

# SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

## PUHUTAANKO PARISUHTEESTA?

Parisuhdeteemaviikko perheiden avoimessa kohtaamispaikassa

Onnissa ja Ilonassa

TEKIJÄT Laura Bunda  
Riikka Kainulainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Laura Bunda ja Riikka Kainulainen	
Työn nimi Puhutaanko parisuhteesta? Parisuhdeteemaviikko perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa	
Päiväys 27.04.2022	Sivumäärä/Liitteet 39/9
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Perheentalo -yhteistyö	
Tiivistelmä <p>On luonnollista, että parisuhde muuttuu perheen perustamisen myötä. Parisuhteen tila heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla on suuri merkitys parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Varhaisessa vaiheessa annettu tuki vaikuttaa vanhempien jaksamiseen, antaa voimavaroja arkeen ja tukee näin koko perheen hyvinvointia. Perhekeskus kokoaa yhteen lapsiperheiden sosiaali- ja terveyspalvelut muodostaen monialaisen palveluverkoston, jossa järjestöillä on oma paikkansa myös vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisessa.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimi Perheentalo -yhteistyö. Toiminnallinen osuus toteutettiin perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli parisuhteen tukeminen, mikä on iso osa vanhemmuuden tukemista ja perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkoituksena oli lisätä tietoa ja herättää keskustelua parisuhteesta ja sen tukemisesta, eri yhteistyötahojen tukimuodoista sekä parisuhteen vaikutuksesta lapsen ja koko perheen hyvinvointiin järjestämällä parisuhdeteemaviikko perheiden avoimeen kohtaamispaikkaan Onniin ja Ilonaan. Idea opinnäytetyöstä tuli toimeksiantajan puolelta, tarkoituksena oli tuoda parisuhdetta enemmän esille Perheentalo -yhteistyön toiminnassa.</p> <p>Parisuhdeteemaviikko toteutettiin perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa. Viikon aikana esillä oli tietoa parisuhteen hyvinvoinnin tukemisesta sekä eri yhteistyö organisaatioiden tarjoamista palveluista. Paikalla oli myös Perheentalo -yhteistyön yhteiskumppaneita Iisalmen seurakunnasta, Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän lapsiperhepalveluista sekä Iisalmen kaupungin varhaiskasvatuksesta. Parisuhdeteema näkyi myös keskustelun merkeissä Mannerheimin Lastensuojeluliiton järjestämässä vauvavertaisryhmissä, Pulmusissa ja Viherpeipoissa. Viikon aikana oli runsaasti kävijöitä ja keräämämme palautteen perusteella viikko oli onnistunut ja koettiin erittäin tarpeelliseksi.</p>	
Avainsanat parisuhde, lapsiperheet, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, perhekeskus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Laura Bunda and Riikka Kainulainen	
Title of Thesis Shall we talk about couple relationship? A theme week about relationship at Onni ja Ilona, an open meeting place for families	
Date 27.04.2022	Pages/Appendices 39/9
Client Organisation /Partners Familyhouse partnership	
<p>Abstract</p> <p>It is natural that a relationship changes when you are starting a family. The state of the couple relationship is reflected in the well-being of the whole family. Interaction skills and emotional skills are of great importance for the well-being of a relationship. Early support affects parents' coping, provides resources for everyday life and thereby supports the well-being of the whole family. The family center brings together social and health services for families with children, forming a multidisciplinary service network in which organizations also have a place in supporting parenting and couple relationships.</p> <p>The thesis was a functional thesis commissioned by the Familyhouse partnership. The functional part was carried out at Onni and Ilona, the open meeting place for families. The aim of the thesis was to support the couple relationship, which is a big part of supporting parenting and the overall well-being of families. The aim was to increase the amount of information and provoke conversation about the couple relationship and its support, the forms of support from various partners and the effect of the couple relationship on the well-being of the child and the whole family by organizing a relationship theme week at Onni and Ilona, the open meeting place for families. The idea for thesis came from the Familyhouse partnership, the purpose was to bring out the couple relationship more in the activities of the Familyhouse partnership.</p> <p>The relationship theme week was held at Onni and Ilona, the open meeting place for families. During the week, information on supporting the well-being of the couple relationship and the services provided by various co-operation organizations were on display. There were also co-operation partners of the Family House partnership from the Iisalmi Congregation, the family services of the Ylä-Savon SOTE Joint Municipal Authority and the early childhood education of the city of Iisalmi. The theme of couple relationship was also reflected in the discussion in the baby-peer groups, Pulmuset and Viherpeipot, organized by the Mannerheim League for Child Welfare. There were a lot of visitors during the week and based on the collected feedback, the week was successful and was considered very necessary.</p>	
Keywords couple relationship, families with children, emotional skills, interaction skills, family center	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	PARISUHTEEN MÄÄRITELMÄ.....	8
2.1	Parisuhde.....	8
2.2	Parisuhteen vaiheet.....	8
2.3	Parisuhteen kehittyminen.....	9
3	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT PARISUHTEESSA.....	10
3.1	Vuorovaikutuksen merkitys parisuhteessa.....	10
3.2	Mentalisaatiokyky tukee parisuhdetta.....	10
3.3	Puhumisen ja kuulemisen merkitys.....	10
3.4	Tunteet ja tunnetaidot osana parisuhdetta.....	11
4	PARISUHDE ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN PERHEISSÄ.....	12
4.1	Parisuhteen muuttuminen vanhemmuuden myötä.....	12
4.2	Parisuhdetta kuormittavat ja vahvistavat tekijät perheessä.....	12
5	PARISUHTEEN VAIKUTUS LAPSEN HYVINVOINTIIN.....	13
5.1	Vanhempien välisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen.....	13
5.2	Parisuhteen ongelmien vaikutus lapseen.....	13
6	PERHEKESKUS.....	15
6.1	Perhekeskustoimintamalli.....	15
6.2	POSOTE20- hanke perhekeskuksen kehittäjänä Pohjois-Savossa.....	16
6.3	Perheet keskiöön! -hanke osana perhekeskustoimintaa.....	16
6.4	Parisuhteen jana-puheeksiottomalli.....	16
7	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
8	PARISUHDETEEMAVIIKKO ONNISSA JA ILONASSA.....	19
8.1	Parisuhdeteemaviikon suunnittelu.....	19
8.2	Parisuhdeteemaviikon toteutus.....	20
8.3	Parisuhdeteemaviikon arviointi ja saadut palautteet.....	22
9	POHDINTA.....	24
9.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta.....	24
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	25
9.3	Ammatillinen kasvu.....	26
9.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	27

