

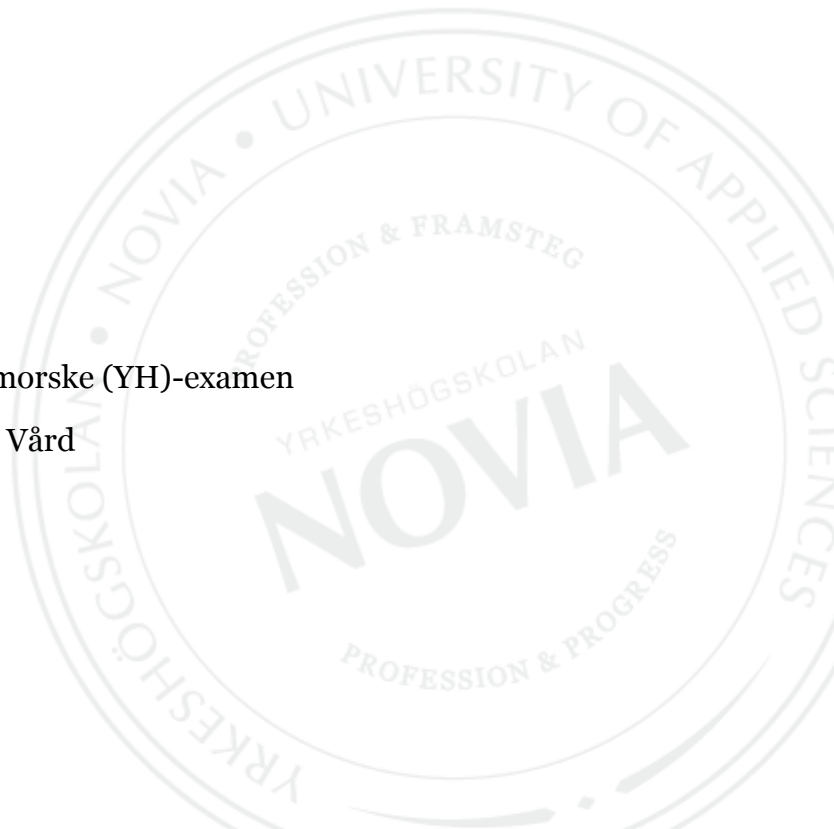
Unohtuiko parisuhde?

**Infolehtinen lastenneuvolan työntekijöille vanhempien
parisuhteeseen kohdistuneesta tuesta**

Mira Laitinen

Utvecklingsarbete för barnmorske (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för Vård

Vasa 2012



UTVECKLINGSARBETE FÖR BARNMORSKEEXAMEN

Författare: Mira Laitinen

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningalternativ/Fördjupning: Barnmorskearbete

Handledare: Terese Österberg
Eva Matintupa

Titel: Glömde du parförhållandet?

- ett informationshäfte till barnrådgivningens personal om stöd till föräldrarnas parförhållande

Datum 21.2.2012 Sidantal 7 Bilagor 1

Sammanfattning

Syftet med detta utvecklingsarbete är att producera ett informationshäfte till barnrådgivningens personal om småbarnsföräldrars erfarenheter av stöd och information om parförhållande. Den centrala frågeställning var: *Hurdan information behöver barnrådgivningens personal om småbarnsföräldrars parförhållanden?*

För att få ut denna information till barnrådgivningar, gjordes det ett informationshäfte. I informationshäftet beskrivs kort och tydligt föräldrarnas erfarenheter av och önskemål om stöd och barnrådgivningens information till parförhållandet från barnrådgivning. I utvecklingsarbetet förklaras det hur man gör ett informationshäfte och det producerade informationshäftet presenteras.

Språk: Finska Nyckelord: Parförhållande, småbarnstiden,
informationshäfte, barnrådgivningens
stöd, föräldrarnas önskemål

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket. Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

KEHITYSTYÖ KÄTILÖTYÖN TUTKINTOON

Tekijä: Mira Laitinen
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitotyö, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Kätilötyö
Ohjaajat: Terese Österberg
Eva Matintupa

Nimike: Unohtuiko parisuhde?

