuhdeilta .....	21
3	TUTKIMUSONGELMAT .....	24
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	25
4.1	Kyselylomakkeen laadinta .....	25
4.2	Tutkimusaineiston kerääminen .....	26
4.3	Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi .....	26
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	28
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	28
5.2	Parisuhdeillan sisältö .....	29
5.3	Parisuhdeillan toteutus .....	33
5.4	Toiveet ja kehittämissuhteet .....	36
6	POHDINTA .....	38
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	38
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	46
6.3	Tutkimuksen eettiset näkökohdat .....	48
6.4	Jatkotutkimushaasteet .....	49
	LÄHTEET .....	51
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Toimivaan parisuhteeseen ja sen tyydyttävään toteutumiseen vaikuttavat useat tekijät, joihin parilla on mahdollisuus yleensä itsekkin vaikuttaa. Yksi parisuhteen vaativimmista tehtävistä on vanhemmuuden ja parisuhteen yhteen sovittaminen. Tässä näkyvät usein ne mallit, jotka ovat olleet kummankin puolison vanhemmilla. Kotoa opittua mallia sovelletaan helposti myös oman parisuhteen ja vanhemmuuden yhdistämiseen. Vanhemmuus ja parisuhde ovat tiiviissä vuorovaikutussuhteessa toinen toisiinsa. Pariskunta muodostaa vanhemmiksi tullessaan lapsen kautta sellaisen suhteen, jota ei voida erossa purkaa. Lapsen syntymästä alkaa heidän keskinäinen siteensä, vanhemmuus, joka jatkuu läpi elämän. Vanhemmuutta pariskunta voi toteuttaa elämällä yhdessä perheenä tai niin että he asuvat erikseen. (Airikka 2003, 18.)

Neuvolan toiminnasta kiinnostuneena opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä Rauman kaupungin terveysviraston äitiysneuvolaan. Sieltä ehdotettiin, että opinnäytetyössä selvitetäisiin perhevalmennukseen liittyvää parisuhdeiltaa, joka on tarkoitettu ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille. Tämä parisuhdeilta on ollut osa perhevalmennusta Raumalla jo useamman vuoden ajan, ja neuvolasta toivottiin, että opinnäytetyössä selvitetään tulevien vanhempien kokemuksia kyseisestä perhevalmennuksen osasta. Joten tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää pariskuntien kokemuksia perhevalmennukseen kuuluvasta parisuhdeillasta. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tutkimuksesta saaduilla tiedoilla voidaan kehittää parisuhdeiltaa entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta.

Opinnäytetyön tekijän mielestä on tärkeää tutkia parisuhdeiltaa, koska näin saadaan konkreettista palautetta illan toimivuudesta ja hyödyllisyydestä. Tulosten avulla illan vetäjillä on mahdollisuus kehittää sitä entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta. Parisuhde jää helposti hoitamatta vauvan syntymän jälkeen, mutta parisuhdeilta auttaa muistuttamaan niistä pienistä asioista, jotka pitävät parisuhteen hyvänä myös vauvan syntymän jälkeen.

## 2 PARISUHTEEN TUKEMINEN PERHEVALMENNUKSESSA

Äitiysneuvola on osa suomalaista äitiyshuoltojärjestelmää. Yleensä äitiysneuvolan asiakkaiksi tullaan kun raskaus on kestänyt 8-12 viikkoa. Asiakkuus loppuu noin kuusi viikkoa synnytyksen jälkeen, kun synnyttäneelle äidille tehdään jälkitarkastus. Äitiysneuvolan tarkoituksena on vastata perheiden erilaisiin tarpeisiin raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeajan aikana. Tavoitteena on turvata raskauden normaali kulku, äidin ja koko perheen hyvinvointi, terveen lapsen syntymä ja vanhemmuuden vahvistaminen. Äitiysneuvola pyrkii ehkäisemään raskaudenaikaisia häiriöitä, toteamaan mahdolliset häiriöt varhaisessa vaiheessa sekä ohjaamaan sujuvasti hoitoon. Lisäksi pyrkimyksenä on tällaisissa tilanteissa tehokas hoito ja tarvittaessa kuntoutus, hyvä synnytyksen hoito sekä vastasyntyneestä huolehtiminen. Tärkeää on myös perheen tukeminen vamman tai sairauden kohdatessa. (Lindholm 2007, 33.)

Ensisynnyttäjälle suositellaan raskauden ja lapsivuoteen aikana 13-17 käyntiä äitiysneuvolassa ja uudelleensynnyttäjälle 9-13 neuvolakäyntiä. Näiden seurantakäyntien tavoitteena on edistää sikiön, äidin ja koko perheen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä antaa ohjausta ja tukea lasta odottavalle perheelle. Äitiysneuvolassa käyminen on vapaaehtoista, mutta siihen on kytketty äitiysavustuksen, äitiys-, isyys- ja vanhempainlomaan tarvittavat todistukset ja sosiaaliset etuudet. Suomessa lähes kaikki raskaana olevat naiset käyttävät äitiysneuvolan palveluita. (Lindholm 2007, 33-34.)

Äitiysneuvolan työmuotoja ovat terveystarkastukset seulontoineen, kotikäynnit, perhevalmennus ja muut ryhmämuotoiset toiminnat. Tämän lisäksi työmuotoihin sisältyy perhesuunnittelu, erilaiset ohjaus-, neuvonta- ja tukitoimet sekä puhelinneuvonta. Terveyskasvatus on tärkeä työmuoto jokaisella tapaamiskerralla. Terveyskasvatuksen tavoitteena on antaa taitoja ja tietoja, joiden avulla tulevat vanhemmat pystyvät ottamaan kantaa terveyttä koskeviin asioihin ja toimimaan terveyttä edistävästi. Terveystoimijalla on vastuu oppimisen mahdollistamisesta, tukemisesta ja mukana kulkemisesta. Terveyskasvatuksen työmuotoja ovat terveysneuvonta, terveysopetus ja terveysvalistus. Terveyskasvatuksessa tärkeä

merkitys on vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoilla. (Lindholm 2007, 33; Sirola, Härmälä, Puodinketo-Wahlsten, Salminen & Sundström 1998, 100-102, 136-143.)

Odottavien vanhempien tietopohja on hyvin erilainen, joten ohjaus äitiysneuvolassa on vaativaa. Vanhempien asiantuntemusta ei tule aliarvioida tai jättää selvittämättä. Kyselemällä pystytään varmistamaan, että annettava tieto vastaa asiakkaan tarpeita. Asioita voidaan ottaa esille vähitellen, koska raskausaikana neuvolan terveystarkastuksia on useita. On asiakaslähtöistä käsitellä asia silloin, kun se on odottaville vanhemmille ajankohtainen. Äitiysneuvolassa ohjaaminen on yksi hoitotyön menetelmistä. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 111-112.) Äitiysneuvolassa annetaan ohjausta henkilökohtaisesta hygieniasta, liikunnasta, levosta, lantionpohjan lihaksista ja rentoutumisesta. Lisäksi ohjausta annetaan muun muassa vanhemmuudesta, parisuhteesta, seksuaalisuudesta, äidiksi ja isäksi kasvamisesta, päihteistä, työperäisistä riskitekijöistä ja sairaalaan synnyttämään lähtemisestä. (Kannas 2007, 55-61.)

Suurin osa äitiyshuoltoon kuuluvista tutkimuksista tehdään äitiysneuvolassa, osa äitiyspoliklinikalla. Äidin terveydentilaa kartoittavia tutkimuksia ovat muun muassa hemoglobiinin, verenpaineen ja painon mittaus sekä virtsan albumiinin ja sokerin mittaus. Sikiön terveyttä selvittäviä tutkimuksia ovat esimerkiksi kohdunpohjan mittaus ja sydänäänten kuuntelu. Näiden lisäksi molemmille vanhemmille tehtäviä tutkimuksia ovat esimerkiksi perheväkivallan, alkoholin käytön ja mielialan seulonnat. (Lindholm 2007, 34.)

Paavilaisen (2003) tekemässä tutkimuksessa etsittiin tietoa lapsen odotuksen ja äitiyshuollon seurannan kokemuksista äidin, isän ja perheen näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli muodostaa kuvailevaa ja tulkitsevaa tietoa lasta odottavien äitien ja isien kokemuksista, koskien lapsen odotusta ja hoitotyötä sekä äitiysneuvolassa että äitiyspoliklinikalla. Tutkimukseen haastateltiin kahdeksan lasta odottavaa paria (N=16). Kutakin paria haastateltiin kolmesti, joten haastatteluja kertyi 48. Lisäksi aineistoa kerättiin populaarijulkaisuista sekä tutkimuksen tekijälle lähetetyistä kirjeistä. Tutkimuksen tulosten mukaan äitiyshuollon seuranta edisti turvallisuuden tunnetta tietojen, ammattitaidon, huolenpidon ja palvelujen kautta. Esimerkiksi sydänäänten kuuleminen tulevalta lapselta todisti, että kohdussa oli

kehittyvä lapsi. Neuvolassa tehdyt tutkimukset antoivat tietoa, joka osaltaan lisäsi luottamusta lapsen normaaliin kehitykseen. Ultraäänikuvan näkeminen auttoi hahmottamaan lasta ja hälvensi pelkoja lapsen terveydestä. Neuvolassa saatu tieto raskauden kehityksestä, seurantakäytännöistä ja terveydenhoidosta auttoi äitejä ja isiä oman raskautensa ajan suunnittelussa. Neuvolassa käyntien odotettiin auttavan omiin tietoihin mahdollisesti jääneiden aukkojen paikkaamisessa. (Paavilainen 2003, 13, 44 & 85-86.)

Äitiysneuvolassa tehdään monia tutkimuksia, jotka kuuluvat neuvolan tehtäviin. Siitä huolimatta tulee muistaa, etteivät tutkimukset ole pakollisia eikä mikään tutkimus ole tarkoitukseton. Tutkimustuloksia pyritään hyödyntämään äidin ja sikiön terveyden sekä mahdollisen jatkohoidon kannalta. Odottavia perheitä hoitaessa on tärkeää tieto ja päätöksenteko. Sikiötutkimuksia tarjotessa korostuu tiedon antaminen ja saaminen. Tämän lisäksi tulee kunnioittaa perheen päätöksentekoa. Jotta vanhemmat pystyvät tekemään yhteisen päätöksen sikiöseulontatutkimuksiin osallistumisesta, tulee heidän molempien saada ymmärrettävää tietoa päätöksensä pohjaksi. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 137-138.)

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009 mukaan ensimmäistä lasta odottavan tai ensimmäisen lapsen saaneen luo on tehtävä kotikäynti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 5). Ensimmäinen kotikäynti suositellaan tehtäväksi odotusajan lopulla ainakin kaikille esikoistaan odottaville perheille. Kotikäynti tulisi mieluiten ajoittaa aikaan, jolloin äitiysloma on jo alkanut. Toivottavaa olisi, että myös isä pääsisi paikalle. Suosituksen tarkoituksena on terveydenhoitajan tutustuminen perheen arkeen ja mahdollisuus kohdistaa neuvontaa paremmin kotikäynnin jälkeen. Lisäksi tarkoituksena on mahdollistaa keskustelu terveydenhoitajan ja perheen välillä perhetilanteen muuttumisen herättämistä odotuksista ja peloista. Kotikäynnin avulla voidaan myös ennakoida ja ehkäistä tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 122-122.)

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi suositellaan kotikäyntiä tehtäväksi myös jokaiseen vastasyntyneen lapsen perheeseen. Tämä kotikäynti tehdään sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Tärkeä se on etenkin silloin, jos raskauden aikaista kotikäyntiä



ei ole tehty, perheessä on useita pieniä lapsia tai äiti ja lapsi on kotiutettu sairaalasta tavanomaista nopeammin. Olisi hyvä suorittaa kotikäynti niin, että isä ja mahdolliset sisarukset ovat paikalla. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen lisäksi kotikäynnillä havainnoidaan äidin, isän, sisarusten ja vastasyntyneen vointia, ohjataan vauvan hoidossa ja tarvittaessa voidaan keskustella esimerkiksi synnytyskokemuksesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 121-124.)

Aallon (2009) tutkimuksessa selvitettiin äitien ja isien (N=58) kokemuksia Rauman hyvinvointineuvola –hankkeesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa voidaan kehittää entistä perhekeskeisemmäksi ja isät otettaisiin paremmin huomioon. Tutkimustulosten mukaan vanhemmat (n=43) kokivat terveydenhoitajan tekemän kotikäynnin lapsen syntymän jälkeen melko tarpeelliseksi, hyödylliseksi, miellyttäväksi ja mielenkiintoiseksi. Kotikäynnin he olivat kokeneet todella positiiviseksi ja myös melko asiakaslähtöiseksi. (Aalto 2009, 2.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia sai myös Syrjälä (2010, 2) opinnäytetyössään. Hän selvitti tutkimuksessaan uudelleensynnyttäjien (N=70) kokemuksia äitiysneuvolan työmuodoista. Synnytyksen jälkeinen kotikäynti tehtiin kaikille kyselyyn osallistuneille (n=37). Enemmistö koki kotikäynnin hyödyllisenä ja myönteisenä.

Äidin ja perheen terveydenhoidosta on päävastuussa terveydenhoitaja, koska hän tapaa äitiä ja perhettä usein. Lääkäri toimii lääketieteellisenä asiantuntijana. Äitiysneuvolan moniammatilliseen tiimiin kuuluvat sosiaalityöntekijät, psykologit, hammashuollon työntekijät, ravitsemusterapeutit, fysioterapeutit ja työterveyshuollon edustajat. Tiimiin voi kuulua myös kolmannen sektorin edustajat sekä seurakunnan perhetyöntekijät. Perhevalmennusta toteutetaan perinteisesti vähintään äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajien yhteistyönä.

Kurikan perhekeskuksessa on kehitetty vuosina 2007-2009 Meirän porukat yhyres –hanke, jonka tavoitteena on ollut lasten ja nuorten kehityksen turvaaminen ja tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa auttamalla perheitä heidän omassa arkiympäristössään moniammatillisen työyhteisön avulla. Tähän moniammatilliseen työyhteisöön kuuluu perheneuvolan psykologi ja sosiaalityöntekijä, terveyskeskuspsykologi, puheterapeutti, äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat ja

osastonhoitaja, neuvolatyötä tekevät lääkärit sekä perhetyöntekijä. Hankkeen aikana perhekeskukseen luotujen toimintatapojen ja erilaisten tiimien kautta saadaan erityistyöntekijöiden asiantuntemus alusta alkaen käyttöön perheiden avuksi. Moniammatillisen työryhmän jäsenillä on mahdollisuus oppia toisilta uusia näkökulmia ja keinoja, joiden avulla pystytään paremmin tukemaan perheitä. Uusi toimintatapa on myös lisännyt työssä jaksamista sekä oman työn hallinnan ja tuloksellisuuden tunnetta. (JIK –peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä 2010, 2, 45-46.)

## 2.1 Perhevalmennus

Perhevalmennuksen avulla pyritään vaikuttamaan siihen, että lapset syntyisivät mahdollisimman terveinä. Tavoitteena on tukea vanhempia luomaan lapsilleen mahdollisimman hyvä kasvuympäristö. (Koski 2007, 10.) Lisäksi tavoitteena on tukea vanhempia haastavassa, mutta silti antoisassa hoito- ja kasvatustehtävässä. Tarkoituksena on vahvistaa äitien ja isien taitoja ja tietoja, jotta arki vauvan synnyttyä sujuisi hyvin. (Klen, Lindqvist, Manninen & Mäkinen 2007, 2.) Tämän takia vanhempia valmennetaan synnytykseen, autetaan uuden perheenjäsenen vastaanottamisessa sekä tuetaan kasvamisessa vanhemmuuteen (Koski 2007, 10).

Valtioneuvoston asetus 380/2009 neuvolatoiminnasta, koulu ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta määrää, että ensimmäistä lasta odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 5). Perhevalmennuksen tarkoituksena on tukea vanhemmuuteen valmistautumista, joka on ihmisen elämän suurimpia haasteita (Vehviläinen-Julkunen 1999, 79). Perhevalmennuksen tarkoituksena on myös valmentaa tulevia vanhempia sekä mahdollisia sisaruksia lapsen odotukseen, synnytykseen ja muuttuvaan perhe-elämään (Lindholm 2007, 36).

Joillekin siirtyminen vanhemmuuteen voi olla helppoa, mutta monet kokevat hyötyvänsä perhevalmennuksen tarjoamasta avusta. Pariskunnat eivät yleensä kaipaa suoraa tietojen jakamista, ja monesti ensisynnyttäjien tiedot lapsen saamisesta ovat hyvät, mutta he tarvitsevat ammattilaisten ja toisten odottajien tukea.

Perhevalmennus on siksi oleellinen osa äitiyshuoltoa. Perhevalmennusta tulisikin tarjota kaikille lasta odottaville perheille. Perhevalmennuksessa sisällön pitää olla sellainen, jossa perheen tarpeet ovat etusijalla. (Vehviläinen-Julkunen 1999, 79.)