LÄHTEET.....	28
LIITE 1: PARISUHDETEEMAVIIKON MAINOS .....	31
LIITE 2: PARISUHDETEEMAVIIKON SEINÄJULISTE 1. ....	32
LIITE 3: PARISUHDETEEMAVIIKON SEINÄJULISTE 2. ....	33
LIITE 4: PALAUTE PARISUHDETEEMAVIIKOSTA .....	34
LIITE 5: MISTÄ TUKEA JA APUA PARISUHTEESEEN- KOOSTE.....	35
LIITE 6: PARISUHTEEN TARKISTUSLISTA.....	36
LIITE 7: PARISUHDETEEMAVIIKON SOSIAALISEN MEDIAN MATERIAALIT .....	37

## KUVALUETTELO

KUVA 1. Perhekeskusten tehtävät hyvinvoinnin tähtikuviona (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022) .....	15
KUVA 2. Kuvaus parisuhdeteemaviikon kulusta ja eri organisaatioiden edustajista .....	20
KUVA 3. Pesäpuu ry:n kuvakortit keskustelun tukena (Bunda 2022) .....	21

## 1 JOHDANTO

Parisuhteen haasteiden taustalla voi olla ylisukupolvisia syitä, johon moniammatillisen avun voimin voidaan tuoda positiivista ylisukupolvista muutosta. Vanhemmuus ja parisuhde tarvitsee monia eri valmiuksia, joita voidaan eri elämäntilanteissa vahvistaa ja tukea eri toimijoiden ja tukimuotojen avulla. Uusia toimintamalleja ja välineitä parisuhteen tukemiseen on erityisesti kehitetty järjestöjen ja seurakunnan toimesta. Varhaisessa vaiheessa annettu tuki auttaa tukemaan vanhempien voimavaroja ja parantaa koko perheen hyvinvointia. (Kalmari & Mäkelä julkaisuaika tuntematon.)