- Infolehtinen lastenneuvolan työntekijöille vanhempien parisuhteeseen kohdistuneesta tuesta

Päivämäärä 21.2.2012 Sivumäärä 7 Liitteet 1

Tiivistelmä

Tämän kehitystyön tarkoituksena on koota lastenneuvolan työntekijöille infolehtinen vanhempien kokemuksista ja toiveista tuesta ja tiedosta pienlapsiajan parisuhteeseen. Kehitystyön keskeisimpänä kysymyksenä oli: *Millaista tietoa lastenneuvolan työntekijät tarvitsevat vanhempien pienlapsiajan parisuhteesta?*

Tiedon välittämiseksi tehtiin infolehtinen, minkä avulla saadaan lastenneuvoloihin lyhyesti ja selkeästi kerrottua vanhempien toiveita sekä kokemuksia lastenneuvolan tuesta ja sieltä saadusta tiedosta pienlapsiajan parisuhteeseen. Kehitystyössä kuvaillaan infolehtisen tekemisen vaiheet sekä esitellään toteutettu infolehtinen.

Kieli: Suomi Avainsanat: Parisuhde, pienlapsiaika, infolehtinen,
lastenneuvolan tuki, vanhempien toiveet

Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket. The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

EXPERT KNOWLEDGE IN MIDWIFERY

Author: Mira Laitinen
Degree Programme: Nursing, Vaasa
Specialization: Midwifery
Supervisors: Terese Österberg
Eva Matintupa

Title: Did You forget the Relationship?

- information leaflet for child health center nurses about support for parents' relationships

Date 21th February 2012 Number of pages 7 Appendices 1

Summary

The purpose of this development project is to provide information for child health center nurses about the parents' experiences and wishes for support and information about the relationship. The main issue in this development project is: *What kind of information do the child health centers nurses need about parents' relationships?*

The respondent decided to produce an information leaflet in order to provide the child health center the information. With the information leaflet it is possible to give information shortly and clearly about parents' experiences and wishes. The development project describes the making of the information leaflet and introduces the produced information leaflet.

Language: Finnish Key words: Relationship, family with small child,
support from child health center,
parents' wishes

The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket. Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

Sisältö

1	Johdanto.....	1
2	Tavoite.....	2
3	Infolehtinen.....	3
3.1	Suunnittelu.....	3
3.2	Teksti ja taitto.....	3
4	Toteutus.....	4
5	Kriittinen tarkastelu.....	5
6	Keskustelu.....	7

Lähteet

Liite

1 Johdanto

Kirjoittajan opinnäytetyö ”När två blir tre- en empirisk undersökning om parförhållande under småbarnstiden” (Laitinen & Witting, 2011) käsitteli parisuhteen muuttumista pienlapsiaikana. Kirjoitusprosessin alussa pienlapsiaika määriteltiin kirjoittajien toimesta lapsen ensimmäiseen elinvuoteen. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin kyselytutkimuksilla ja tulokset analysoitiin ympyrädiagrammin sekä sisällön analyysin avulla. Opinnäytetyö oli Voima-hankkeen tilaustyö. Voima-hankkeen tarkoituksena oli kehittää uusien perheiden hoitoa mahdollisimman asiakasystävälliseksi. (Voima-hanke, 2008) Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kuinka parisuhde on muuttunut pienlapsiaikana, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin, sekä selvittää millaista tietoa ja minkälaista tukea pienten lasten vanhemmat saavat terveys- ja hoitoalalta, jotta saataisiin tarjottua pienten lasten vanhemmille heidän tarvitsemansa tieto ja tuki.