Suurin osa ensimmäistä lastaan odottavista vanhemmista osallistuu äitiysneuvolan järjestämään perhevalmennukseen (Lindholm 2007, 36). Neuvoloiden henkilöstöllä on päävastuu perhevalmennuksen järjestämisellä. Valmentajina toimivat useimmiten äitiys- ja lastenneuvolatoiminnasta vastaavat terveydenhoitajat. Valmennukseen osallistuvat yleensä myös fysioterapeutti, psykologi, Kelan edustaja, hammashoitaja, perhetyöntekijä sekä kummikätilö. Lisäksi valmennuksessa hyödynnetään isiä, ravitsemusterapeutteja, seurakunnan työntekijöitä, seksuaali- ja puheterapeutteja sekä lastenvalvoja. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9.) Perhevalmennusta järjestettäessä olisi hyvä ottaa huomioon myös vanhempien kiinnostuksen kohteet ja asiantuntemus. Valmennusta olisi järkevintä järjestää pienryhmissä, jotta keskustelu, kokemusten vaihto ja vertaistuki mahdollistuisivat. (Lindholm 2007, 36; Eskola & Hytönen 2005, 124.)

Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskus teki valtakunnallisen neuvolatyön selvityksen yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa neuvolatoiminnan nykytilasta, erityisesti työtavoista, moniammatillisesta yhteistyöstä, kehittämistarpeista sekä toimintaedellytyksistä. Vuonna 2004 aineisto kerättiin kyselylomakkeilla terveyskeskusten johtavilta viranhaltijoilta (n=211), neuvolatyössä toimivilta lääkäreiltä (n=429) ja terveydenhoitajilta (n=1282) Länsi-Suomen, Oulun, Lapin ja Etelä-Suomen lääneissä. Tätä selvitystä edelsi vastaava pilottiselvitys vuonna 2003 Itä-Suomen läänissä. Selvitysten perusteella terveydenhoitaja oli perhevalmennuksen keskeinen toteuttaja. Hänen lisäksi perhevalmennukseen osallistui usein asiantuntijoita, kuten fysioterapeutti, psykologi, Kelan edustaja, seurakunnan edustaja, kummikätilö, perhetyöntekijä tai hammashoitaja. Uudelleensynnyttäjien osallistuminen perhevalmennukseen oli harvinaista, suhteellisesti eniten he osallistuivat valmennukseen Lapin läänissä ja vähiten Oulun läänissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3 & 65-66.)

Perhevalmennuksen aloitusajaksi suositellaan raskauden puoltaväliä. Tapaamiskertoja raskauden aikana on noin 4-6 kertaa. Yleensä kerrat painoutuivat loppuraskauteen tai osittain alkuraskauteen ja osittain loppuraskauteen. Harvinaista on, että valmennusta järjestettäisiin raskauden suunnitteluvaiheessa. Useimmissa kunnissa valmennusta ei järjestetä myöskään enää synnytyksen jälkeen. Tämä käytäntö on harmittavaa, sillä tuen tarve synnytyksen jälkeen on erityisen suuri. (Haapio ym. 2009, 9.) Lehtisen ja Lindströmin (2003) tutkimuksessa selvitettiin vanhempien (N=73) kokemuksia perhevalmennuksen sisällöstä ja perhevalmennuksessa käytetyistä menetelmistä kyselylomakkeella. Tutkimuksen tulosten mukaan yli puolet kaikista vastaajista piti perhevalmennusta erittäin tärkeänä ja 85 % vastaajista piti viittä valmennuskertaa sopivana määränä. (Lehtinen & Lindström 2003, 26-27.)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes teki selvityksen lasten ehkäisevistä terveyspalveluista, koska haluttiin vertailukelpoista tietoa, jonka avulla kunnat voivat seurata omaa toimintaansa ja joka mahdollistaa valtakunnallisen seurannan. Terveyskeskuksiin (N=231) lähetettiin 2007 kysely, johon vastasi 187 terveyskeskusta (81%). Tulosten mukaan perhevalmennusta järjestettiin ensisynnyttäjille raskauden aikana keskimäärin 4-6 kertaa (vaihtelu 0-12). Terveyskeskuksista 2% ilmoitti, että ensisynnyttäjille ei järjestetä perhevalmennustapaamisia. Synnytyksen jälkeen ensisynnyttäjille tarkoitettuja tapaamisia ei järjestetä 51% terveyskeskuksista. Jos näitä synnytyksen jälkeisiä perhevalmennustapaamisia järjestettiin, niin niitä oli yleensä 1-3 kertaa (vaihtelu 0-8). Vastanneista terveyskeskuksista 38% järjesti lisäksi perhevalmennusta raskauden aikana uudelleensynnyttäjille. Tapaamisia uudelleensynnyttäjillä raskauden aikana oli 0-8 kertaa ja synnytyksen jälkeen 0-5 kertaa. Vain seitsemän terveyskeskusta tarjosi uudelleensynnyttäjille perhevalmennuskäyntejä synnytyksen jälkeen. (Hakulinen-Viitanen ym. 2007, 3 & 28.)

Perhevalmennus toteutetaan suurimmaksi osaksi neuvoloissa äideistä ja isistä koostuvista pienryhmissä. Raskaudenaikaisessa perhevalmennuksessa suositellaan käsiteltävän useita aihealueita. Teemoina ovat muun muassa vanhempien erilaiset odotukset, tunteet ja ajatukset raskauden aikana sekä raskauden ja imetyksen mukana tulevat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Lisäksi suositellaan käsiteltävän lapsen

tuomia muutoksia parisuhteeseen ja elämään. Synnytyksestä, vauvan tarvikkeista, hoidosta, imetyksestä sekä isän roolista perheessä on myös hyvä keskustella. Perhe-etuudet (etenkin vanhempainvapaa) sekä erilaiset perheille suunnatut palvelut kunnassa kiinnostavat perhevalmennukseen osallistuvia. Tämän lisäksi perhevalmennuksen aikana olisi hyvä käsitellä väkivallan ehkäisemistä, sekä synnytyksen jälkeisten mielialamuutosten ennakointia. (STM 2007, 61; Koski 2007, 10; Klen, Lindqvist, Manninen & Mäkinen 2007, 2.)

Synnytyksestä suositellaan annettavan tietoa sen kulusta ja vaiheista, erilaisista synnytystavoista, kivun lievityksestä, poikkeavista synnytyksistä ja synnytyspeloista. Valmennuksessa käsitellään näiden lisäksi synnytyselimet, synnytyssairaalaan lähteminen, mahdollisia erilaisia asentoja avautumis- ja ponnistusvaiheessa sekä rentoutuminen ja hengitystavat. (Eskola & Hytönen 1998, 288-291; STM 2007, 62.)

Artilan opinnäytetyö (2003) selvitti miten perhevalmennuksen käyneet vanhemmat (n=33) kokivat perhevalmennuksen ja mitä asioita perhevalmennuksessa käsiteltiin. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyllä, ja siihen vastasi perhevalmennukseen osallistuneista äideistä 58% ja isistä 42%. Tutkimuksen tulosten mukaan perhevalmennuksessa oli eniten käsitelty synnytykseen liittyviä asioita ja niistä vanhemmat halusivatkin eniten tietää. Lisäksi vanhemmat toivoivat saavansa paljon tietoa lapsen hoidosta, erityisesti lapsen kehitykseen liittyvistä asioista, mutta näistä vastaajat kokivat saaneensa suhteellisen vähän tietoa. Lisää tietoa vanhemmat kaipasivat raskauden normaalista kulusta ja raskauden aikaisista ongelmista. Vanhemmuuteen liittyvistä asioista eniten tietoa kaivattiin lapsen vaikutuksesta parisuhteeseen. (Artila 2003, 2 & 52-53.)

Lehtisen ja Lindströmin (2003) tutkimustulosten mukaan vanhemmista (N=73) vajaa puolet piti toisiin vanhempiin tutustumista tärkeänä. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, ettei halua isille järjestettävän omia perhevalmennusryhmiä. Yli puolet toivoi tutustumiskäyntiä synnytyssairaalaan. Lapsen odotuksesta, synnytyksestä, synnytyksen jälkeisestä ajasta, parisuhteesta ja vanhemmuudesta toivottiin jonkin verran tietoa. Vajaa puolet vastaajista haluaisi, että synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta toteutettaisiin. (Lehtinen & Lindström 2003, 31-36, 38-40.)  
Neuvolatyön kehittämis- ja tutkimuskeskuksen sekä sosiaali- ja terveystieteiden

yhteistyössä tehdyssä valtakunnallisessa neuvolatyön selvityksessä kävi ilmi, että yleisimmin käsiteltyjä aiheita perhevalmennuksessa olivat vauvan hoito, isän rooli ja seksuaalisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 65-66.)

Yleisin ohjausmenetelmä perhevalmennuksessa on keskustelu. Tämän lisäksi käytetään muun muassa luentoja, ryhmätöitä ja kotitehtäviä. Keskustelua ja kokemusten vaihtoa on yksistään pidetty riittämättömänä. Harjoituksia, voimistelua tai rentoutusta valmennuksessa on yleensä niukasti. Muita mahdollisia ohjausmenetelmiä ovat esimerkiksi vauvaperheen tai Mannerheimin Lastensuojeluliiton edustajan vierailu ryhmässä. Yksi tavallisimmista opetusmenetelmistä perhevalmennuksessa on videotallenteiden esittäminen. (Haapio ym. 2009, 14.)

Hästbackan ja Kinnusen (2009) tutkimus selvitti terveydenhoitajien (N=42) käyttämiä ohjausmenetelmiä ja materiaalia perhevalmennuksessa. Aineiston keruu tapahtui kyselylomakkeilla. Tutkimuksen tulosten mukaan terveydenhoitajat (n=22) käyttivät keskustelua sekä kirjallista materiaalia ohjausmenetelmänä. Suurin osa käytti lisäksi videoita apuna. Osa vastaajista käytti ohjausmenetelminä myös mielikuvaharjoituksia, keskustelukortteja, tehtäviä, havainnollistavaa materiaalia tai pienryhmiä. Materiaalia perhevalmennuksiin saatiin muun muassa koulutuspäiviltä, internetistä, itse tehden muiden projektien pohjalta sekä luentoja apuna käyttäen. (Hästbacka & Kinnunen 2009, 2 & 17-19.)

Espoon perhekeskusprojektissa vuosina 2004-2005 luotiin moniammatillinen ja laajennettu perhevalmennusmalli, joka otettiin käyttöön vuonna 2006 Espoossa. Valmennusmalli perustuu vanhempien kokemukseen vertaistuen tärkeydestä ja isän merkityksen vahvistamiseen oman isätyöntekijän avulla. Uudistetussa perhevalmennusmallissa vanhemmille tarjotaan valmennuskertoja ennen ja jälkeen lapsen syntymän. Uutta tässä on myös se, että isät ja äidit jaetaan välillä omiksi ryhmikseen, jolloin isäryhmää ohjaa isätyöntekijä. Isätyöntekijöinä toimivat kunnan ja seurakunnan miestyöntekijät ja ”maallikkoisät”, joille tarjotaan koulutusta ennen perhevalmennuksen isätyöntekijäksi ryhtymistä. (Kaidesoja & Markkula 2007, 495-497.)

Siivosen (2009) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Rauman kansanterveystyön kuntayhtymän alueen isien (N=100) odotuksia, kokemuksia ja toiveita äitiysneuvolan toiminnasta äitiysneuvolan terveystarkastusten, kotikäynnin ja perhevalmennuksen kautta. Tavoitteena oli saada tietoa, jonka avulla voidaan mahdollisesti kehittää äitiysneuvolatoimintaa vastaamaan paremmin isien toiveita. Tulosten perusteella isät (n=19) perhevalmennukseen olivat pääosin tyytyväisiä. Heikoimmin perhevalmennuksessa toteutui asiakaslähtöisyys ja isien huomiointi. Asiakaslähtöisyyttä heikensivät isot ryhmäkoot. Asiakaslähtöisyyttä voitaisiin parantaa myös perheiden toiveiden kartoittamisella valmennusta suunniteltaessa. Isien huomiointi vaatii perhevalmennuksen järjestäjien aktiivisuutta kohdata isät ja huomioida heidät. (Siivonen 2009, 2, 49.)

## 2.2 Parisuhde

Parisuhteella tarkoitetaan kahden aikuisen ihmisen välistä suhdetta, jonka lähtökohtana on yleensä rakastuminen ja joka tähtää pitkäaikaiseen yhdessäoloon yhteisen päämäärän ympärillä (Airikka 2003, 11). Puolisoiden välillä on myös erityistä läheisyyttä. Parisuhteessa kaksi ihmistä sitoutuu elämään yhdessä elämän eri tilanteissa. Suhteen jatkumisen turvaamiseksi tulee tapahtua myös kasvua ja kehitystä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 88.)

Parisuhteeseen hakeudutaan yleensä läheisyyden ja turvallisuuden tunteen saamiseksi. Parisuhteeseen ihmisiä ohjaa myös kunnioituksen ja arvostuksen tarve sekä tarve olla seksuaalisessa kanssakäymisessä. Nämä tarpeet kuitenkin muuttuvat parisuhteen keston myötä. Tarpeiden tyydyttäminen tarkoittaa molempien osapuolien sitoutumista parisuhteen hyväksi. Parisuhteen vaaliminen tarvitsee suhteen monipuolista hoitamista. (Järvinen ym. 2007, 88.)

Suomalaiset pitävät pysyvää parisuhdetta yhtenä tärkeimmistä arvoistaan. Sen perusteella onkin syytä lisätä parisuhteen määrittelyyn maininta myös sen merkityksestä perheen koossa pitävänä voimana. Parisuhteiden elinkaari on kuitenkin viime vuosina lyhentynyt merkittävästi. Pääsyyt ja keskeisin motivaatio, joiden ansiosta ihminen hakeutuu parisuhteeseen, ovat juuri edellä mainitut tarpeet. Lyhytaikaisissa suhteissa nämä tarpeet eivät ehdi toteutumaan kuin osittain. Nykyään

tehdään varsin usein arvio, että tässä suhteessa näiden tarpeiden ei ole mahdollista toteutua ja siksi päädytään eroon melko pian suhteen aloittamisen jälkeen. (Airikka 2003, 11.)

Useammat parisuhdeteoriat kuvaavat parisuhteen kehitysvaiheita melko samansuuntaisesti. Perinteisesti parisuhteen kehitysvaiheiden ajatellaan olevan symbioottinen vaihe, irtautumisvaihe ja sitoutumisvaihe. Symbioottisessa vaiheessa, parisuhteen alussa, kumpikin on rakastajan roolissa, joka täyttää parisuhteen lähes kokonaan. Muut asiat tuntuvat pieniltä rakastajan rooliin verrattuna, kunnes kumppaneille nousee muita tarpeita, jotka ovat olennaisia parisuhteen kehittymiselle. (Airikka 2003, 16.)

Irtautumisvaiheessa huomataan omien ja puolison tarpeiden välinen ero, puolisoitten väliset rajat tulevat näkyviksi ja parisuhteen eettinen perusta alkaa muodostua. Suhteessa saatetaan etsiä uutta ja erilaista sisältöä, tässä vaiheessa parisuhde ei enää perustu pelkästään rakastumisen tunteeseen. Joissakin suhteissa irtautumisvaihe saattaa muodostua niin hankalaksi, että suhteesta syntyy riippuvuussuhde tai suhde päättyy. Tässä vaiheessa pariskunnat myös rakentavat arkielämäänsä ja nähdään myös se miten kumpikin toimii eri rooleissa. Se malli, miten arkielämä ja kotityöt jaetaan, muodostuu yleensä suhteellisen pysyväksi. Sen muuttaminen myöhemmin vaatii molempien puolisoitten sopeutumista uusiin rooleihin. Sitoutumisvaihe voi alkaa kun puoliset saavat sovitettua eri roolien sisällöt yhteiseksi toimintamalliksi. Tämä tarkoittaa yleensä kumppanin roolin kasvua ja vahvistumista. (Airikka 2003,17.)

Parisuhteelta odotetaan nykyään paljon enemmän kuin muutama sukupolvi sitten. Hyvältä kumppanilta vaaditaan yhä enemmän, mutta toisaalta toimiva parisuhde antaa puolisoille yhä enemmän. Suhteen toimivuuden perustana ovat muun muassa erilaisuuden hyväksyminen, omana itsenään nähdäksi ja kuulluksi tuleminen, asioiden ennakointi sekä sitoutuminen. (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 10.)

Parisuhteeseen vaikuttavia asioita ovat muun muassa erilaiset elämäntilanteeseen liittyvät kriisit. Parit itse eivät pysty vaikuttamaan kaikkien kriisien syntyyn.



Esimerkkinä tällaisesta kriisistä on omien vanhempien kuoleminen ja sen myötä siirtyminen vanhimmaksi sukupolveksi. Ennaltaehkäisevästi voidaan vaikuttaa osaan parisuhteen kehityksellisistä kriiseistä, kiinnittämällä huomiota ja panostamalla suhteen vaalijan rooleihin. Suhteen vaalija on parisuhteessa keskustelija, kuuntelee mitä puolisoilla on sanottavanaan. Tämän roolin merkitys korostuu erityisesti elämään liittyvien muutosten yhteydessä, sen toimiessa uuden tilanteen edessä ennakoijana ja sopeuttajana. (Airikka 2003, 10 & 18.)