Vuorovaikutustaidot ovat merkityksellinen osa parisuhdetta. Se perustuu ennen kaikkea toisen huomioimiseen ja kunnioittamiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi harjoitella, mutta se vaatii pitkäjänteisyyttä ja omien vanhojen toimintamallien tiedostamista. (Liljeström 2012, 8–10.) Perheessä vuorovaikutustaidot korostuvat keskinäisissä suhteissa, jokainen jäsen vaikuttaa toiseen jollain tapaa. Myös perheen ulkopuoliset läheiset ihmissuhteet vaikuttavat perheeseen. Lapsen syntymä koettelee parisuhdetta, mutta kuitenkin sitoo vanhemmat yhteisen tavoitteen äärelle, jolloin parisuhde syvenee. Kuitenkin lapsen tulo haastaa parisuhdetta monin tavoin, jolloin parisuhdetyytyväisyys on heikkoa. Onkin huomioitava, että kahden ihmisen parisuhde on muuttumassa yhteiseksi vanhemmuudeksi. (Määttä 2000, 145–146.)

Perhekeskus on monialainen verkosto, jonka tavoitteena on koota lapsiperheille sopivat palvelut helposti saavutettaviksi ja toimiviksi palveluiksi. Sen tarkoitus on edistää sekä tukea lasten, nuorten ja perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tarjoaa ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa. Perhekeskus toiminta kokoaa eri hallinto- ja organisaatiot yhteen, myös järjestöillä on oma roolinsa perhekeskuksen palveluverkostossa. Perhekeskusalueilla on myös kohtaamispaikkoja, joiden toiminta on suunnitelmallista ja ohjattua sekä kytkeytyy perhekeskukseen. Myös asiantuntijat ja ammattilaiset eri aloilta voidaan tuoda lähemmäs perheitä, eli kohtaamispaikkoihin. (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021, 8–9.)

Perheentalo -yhteistyö koostuu kolmen yhdistyksen, Iisalmen Pelastakaa Lapset ry:n, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Iisalmen yhdistyksen ja Ylä-Savon ensi- ja turvakotiyhdistyksen yhteisestä toiminnasta. Perheentalo -yhteistyö tekee työtä lasten ja lapsiperheiden parhaaksi, tukien arkea ja lisäten osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Toiminta perustuu yhteistyöverkoston voimaan ja Perheentalo -yhteistyö käynnistyi Iisalmessa 2004. Päämääränä ja toiminta-ajatuksena on vakiinnuttaa varhaisen tuen kumppanuusmallia, joka toimii kolmannen sektorin kentällä ja paikallisten kansalaisjärjestöjen voimin. Iisalmessa toimii perheiden avoin kohtaamispaikka Onni ja Ilona, joka on osa Perheentalo -yhteistyön toimintaa. (Perheentalo -yhteistyö julkaisuaika tuntematon.)

Vuonna 2018 tehdyssä FinLapset-tutkimuksessa, selvitettiin neljävuotiaiden lasten huoltajien tyytyväisyyttä parisuhteessaan. Indikaattoreista selviää, että Pohjois-Savon alueella 51,2 % vanhemmista ei ole ilmaissut tarvetta saada ammattilaisilta tukea parisuhteeseensa ja 22,4 % vanhemmilla on riittämättömästi tietoa parisuhdepalveluista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Tutkimuksesta voidaan päätellä, että tietoa ja tukea parisuhteeseen tarvitaan Pohjois-Savon alueella.

Tässä opinnäytetyössä parisuhteella tarkoitetaan vanhempien välistä suhdetta ja perheellä tarkoitetaan kaikkia perhemuotoja, joissa on vähintään yksi lapsi. Opinnäytetyön aihe on mielestämme tarpeellinen ja merkittävä, koska on todettu, että vanhempien vuorovaikutus- ja parisuhdetaidoilla on suora vaikutus lapsen hyvinvointiin. On kiinnitettävä enemmän huomiota vanhempien jaksamiseen sekä tunne- ja parisuhdetaitojen tukemiseen, koska vanhempien välinen suhde on lapsen ensisijainen vuorovaikutuksen malli. Parisuhdetaitojen tukeminen tukee vanhemmuudessa jaksamista sekä vahvasti koko perheen hyvinvointia. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 9.) Kun vanhemmalla ei ole voimavaroja, tai ne ovat vähissä, on vaarana se, että lapsi joutuu kuulemaan vanhempien välisiä riitoja ja olemaan niissä läsnä (Salo 2011, 118).

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimii Perheentalo -yhteistyö. Opinnäytetyön tavoitteena on parisuhteen tukeminen, mikä on iso osa vanhemmuuden tukemista ja perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarkoituksenamme on lisätä tietoa ja herättää keskustelua parisuhteesta ja sen tukemisesta, eri yhteistyötahojen tukimuodoista sekä parisuhteen vaikutuksesta lapseen ja koko perheen hyvinvointiin järjestämällä parisuhdeteemaviikko perheiden avoimeen kohtaamispaikkaan Onniin ja Ilonaan.