Opinnäytetyön materiaali kerättiin toimittamalla kyselylomakkeita kuuteen eri lastenneuvolaan. Lastenneuvoloiden työntekijät toimittivat kyselylomakkeet eteenpäin perheille, joiden esikoinen oli 1-3 vuotta vanha. Puutteellisen vastausmäärän vuoksi kyselylomakkeita toimitettiin lopuksi myös kirjoittajien tutuille sekä erääseen päiväkotiin. Kyselylomakkeet olivat erikseen isälle sekä äidille. Yhteensä 30 perhettä vastasi kyselylomakkeeseen. Yhteensä 30 äitiä ja 28 isää vastasi. Kyselylomakkeiden vastaukset osoittivat, että usein neuvolakäynnit (sekä äitiys- että lastenneuvola) keskittyivät vastaajien mielestä vain raskauteen tai lapseen, eikä parisuhdetta käsitelty juuri laisinkaan. Kuitenkin monet vastaajista, sekä äidit että isät, kokivat etteivät he tarvitse minkäänlaista tukea parisuhteeseen. Useimmat vastaajista kokivat itse muuttuneensa lapsen syntymän jälkeen ja he kokivat myös parisuhteen muuttuneen. Esiin tulleita muutoksia olivat ihmisenä kasvaminen, lisääntynyt kärsivällisyys, enemmän vastuuntuntoa, mutta myös lisääntynyt väsymys sekä vähemmän omaa ja yhteistä aikaa puolison kanssa. Monet toivoivat lisää luentoja, etenkin parisuhdeluentoja. Lastenneuvolaan toivottiin erikseen perhekäyntiä sekä parisuhdekursseja, myös lisää tietoa eri vaihtoehdoista parisuhteen kriiseihin ja tukeen. Lastenneuvolalta toivottiin myös aktiivisempaa kohtaamista ja kysymistä parisuhteen kunnosta. Lisää kohtaamispaikkoja perheille toivottiin, sekä enemmän äiti- ja isäryhmiä. Oli myös monia, joilla ei ollut mitään toiveita. (Laitinen & Witting, 2011)

Kirjoittajan opinnäytetyötä käytetään pohjana kehitystyöhön, missä on tarkoituksena koota lastenneuvolan työntekijöille infolehtinen vanhempien kokemuksista ja toiveista tuesta pienlapsiajan parisuhteeseen. Idea kehitystyöhön heräsi opinnäytetyön kirjoitusprosessin aikana, jolloin kirjoittajalla heräsi usein pohdintoja siitä, että jonkun tulisi kertoa neuvolan henkilökunnalle tämä tieto, minkä vanhemmat meille kertoivat kyselylomakkeiden kautta. Kirjoittaja uskookin, että näin välitetty tieto menee todennäköisesti perille, sillä tuoreiden vanhempien on oletetusti vaikea vaatia toivomaansa kohtaamista kasvotusten neuvolasta, missä on täysin uusi kasvo vastassa. Infolehtisen myötä tieto välittyy neuvoloihin yleisesti, eikä yhden tietyn asiakkaan välityksellä.

2 Tavoite

Kehitystyön tavoitteena on infolehtisen avulla antaa lisää tietoutta lastenneuvolan työntekijöille siitä, millaista tukea ja tietoa pienten lasten vanhemmat kokevat saaneensa sekä toivoisivat saavansa pienlapsiaikana. Aineisto infolehtiseen on saatu Laitisen ja Wittingin (2011) opinnäytetyöstä *”När två blir tre- en empirisk undersökning om parförhållande under småbarnstiden”*.

Kehitystyön keskeisimpänä kysymyksenä on:

- 1) Millaista tietoa lastenneuvolan työntekijät tarvitsevat vanhempien pienlapsiajan parisuhteesta?

Kehitystyö tehdään, jotta lastenneuvoloiden työntekijät saisivat tietoonsa vanhempien todelliset kokemukset, sekä toiveet tiedosta ja tuesta.

3 Infolehtinen

”Lähes aina painotuotteen tehtävänä on siirtää tietoa ja saada sen vaikutuksesta toteutumaan jokin haluttu asia.” (Koskinen, 2001, 13) Seuraavissa kappaleissa esitellään julkaisun tekemisen tärkeimmät osa-alueet.

3.1 Suunnittelu

Jokaista julkaisua suunniteltaessa on visuaalinen suunnittelu sen tärkeimpiä tekijöitä. Visuaalisella suunnittelulla luodaan julkaisulle kiinnostava ja houkutteleva ulkoasu. Julkaisun suunnitteluprosessi alkaa seuraavien kohtien pohdiskelulla: kuka on julkaisun taustalla, kenelle julkaisu on tarkoitettu, mikä on julkaisun tarkoitus, mikä on toimivin julkaisun muoto sekä milloin on ajankohtaisin aika julkaisulle? Julkaisuja on tarjolla tuhansia ja jokainen julkaisu kilpailee keskenään asiakasryhmien huomion herättämisestä. Tämän vuoksi on tärkeää paneutua keinoihin millä saataisiin herätettyä toivottu huomio ja kiinnostus juuri omaan julkaisuun. (Pesonen & Tarvainen, 2003, 3-5)