Alkoholin suurentuneen kulutuksen myötä parisuhteen ongelmiksi ovat lisääntyvässä määrin muodostuneet päihteet ja mustasukkaisuus sekä myös parisuhdeväkivalta. Nämä asiat yhdessä ja erikseen muodostavat sellaisen ongelmakokonaisuuden, josta selviytymiseen tarvitaan yleensä ulkopuolista apua. Muita parisuhteeseen vaikuttavia kriisejä ovat muun muassa muutto, taloudelliset ongelmat sekä vanhempien, sukulaisten tai ystävien sairaudet ja kuolemat. Lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvät muutokset ja työpaikan vaihdokset sekä työn loppuminen vaikuttavat myös parisuhteeseen. (Airikka 2003, 18 & 21.)

Nykypäivänä myös normaali työelämä tuo paineita kotiin ja vaatii entistä enemmän aikaa. Yleensä se aika otetaan perheeltä ja parisuhteelta. Pahimmassa tapauksessa puolisoit voivat vieraantua toisistaan yhteisen ajanpuutteen vuoksi. Toimivan parisuhteen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota tasapainoilijan rooliin. Tasapainoilija sovittelee aikatauluja ja erilaisia rooleja yhteen. Hyvänä ennaltaehkäisyä toimii se, että parisuhteen hoitamiselle pyritään tietoisesti jättämään aikaa. (Airikka 2003, 21.)

Hyvä keskusteluyhteys on yksi tärkeimmistä asioista parisuhteessa. Keskusteluyhteyden toimimattomuus aiheuttaa paljon ongelmia, esimerkiksi vääriä tulkintoja ja väärinymmärryksiä. Usein vastarakastunut pari puhuu paljon ja vannoo, että suhteessa keskustellaan jatkossakin yhtä paljon. Parisuhteet muuttuvat kuitenkin matkalla ja välillä elämän rytmi pakottaa vähentämään keskustelua. Tällöin on inhimillistä, että keskustellaan vain helpoimmista asioista. On kuitenkin erittäin oleellista, että parisuhteessa puhutaan välillä myös niistä vaikeista asioista. (Vaaranen & Oulasmaa 2010.)

Todella monet ongelmat parisuhteen keskusteluyhteydessä johtuvat eroista keskustelukulttuureissa. Jos parilla on hyvin erilaiset kulttuurit, toisen tapa puhua voi alkaa ajan kuluessa ärsyttämään toista. Jos toinen on kovin äänekäs ja toinen puolestaan hiljainen, puolison tapa kommunikoida voi aiheuttaa riitaa. Pienten lasten perheissä vaarana on se, että elämäntilanne vieraannuttaa ja vähentää vuorovaikutusta. Siksi onkin tärkeää pyrkiä säilyttämään keskusteluyhteys ja kysyä kumppanilta esimerkiksi kuulumisia. Oleellista parisuhteen keskusteluyhteyden ylläpitämisessä on kuuntelemisen taito. On oleellista parisuhteelle, että molemmista tuntuu siltä, että häntä kuunnellaan. (Vaaranen & Oulasmaa 2010.)

### 2.3 Parisuhteen tukeminen ja vanhemmuus

Monet eri tekijät vaikuttavat parisuhteen toimivuuteen ja tyydyttävään toteutumiseen. Yleensä pariskunnalla on mahdollisuus itse vaikuttaa näihin tekijöihin. Yksi vaativimmista tehtävistä on vanhemmuuden ja parisuhteen yhteensovittaminen. Tässä tilanteessa usein näkyvät ne mallit, jotka puoliset ovat oppineet kotoaan, omilta vanhemmiltaan. Kotoa opittua mallia sovelletaan usein automaattisesti myös omaan parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. (Airikka 2003, 18.)

Vanhemmuus ja parisuhde ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa toinen toisiinsa. Saadessaan yhteisen lapsen, pari on lapsensa kautta sellaisessa suhteessa, jota ei voida erossa purkaa. Vanhemmuus on heidän keskinäinen siteensä, joka alkaa lapsen syntymästä ja jatkuu läpi koko elämän. Vanhemmuutta pariskunta voi toteuttaa yhdessä perheenä tai asumalla erikseen. Aina vanhemmuus ei välttämättä toteudu, suhde vanhempien ja lapsen välillä on kuitenkin aina olemassa jossakin muodossa. (Airikka 2003, 18.)

Parisuhteen toimivuus vaikuttaa huomattavasti siihen, miten vanhemmuus perheessä toteutuu. Hyvin toimivassa parisuhteessa pystytään huomioimaan molempien puolisoitten näkemykset ja keskustelemaan niistä. Ongelmien selvittelyyn kuuluu paljon aikaa ja energiaa huonosti toimivassa parisuhteessä. Tämä vaikuttaa suoraan vanhemmuuteen. Vanhemmuuden ja parisuhteen välistä suhdetta tuleekin tarkastella vastavuoroisesti. Tällä tarkoitetaan sitä, että kun tarkastellaan parisuhdetta suhteessa toimivaan vanhemmuuteen, niin samalla tulee myös huomioida se, että minkälaisia

haasteita vanhemmuus asettaa parisuhteelle. Miten nämä asiat ruokkivat toinen toisiaan ja miten ne ovat keskinäisessä suhteessa. (Airikka 2003, 20.)

Kehittyminen vanhemmiksi on suurin mahdollinen muutos parisuhteessa (Brodén 2006, 70). Kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta lapsiperheen vanhempien välinen toimiva parisuhde on tärkeää. Vaikka vanhemmuus ja parisuhde ovat toisistaan erillisiä asioita, ne myös liittyvät vahvasti toisiinsa. Vanhempien keskinäinen suhde heijastuu lasten elämään ja vanhemmuuteen. Vanhemmuus ja perheen perustaminen saattavat lujittaa parisuhdetta, mutta varsinkin pienten lasten perheissä äidin ja isän väliseen suhteeseen kohdistuu myös monia paineita. Puolisoilla on yhteistä aikaa entistä vähemmän ja lasten saamisen myötä arki koetaan muutenkin vaativammaksi. Vanhempien tulisi yhdessä oppia jakamaan aika ja voimat tavalla, joka auttaa selviytymään arjen rutiineista sekä myös tunne-elämän tarpeista. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50.)

Itkosen (2005, 72) haastattelututkimuksessa selvitettiin ensimmäisen lapsen syntymän aiheuttamaa muutosta parisuhteessa. Tutkimuksessa on lisäksi käsitelty terveydenhoitajalta parisuhteelle saatua ja odotettua tukea. Keskeisin tarkastelun kohde oli miehen ja naisen kokemukset muutosvaiheesta ja sen vaikutukset parisuhteen voimavaroihin. Vanhemmat (N=26) kokivat muutosvaiheen hämmentävänä kokemuksena ja parisuhdetta kuormittavana, mutta he huomasivat myös parisuhteensa vakiintumisen turvallisena perustana uusien asioiden keskellä. Pariskunnat pitivät erittäin tarpeellisena ennalta valmistautumista lapsen syntymään ja vanhemmuuteen esimerkiksi perhevalmennuksen kautta.

Ensimmäisen lapsen syntymä on iloinen ja positiivinen tapahtuma, mutta se on myös kriisi parisuhteelle. Tässä vaiheessa parisuhde muuttuu lopullisesti kahdenkeskisestä suhteesta kolmen hengen perheeksi. Parisuhde ei ole enää ensisijaisesti vaikuttava lapsen tarpeiden noustessa vahvasti esiin. Pariskunta joutuu tässä vaiheessa etsimään uusia toteuttamismuotoja vanhemmuuden kanssa vuorovaikutuksessa. Väistämättä joudutaan tilanteeseen jossa jompikumpi, yleensä isä, tuntee parisuhteen jääneen toiseksi. Tämän vaiheen tärkeä kehitystehtävä onkin rakentaa vanhemmuuden ja parisuhteen välinen vuorovaikutus perheen toimintamalliksi. (Airikka 2003, 20.)

Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen äitiysneuvolassa alkaa jo ensimmäisestä puhelinsoitosta. Kun lasta odottava nainen varaa ensimmäistä neuvola-aikaa, hänelle kerrotaan, että myös puoliso on tervetullut neuvolaan mukaan. Erilaiset pariskunnat alkavat odottaa lasta hyvin erilaisissa parisuhteiden vaiheissa, joten tämä tuo haasteita neuvolatyölle. Lapsen syntymä on parisuhteen mullistavimpia asioita ja suhteeseen tarvitaan tilaa kolmannelle jäsenelle. Tilanne aiheuttaa helposti ulkopuolisuuden ja hylätyksi tulemisen tunteita. Haasteita sopeutumiselle tuo opiskelu- ja työelämä, joka kilpailee ajasta parisuhteen ja perheen kanssa. Tämän lisäksi ajankäytöstä kilpailevat media ja viihdeteollisuus. Asioista keskusteleminen neuvolassa auttaa pariskuntia käsittelemään asioita jo ennen lapsen syntymää. (Mäkinen 2007.)

Vauvaperheissä puolisoiden kahdenkeskinen aika ja sen tarve parisuhteessa vaihtelee. Tärkeintä on kuitenkin löytää perheelle ja parisuhteelle sopivimman tavan aikuisten kahdenkeskeisen ajan toteuttamiseen. Luksusta yhteisestä ajasta tekee se, että molemmat ovat tyytyväisiä siihen, miten, missä ja milloin kahdenkeskinen aika toteutuu. Toiset pariskunnat tarvitsevat enemmän aikaa kahden kuin toiset, jokainen kuitenkin on oman elämänsä paras asiantuntija. Vanhempien parisuhdetta voidaan tukea antamalla puolisoille mahdollisuus kahdenkeskiseen aikaan. (Ervast 2011.)

Lähdemäen (2010) tutkimuksessa selvitettiin muun muassa millaista tukea vanhemmat (n=57) toivovat parisuhteen hoitamisen avuksi, mitä palveluita on saatavilla ja miten palveluita pitäisi kehittää. Kysely (N=200) jaettiin Rauman äitiys- ja lastenneuvoloiden kautta. Toivotuimmat tukimuodot parisuhdetueksi olivat keskustelut, lastenhoitoapu, ohjeet ja neuvot, parisuhdeteematilaisuudet sekä kirjallinen tieto. Äitiysneuvolaa ja lastenneuvolaa pidettiin sopivimpana paikkana saada palveluja parisuhteen tukemiseksi. (Lähdemäki 2010, 2, 34 & 48)

Vanhemmuuden kokonaisuuden hahmottaminen onnistuu parhaiten Vanhemmuuden roolikartan avulla. Sitä apuna käyttäen voidaan avata vanhemmuuden sisältöä, vaikkakaan se ei sinällään vastaa vanhemmuuden haasteisiin. Vanhemmuuden roolikarttaa käytetään usein perheiden vanhemmuutta tukiessa. Roolikartan mukaan jokainen vanhempi on alitajuisesti jossain roolissa lapsen elämässä. Roolikartassa on

viisi eri pääroolia; huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja sekä rajojen asettaja. (Hermanson 2008.)

Vanhemmuuden roolikartassa huoltaja mielletään muun muassa ruoan antajana, levon turvaajana, virikkeiden säätelijänä, puhtaudesta huolehtijana, vaatettajana sekä sairauden hoitajana. Rakkauden antaja voi esimerkiksi lohduttaa, suojella, hyväksyä sekä antaa hellyyttä. Elämän opettaja on muun muassa oikean ja väärän, tapojen, sosiaalisten taitojen sekä arkielämän taitojen opettaja. Ihmissuhdeosaaja osaa esimerkiksi keskustella, kuunnella ja kannustaa. Hän toimii myös tasapuolisesti ja osaa antaa ja pyytää anteeksi. Rajojen asettaja luo muun muassa turvallisuuden tunnetta, valvoo ja noudattaa sääntöjä sekä sopimuksia, huolehtii vuorokausirytmistä ja takaa fyysisen koskemattomuuden. (Rautiainen 2001, 103.)

#### 2.4 Perhevalmennuksen parisuhdeilta

Rauman kaupungin perhevalmennuksen parisuhdeillassa on neljä pääaluetta, jotka illan aikana käsitellään. Aiheena ovat parisuhde, jossa käsitellään puolison valintaa, parisuhteen vaiheita ja parisuhteen toimivuutta. Toisena pääkohtana parisuhdeillassa on raskausaika. Tässä keskitytään odotukseen, vanhemmuuteen valmistautumiseen sekä seksuaalisuuteen. Kolmantena osa-alueena on elämän muuttuminen. Tässä puhutaan synnytyksestä, sen jälkeisestä ajasta sekä masennuksesta. Neljäntenä asiana käsitellään vielä vauvan kasvua. (Kruus & Savolainen 2008.)

Parisuhdeillassa käsitellään kolme parisuhteen vaihetta: rakastuminen, eriytyminen ja kumppanuus. Parisuhteen vaiheena rakastuminen on muun muassa onnen huumaa ja uskoa tulevaisuuteen. Eriytyminen on oman itsenäisyyden hakemista. Kumppanuudessa pyritään hyväksymään toisen vikoja ja kiinnytään toiseen, huomataan, että toisen lähellä on hyvä olla. (Kruus & Savolainen 2008.)

Kodinhoito voi olla monessa parisuhhteessa ristiriitojen aihe. Myös tästä keskustellaan parisuhdeillassa; mikä on tasavertaista kodinhoitoa? Esimerkkien avulla kerrotaan miten kotityöt voitaisiin jakaa perheessä tasapuolisesti. Parisuhdeillassa käydään läpi esimerkkien avulla myös sitä, miten ongelmat ovat osa jokaista parisuhdetta. Illan

aikana käydään lisäksi läpi vinkkejä, miten ongelmat voidaan ratkaista rakentavasti. (Kruus & Savolainen 2008.)

Parisuhdeillassa puhutaan myös siitä, miten olisi tärkeää muistaa olla toiselle rehellinen ja avoin, myös niistä kipeistä asioista. Rehellisyyden myötä kasvaa myös luottamus suhteessa. Pariskuntia muistutellaan myös siitä, miten tärkeää olisi muistaa intohimo parisuhteessa. Välillä on hyvä irrottautua arjesta, ihan vain kahdestaan. Suhteen molempien osapuolien pitäisi olla valmiita tekemään töitä parisuhteen eteen. Illassa keskustellaan myös siitä, miten toiselle pitää pystyä näyttämään tunteensa, niin positiiviset kuin negatiivisetkin. Suhteessa pitää kertoa ja näyttää, miten paljon välittää ja rakastaa toista. Toista ei saa pitää itsestäänselvyytenä. Parisuhdeillassa puhutaan myös siitä, miten tärkeää on olla kiinnostunut toisen asioista. Pariskunnalla olisi hyvä olla yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja halua tehdä asioista yhdessä. (Kruus & Savolainen 2008.)

Seuraavaksi parisuhdeillassa käsitellään raskausaikaa. Puhutaan vähän siitä, onko raskaus ollut toivottu, odotettu tai kenties yllätys. Käydään läpi myös sitä onko raskaus ollut yhteinen päätös, onko pariskunta ehtinyt olemaan yhdessä niin, että lapsuuden perheistä on irtauduttu ja miten isovanhemmat ovat suhtautuneet raskauteen. Tulevat vanhemmat kasvavat raskausaikana henkisesti ja tämän myötä mietitään myös omaa lapsuutta ja omia vanhempia. Illassa pohditaan esimerkkien avulla hieman myös suhteita isovanhempiin. Parisuhdeillassa käsitellään tämän jälkeen omia sekä ympäristön odotuksia ja paineita raskausaikana. Tähän liittyy esimerkiksi toiveet vauvan sukupuolesta, naisen fyysiset muutokset raskaudessa sekä mielialat ja pelot. Myös media lisää paineita ja odotuksia perhe-elämään. Seuraavana aihealueena on raskaus ja seksuaalisuus. Muutamien esimerkin avulla puhutaan siitä, miten odottava äiti voi kokea seksuaalisuuden muutokset raskausaikana. (Kruus & Savolainen 2008.)

Synnytykseen liittyvissä asioissa käsitellään esimerkiksi sitä yksilöllistä asiaa, että tuleeko mies mukaan synnytykseen ja haluaako mies itse osallistua. Muistutellaan pariskuntia kuitenkin siitä miten merkittävä yhteinen synnytyskokemus on. Puhutaan myös siitä, että kannattaa ajatella synnytystä realistisesti, jokainen kokee synnytyksen erilailla ja jokaisen synnytys on erilainen. Synnytyksen jälkeinen aika

on melkoista myllerrystä elämässä. Tunteet heittelevät, mutta olisi hyvä pohtia äitiyden ja isyyden rooleja sekä käydä synnytystä yhdessä läpi. Illassa puhutaan myös siitä, miten vauvat ovat erilaisia, jokaisella vauvalla on oma luonteensa ja temperamenttinsa. Muistutetaan vanhempia lepäämään silloin kuin vauvakin nukkuu. Tosiasia on, että pienten lasten vanhemmat ovat usein väsyneitä valvomisesta ja stressaantuvat helpommin. (Kruus & Savolainen 2008.)