”Vanhempien parisuhteella, vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla on vahva vaikutus lapsen hyvinvointiin. Hyvinvoivaan vanhemmuuteen sekä parisuhteeseen tarvitaan kokemuksellisia, tiedollisia ja taidollisia valmiuksia. Näitä taitoja voi tukea ja kehittää eri elämäntilanteissa.” (Heiskanen, Helamaa, Laru, Muuronen, Salmi, Satuli-Kukkonen & Ukkonen-Wallmeroth 2019, 30.)

## 2 PARISUHTEEN MÄÄRITELMÄ

### 2.1 Parisuhde

Parisuhteella tarkoitamme tässä opinnäytetyössä kahden ihmisen välistä parisuhdetta, sukupuolesta riippumatta ja tarkemmin määriteltynä alle kouluikäisten lasten vanhempien parisuhdetta. Yksi keskeisin toive ihmisillä parisuhteessa on saada ja antaa läheisyyttä (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 8). Aikuisena omaan puolisoon luodaan tärkein kiintymyssuhde, jossa kiintymys on osa rakkautta aikuisten välisessä rakkaussuhteessa (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 49).

Kaiken perustana parisuhteessa on kuitenkin puolison erilaisuuden hyväksyminen, itsetuntemus ja hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on, sekä ennakointi ja suhteeseen sitoutuminen (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 10–11). Sitoutuneessa ja turvallisessa parisuhteessa joutuu myös kohtaamaan omia ”sokeita pisteitä” ja tunteita, jotka nousevat esiin. Lapsuudenkodissa tapahtuneet tilanteet ja opittu perhe- ja parisuhdemalli voivat nousta haasteiksi parisuhteessa, jos asiat jättää huomioimatta omassa itsessään ja toiminnassaan. (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 27; Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 13.)

Useimpien parien toiveena on myös yhteiset lapset. Lapsen syntymän myötä parisuhde luonnollisesti muuttuu ja syntymä on parisuhteelle kehityskriisi, mutta myös kehittymismahdollisuus ja rikkaus. (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 55.) Toimivan parisuhteen eteen kannattaa nähdä vaivaa, sillä se on koko perheen hyvinvoinnin perusta sekä lapsen etu (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 11).

### 2.2 Parisuhteen vaiheet

Parisuhde ei pysy muuttumattomana koko aikaa, vaan parisuhde voidaan jakaa eri vaiheisiin (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 9). Kumppanit käyvät vaiheita läpi omassa, yksilöllisessä tahdissa, eikä parisuhde etene sen vuoksi suoraviivaisesti vaiheiden läpi. Parisuhde voi olla toisinaan vuosiakin paikallaan tai ottaa välillä takapakkia. Syynä voi olla riitelemättömät riidat tai puuttuvat taidot selviytyä ristiriidoista. (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 16.) Jokainen parisuhde on uniikki.

Tyypillisesti parisuhteessa ensimmäisenä vaiheena koetaan rakastumisen vaihe, voimakkaan kiinnostuksen hullaantumisen ja yhteensulautumisen vaihe. Yleensä rakkauden kohde nähdään vahvasti myönteisessä valossa ja edes todellisia luonteenpiirteitä ei haluta nähdä selkeästi kumppanista, vaan ne näyttäytyvät houkuttelevina haasteina. (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 18.) Itsenäistymisen ja sitoutumisen vaiheessa suhde muuttuu todellisemmaksi. Vaiheelle ominaista on tasapainoilu sopivan läheisyyden ja etäisyyden suhteen, alun yhteen kietoutuneisuuden jälkeen. Itsenäistymisvaiheessa joko itsenäistytään ulos parisuhteesta tai löydetään yhteinen sävel parisuhteen jatkamiseksi. Valitettavan usein tässä vaiheessa monet parit päätyvät eroon. (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 11–12).

Alun huuman jälkeen toinen saatetaan nähdä toisessa valossa, jolloin todellisuus ei vastaakaan aikaisempaa mielikuvaa (Cacciatore, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 18). Sitoutumisen vaihe on

mahdollisuus omaan kasvuun ja kehitykseen, itsensä kohtaamiseen uudella tavalla (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 11–12). Rakkausvaihe, joka saavutetaan onnistuneen itsenäistymisvaiheen jälkeen, on merkki siitä, että kohtaa ja hyväksyy todellisen itsen ja toisen minuuden. Rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta, jossa molemmilla on tunne, että on rakastettu juuri sellaisena kuin on, kaikkine hyvine ja huonoine piirteineen. Rakkaus on kumppanuutta, jossa voi jakaa syvimmätkin tunteet, ajatukset, arvot ja tavoitteet (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2017, 14–15). Kumppani on kuin paras ystävä ja vielä vähän enemmän.