Erityisen tärkeiksi kohdiksi suunnittelussa nousevat julkaisun idean tuottaminen sekä kohderyhmän huomioiminen. Julkaisun huomattavuus paranee kun se suunnataan oikealle kohderyhmälle. Mitä paremmin kohderyhmä tunnetaan, sitä helpommin löytää oikeat keinot puhutella heitä. (Koskinen, 2001, 29)

3.2 Teksti ja taitto

Hyvän esitteen täytyisi olla toimiva yhdistelmä kuvia sekä tekstiä. Tällöin saavutetaan houkutteleva ulkoasu sekä tuodaan selkeästi ilmi esitteen idea. Esitettä koottaessa tulisi aluksi päättää selkeästi esitteen sisältö sanoin, kuvin ja mahdollisesti kaavioin. (Dumbleby & Burton, 1999, 254)

Typografialla voidaan helposti muuttaa esitteen tunnelmaa ja tyyliä. Typografia on oikeastaan koko esitteen ulkoasu, mutta se voidaan käsittää myös suppeammin kirjaintypografiana eli fontteina. Vaikka yleisesti voisi luulla niin, ei kuitenkaan ole täysin

samantekevää mitä fonttia käyttää, sillä jokaisella fontilla on oma luonteensa, millä voidaan vaikuttaa esitteen ulkoasuun. (Pesonen & Tarvainen, 2003, 12)

Esitettä koottaessa tulee valita muotoilu ja ulkoasu, mihin kuuluu sivujen koko, määrä sekä taitto. Yksinkertaisinta on koettaa eri malleja tyhjillä sivuilla. On tärkeää huomioida esitteen etu- ja takasivut, joissa tulisi olla johdanto ja lopetus. On tärkeää uudelleen pohtia miksi esite tehdään ja miten sillä herätetään huomiota. (Dimbley & Burton, 1999, 255)

Kuvien käyttö julkaisuissa luo lisää kiinnostusta. Ihminen reagoi aina näkemäänsä ensin oikealla aivopuoliskollaan, joten kuvat huomioidaan ennen tekstiä. Tämän vuoksi kuvan sisällöllä ja asettelulla on suuri merkitys. Jotta esitteessä oleva kuva ja teksti muodostaisivat yhdessä kokonaisuuden, on tärkeää valita kuvat tarkasti aihealueen sisältä. Kuvatekstillä vahvistetaan kuvan sisältöä, ja se onkin tärkeässä roolissa, sillä on selvitetty että kuvatekstit luetaan ennen leipätekstiä. Kuvan tulee kertoa esitteessä käsiteltävästä asiasta jotain, ja vielä mielellään uudella ja oivaltavalla tavalla. Myös kuvien värimaailmalla on merkitystä, sillä värikuvat koetaan mustavalkokuvia kiinnostavampina. Valokuvien lisäksi esitteessä voidaan käyttää myös piirroksia, joiden avulla on enemmän mahdollisuuksia kertoa asioita juuri esitteen kuvaamalla tavalla. (Koskinen, 2001, 79- 83)

Kuva voi myös olla koristeellinen, jolloin sen tarkoituksena on tehdä esitteen ulkoasusta houkuttelevampi. Kuvien käytössä on tärkeä muistaa, että kuvalla tulee olla julkaisussa tehtävä, eikä sitä tule käyttää vain kuvan vuoksi tai tyhjän tilan täyteenä. Kuvat kannattaa valita tarkoin. Jos budjetti, taidot tai resurssit eivät riitä, on parempi jättää kuva kokonaan pois. (Pesonen & Tarvainen, 2003, 47- 48)

4 Toteutus

Infolehtinen (Liite 1) toteutettiin Microsoft Office Publisher 2007-ohjelmalla. Infolehtinen koostuu sekä tekstistä että valokuvista. Valokuvat löytyivät Microsoft Office Publisher 2007 Clip Art-kansiosta. Kuvat ovat lehtisessä somistuksena, eikä niihin sisällytetä kuvatekstejä. Käytännön toteutuksessa koottiin ensin infolehtisen sisältö lähteenä olevasta oppinäytetyöstä. Tämän jälkeen teksti ja kuvat sommiteltiin Microsoft Office Publisher 2007-ohjelman avulla neljäisivuiseksi infolehtiseksi, jolloin kirjoittaja kokeili kuvia erikokoisina ja lehtistä eri sivumäärällä. Lopuksi kirjoittaja päätyi pitämään lehtisen suunnitelman mukaan neljäisivuisena, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja herättäisi kiinnostusta.