Tuleville vanhemmille puhutaan myös synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Neuvolassa tehdään mielialaseula viimeistään kolme kuukautta synnytyksen jälkeen, mutta tämän lisäksi kannustetaan miehiä seuraamaan puolisonsa mielialaa ja jaksamista. Parisuhdeillassa otetaan myös isän rooli erikseen huomioon. Isälle annetaan kymmenen erilaista vinkkiä mitä tehdä kun vauva tulee taloon. (Kruus & Savolainen 2008.)

Vauva kasvaa -aihealueessa käsitellään muun muassa lapsiperheen arkea. Pohditaan miten saadaan harrastukset, työ, ystävät, kahdenkeskinen aika ja vauvan hoito sujumaan lapsiperheessä. Kannustetaan pariskuntia myös tekemään päivittäin toiselle jokin kiva, arkea helpottava, pieni ja yllättävä asia, josta tietää kumppanin pitävän. Tämä piristävä teko voisi olla esimerkiksi imurointi, hieronta tai vaikka eväsleipien tekeminen toisen puolesta. Parisuhdeillassa käsitellään myös sitä, miten lapsi syntymän jälkeen oppii ymmärtämään esimerkiksi sen, miten nopeasti hänen tarpeisiinsa vastataan, miten häntä kyetään lohduttamaan, ja miten ihanaa on rauhoittua vanhemman syliin ja kokea iloa tämän kanssa. Lapsi tarvitsee kiintymystä, rakkautta, hoivaa ja lohdutusta. Illassa pohditaan lisäksi sitä, että lapsi tarvitse rajoja elämäänsä. Eli joskus lapsi joutuu kokemaan myös pettymyksiä, mutta se kuuluu asiaan. Lapset rakastavat myös rutiineja. Olisikin tärkeää yrittää pitää esimerkiksi ruoka- ja nukkuma-ajoista kiinni, jolloin lapsi oppii tiettyyn rytmiin. (Kruus & Savolainen 2008.)

Illassa muistutetaan vanhempia myös siitä, että elämässä saattaa tulla hankaluuksia ja yllätyksiä, mutta niistä ei tarvitse yrittää selviytyä yksin tai kaksin. Apua kannattaa hakea myös ulkopuolisilta. (Kruus & Savolainen 2008.) Illan päätteeksi jokaiselle jaetaan ”kotitehtäviksi” kaksi erilaista testiä. Ensimmäinen testi käsittelee parin erilaisia sisäisiä tarpeita sekä yksilöllisyyttä (Liite 4). Molempien tulisi pohtia ja

vastata ensin itsekseen pitävätkö annetut yhdeksän väitettä paikkansa. Tämän jälkeen puoliset vertaavat vastauksiaan, joista selviää onko pariskunnalla samanlainen näkemys tarpeistaan parisuhteessa.

Toinen testi on nimeltään parisuhteen katsastuskonttori (Liite 5). Testissä on lueteltu 15 asiaa, ja jokaiseen on kolme vastausvaihtoehtoa. Vastausvaihtoehtoja ovat punainen, keltainen ja vihreä. Punainen tarkoittaa sitä, että ”ei suju juuri ollenkaan”. Keltainen vastausvaihtoehto merkitsee sitä, että ”sujuu jotenkuten, paremminkin voisi olla” ja vihreä tarkoittaa sitä, että ”hyvin menee”. Vastaamisen jälkeen katsotaan, mitä väriä vastattiin eniten ja sen perusteella testissä on annettu ohjeita ja vinkkejä parisuhteelle.

### 3 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tulevien vanhempien kokemuksia parisuhdeillasta. Kyselylomakkeen avulla selvitetään esimerkiksi mitä ajatuksia parisuhdeilta tulevissa vanhemmissa herätti, mitä he jäivät kaipaamaan, saivatko he riittävästi tietoa käsiteltävistä asioista ja pitävätkö osallistujat tilaisuutta hyödyllisenä. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tutkimuksesta saaduilla tiedoilla voidaan kehittää parisuhdeiltaa entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta.

Tutkimusongelmat:

1. Millaisena tulevat vanhemmat kokevat parisuhdeillan sisällön?
2. Millaisena tulevat vanhemmat kokevat parisuhdeillan toteutuksen?
3. Mitä toiveita ja kehittämisehdotuksia tulevilla vanhemmilla on perhevalmennuksen parisuhdeiltaan?



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä oli Rauman kaupungin terveystieteiden tutkimuskeskuksen perhevalmennuksen parisuhdeiltaan osallistuvat tulevat vanhemmat. Tutkimusta ohjaa aina jokin ennalta määritetty tarkoitus tai tehtävä, ja sen tarkoituksena on ohjata tutkimusmenetelmien valinnoissa. Tutkimukseen saattaa kuitenkin sisältyä useampia tarkoituksia ja tarkoitus voi myös muuttua tutkimuksen edistyessä. (Hirsjärvi ym. 2008, 133-134.)

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen tutkimus pohjautuu aiempiin teorioihin ja sen pyrkimyksenä on tehdä päätelmiä havaintoaineistoon perustuen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on keskeistä johtopäätösten tekeminen aikaisemmista tutkimuksista, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon, käsitteiden määrittely, tutkittavien henkilöiden valinta sekä perusjoukosta valittava otos tutkimuksen suorittamiseen. Keskeistä kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle on tulosten kuvaaminen prosentitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2008, 133-136.)

### 4.1 Kyselylomakkeen laadinta

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta eli survey – tutkimusta, joka mahdollisti laajan tutkimusaineiston. Tarkoituksena oli kysyä jokaiselta kyselyyn vastaajalta täsmälleen samat kysymykset, jolloin aineiston kerääminen mahdollistui standardoidusti. Kyselylomakkeessa käytettiin strukturoituja kysymyksiä, joissa oli esitetty valmiit vastausvaihtoehdot, osa vaihtoehdoista oli Likert –asteikkoja. Kyselylomakkeeseen oli laadittu myös muutamia avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistavat uusien näkökantojen, ajatusten sekä mielipiteiden esilletulon. Avointen kysymysten avulla vastaaja kykeni ilmaisemaan itseään omin sanoin ja kysymysten tarkoituksena oli luoda vastaajille mahdollisuus tuoda henkilökohtaisia kehittämisideoita esille. Vastauksia on kuitenkin vaikeampi käsitellä kuin monivalintakysymyksiä ja asteikkoja, jotka tuottavat vähemmän kirjavia vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2008, 188-196.)

Kyselylomake (Liite 3) on laadittu tätä tutkimusta varten. Lomake on koottu parisuhdeillan vetäjien käyttämästä materiaalista. Kyselylomakkeessa on kolme eri osiota, joissa käsitellään parisuhdeillan sisältöä (kysymykset 1-25), toteutusta (kysymykset 26-34) sekä taustatietoja (kysymykset 35-37). Ennen varsinaista aineiston keräämistä kyselyn arvioivat parisuhdeillan vetäjät, jolloin heillä oli mahdollisuus vaikuttaa kyselyyn ja antaa muokkausehdotuksia ja ideoita. Näin saatiin luotettavampi arvio mittarin toimivuudesta. Asiantuntijapaneeli arvioi, vastasiko kyselyn sisältö taustateoriaa. (Vehviläinen-Julkunen & Paunonen 1997, 208.)

#### 4.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkijan ja tutkimusorganisaation välinen suhde on tärkeä. Hoitotieteellisessä tutkimuksessa pitää sopia tutkimusorganisaation johdon kanssa lupien saamisesta. (Vehviläinen-Julkunen 2006, 28.) Ennen aineiston keräämistä anottiin tutkimuslupa Rauman terveysviraston kehittämispäälliköltä. Tutkimuslupa saatiin kirjallisesti 12.3.2010 (Liite 1). Aineiston kerääminen tapahtui kevään 2010 aikana. Parisuhdeilloja oli sinä aikana kaksi kertaa. Ensimmäisessä illassa osallistujia oli 36 ja toisessa 40.

Parisuhdeillan vetäjät informoivat kyselytutkimuksesta kokoontumiskerroilla ja jakoivat kyselylomakkeet jokaiselle illan lopussa. Vastaajat laittoivat kyselylomakkeet suljettuun kirjekuoreen vastaamisen jälkeen ja palauttivat kyselyt takaisin vetäjille. Kyselylomakkeen mukana oli myös saatekirje (Liite 2), jossa oli opinnäytetyöntekijän yhteystiedot sekä tietoa tutkimuksesta. Saatekirjeessä kerrotaan kyselyn tarkoituksesta sekä tärkeydestä ja rohkaistaan vastaamaan kyselyyn (Hirsjärvi ym. 2007, 199).

#### 4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittelyyn ja tulkintaan vaikuttavat tutkijan valinnat tutkimusprosessin alkuvaiheessa. Analyysivaiheessa selvitetään, millaisia vastauksia saadaan tutkimuskysymyksiin ja asetettiin ennalta laaditut kysymykset

tarkoituksenmukaisesti. Ydinasiiana tutkimuksessa ovat kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko, koska niihin pyrittiin tutkimusta aloittaessa. Aineistoa pystytään analysoimaan monin tavoin. Analyysitavan valintaan vaikuttaa keskeisesti se, mikä tapa tuo parhaiten vastauksen ennalta määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Tilastollista analysointia ja päätelmiä käytetään selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. (Hirsjärvi ym. 2008, 216-219.)

Tutkimusaineiston analyysi aloitetaan tietojen tarkistamisella, johon kuuluu lomakkeiden tietojen tarkistus, vastauksien laadun arviointi sekä asiattomasti täytettyjen lomakkeiden poisto. Tämän jälkeen käydään lomakkeet ja niiden kysymykset läpi ja arvioidaan puuttuvat tiedot ja virheet. Jokainen lomake numeroidaan, jotta tutkija pystyy tarvittaessa tarkistamaan yksittäisestä lomakkeesta tallentamia tietoja. Puutteellisesti vastatut lomakkeet voidaan poistaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 216; Vilka 2007, 106-111.) Opinnäytetyön tekijä kävi läpi kyselylomakkeet ja tarkisti jokaisen lomakkeen käyttömahdollisuuden ennen tutkimusaineiston analysoimista samalla numeroiden ne. Kyselylomakkeita jaettiin kahdessa parisuhdeylläksessä yhteensä 76. Vastauksia saatiin 75, joten vastausprosentti oli 98.

Seuraavaksi kyselylomakkeista kirjataan kaikki tiedot ja tallennetaan ne taulukoksi tietokoneelle ja luodaan havaintomatriisi, jossa kysymykset ovat pystysarakkeissa ja vastaajat vaakariveillä. Havaintomatriisiin koodataan jokaisen vastaajan kunkin muuttujan arvot. Muuttujan jakauman kuvailu tapahtuu prosentteina ja frekvensseinä. (Hirsjärvi ym. 2007, 217; Vilka 2007, 111.) Kyselylomakkeen vastaukset käsiteltiin tilastollisesti Excel –taulukko-ohjelman avulla. Siitä laskettiin frekvenssejä ja prosentteja ja tuloksia havainnollistettiin taulukoina ja kuvioina.

Avoimet kysymykset voidaan analysoida käyttämällä sisällön analyysia. Sillä tarkoitetaan kootun tietoaineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvaila lyhyesti ja yleistävästi. Sisällönanalyysissa olennaista on samanlaisuuksien ja erilaisuuksien erottaminen. Tekstin fraasit, sanat tai muut yksiköt luokitellaan samaan luokkaan merkityksen perusteella. Luokittelun jälkeen yhdistetään samansisältöisiä luokkia, jolloin saadaan yläluokkia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23,29.) Avointen kysymysten vastaukset kerättiin yhteen ja samaan aihepiiriin

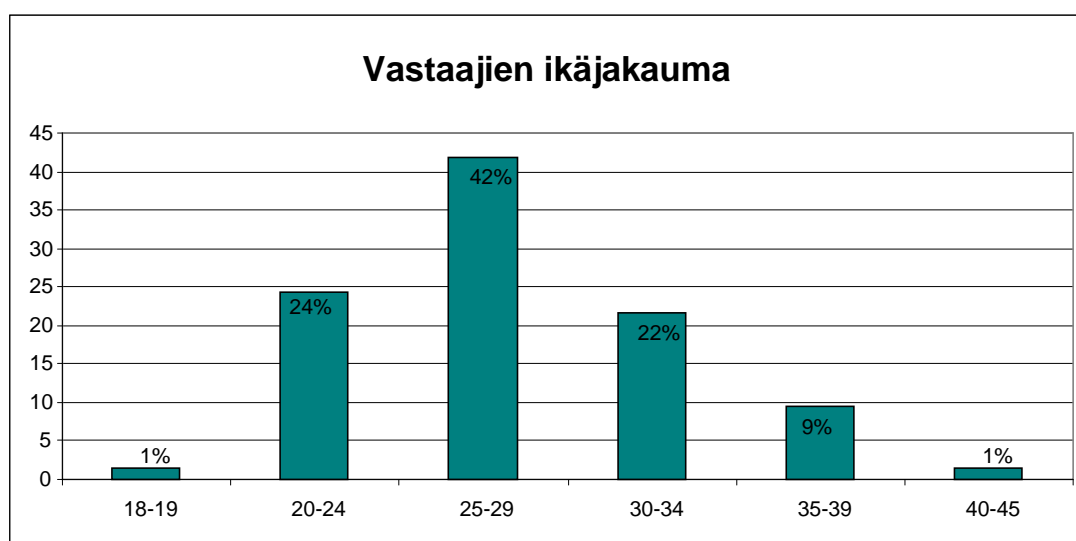
kuuluvista vastauksista muodostettiin luokkia. Tulokset esitetään yhteenvetoina ja niitä havainnollistetaan suorina lainauksina. Frekvenssit ovat liitteenä kyselylomakkeella, tekstissä käytetään prosentteja.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomakkeella pyrittiin selvittämään Rauman terveysviraston äitiysneuvolan perhevalmennuksen parisuhdeiltaan osallistuvilta kokemuksista ja mielipiteistä kyseisestä illasta. Kyselylomakkeen avulla pyrittiin myös selvittämään, millaisia toiveita tulevilla vanhemmilla on parisuhdeille. Tutkimuksen vastausprosentti oli 98 % (n= 75).

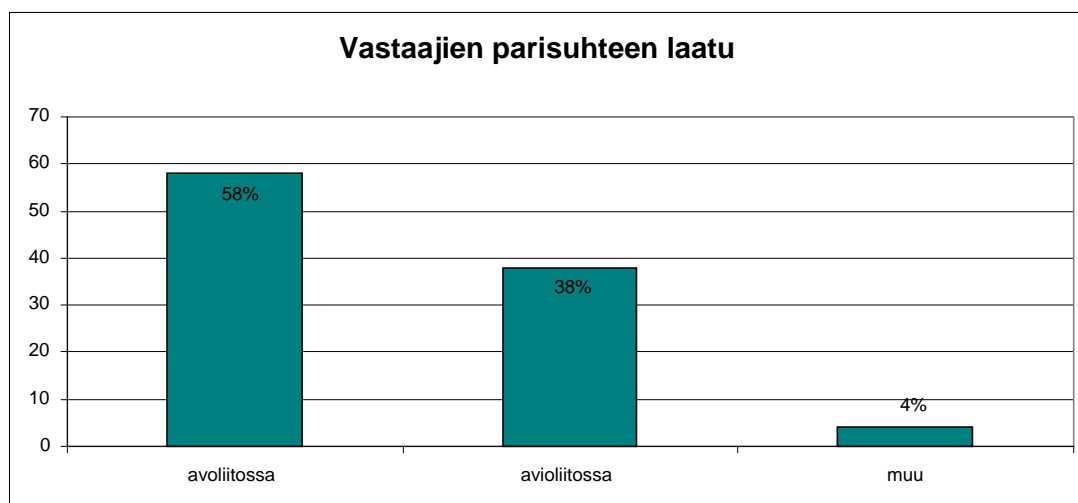
### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Taustatiedoissa kysyttiin vastaajien ikää, sukupuolta sekä parisuhteen laatua. Vastaajien keski-ikä oli 28 vuotta. Nuorin vastaajista oli 18 –vuotias ja vanhin 42 –vuotias. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Vastaajien ikäjakauma (n=74)

Kyselyyn osallistuneista 38 oli naisia ja 36 miehiä. Vastaajista 28 oli naimisissa, 43 avoliitossa ja kolme ilmoitti olevansa seurustelusuhteessa tai vaikeasti selitettävässä suhteessa (Kuvio 2.).



KUVIO 2. Vastaajien parisuhteen laatu. (n=74)

## 5.2 Parisuhdeillan sisältö

Parisuhdeillan sisältö -osiossa kysyttiin vastaajilta minkä verran he saivat tietoa illan aikana käsitellyistä asioista/aihealueista sekä mistä asioista osallistujat olisivat halunneet tietää enemmän. Vastaajilta kysyttiin myös millaisena he kokivat parisuhdeillan.

Vastaajista enemmistö (84%) oli sitä mieltä että puolison valinnasta he saivat tietoa jonkin verran tai ei lainkaan. Kysyttäessä parisuhteen vaiheista, 65 % tulevista vanhemmista koki saaneensa paljon tietoa. Myös parisuhteen toimivuudesta suurin osa vastaajista (72%) ilmoitti saaneensa paljon tietoa. Raskausajan odotuksista 59% sai jonkin verran ja 41% vastaajista koki saaneensa paljon tietoa. Suhteista isovanhempiin sekä valmistautumisesta vanhemmuuteen vastaajat kokivat saaneensa paljon tietoa. (Taulukko 1.)

Vastaajista lähes kaikki (87%) saivat tietoa synnytyksestä jonkin verran. Synnytyksen jälkeisestä ajasta 49% vastaajista koki saaneensa tietoa jonkin verran ja 49% paljon. Suurin osa vastaajista (75%) oli saanut masennuksesta tietoa jonkin verran. Myös lapsiperheen arjesta vastaajista 64% koki saaneensa jonkin verran tietoa. Lapsen tarpeista enemmistö (52%) oli saanut paljon tietoa. Moni vastaajista (48%) koki myös, että tietoa lapsen tarpeista tuli jonkin verran. Lapsen rajoista lähes kaikki vastaajat (74%) kokivat saaneensa jonkin verran tietoa. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Parisuhdeillassa saatu tieto eri aihealueista (n=75)

Saitko tietoa	en lainkaan %	jonkin verran %	paljon %	en osaa sanoa %
Puolison valinnasta	40	44	3	13
Parisuhteen vaiheista	0	35	65	0
Parisuhteen toimivuudesta	0	27	72	1
Raskausajan odotuksista	0	59	41	0
Suhteista isovanhempiin	0	44	55	1
Valmistautumisesta vanhemmuuteen	0	35	64	1
Synnytyksestä	9	87	1	3
Synnytyksen jälkeisestä ajasta	0	49	49	1
Masennuksesta	0	75	24	1
Lapsiperheen arjesta	0	64	36	0
Lapsen tarpeista	0	48	52	0
Lapsen rajoista	1	74	25	0

Kysyttäessä vastaajilta avoimella kysymyksellä mitä edellä olevia tai muita asioita he olisivat toivoneet käsiteltävän illassa enemmän, tuli monenlaisia vastauksia (n=27). Useat vastaajista toivoivat enemmän tietoa liittyen parisuhteen toimivuuteen, vaalimiseen ja hoitamiseen vauvan syntymän jälkeen (n=7). Muutamia toivomuksia tuli liittyen ongelmiin parisuhteessa (n=3). Toivottiin esimerkkejä todellisista

ongelmista ja tietoa niiden välttämisestä ja ratkaisemisesta. Eräs osallistujista toivoi enemmän ja suurempaa keskustelua ongelmatilanteista. Lisäksi eräs vastaajista halusi tietää että mitä palveluita olisi tarjolla asioiden ratkaisemiseksi jos ongelmia ilmenee. Yksi vastaajista toivoi enemmän tietoa parisuhteen vaiheista, odotuksista ja suhteista isovanhempiin.

*”Parisuhteen vaaliminen ja ylläpitäminen vauvan tulosta huolimatta.” (43)*

*”Enemmän keskustelua ”kipeistä” asioista; esim. mitä on kun seksi/parisuhde tökkii, suurempaa puhetta ongelmatilanteista. Nyt oli lähinnä ”hymistelyä”.” (51)*

*”Jos menee mönkään, mitä palveluita on tarjolla asioiden ratkaisemiseksi?” (29)*

Osa (n=4) avoimeen kysymykseen vastanneista totesi illan olleen sopiva tällaisenaan. Heidän mielestään kaikki tarpeellinen käsiteltiin, ja pakettina ilta oli hyvä ja kattava.

*”Aika on lyhyt monen asian käsittelemiseen kovin syvällisesti, mutta paketti oli kokonaisuudessaan riittävä/kattava.” (67)*

Lisäksi tuli vastauksia liittyen valmistautumisesta vanhemmuuteen (n=4). Toivottiin konkreettista tietoa ja keinoja siitä, miten vanhemmuuteen voisi valmistautua hyvin. Yksi vastaajista toivoi myös tietoa puolison valinnasta. Haluttiin tietää myös enemmän siitä, miten lapsi muuttaa parisuhdetta (n=1).

*”Valmistautumisesta vanhemmuuteen ja sitä, miten lapsi muuttaa parisuhdetta.” (59)*

*”Puolison valinnasta (taitaa olla vähän myöhäistä).” (71)*

Muutama toivoi lisää tietoa synnytyksen jälkeisestä ajasta. Pari toivetta (n=2) tuli myös liittyen masennukseen. Siitä haluttiin tietoa enemmän, koska se on nykyään niin yleistä.

*”Synnytyksen jälkeistä aikaa voisi tarkemmin käsitellä.” (37)*

*” Masennuksesta puhuttiin aika pinnallisesti. Sitä voisi käsitellä enemmän, kun se on nykyään niin yleistä.” (63)*

Muutama vastaaja (n=2) halusi tietää enemmän lapsiperheen arjesta. Saman verran pyydettiin lisätietoa lapsen rajoista.

*”Enemmän sitä, millaista arki ja parisuhde on vauvan kanssa, mihin kannattaa varautua ja mitä kannattaa ottaa huomioon. Millaisista asioista puolison kanssa kannattaa keskustella ja miettiä etukäteen.” (48)*

Seuraavaksi kyselyssä tiedusteltiin millaisena osallistujat kokivat parisuhdeillan. Suurin osa vastaajista koki parisuhdeillan mielenkiintoisena, hyödyllisenä sekä odotuksia vastaavana. Vastaajista 15% piti iltaa vähemmän hyödyllisenä. Kyselyyn vastanneista viidennes ei pitänyt iltaa odotuksia vastaavana. (Taulukko 2.)

Kysyttäessä parisuhdeillan toteutuksesta, vastaajista 85% piti parisuhdeiltaa hyvin toteutettuna. Lähes kaikki pitivät iltaa myös asiantuntevana. Melkein kaikki vastaajista kokivat perhevalmennuskerran asiallisena ja tärkeänä. Enemmistö piti parisuhdeiltaa neuvoja antavana (88%), parisuhdetta tukevana (92%) sekä voimavaroja antavana (88%). Vastaajista 12% ei pitänyt iltaa neuvoja ja voimavaroja antavana. Kyselyyn osallistuneista 8% ei kokenut perhevalmennuskertaa parisuhdetta tukevana. Lähes kaikki vastaajista kokivat illan ajatuksia herättävänä (91%) sekä ymmärrettävänä (96%). (Taulukko 2.)



TAULUKKO 2. Millaisena parisuhdeilta koettiin (n=75)

Koin parisuhdeillan	täysin eri mieltä %	jokseenkin eri mieltä %	jokseenkin samaa mieltä %	täysin samaan mieltä %
Mielenkiintoisena	1	7	63	29
Hyödyllisenä	0	15	51	34
Odotuksia vastaavana	3	17	60	20
Hyvin toteutettuna	0	15	47	38
Asiantuntevana	0	5	47	48
Asiallisena	0	3	33	64
Tärkeänä	1	7	43	49
Neuvoja antavana	0	12	53	35
Parisuhdetta tukevana	0	8	57	35
Voimavaroja antavana	1	11	67	21
Ajatuksia herättävänä	0	9	45	46
Ymmärrettävänä	0	4	39	57

### 5.3 Parisuhdeillan toteutus

Käytännön toteutus -osiossa vastaajilta kysyttiin mielipiteitä parisuhdeillassa käytetyistä tiloista, illan kestosta, osallistujien määrästä ja vetäjien määrästä. Kysyttäessä illassa käytetyistä tiloista haluttiin tietää mitä mieltä vastaajat ovat esimerkiksi huoneilmasta, huoneen koosta, tuoleista, näkyvyydestä ja kuuluvuudesta.

Vastaajista suurin osa (85%) oli sitä mieltä, että parisuhdeillassa käytetyt tilat olivat sopivat. Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä miten tiloja tulisi parantaa jos vastaaja koki tilat sopimattomaksi. Kyselyyn osallistuneista 14 kertoi oman mielipiteensä tai ehdotuksensa kysymykseen.

Useampi (n=6) vastaajista toivoi parempaa ilmanlaatua. Myös tuolit olivat epämukavat monen (n=5) vastaajan mielestä. Muutama (n=3) vastaajista sanoi tilojen olleen liian pienet. Kaksi vastausta tuli liittyen huonoon näkyvyyteen.

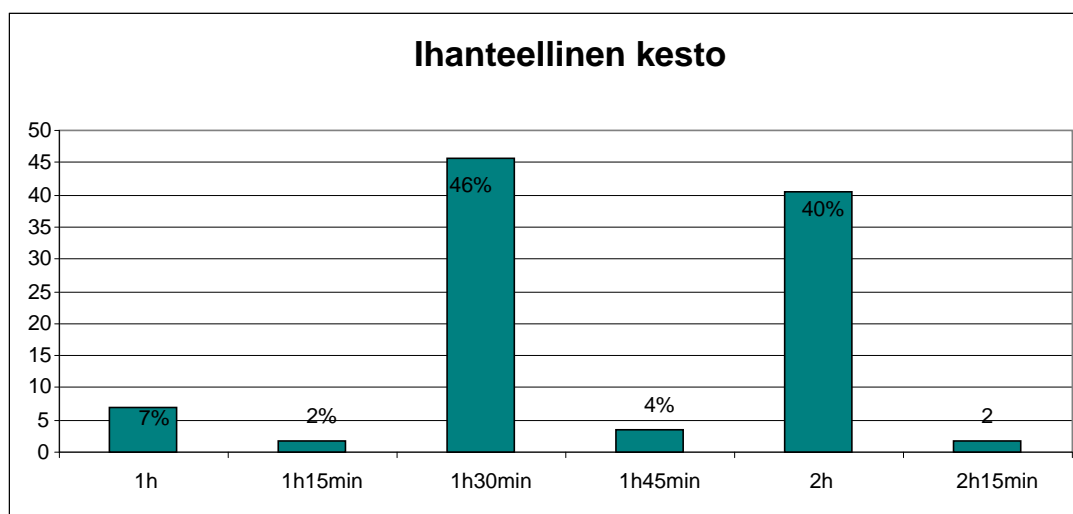
*”Modernimmat, parempi ilmanvaihto.” (33)*

*”Tuolit ovat epämukavat.” (65)*

*”Isompi tila voisi olla parempi, tai pienempi ryhmä. Takaa näki vähän huonosti.” (44)*

*”Projektin kuva olisi saanut olla ylempänä ja isompi.” (71)*

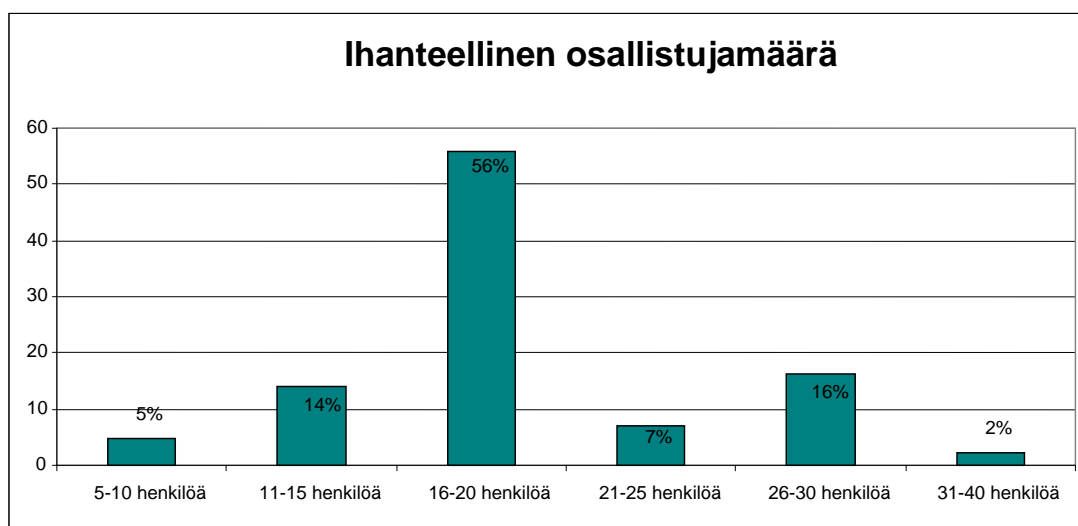
Kysyttäessä parisuhdeillan kestosta, lähes kaikki olivat sitä mieltä, että ilta oli ajallisesti sopivan pituinen. Vastaajista 96% oli tyytyväinen kestoan, ja vain 4% piti perhevalmennuksen kertaa liian pitkänä. Vastaajat kokivat että parisuhdeillan ihanteellinen kesto olisi 1,5 tuntia tai 2 tuntia. (Kuvio 4.)



KUVIO 4. Ihanteellinen kesto (n=57)

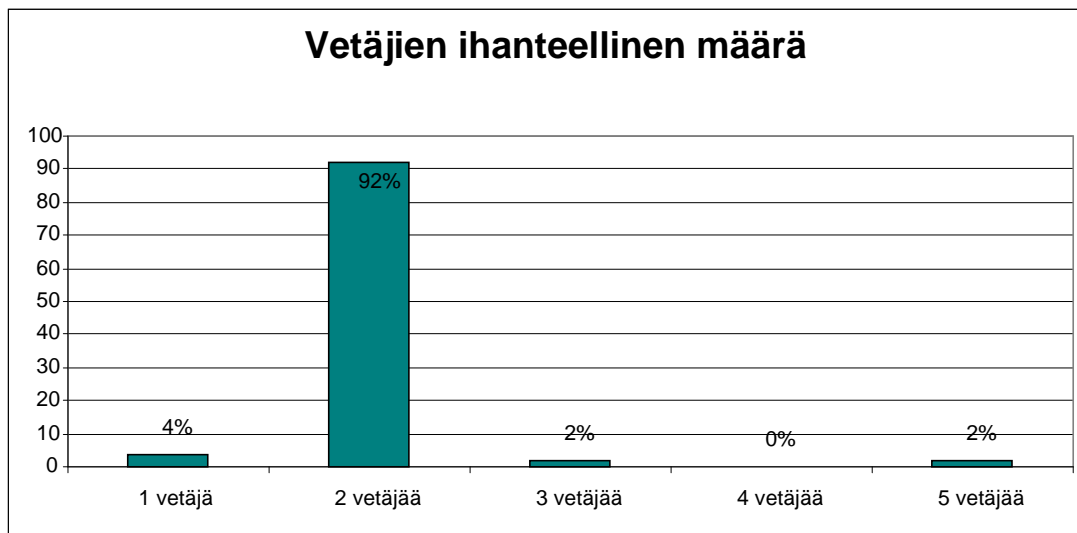
Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin mielipidettä parisuhdeillan osallistujien määrästä. Heistä 91% oli sitä mieltä, että osallistujien määrä oli sopiva. Kenenkään mielestä osallistujia ei ollut liian vähän, mutta 9% vastaajista piti osallistujamäärää liian suurena. Kysyttäessä vastaajilta avoimella kysymyksellä mikä olisi heidän

mielestään ollut parisuhdeillan ihanteellinen osallistujamäärä, vastauksia tuli laidasta laitaan. Selvästi enemmistö (n=24) oli kuitenkin vastannut ihannemääräkseen 16-20 henkilöä. (Kuvio 5.) Vain yksi vastaajista koki että ihanteellinen määrä osallistujia olisi saman verran kuin illassa on yleensä osallistujia, eli yli 30 henkilöä.



KUVIO 5. Ihanteellinen osallistujamäärä. (n=43)

Kysyttäessä vastaajien mielipidettä vetäjien määrästä, lähes kaikki (97%) olivat sitä mieltä, että kaksi vetäjää oli sopivasti. Kysyttäessä mielipidettä vetäjien ihanteellisesta määrästä, 69% kyselyyn vastanneista kertoi oman ajatuksensa asiasta. Ehdottomasti enemmistö vastaajista (92%) koki että kaksi vetäjää on ihanteellinen määrä. Eräs vastaajista oli sitä mieltä että vetäjiä saisi olla viisi. (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Vetäjien ihanteellinen määrä (n=52)

#### 5.4 Toiveet ja kehittämisehdotukset

Viimeisenä pyydettiin avoimella kysymyksellä vastaajilta ehdotuksia ja toiveita parisuhdeillalle. Kyselyyn vastanneista 18 antoi oman ehdotuksensa parisuhdeillan parantamiseksi. Toiveita ja kehittämisehdotuksia on tullut osaksi myös parisuhdeillan sisältö- ja toteutusosioissa.