Infolehtisen tekstissä on esitelty aluksi opinnäytetyön aihe, taustaa sekä tulokset lyhyesti ja selkeästi. Tämän jälkeen osoitetaan opinnäytetyön tuloksena saadut vanhempien toiveet lastenneuvoloille ranskalaisin viivoin, jokainen yksittäinen kohta selkeästi muutamalla sanalla. Takakanteen on lisätty vielä esitteen tekijän, eli kirjoittajan, yhteystiedot, lähteet sekä ammattikorkeakoulun logo.

Infolehtiset kopioitiin värikopiokoneella kopiointiliikkeessä ja jaettiin kirjoittajan toimesta 16 lastenneuvoloiden työntekijöille. Infolehtisiä kopioitiin myös yksi kehitystyön liitteeksi.

5 Kriittinen tarkastelu

Tämän kehitystyön tavoitteena oli infolehtisen avulla antaa lisää tietoutta lastenneuvolan työntekijöille siitä, millaista tietoa ja tukea pienten lasten vanhemmat kokevat saaneensa sekä toivoisivat saavansa pienlapsiaikana. Infolehtinen tehtiin jotta lastenneuvoloiden työntekijät saisivat tietoonsa vanhempien todelliset kokemukset, sekä toiveet tiedosta ja tuesta.

Kirjoittaja pohti infolehtisen suunnitteluvaiheessa, että kirjoittaessa vinkkejä lähes samaan ammattiryhmään kuuluville, on tärkeää pohtia, millaiseen infolehtiseen itse mielellään tarttuisi. Kirjoittaja pohti, kuinka saisi herätettyä terveydenhoitajien kiinnostuksen, kun infolehtinen jaetaan heidän työpaikoilleen, missä heillä on usein varmasti kiire ja vähän aikaa lukea lehtisiä. Tämän vuoksi kirjoittaja päätyi mahdollisimman lyhytsanaiseen, kuvilla koristeltuun lehtiseen, missä myös otsikko on tärkeässä roolissa. Infolehtisen kansisivu ja otsikko pyrittiin tekemään mahdollisimman huomiota herättäväksi, ja siihen päätyikin lopulta kuva perheestä, sekä otsikko ”Unohtuiko parisuhde?”. (Liite 1) Pesonen ja Tarvainen (2003, 3-5) painottavat, että ennen julkaisun tekemistä olisi tärkeä miettiä kohderyhmää kenelle julkaisu on tehty. Tällöin on myös tärkeä miettiä julkaisun ulkoasua, mikä herättäisi lukijan kiinnostuksen.

Kirjoittaja koki edukseen sen, että on itse ollut äitiysneuvolassa harjoittelussa, ja näin ollen tutustunut siinä sivussa hiukan myös lastenneuvoloiden työntekoon. Tällöin kirjoittajan oli helpompi kuvitella itsensä lukemassa kyseistä infolehtistä työpaikalla, ja näin ollen helpompi valita oikeat sanat ja kuvat. Koskinen (2001, 29) mainitseekin, että mitä paremmin kohderyhmä tunnetaan, sitä helpompi on löytää oikeat keinot puhutella heitä.

Kirjoittaja sommitteli kuvia ja tekstiä monella eri tapaa infolehtisen eri sivuille. Esimerkiksi ensimmäiselle ja toiselle aukeamalle kirjoittaja halusi vielä kuvat kansikuvan lisäksi, eikä vain tekstiä, jotta lukijan mielenkiinto ei loppuisi heti. Kuitenkin kolmannella aukeamalla on vain tekstiä, sillä kirjoittaja ei kokenut kuvaa enää niin tärkeäksi tälle aukeamalle. (Liite 1). Tämä vaihe vei työstä paljon aikaa, sillä kirjoittaja halusi olla vakuuttunut siitä, että lehtisen houkuttelevuus ei kaadu suunnitteluun eikä ulkoasuun. Kirjoittaja pohti moneen otteeseen uudelleen millaista olisi itse lukea kyseistä infolehtistä työpaikalla, miten saisi herätettyä lukijan kiinnostus juuri tähän lehtiseen. Kolmannella aukeamalla on vain tekstiä, sillä kirjoittaja ei kokenut kuvaa enää niin tärkeäksi tälle aukeamalle. Dimbleby & Burton (1999, 245–255) mainitsevat, että esitettä koottaessa tulisi aluksi päättää selkeästi esitteen sisältö sanoin ja kuvin, sivujen koko, määrä sekä taitto. On tärkeää huomioida etu- ja takasivut, joissa tulisi olla johdanto sekä lopetus. Pitäisi uudelleen pohtia miksi esite tehdään ja miten sillä herätetään huomiota.