Kolme vastaajaa toivoi, että miespuolinen vetäjä olisi ollut vielä enemmän äänessä. Eräs näistä ehdotti, että miehen ammattitaitoa hyödynnettäisiin enemmän esimerkiksi herättävänä tekijänä esimerkkien kautta. Muutama (n=2) kehui, että on ehdottoman hyvä kun vetäjinä on sekä mies että nainen. Yksi vastaajista koki, että olisi selkeämpää kun yksi puhuisi ja yksi vastaaja oli sitä mieltä, että olisi selkeämpää kun mies vetäisi illan yksinään.

*”Oli hyvä että vetämässä oli sekä mies että nainen. Sai hyvin kuunneltua molempien sukupuolten kokemuksia.” (38)*

*”Oli selkeämpää kun yksi puhuisi.” (37)*

Pari vastaajaa olisi halunnut enemmän keskustelua ryhmässä. Toisen mielestä tämä onnistuisi jos olisi pienemmät ryhmät. Toisen mielestä ilta olisi antoisampi kun olisi enemmän keskustelua. Eräs vastaajista toivoi että rohkaistaisiin vielä enemmän keskeyttämiseen ja kysymyksiin.

*”Pienemmät ryhmät, jotta keskustelu oli mahdollista.” (43)*

Vastaajista kaksi toivoi selkeämpää ja tiivistetymppää runkoa. Yksi toivoi että illassa olisi vähemmän aihealueita, että asioita voitaisiin käsitellä syvällisemmin. Erään vastaajan mielestä esimerkkejä olisi saanut olla enemmän ja toisen mielestä turhat esimerkit saisi ottaa pois. Yksi vastanneista ehdotti että materiaaleja annettaisiin kotiin vietäväksi.

*”Enemmän elävöittämistä, selkeämpi runko, ”turhat” esimerkit (=itsestäänselvyydet) pois → asiaa tilalle.” (51)*

*”Tiivistetympi sisältö? Esimerkkejä enemmän? Materiaaleja kotiin?” (69)*

Yksi vastaajista kehotti jatkamaan samaan malliin, toisella ei ollut suurempia odotuksia illan varalle. Yksi kehui vetäjien esittämää lyhyttä ”näytelmää”. Hänen mielestään illassa olisi voinut olla toinenkin sellainen.

*”Jatkakaa samaa rataa.” (31)*

*”Vetäjien esittämä lyhyt ”näytelmä” oli hauska ja realistinen, olisi voinut olla toinenkin sellainen.” (58)*

Eräs vastaajista olisi halunnut asiantuntijoiden lisäksi paikalle jo lapsen saaneen nuoren kertomaan omista kokemuksistaan.

*”Nuori, juuri ensimmäisen lapsen saanut kertomassa kokemuksistaan asiantuntijavetäjien lisäksi. Vaatii tosin hyvän pariskunnan.” (34)*

Yksi vastaaja piti power point -esityksen ulkoasua vaatimattomana ja tylsänä. Hän toivoi että sitä paranneltaisiin ja power point -esityksestä tehtäisiin mielenkiintoisempi. Yksi vastaajista ehdotti hymyillen, että illassa voisi olla tarjolla kahvia ja pullaa. Yksi toivoi, että isän osiosta olisi enemmän.

*”PP-esitysten parantaminen ja mielenkiintoisuus. PP-esitysten ulkoasu oli mielestäni vaatimaton ja tylsä. (68)*

## 6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tulevien vanhempien kokemuksia Rauman terveystieteiden keskeisen yksikön perhevalmennukseen kuuluvasta parisuhdeillasta. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös selvittämään, millaisia toiveita ja ehdotuksia tulevilla vanhemmillä on parisuhdeiltaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että tutkimuksesta saaduilla tiedoilla voidaan mahdollisesti kehittää parisuhdeiltaa entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta.

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tämä tutkimus oli kvantitatiivinen. Kyselylomake sisälsi avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kysymykset koskivat parisuhdeillan sisältöä ja toteutusta sekä osallistujien toiveita ja kehittämisehdotuksia parisuhdeillalle. Kyselyyn vastasi 75 Rauman perhevalmennuksen parisuhdeiltaan osallistunutta tulevaa vanhempaa.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää millaisena tulevat vanhemmat kokevat parisuhdeillan sisällön. Tulosten mukaan enemmistö vastaajista koki, että puolison valintaa käsiteltiin illassa vähän tai ei lainkaan. Moni oli myös epävarma oliko saanut tietoa kyseisestä aiheesta. Vastaajista reilu kymmenesosa ei nimittäin osannut sanoa minkä verran oli tietoa saanut. Aihealueena puolison valinta tuntui selvästi olevan epäselvä monille ja kysymyksenä ehkä huono. Parisuhdeillassa asiaa

käsiteltiin lähinnä muutaman esimerkin avulla, joten monikaan ei varmaan tästä syystä kokenut saaneensa aiheesta tietoa.

Tulosten mukaan parisuhteen vaiheista ja toimivuudesta tietoa saatiin paljon. Kumppaneiden kannattaa tietoisesti pyrkiä hoitamaan suhdetta, jotta parisuhde toimisi hyvin ja toisi iloa ja tyydytystä molemmille. Parisuhdettaan voi hoitaa pienilläkin asioilla. On tärkeää olla kiinnostunut toisen elämästä, arvostaa ja osoittaa rakkauttaan kumppanille sekä keskustella asioista (Väestöliitto 2011).

Raskausajan odotuksista reilu puolet vastaajista koki saaneensa jonkin verran tietoa. Paljon tietoa koki saaneensa 41 % vastaajista. Parisuhdeillassa pohditaan asioita, jotka aiheuttavat raskausajan odotuksiin paineita. Naisen vartalo muuttuu raskaudessa, ja joskus naisen voi olla hankala hyväksyä näitä muutoksia. Olisikin hyvä, että mies jaksaa kuunnella ja ymmärtää puolison ”valituksia” sekä vaivoja raskausaikana. Myös media luo raskauteen paljon paineita nykypäivänä. Tulisi muistaa, että ihan kaikkea vauva ei välttämättä tarvitse, mitä mediassa mainostetaan ja uutisoidaan. On hyvä että näistä asioista jutellaan illassa, koska vanhemmuuteen opettelu voi kuitenkin aluksi olla hieman epävarmaa ja vanhemmat ovat alttiimpia stressaantumaan erilaisista uutisoinneista ja hankinnoista.

Suhteista isovanhempiin sekä valmistautumisesta vanhemmuuteen kyselyyn osallistuneet kokivat saaneensa hyvin tietoa. Aallon (2009) tutkimustulosten mukaan vanhemmat olisivat toivoneet äitiysneuvolassa enemmän apua vanhemmuuteen kasvussa (Aalto 2009, 2). Myös Syrjälän (2010) opinnäytetyön tulokset antavat viitteitä siitä, että äidiksi ja isäksi kasvamista ei enemmistön mukaan käsitelty äitiysneuvolassa lainkaan tai melko vähän (Syrjälä 2010, 50). Vaikka vanhemmuuteen valmistautumisesta saatiin tässä tutkimuksessa tulosten perusteella perhevalmennuksessa tarpeeksi tietoa, toivoi muutama vastaaja silti konkreettisia keinoja miten vanhemmuuteen voisi valmistautua. Tästä aiheesta voitaisiin esimerkiksi keskustella parisuhdeiltaan osallistuvien pariskuntien kanssa. Tulevat vanhemmat saisivat samalla pohtia, ja kertoa oman mielipiteensä sille miten heidän mielestään tulevaan elämänmuutokseen voisi valmistautua. Tämän lisäksi vanhemmat kuulisivat kuitenkin asiantuntijoiden neuvoja ja ehdotuksia.

Lähes kaikki vastaajat saivat tietoa synnytyksestä jonkin verran. Tämä vastaa parisuhdeillan toteutusta hyvin, koska synnytyksestä kerrotaan enemmän toisella perhevalmennuskerralla. Parisuhdeillassa synnytystä käydään läpi muutamalla herättelevällä ajatuksella. Puolisoita kannustetaan juttelemaan synnytyksestä, ja muistutetaan siitä, että synnytystä kannattaa ajatella realistisesti, se ei aina suju niin kuin on ajatellut. Synnytyksen jälkeisestä ajasta lähestulkoon kaikki vastaajat saivat jonkin verran tai paljon tietoa. On hyvä, että aiheesta puhutaan illassa, koska synnytyksen jälkeinen aika perheessä on kuitenkin molemmille puolisoille yleensä täysin uutta ja ihmeellistä.

Tutkimuksen tulosten mukaan enemmistö koki saaneensa paljon tai jonkin verran tietoa lapsiperheiden arjesta ja lapsen tarpeista. Lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että tietoa lapsen rajoista saatiin jonkin verran. Lapset kokeilevat rajojaan, mutta on tärkeää, että kotona olisi ilmapiiri, jossa kaikenlaisten tunteiden näyttäminen on sallittua (Mannerheimin lastensuojeluliitto).

Tutkimuksen tulosten perusteella toivottiin myös lisätietoa parisuhteen hoitamisesta ja ylläpitämisestä. Lapsi kuitenkin tulee muuttamaan pariskuntien elämää aika lailla, joten olisi hyvä tietää mitä todella tapahtuu lapsen synnyttyä. Moni ei osaa kuvitella, miten kokonaisvaltaisesti lapsi muuttaa elämää. Hänestä tulee perheen keskipiste, ja jonkin aikaa muut asiat tulevat vasta toisena listalla.

Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että olisi hyvä saada esimerkkejä todellisista ongelmista, joita parisuhteeseen saattaa tulla uuden elämän myötä. Tästäkin asiasta toivottiin keskustelua ryhmän kesken. Puolisoiden hyvinvoinnin lisäksi parisuhteen laatu vaikuttaa lasten ja koko perheen hyvinvointiin. Ristiriitoja parisuhteessa aiheuttavat muun muassa talouteen liittyvät asiat, lasten kasvatus, työn ja perheen yhteensovittaminen sekä kotitöiden jako. Tämän lisäksi riitaa aiheuttavat esimerkiksi vapaa-ajan vietto, puolisoitten henkilökohtaiset ominaisuudet ja seksi. (Haapio ym. 2009, 40.)

Osa vastaajista oli sitä mieltä, että aikaa oli turhan vähän niin monen asian käsittelemiseen. Tulosten perusteella voisi olla hyvä jättää muutama aihealue pois, tiivistää esitystä jättämällä niin sanottuja itsestäänselvyyksiä pois (kuten eräs



vastaajista ehdotti) ja lisäämällä asiaa esimerkiksi vanhemmuuteen valmistautumiseen sekä parisuhteen vaalimiseen vauvan syntymän jälkeen. Asiantuntijat voisivat työn ja oman elämän tuoman kokemusten perusteella kertoa tietoa ja konkreettisia esimerkkejä enemmän.

Tutkimustuloksista käy myös ilmi, että eräs osallistuja haluaisi tietää mitä palveluita olisi tarjolla, jos parisuhteessa ilmenee ongelmia ja ristiriitoja. Monet tahot ja järjestöt antavat tai järjestävät parisuhdetta tavalla tai toisella tukevia palveluita. Lähdemäen (2010) opinnäytetyöstä käy ilmi että raumalaiset tuntevat melko huonosti tarjolla olevien palveluiden järjestäjiä (Lähdemäki 2010, 57). Olisi hyvä jakaa vanhemmille tietoa kaikista mahdollisista paikallisista ja valtakunnallisista järjestöistä, jotka tukevat parisuhdetta ja perhettä ongelmien ilmaantuessa. Tämä mahdollisesti lisäisi vanhempien kynnystä ottaa tarvittaessa yhteyttä erinäisiin tahoihin, kun kaikki energia ei ensin kulu etsiessä mahdollisia palveluiden järjestäjiä. Jonkinlaisen listan avulla vanhempien olisi myös helpompi valita itselle mieluisin vaihtoehto, jolta pyytää apua ongelmiin.

Tutkimuksen tulosten mukaan suurin osa vastaajista koki parisuhdeillan mielenkiintoisena, hyödyllisenä sekä odotuksia vastaavana. Vastaajista 15 % oli kuitenkin jokseenkin eri mieltä illan hyödyllisyydestä. Tämä saattaa johtua siitä, että osa asioista saattaa olla heille tuttua tai itsestään selvää, joten he kokivat illan joltain osin tarpeettomaksi. Lisäksi osa vastaajista (n=15) ei pitänyt iltaa täysin odotuksia vastaavana. Tähän saattaa vaikuttaa myös äitiysneuvolasta saatu informaatio parisuhdeillasta. Tuleville vanhemmille kerrotaan hieman tulevista perhevalmennuskerroista äitiysneuvolan käynneillä, ja osa vanhemmista on voinut saada tätä kautta erilaisen käsityksen illan sisällöstä.

Tutkimuksen tulosten perusteella suurin osa vastaajista koki perhevalmennuskerran asiallisena ja tärkeänä. Enemmistö koki illan myös neuvoja antavana, parisuhdetta tukevana sekä voimavaroja antavana. Lähes kaikki kokivat parisuhdeillan ajatuksia herättävänä ja ymmärrettävänä. Moni ei kuitenkaan välttämättä tule ajatelleeksi parisuhdeillassa käytyjä asioita ennen kuin joku sanoo ne ääneen. Lähdemäen (2010) tutkimuksesta käy ilmi, että vanhemmat usein kaipaavat tukea parisuhteen hoitamiseen jo ennen ongelmien syntyä (Lähdemäki 2010, 45). Parisuhdeilta

herättelee vanhempia ajattelemaan parisuhdettaan jo ennen vauvan syntymää, jolloin on helpompi varautua vauvan syntymän tuomiin muutoksiin perheessä.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää, että millaisena tulevat vanhemmat kokivat parisuhdeillan toteutuksen. Iltaa pidettiin yleisesti ottaen hyvin toteutettuna ja asiantuntevana. Parisuhdeillan toteutuksesta vastaavat terveydenhoitaja sekä perheneuvoja perheasianneuvottelukeskuksesta. Heillä on jo pelkästään työnsäkin puolesta vuosien kokemus parisuhteeseen liittyvistä asioista. He ovat pitäneet iltaa yhdessä myös useamman vuoden, joten heidän ”kemiansa” toimivat hyvin yhteen ja heitä on helppo seurata.

Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä että iltaan varatut tilat olivat sopivat. Parannusehdotuksia tuli kuitenkin useampi (n=14) koskien esimerkiksi tuoleja ja ilmanlaatua. Vastaajat pitivät tuoleja kovina, ilmastointi ei toiminut ja ilmanlaatu oli tästä syystä huonoa. Muutama ehdotus tuli myös koskien tilojen kokoa. Olisi toivottu isompia tiloja, että takaakin näkisi paremmin. Vaihtoehtoisesti ryhmän koko voisi olla pienempi, niin osallistujat mahtuisivat lähemmäs vetäjiä.

Tutkimustulokset osoittavat, että lähes kaikki (n=72) olivat tyytyväisiä illan ajalliseen keston. Kysyttäessä vastaajien mielestä ihanteellista parisuhdeillan kestoa, suurin osa vastasi 1,5 tuntia tai kaksi tuntia. Tämä vastaa hyvin illan todellista kestoa, parisuhdeilta on noin kahden tunnin mittainen.

Tutkimustulosten mukaan vastaajista 68 piti osallistujamäärää sopivana. Osallistujien määrää liian suurena piti 7 vastaajista. Ihanteellista osallistujien määrää illassa kysyttäessä vastauksia tuli kuitenkin hyvin erilaisia. Selvästi suurin osa kysymykseen vastanneista (n=24) kertoi ihannemääräkseen 16-20 henkilöä. Vain yksi vastaajista koki, että ihanteellinen määrä osallistujia olisi 40 henkilöä. Jokaiseen parisuhdeiltaan osallistuu yleensä noin 40 henkilöä. Mikäli päämääränä on vanhempien välinen vuorovaikutus ja keskustelu, tulisi ryhmän koko pitää kohtuullisena. Ihanteellinen ryhmäkoko koostuu 6-12 osallistujasta. On todettu, että suurempi ryhmä vaatii osallistujalta enemmän rohkeutta keskustelun aloittamiseen. Suuri ryhmä on kuin yleisö; se kuuntelee, muttei osallistu. (Haapio ym. 2009, 63-64.)

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että ihmiset haluaisivat, että yhdessä illassa olisi noin puolet vähemmän osallistujia, mitä niissä nyt on. Tämä auttaisi myös siihen, että tilat eivät tuntuisi niin ahtaalta ja keskusteleminen ryhmän kesken olisi luontevampaa. Valmennusta on järkevintä järjestää pienryhmissä, jotta keskustelu, kokemusten vaihto ja vertaistuki mahdollistuisivat (Lindholm 2007, 36; Eskola & Hytönen 2005, 124). Myös parisuhdeillassa käytetyn huoneen ilmanlaatu saattaisi parantua, kun paikalla olisi vähemmän osallistujia kuin tähän asti. Osallistujista muutama haluaisi ryhmään lisää keskustelua, jolloin ilta olisi entistä antoisampi. Ehdotettiin pienempiä ryhmiä, jolloin ihmisten olisi helpompi keskustella yhdessä asioista.

Tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa, että lähes kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että kaksi vetäjää on sopivasti. Vain kaksi vastaajaa piti määrää liian suurena. Ihanteellista vetäjien määrää kysyttäessä 52 kyselyyn vastanneista antoi mielipiteensä. Suurin osa vastaajista koki, että kaksi vetäjää on ihanteellinen määrä. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että vetäjiä voisi olla viisi. Kaksi erilaista vetäjää tuo iltaan enemmän asiantuntevaa otetta ja erilaisia näkökulmia asioihin. Osallistujista osan voi olla hankala seurata kahta vetäjää, mutta jos vetäjien ”kemat” toimivat yhteen, on se yleensä vain rikkaus että asiantuntijoita on kerralla useampi paikalla.

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää, että mitä toiveita ja kehittämisehdotuksia tulevilla vanhemmillä oli perhevalmennuksen parisuhdeiltaan. Kysyttäessä avoimella kysymyksellä parannusehdotuksia, toiveita tuli monenlaisia. Kyselyyn osallistuneista 24 % antoi oman ehdotuksesta. Osa toiveista ja kehittämisehdotuksista on käyty läpi ensimmäisen ja toisen tutkimusongelman käsittelyn yhteydessä.

Hyvänä asiana pidettiin sitä, että vetäjinä oli sekä mies että nainen. Muutama osallistuja ehdotti, että miespuolisen vetäjän ammattitaitoa voitaisiin hyödyntää enemmänkin, esimerkiksi herättävien esimerkkien kautta. Esimerkkien avulla on usein helpompi muistaa asioita, ja niitä tulee ajatelleeksi syvällisemmin. Esimerkit myös herättelevät ajattelemaan asiaa enemmän.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että eräs vastaajista ehdotti myös, että materiaaleja voisi viedä kotiinkin. Osallistujat saavat kotiin vietäväksi pari parisuhdetestiä, mutta olisi hyvä antaa lisäksi esimerkiksi artikkeleita tai muita aiheeseen liittyviä lehtisiä, joihin voisi halutessaan tutustua kotona. Näin voitaisiin lisäksi tiivistää parisuhdeiltaa. Kotiin voisi tarvittaessa antaa lisämateriaalia sellaisista asioista, joita ei illassa ehditä juurikaan puhumaan, mutta mistä olisi hyvä saada lisätietoa. Perhevalmennuksessa jaettavan kirjallisen materiaalin tulisi tukea oppimista ja muuta suullista ohjausta. Kirjallisen materiaalin tarkoituksena on säilyttää saatu tietoa ja helpottaa asioiden muistamista. Materiaalin tulisi vastata vanhempien tiedon tarpeisiin ja olla sisällöllisesti ajantasaista. (Haapio ym. 2009, 68-69.)

Vastaajista yksi piti power point –esityksen ulkoasua vaatimattomana ja tylsänä. Hän ehdotti, että sitä paranneltaisiin ja siitä tehtäisiin mielenkiintoisempi. Visuaalista ilmettä parantamalla ja uudistamalla saataisiin melko helposti ihmisten mielenkiinto pysymään paremmin esityksen seuraamisessa. Pitää kuitenkin varoa, ettei power point -esityksestä tule sekavaa. Power point -esityksen koristelu erilaisilla kuvioilla ja väreillä tekee siitä helposti epäselvän. Esityksen sisältö kannattaakin selittää omin sanoin. Power point-esitykset sopivat esimerkiksi luennoinnin ja selittämisen apuvälineiksi, mutta ne usein passivoivat osallistujia ja heikentävät osallistumista, varsinkin jos koko opetustilanne on rakennettu niiden varaan. (Haapio ym. 2009, 67-68.)

Tutkimuksen tuloksista kävi myös ilmi, että yksi osallistujista ehdotti että paikalla olisi asiantuntijoiden lisäksi juuri lapsensa saanut pariskunta kertomassa omista kokemuksistaan. Näin lasta odottavat pariskunnat pystyvät ehkä paremmin samaistumaan ja miettimään asioita, kun suunnilleen heidän ikäisensä ensimmäisen lapsensa saanut pari olisi kertomassa miten heillä käytännössä on sujunut elämä vauvan syntymän jälkeen.

Eräs kyselyyn vastanneista toivoi että isän osuudesta olisi ollut enemmän asiaa. Ryhmässä voitaisiin esimerkiksi keskustella isän roolista vauvan kanssa ja siitä, miten isä voisi esimerkiksi tukea äitiä imetyksessä, vauvan hoidossa sekä muissa kodin askareissa.

Tutkimuksen tulosten avulla Rauman terveysviraston perhevalmennuksen parisuhdeillan toteuttajat voivat kehittää iltaa entistä paremmaksi kokonaisuudeksi vastaamaan paremmin tulevien vanhempien toiveita ja ehdotuksia. Yleisesti ottaen tulevat vanhemmat tuntuivat olevan tyytyväisiä parisuhdeiltaan. Parisuhteen vaiheista ja toimivuudesta, suhteista isovanhempiin ja valmistautumisesta vanhemmuuteen osallistujat kokivat saaneensa hyvin tietoa. Lisätietoa tulevat vanhemmat toivoivat parisuhteen hoitamisesta ja ylläpitämisestä. Haluttiin myös esimerkkejä todellisista ongelmista, joita parisuhteeseen saattaa tulla vauvan syntymän myötä. Raskausajan odotuksista, lapsiperheiden arjesta ja lapsen tarpeista tulevat vanhemmat saivat melko hyvin tietoa.

Parisuhdeiltaa pidettiin mielenkiintoisena, hyödyllisenä sekä tärkeänä. Tulevat vanhemmat kokivat, että ilta antoi parisuhteelle tukea, voimavaroja ja neuvoja. Iltaa pidettiin myös ajatuksia herättävänä. Osallistujista osa koki, että aikaa oli liian vähän monen asian käsittelemiseen ja toivottiin tiivistetympää runkoa illalle. Parisuhdeillan tiloja pidettiin yleisesti sopivana, mutta kehitysehdotuksia tuli koskien muun muassa tuolien kovuutta ja huonoa ilmanlaatua. Illan ajalliseen keston oltiin tyytyväisiä. Osallistujamäärää pidettiin sopivana, mutta kuitenkin toivottiin, että illassa olisi noin puolet vähemmän osallistujia kerralla. Tulevat vanhemmat olivat myös tyytyväisiä siitä, että illassa oli sekä mies että nainen vetäjänä. Osa toivoi ryhmään lisää keskustelua, jolloin ilta olisi entistä antoisampi.

Tutkimustulosten perusteella parisuhdeiltaa voitaisiin kehittää entistä paremmaksi kokonaisuudeksi muun muassa tiivistämällä ja selkeyttämällä käsiteltäviä aihealueita. Osa aihealueista (esimerkiksi puolison valinta) voitaisiin jättää kokonaan pois ja pyrkiä karsimaan esityksestä niin sanotut ”itsestäänselvyydet”. Näin muita asioita pystyttäisiin käsittelemään enemmän ja syvällisemmin. Useammalla käytännön esimerkillä voitaisiin elävöittää parisuhdeiltaa entistä mielenkiintoisemmaksi. Tulosten perusteella olisi myös hyvä, jos parisuhdeilloja olisi mahdollisuus pitää useamman kerran vuodessa, jolloin yhdelle illalle osallistuisi kerralla vähemmän ihmisiä. Näin ryhmän olisi helpompi virittää keskustelua illan aikana käytävistä asioista ja parisuhdeillassa käytettävät tilat eivät tuntuisi niin ahtaalta.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. Keskeisiä käsitteitä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on validius. Tällä tarkoitetaan mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226; Metsämuuronen 2009, 74.) Kyselylomakkeen tulee mitata oikeita asioita, ja kysymysten tulee kattaa koko tutkimusongelma. Lisäksi perusjoukon tarkka määrittely, korkea vastausprosentti sekä edustavan otoksen saaminen edesauttavat validin tutkimuksen toteutumista. (Heikkilä 2001, 28.)

Ellei käytetä valmista mittaria, tehtävänä on luoda oma mittari, jolloin tutkimuksen luotettavuus on täysin oman mittarin luotettavuuden veroinen. Ensimmäiseen ehdotukseen kyselylomakkeeksi ei kannata tyytyä ilman, että joku muukin on sitä tarkastellut. Yleensä hyvän mittarin kehittelyprosessi kestää pitkään. Prosessi alkaa raakaversiolla, asiantuntijoiden ja ystävien hyvillä ehdotuksilla ja mittariin tehtävillä korjauksilla. Mittari pitäisi myös testata, jonka avulla voidaan karsia turhat kohdat pois. (Metsämuuronen 2009, 68.) Ongelmaksi saattaa nousta se, että vastaajat ovat saattaneet käsittää monet kysymykset eri tavalla kuin tutkija on ne ajatellut. Tulokset eivät ole päteviä, jos tutkija käsittelee saadut tulokset alkuperäisen, oman ajattelunsa mukaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.)

Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake esitettiin ennen aineistonkeruuta asiantuntijaneelin avulla. Parisuhdeillan vetäjät arvioivat kyselylomakkeen ennen varsinaista aineiston keräämistä. Asiantuntijoilla oli tällöin mahdollisuus vaikuttaa kyselyyn, antaa muokausehdotuksia sekä ideoita. Parisuhdeillan vetäjät olivat tyytyväisiä kyselylomakkeeseen, eikä parannusehdotuksia ilmennyt. Luotettavuutta olisi parantanut se, että kyselylomake olisi tämän lisäksi vielä esitettävä muutamalla parisuhdeillalla käyneellä parilla.

Kyselylomakkeen laadinnassa käytettiin apuna perhevalmennuksen parisuhdeillalla käytettyä materiaalia. Jokaiselta tutkimukseen osallistuneelta kysyttiin kysymykset

täysin samassa muodossa. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot olivat muuten melko onnistuneet, mutta kysyttäessä vastaajilta millaisena koit parisuhdeillan, olisivat vastausvaihtoehdot voineet olla vielä selkeämmät. Vastausvaihtoehdoina oli täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Vaihtoehdot olivat hieman liian lähellä toisiaan, joten ei ole varmuutta siitä, miten vastaajat ovat kokeneet vastausvaihtoehtojen välisen eron.

Parisuhdeillan vetäjät kertoivat osallistujille illan päätteeksi pidettävästä vapaaehtoisesta kyselystä. He jakoivat kyselylomakkeet virallisen osuuden jälkeen ja jokainen sai rauhassa vastata kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen pyrittiin tekemään osallistujille mahdollisimman helpoksi, jolloin vastausprosentti olisi mahdollisimman korkea. Tästä syystä kyselylomakkeita ei tarvinnut viedä kotiin vastattavaksi, vaan opinnäytetyöntekijä koki parhaimmaksi vaihtoehdoksi täyttää kysely heti paikan päällä. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää se, ettei kyselyyn ollut mahdollista vastata omassa rauhassa myöhemmin.

Kyselylomakkeen liitteenä oli saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin enemmän tutkimuksesta sekä opinnäytetyöntekijän yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten. Tutkimuksen luotettavuutta vähentää se, että opinnäytetyön tekijä ei ollut itse paikalla näkemässä millä mielellä kyselyyn vastattiin. Monella on voinut olla kiire saada kysely nopeasti valmiiksi, eikä välttämättä ole keskittynyt täysin vastaamiseen. Tutkimuksen luotettavuutta olisi mahdollisesti parantanut se, että opinnäytetyöntekijä olisi itse ollut paikalla jakamassa kyselylomakkeet ja kertomassa tutkimuksesta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, onko kyselytutkimuksesta kerrottu osallistujille heti illan aluksi, jolloin jokainen on ehtinyt varautumaan myös kyselyyn vastaamiseen illan päätteeksi. Jos tutkimuksesta on mainittu vasta illan päätteeksi, on osa vastaajista voinut olla esimerkiksi turhautunut illan keston pitenemisestä, ja tällöin tutkimuksen luotettavuus kärsii. Osa vastaajista on voinut olla myös parituntisen istumisen jälkeen väsyneitä, jolloin kyselyyn on voitu vastata nopeasti sen enempää kysymyksiä miettimättä. Lisäksi luotettavuuteen on voinut vaikuttaa osallistujien kiinnostuksen puute kyselyyn vastaamisessa.

Aineiston keruu-aika oli maaliskuusta toukokuuhun keväällä 2010. Tämän ajan sisällä järjestettiin kaksi parisuhdeiltaa. Tämän tutkimuksen otos (N=76) olisi voinut olla suurempi, jolloin tutkimuksen luotettavuus olisi parempi. Tämän kokoisen tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää, koska otos on sen verran pieni. Kyselylomakkeiden jako-aikaa olisi ollut järkevää jatkaa vielä alkusyksylle, jolloin otos olisi mahdollisesti ollut yli 100 henkilöä, ja luotettavuus tällöin parempi.

Vastausprosentti oli kuitenkin tässä tutkimuksessa hyvä, 98 %. Tällä perustella tapa, jolla tutkimuksen lomakkeiden jakaminen ja keruu on suoritettu, on ollut onnistunutta. Täten tutkimustulokset antavat ainakin suuntaa kehitettäessä Rauman terveysviraston perhevalmennuksen parisuhdeiltaa. Parisuhdeillan toteuttajien on tutkimuksen tulosten avulla mahdollisuus parantaa parisuhdeiltaa vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden toiveita ja ideoita.

### 6.3 Tutkimuksen eettiset näkökohdat

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Kyselyyn osallistuvien itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla jokaisen päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. On myös otettava selvää, miten osallistujien suostumus tutkimukseen hankitaan, millaista tietoa heille annetaan sekä onko osallistumisessa jonkinlaisia riskejä. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.)

Hoitotieteellisessä tutkimuksessa tutkitaan inhimillistä toimintaa, jolloin eettiset kysymykset ovat erityisen tärkeitä. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa täytyy tutkimusluvista sopia tutkimusorganisaation johdon kanssa, jotta tutkimus voidaan suorittaa. Tämän lisäksi tutkijan ja tutkittavien suhde on tärkeä. Tutkimukseen osallistuville kerrotaan, mitä tapahtuu ja mitä heille tehdään, jos he osallistuvat tutkimukseen. Tutkimus ei saa vahingoittaa siihen osallistuvaa henkilöä millään tavalla. Lisäksi tutkittavan anonymiteetin tulee säilyä, tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja osallistumisen tulee voida keskeyttää milloin tahansa. Tutkimuksesta saatavan hyödyn tulee olla suurempi kuin haitan. Tutkimuksen raportointi ei myöskään saa olla harhaanjohtavaa eikä puutteellista, vaan tulokset tulee raportoida avoimesti ja rehellisesti. (Hirsjärvi 2007, 24-27; Vehviläine-



Julkunen 1997, 26-3.) Tähän tutkimukseen anottiin lupa Rauman terveystieteiden tutkimuskeskuksen kehittämisspöytäkirjalta. Tutkimuksen suorittamiseen saatiin kirjallinen lupa (Liite 1).

Tutkimuksessa käytettyjen kyselylomakkeiden mukana jaettiin erillinen saatekirje (Liite 2). Saatekirjeessä kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, sekä siitä että vastaajien henkilöllisyys ei paljastu kenellekään. Saatekirjeessä mainittiin erikseen myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkittavien tulee saada halutessaan riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta he voivat päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Vastaajille on varmistettava anonymiteetin säilyminen. (Paunonen ym. 1997, 29-30.) Vastaamisen jälkeen kyselylomake palautettiin suljetussa kirjekuoressa vetäjille, joilta opinnäytetyöntekijä nouti ne mahdollisimman pian parisuhdeillan jälkeen.

Tämä tutkimus on toteutettu mahdollisimman vastuuntuntoisesti. Kaikkia aineistonkeruussa saatuja tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti. Opinnäytetyöntekijä on aineistoa hankkiessaan pyrkinyt toimimaan hienovaraisesti ja kunnioittavasti vastaajia ja parisuhdeillan toteuttajia kohtaan. Vastauslomakkeet on säilytetty opinnäytetyöntekijän kotona ja raportoinnin jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti.

#### 6.4 Jatkotutkimushaasteet

Tämän tutkimuksen pohjalta olisi mielenkiintoista tutkia myös muuta perhevalmennusta Raumalla. Jokaista perhevalmennuksen osa-aluetta voitaisiin tutkia tarkemmin ja yksilöllisemmin, ja tutkimustulosten avulla selvittää tulevien vanhempien mielipidettä ja toiveita koskien muita perhevalmennuksen tapaamisia. Tutkimusten avulla voitaisiin selvittää miten perhevalmennuskäyntejä voitaisiin kehittää ja muokata vastaamaan paremmin tulevien vanhempien tarpeita vastaaviksi.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia erityisesti isien osallistumista perhevalmennuksen tapaamisiin. Tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää esimerkiksi miten moni isä osallistuu perhevalmennukseen, tulevatko he tapaamisiin omasta halusta vai lähinnä puolison toivomuksesta. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää mitä isät ajattelevat perhevalmennuskäynneistä, ja kuinka paljon asiat heitä kiinnostavat.