Kirjoittaja pohti suunnitteluvaiheessa fontin ulkonäköä sekä kokoa. Kirjoittaja halusi, että fontti olisi hiukan ”leikittelevä”, mutta sen täytyi ehdottomasti olla selkeästi luettava. Infolehtisen fontiksi päätyi *Comic Sans MS*, mikä oli kirjoittajan mielestä hyvä fontti esitteeseen, ei niin virallinen ja kuitenkin helposti luettavissa. Infolehtisen otsikot lihavoitiin ja sitaatit kursivoitiin, jotta ne eroaisivat leipätekstistä selkeästi. Pesonen ja Tarvainen (2003, 12) huomauttavat typografian tärkeydestä, kuinka sillä voidaan helposti muuttaa tunnelmaa ja tyyliä. Jokaisella fontilla on oma luonteensa millä voidaan vaikuttaa esitteen ulkoasuun.

Kirjoittaja pohti suunnitteluvaiheessa millaisia kuvia hän haluaisi käyttää infolehtisessä. Alkuun kirjoittaja ajatteli pyytävänsä tuttavaa piirtämään aiheeseen liittyviä kuvia, mutta lopulta kirjoittaja päätyi Microsoft Officen Clip Art-kuviin, sen aihealueeseen sopivan tarjonnan vuoksi. Lehtistä tehdessä kirjoittaja pohti pitäisikö kuviin saada jokin kuvateksti, mutta koska kuvat eivät olleet kirjoittajan itse tilaamia tai ottamia, oli kirjoittajan mielestä vaikea keksiä niihin erillistä tekstiä. Tämän vuoksi kuvat päätyivät vain tukemaan tekstiä, ja herättämään lukijan mielenkiintoa. Kirjoittaja päätyi ehdottomasti värillisiin valokuviin, sillä niiden huomionherättävyys on huomattavasti suurempi. Koskinen (2001, 79–83) mainitsee, että on tärkeää valita kuvat tarkasti aihealueen sisältä, jotta esitteessä oleva kuva ja teksti muodostaisivat yhdessä kokonaisuuden. Kuvan tulee kertoa esitteessä käsiteltävästä asiasta jotain, ja vielä mielellään uudella ja oivaltavalla tavalla. Myös kuvien värimaailmalla on merkitystä, sillä värikuvat koetaan mustavalkokuvia kiinnostavampina.

Kirjoittaja halusi myös hiukan koristella infolehtistä tehden jokaisen sivun yläreunaan kolme sydäntä. Näin lehtisestä tuli kirjoittajan mielestä yhtenäinen kokonaisuus. Kirjoittaja mietti kyllä jo suunnitteluvaiheessa ovatko koko sivun peittävät valokuvat vain tilan täytettä, mutta lehtisen sommitteluvaiheessa kirjoittaja ei saanut kuvia muulla tavalla yhtä mielenkiintoisesti esille. Pesonen ja Tarvainen (2003, 47–48) mainitsevat, että kuva voi myös olla koristeellinen, jolloin sen tarkoituksena on tehdä esitteen ulkoasusta houkuttelevampi. Kuvien käytössä on tärkeä muistaa, että kuvalla tulee olla julkaisussa tehtävä, eikä sitä tule käyttää vain kuvan vuoksi tai tyhjän tilan täytteenä.