Kolmantena jatkotutkimusehdotuksena olisi tutkia tarkemmin miten ensimmäisen vauvan syntymä on vaikuttanut parisuhteeseen, tai miten uudelleensynnyttäjät ovat kokeneet muutokset parisuhteessa lasten syntymien jälkeen. Olisi mielenkiintoista tietää onko äidin ja isän parisuhde muuttunut merkittävästi vielä esimerkiksi toisen tai kolmannen lapsen syntymän jälkeen.

## LÄHTEET

- Aalto, T. 2009. Äitien ja isien kokemukset hyvinvointineuvola -hankkeesta. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Rauma.
- Airikka, S. 2003. Parisuhteen roolikartta –käyttäjän opas. Helsinki. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä.
- Artila, A. 2003. Vanhempien kokemukset ja toiveet perhevalmennuksesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Brodén, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Helsinki. Therapiea-säätiö.
- Cacciatore, R., Heinonen, S., Juvakka, E. & Oulasmaa, M. 2006. Pysytään yhdessä. Helsinki. Otava.
- Ervast, J. 2011. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? Väestöliitto. Viitattu 4.1.2011.  
[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta/parisuhde\\_ja\\_lapset/parisuhde\\_aika\\_vauvaperheessa/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhde_aika_vauvaperheessa/)
- Eskola, K. & Hytönen, E. 2005. Nainen hoitotyön asiakkaana. Porvoo. WSOY.
- Haapio, S., Koski K., Koski P. & Paavilainen R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo. Edita.
- Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M., Saaristo, V., Hastrup, A. & Rimpelä, M. 2008. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta 2007. Tulokset ja seurannan kehittäminen. Stakesin raportteja 21/2008. Helsinki. Viitattu 3.1.2011.  
<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R21-2008-VERKKO.pdf>
- Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita.
- Hermanson, E. 2008. Vanhemmuuden roolikartta. Terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00027](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00027)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki. Tammi.
- Hästbacka, N. & Kinnunen, K. 2009. Vertaistuen toteuttaminen äitiysneuvolan perhevalmennusryhmässä. –Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ohjausmenetelmät ja materiaalit. Laurea ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Opinnäytetyö.
- Itkonen, A. 2005. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Jik –peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. 2010. Meirän porukat yhyres. Pikkulapsiperheiden tukeminen perusterveydenhuollossa moniammatillisena yhteistyönä. Teoksessa Leinonen, A. (toim.) Kurikka. Viitattu 13.4.2011.  
[ww.jikky.fi/MPY-hanke/Raportti\\_2010\\_MPY\\_m100810.pdf](http://www.jikky.fi/MPY-hanke/Raportti_2010_MPY_m100810.pdf)

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki. Edita.

Kaidesoja, S-N. & Markkula, T. 2007. Espoon moniammatillinen laajennettu perhevalmennus 2006. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi, 495-496.

Kannas, T. 2007. Terveysneuvonnan lähtökohtia raskauden aikana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi, 55-61.

Klen, I., Lindqvist, U., Manninen, S. & Mäkinen, A. 2007. Yhdessä toimien, vanhemmuutta vahvistaen – voimavaroja arkeen! Tiivistelmä perhevalmennuksen kehittämisestä. Lapaset perheverkosto/Helsingin kaupunki. Viitattu 2.11.2008. [http://www.sosiaaliportti.fi/File/8b05730a-55a9-4154-9136-84b4f5eed167/Perhevalmennus%20tiivistelm%C3%A4\\_lapaset1.12.06.pdf](http://www.sosiaaliportti.fi/File/8b05730a-55a9-4154-9136-84b4f5eed167/Perhevalmennus%20tiivistelm%C3%A4_lapaset1.12.06.pdf)

Koski, P. 2007. Monikulttuurinen perhevalmennus. Helsinki. Edita.

Kruus, H. & Savolainen, H. 2008. Parisuhdeilta. Rauman äitiysneuvolan perhevalmennuksen parisuhdeilta tuleville vanhemmille 8.10.2008.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 50-57.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva. WS Bookwell Oy, 23, 29.

Lehtinen, A. & Lindström, J. 2003. Vanhempien kokemukset perhevalmennuksen sisällöstä ja perhevalmennuksen toteutuksesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Lindholm, M. 2007. Äitiysneuvolan järjestelmä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi, 33-36.

Lähdemäki, T. 2010. Parisuhdetuki raumalaisten lapsiperheiden palveluissa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Pori.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 13.3.2011. [www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä. Gummerus.

Mäkinen, A. 2007. Terveystietäjä parisuhteen ja vanhemmuuden tukijana. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011 – seminaari. Helsinki. Viitattu 4.1.2011. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/C24BA35F-2C7C-491D-9F4A-C43C14057EE5/0/M%C3%84KINEN290507.pdf>

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print. Viitattu 29.12.2010. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5544-4.pdf>

Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Käyttäjän opas 2. Helsinki. Suomen kuntaliitto.

Siivonen, E. 2009. Isä äitiysneuvolan asiakkaana. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Rauma.

Sirola, K., Härmälä, M., Puodinketo-Wahlsten, A., Salminen, E.-M. & Sundström, L. 1998. Terveys työnä. Juva. WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki. Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:22. Helsinki. Viitattu 6.10.2010. <http://pre20090115.stm.fi/pr1135677343496/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Viitattu 6.10.2010. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=40880&name=DLFE-9014.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=40880&name=DLFE-9014.pdf)

Syrjälä, H. 2010. Uudelleensynnyttäjien kokemukset äitiysneuvolan työmuodoista. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Rauma.

Vaaranen, H. & Oulasmaa, M. 2010. Puhumattomuus on tuhoavaa parisuhteelle. Väestöliitto. Viitattu 8.1.2011. [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemat/artikkeleita/?x243913=431964](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/artikkeleita/?x243913=431964)

Vehviläinen-Julkunen, K. 1999. Perhe- ja synnytysvalmennus. Teoksessa Viisainen, K. (toim.) Seulontatutkimukset ja yhteistyö äitiyshuollossa. Viitattu 8.6.2010. [http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/Muut/op34\\_1999.pdf](http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/Muut/op34_1999.pdf)

Vehviläinen-Julkunen, K. & Paunonen, M. 1997. Tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.). Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva. WSOY.

Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki. WSOY.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 13.3.2011. [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Åstedt-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R. & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.



RAUMAN TERVEYSKESKUS

## PÄÄTÖS OPINNÄYTETYÖ-/TUTKIMUSLUPAHAKEMUKSEEN

## OPINNÄYTETYÖ/TUTKIMUS

Nimi
Tulevien vanhempien kokemukset perhevalmennuksen parisuhdeillasta

Tekijä
Jenni Uusi-Laitila

## PÄÄTÖS

<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään seuraavin ehdoin - Tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa noudattamaan henkilötietolain määräyksiä.  - Tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan henkilötietolaisissa edellytetyllä tavalla.  - Tutkimusraportista ei ole yksilöitävissä tutkimuksen piiriin tai otantaan kuulunutta henkilöä.  - Mahdollisesti tarvittaessa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan  <input type="checkbox"/> Muut ehdot	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä Perustelut	<input type="checkbox"/> Perustelut liitteenä
--	--	---

Päätäjä	Allekirjoitus
Johtava ylilääkäri	
Päiväys	12.7.2010
Raumalla	

## LIITTEET

Opinnäytetyö/tutkimuslupahakemus ja siihen liittyvät asiakirjat
---

## PÄÄTÖKSEN JAKELU

1. Hakija	Päiväys <u>12/3/2010</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Lähetetty	<input type="checkbox"/> Luovutettu
2. Yhteyshenkilö tutkimusorganisaatiossa	<u>Heli Savolainen</u>		
3. Päätöspöytäkirjan kopio ja alkuperäiskappale opinnäytetyö-/tutkimuslupahakemuksesta hallintoon			

**Hyvä tuleva äiti/isä!**

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden Rauman toimipisteessä. Opinnäytetyöni aiheena on tulevien vanhempien kokemukset perhevalmennuksen parisuhdeillasta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä mieltä parisuhdeillasta ollaan, onko se tällaisenaan hyvin toteutettu, tarpeeksi kattava ja hyödyllinen. Tavoitteena on kehittää parisuhdeillasta entistä paremmaksi osaksi perhevalmennusta.

Vastaajien henkilöllisyys ei tule ilmi opinnäytetyön missään vaiheessa ja kyselylomakkeet käsitellään täysin luottamuksellisesti. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Toivon sinun vastaavan oheiseen kyselylomakkeeseen, vastaaminen vie aikaa vain muutaman minuutin.

Olen saanut opinnäytetyöhöni asianmukaisen luvan Rauman kaupungin terveyskeskuksen kehittämispäälliköltä.

Jos sinulla on kysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyen, vastaan niihin mielelläni.

Kiitos vastauksestasi!

Jenni Uusi-Laitila

Terveydenhoitajaopiskelija, AMK

[jenni.uusi-laitila@student.samk.fi](mailto:jenni.uusi-laitila@student.samk.fi)

puh. 0400 808882



## TULEVIEN VANHEMPIEN KOKEMUKSET PARISUHDEILLASTA

### Parisuhdeillan sisältö

*Illan aikana käsiteltiin neljä eri osa-aluetta: parisuhdetta, raskausaikaa, elämän muuttumista sekä vauvan kasvua. Vastaa kysymyksiin ympäröimällä mielipidettäsi lähinnä kuvaava numero tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan. Voit halutessasi jatkaa sivun toiselle puolelle.*

### Saitko tietoa

	en lainkaan	jonkin verran	paljon	en osaa sanoa
1) puolison valinnasta	30	33	2	10
2) parisuhteen vaiheista	0	26	49	0
3) parisuhteen toimivuudesta	0	20	54	1
4) raskausajan odotuksista	0	44	31	0
5) suhteista isovanhempiin	0	33	41	1
6) valmistautumisesta vanhemmuuteen	0	26	48	1
7) synnytyksestä	7	65	1	2
8) synnytyksen jälkeisestä ajasta	0	37	37	1
9) masennuksesta	0	56	18	1
10) lapsiperheen arjesta	0	48	27	0
11) lapsen tarpeista	0	36	39	0
12) lapsen rajoista	1	55	19	0

13) Mitä edellä olevia tai muita asioita olisit toivonut käsiteltävän parisuhdeillassa enemmän?

---



---

## Millaisena koit parisuhdeillan?

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
14) mielenkiintoisena	1	5	47	22
15) hyödyllisenä	0	11	38	26
16) odotuksia vastaavana	2	13	45	15
17) hyvin toteutettuna	0	11	35	29
18) asiantuntevana	0	4	35	36
19) asiallisena	0	2	25	48
20) tärkeänä	1	5	32	37
21) neuvoja antavana	0	9	40	26
22) parisuhdetta tukevana	0	6	43	26
23) voimavaroja antavana	1	8	50	16
24) ajatuksia herättävänä	0	7	34	34
25) ymmärrettävänä	0	3	29	43

## Parisuhdeillan toteutus

26) Onko parisuhdeillassa käytetyt tilat (koko, huoneilman laatu, tuolit, näkyvyys, kuuluvuus yms.) mielestäsi

64 sopivat

11 sopimattomat

27) Jos vastasit edelliseen kysymykseen sopimattomat, miten tiloja tulisi parantaa?

---

---

28) Onko parisuhdeilta kestoltaan?

0 liian lyhyt

72 sopiva

3 liian pitkä

29) Mikä olisi mielestäsi ihanteellinen parisuhdeillan kesto? \_\_\_\_\_tuntia

30) Oliko osallistujia mielestäsi

7 liian paljon

68 sopivasti

0 liian vähän

31) Mikä olisi mielestäsi ihanteellinen osallistujien määrä? \_\_\_\_\_ henkilöä

32) Onko kaksi vetäjää mielestäsi

2 liian paljon

73 sopivasti

0 liian vähän

33) Mikä on mielestäsi ihanteellinen vetäjien määrä parisuhdeillalle? \_\_\_\_\_henkilöä

34) Millaisia ehdotuksia/toiveita sinulla on parisuhdeillalle?

---

---

---

## **Taustatiedot**

35) Sukupuoli

38 nainen

36 mies

36) Ikäsi \_\_\_\_\_

37) Parisuhteen laatu

43 avoliitossa

28 avioliitossa

3 Muu, mikä? \_\_\_\_\_

Kiitos vastauksistasi! ☺

## ERILAISET YHDESSÄ

Seuraavassa listassa on jaoteltu parin erilaisia sisäisiä tarpeita ja yksilöllisyyttä. Pohdi pitävätkö väitteet kohdallasi paikkansa. Miten kumppanisi vastaa samoihin kysymyksiin? Vastatkaa ensin kumpikin kysymyksiin näkemättä toisten vastauksia. Verrattakaa sen jälkeen vastauksianne. Onko teillä samanlainen näkemys tarpeistanne?

1. Tarvitsen paljon kosketusta ja tykkään koskettaa.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

2. Asioista pitää puhua. Haluan jutella monenlaisista asioista.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

3. Läheisyys on ihanaa. Esimerkiksi telkkaria katsellessa istun mielelläni kumppanini kyljessä kiinni ja nukun öisin lähellä.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

4. En yleensä kestä nurkassa lojuvia vaatteita, aukinaisia kaapin ovia, leluja lattialla, petaamatonta sänkyä, villakoria, tiskikasoja. Haluan, että kotini on siisti.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

5. Käytän rahaa melko vapaasti. Teen ostoksia hetken mielijohteesta. Raha on tarkoitettu käytettäväksi.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

6. Seksi on ihanaa. Se kuuluu elämään ja parisuhteeseen. Tarvitsen sitä säännöllisesti.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

7. Minulla on paljon ystäviä. Tapaan heitä ja sukulaisia säännöllisesti. Järjestän päivällisiä ja juhlia mielelläni läheisilleni.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

8. En tarvitse omaa aikaa. Olen mieluiten kumppanini ja lasten kanssa.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

9. Työ on minulle tärkeää. Se antaa haasteita ja toimeentulon, jolla voin hemmotella sitten perhettäni.

**Minä:**  kyllä  ei **Kumppanini:**  kyllä  ei

## PARISUHTEEN KATSASTUSKONTTORI

PUNAINEN = ei suju juuri ollenkaan

KELTAINEN = sujuu jotenkuten, paremminkin voisi olla

VIHREÄ = hyvin menee

	punainen	keltainen	vihreä
1. tavallisen arjen sujuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. lomien ja juhlien sujuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. kotitöiden oikeudenmukainen jakaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. unentarpeesta huolehtiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. lasten asioista huolehtiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. perheen taloudesta huolehtiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. mukavan ilmapiirin/tunnelman luominen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. oma henkinen hyvinvointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. oma fyysinen hyvinvointi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ystävä- ja sukulaisverkoston toimivuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. seksuaalisuuden ja läheisyyden toteutuminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. oman ajan järjestäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. parisuhdeajan järjestäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. perheajan järjestäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. työn ja perheen yhteensovittaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Eniten punaista valoa:**

Nyt kannattaa pysähtyä miettimään omaa parisuhdetta tarkemmin. Onko tilanne ollut tällainen jo pitkään? Oletko huolissasi jaksamisestanne ja parisuhteen kunnosta? On syytä ollakin, sillä parisuhde ei mennyt katsastuksesta läpi. Ota kukin punaisen valon saanut kohta yksitellen käsittelyyn ja tee muutoksia. Mieti, selviättekö näistä haasteista keskenänne vai tuntuuko siltä, että tarvitsisitte ulkopuolista apua, jonka turvin on usein helpompaa lähteä jäsentämään omia ajatuksiaan. Tervetuloa katsastukseen uudestaan kahden kuukauden kuluttua.

**Eniten keltaista valoa:**

Onnittelut toimivista asioista! Selvisitte katsastuksesta läpi. Keltainen kuitenkin ilmoittaa, että joitakin muutoksia pitäisi saada aikaan. Tarkastele suhteenne haasteeksi nousevia teemoja (keltaisen ja punaisen valon saaneet osiot). Anna kiitosta itsellesi ja kumppanillesi vihreän valon saaneista asioista. Tartu yhdessä kumppanisi kanssa haasteisiin. Muuttakaa keltaiset valot vihreiksi. Anna erityishuomiosi punaisen valon saaneille kohdille. Pistäytykää katsastuskonttorilla tarkistuskäynnillä kolmen kuukauden kuluttua ja sen jälkeen tavallisilla katsastuskäynneillä puolen vuoden välein.

**Eniten vihreää valoa:**

Hyvin menee! Jatkakaa samaan malliin. Olette kohdelleet parisuhdetanne ja toisianne hyvin sekä huoltaneet suhdetta säännöllisin väliajoin. Olette jo huomanneet, että parisuhteen hoitaminen vaatii säännöllistä työtä, eikä sen työn tekemistä voi lopettaa koskaan. Mutta olette myös oivaltaneet, että se kannattaa. Toimiva parisuhteenne on paras palkinto uurastuksistanne! Onnellista matkaa! Tervetuloa seuraavaan parisuhdekatsastukseen sovitusti puolen vuoden päästä tai jo aiemmin, jos siltä tuntuu.