6 Keskustelu

Infolehtisen tekeminen, sen suunnittelu ja kokoaminen, oli kirjoittajan mielestä erittäin mielenkiintoista. Kirjoittaja koki vaikeaksi löytää erillistä tietoa juuri infolehtisen tekoa ajatellen, ja tämän vuoksi kirjoittaja sovelsi eri ohjeita yleisesti julkaisujen sekä esitteiden tekemisestä. Suunnitteluvaihe vei kirjoittajan yllätykseksi paljon aikaa. Aluksi kirjoittaja ajatteli, että infolehtisen tekoon ei kuluisi paljoa aikaa, mutta lopulta itse toteutus olikin paljon luultua monimutkaisempi. Toki kirjoittaja tiedostaa olevansa täysin amatööri graafisen suunnittelun saralla, mutta kuitenkin kirjoittaja koki työn erittäin mielenkiintoiseksi ja on lopputulokseensa tyytyväinen.

Kehitystyön tavoitteena oli infolehtisen avulla antaa lisää tietoutta lastenneuvolan työntekijöille siitä, millaista tukea ja tietoa pienten lasten vanhemmat kokevat saaneensa sekä toivoisivat saavansa pienlapsiaikana. Keskeisimpänä kysymyksenä oli selvittää millaista tietoa lastenneuvolan työntekijät tarvitsevat vanhempien pienlapsiajan parisuhteesta. Infolehtinen kertoo nyt selkeästi lukijalleen, eli lastenneuvolan terveydenhoitajalle, millaista tietoa hän tarvitsee tukeakseen pienten lasten vanhempia parisuhteen vaikeina aikoina. Kirjoittaja toivoo, että kehitystyön tuloksena syntynyt infolehtinen herättää lastenneuvolassa työskentelevissä terveydenhoitajissa rohkeutta ja kiinnostusta ottaa yhä useammin puheeksi vanhempien parisuhde ja siinä jaksaminen. Kirjoittaja toivoo, että infolehtisessä oleva tieto auttaisi terveydenhoitajia löytämään ne avainkohdat mistä vanhemmat toivoisivat puhuttavan. Kirjoittajan tavoitteena tämän infolehtisen avulla oli myös herättää lastenneuvoloiden terveydenhoitajia yhteistyöhön, ja kenties toteuttamaan vanhempien toiveina olevat lastenneuvolan perhekäynnit, luennot ynnä muut.

Lähteet

Dimbleby, R. & Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. Lund: Studentlitteratur.

Koskinen, P. (2001). *Hyvä painotuote*. Helsinki: Inforviestintä Oy.

Laitinen, M. & Witting, S. (2011). *När två blir tre- en empirisk undersökning om parförhållande under småbarnstiden*. Julkaisematon tutkimus sairaanhoitajatutkintoon. Yrkeshögskolan Novia, Sektorn för social- och hälsovård, Vaasa.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. (2003). *Julkaisun tekeminen*. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Voima-hanke pilottikunnissa Kokkola, Seinäjoki, Vaasa (2008) Ensisynnyttäjäperheiden hoitopolun mallintaminen neuvolan ja synnytysyksikön välillä. Vauvamyönteisyystyöryhmä vanhan Vaasan läänin alueella.



Micheni,
olet kaukana

Meidän välissä lapset,
huiri, arki
Se elämä,
joka me yhdessä haluttiin

Matkaa luoksesi
Kädenjennuksen verran

Lähteet:

Laitinen, M. & Witting, S. (2011) När två blir tre- en empirisk undersökning om parförhållande under smämsstiden. Julkaisematon tutkimus sairaanhoitajatu-
kimtoon. Yrkeshögskolan Novia, Sektorn för social- och hälsovård, Vasa

www.nakkiausunet.fi

Kuvat: Microsoft Office Publisher 2007 Clip Art



Mira Laitinen: mira.laitinen@novia.fi

Unohtuiko Parisuhde?



Vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta saadusta tiedosta ja tuesta, sekä vanhempien toiveita tuesta pienlapsijan parisuhteeseen.



Infolehtisen materiaali on koottu sairaanhoidon opinnäyte-
työstä När två blir tre- en empirisk undersökning om par-
förhållande (2011)

Kursivoidut lainaukset lehtisessä ovat sitaatteja opinnäyte-
työn kyselytutkimuksen vastauksista.



Kun lapsi saapuu, parisuhde muuttuu, joten muista silloin nämä:

- Keskustele, kysy, ole kiinnostunut!
- Lehtiset eivät aina riitä!
- Pyydä välillä kumpaakin vanhempaa osallistumaan lastenneuvolakäynteihin, huomioi myös isä!
- Olisiko mahdollista järjestää neuvoloiden kesken yhteisen parisuhdekurssi?
- Entä lisätä jonkin neuvolakäynnin yhteyteen parisuhdekeskustelu?
- Muista etenkin kotikäynnit, jolloin on otollinen hetki huomioida kumpikin vanhempi!

Kun lisätietoa ja apua kaivataan:

Jos sanat loppuvat, ja sinun apusi ei riitä, suosittelee rohkeasti vanhempia kääntymään esimerkiksi eri julkisen puolen tarjoamien parisuhde- ja perheneuvojien puoleen.
Muista myös, että useat yksityiset tahot tarjoavat parisuhdeterapiaa ja -neuvontaa.

Kaikkien edellä mainittujen yhteystietoja löydät puhelinluettelosta sekä internetistä.



Kun lapsi saapuu, parisuhde unohtuu?

Esitteet, luennot sekä perhevalmennukset koetaan tärkeinä tiedonlähteinä.

Yleisesti koetaan, että äitiys- sekä lastenneuvolakäynteillä ei juurikaan, tai ei jopa laisinkaan, keskustella vanhempien parisuhteesta. Toiset eivät koe tarvitsevansa sitä, kun taas toisten tarpeisiin ei vastata.

"Aika vähän annettiin informaatiota, toki annettiin lehtisiä."

"Rutiinitarkastukset... Jos kysyin, en saanut vastausta, neuvolantäti ei tiennyt."

Vanhempien toiveita:

- Erillistä perhe-/parisuhdekäyntiä lastenneuvolaan
- Lisää luentoja, parisuhdekursseja
- Terveystietoa aktiivisempaa otetta parisuhteeseen, enemmän kiinnostusta ja enemmän tietoa
- Lisää kohtaamispaikkoja perheille
- Enemmän äiti- ja isäryhmiä

"Lastenneuvolassa käynti voisi olla ns. perhekäynti"

"He voisivat aktiivisemmin kysellä parisuhteesta."

"Perheryhmät, mahdollisuus päästä puhumaan esim. parisuhdeneuvojan kanssa"

"Perhevalmennuksessa enemmän parisuhdeluentoja"



Pienten lasten vanhempien parisuhteeseen vaikuttavat monet, sekä positiiviset että negatiiviset tekijät.

Usein suositellaan, että perheen tulisi elää lapsen tarpeiden mukaan, mihin vanhempien tulee sopeutua. Tuoreiden vanhempien on kuitenkin erityisen tärkeää muistaa myös hoitaa omaa parisuhdettaan, sillä vanhempien välinen kanssakäyminen, ja näin ollen kodin ilmapiiri, vaikuttavat myös lapsen hyvinvointiin.

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että vanhemmat kokevat etenkin perhevalmennukset sekä äitiys- ja lastenneuvoloiden henkilökunnan suurimpana tiedonlähteenä pienlapsiajan parisuhteessa. (Laitinen & Witting, 2011)

Tämä infolehtinen on tehty opinnäytetyön *När två blir tre - en empirisk undersökning om parförhållande* (Laitinen & Witting, 2011) pohjalta. Infolehtisen tavoitteena on antaa sinulle lastenneuvolan terveydenhoitajana lisää tietoa siitä, millaista tukea ja tietoa pienten lasten vanhemmat kokevat saaneensa sekä toivoisivat saavansa pienlapsiaikana.



Kun lapsi saapuu, parisuhde muuttuu!

Lapsen syntymä vahvistaa ja lujittaa parisuhdetta, kasvattaa vastuuntuntoa ja arvojärjestystä, sekä kasvattaa ihmisenä, "kasvattaa aikuiseksi".

Yhteistä, ja omaa, aikaa on huomattavasti aiempaa vähemmän, väsymys ja stressi lisäävät pientä kiinastelua ja ärsytystä, jopa masennusta.

"Olemme molemmat muuttuneet, kasvaneet ihmisinä, muutos parempaan."

"puolisio vastuullisempi ja arvojärjestys muuttunut."

"Olemme tulleet läheisimmiksi."

"Kahdenkeskeistä aikaa ei ole juuri ollenkaan."

"..itselle vähän aikaa, masennusta"

"..enemmän kiinastelua pikkusioista."

"Lapsen tulo tuonut vastuuta, vahvistanut suhdetta.."

"Vähemmän (seksiä) yhdessäoloa"