### 2.3 Parisuhteen kehittyminen

Perheterapeutti Pekka Hämäläinen (2010) kertoo kirjassaan Hyvä parisuhde, että toivoisi kiinnitettävän enemmän huomiota ihmissuhdetaitoihin ja elämisentaitoihin jo varhaisemmassa vaiheessa, ennen parisuhdetta ja sen mukanaan tuomia kriisejä. Olisi myös tärkeää oppia myönteisyyttä ja tiedostaa parisuhteen luonnollisia kehitysvaiheita. Elävä parisuhde on jatkuvassa muutoksen tilassa ja parisuhteelle kehityskriisit voivat olla uhka tai mahdollisuus (Luukkala 2015, 55).

Parisuhde voidaan määrittää neljään eri luokkaan sen kehittymisnopeuden mukaan. Usein pitkään yksin eläneet tai eronneet etenevät nopeasti suhteessaan, ulkoiset puitteet ovat kunnossa, heillä on tieto millaisen kumppanin he haluavat sekä kyky tunnistaa tällainen henkilö varsin nopeasti. Nopeahidas suhteessa on alku kiihdytys, hullaantuminen, jonka jälkeen seuraa pysähtyneempi vaihe, iskee todellisuus siitä mitä suhde todella merkitsee ja mitä siltä haluaa. (Luukkala 2016, 64–65.)

Suhde, joka etenee hidas-nopea-kaavalla, on yleensä varovaisen henkilön ylläpitämä suhde. Taustalla voi olla pettymyksiä edellisistä parisuhteista. Yleensä he ovat jo varttuneempia ihmisiä, ja jos toiveena on yhteiset lapset saattaa parisuhde edetä alun hitauden jälkeen hyvin nopeasti. Pitkään ja hitaasti kiihtyvä suhde on tyypillinen nuorille. Tähän vaikuttaa nuoren opinnot, mahdollinen muutto toiselle paikkakunnalle seurustelun kulkiessa siinä rinnalla. Vie aikansa ennen kuin tilanne parisuhde rintamalla saadaan vakiintumaan. (Luukkala 2016, 64–65.)

### 3 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN PARISUHTEESSA

#### 3.1 Vuorovaikutuksen merkitys parisuhteessa

Vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys parisuhteessa ja vuorovaikutustaitoja voi opetella ja kehittää elämän aikana monissa hetkissä. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan puhumisen-, kuuntelun- ja ristiriitojen ratkaisutaitoja, ja ne ovat oleellinen osa tärkeää sekä läheistä ihmissuhdetta. On merkittävää, miten kumppanit puhuvat ja keskustelevalle toistensa kanssa sekä erityisesti, miten kuuntelevat toisiaan. Tärkeää on, että pystyy jakamaan kumppanille omat tunteensa, ajatuksensa ja kokemuksensa. Vuorovaikutuksessa on aina tunteet mukana, erityisesti läheisen ihmisen kanssa. Usein tunteet ovat pinnassa, kun puhutaan itselle merkityksellisistä tai herkistä asioista, olivatpa ne sitten kotiäiti, raha tai seksi. (Liljeström 2012, 8–10.)

Vuorovaikutustaidot vaativat opettelua ja erityisesti halua oppia. Ennen kaikkea pohjalla on oltava luja luottamus, arvostus ja kiinnostus toista kohtaan. Parisuhteessa voi olla erimielisyyksiä ja riitoja, mutta oleellista on, miten konfliktit ratkaistaan ja tilanteessa toimitaan. Vuorovaikutustaitojen opettelu vaatii myös pitkäjänteisyyttä. Pitkäjänteisyyttä tarvitaan silloin, kun ollaan menossa kohti totuttua vuorovaikutusmallia, ja on vaikea löytää uusia toimintamalleja tilanteeseen. Ihmiset ovat erilaisia, toisen on helpompi jakaa asioita, kun taas toinen sulkeutuu helpommin. Tärkeää toimivan parisuhteen kannalta on kuitenkin se, että puhuttava on joskus, mutta jatkuvaa puhuttavaa ei tarvitse olla. (Liljeström 2012, 10.)

#### 3.2 Mentalisaatiokyky tukee parisuhdetta

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä ajatella, mitä tunteita tai ajatuksia oman tai toisen ihmisen käyttäytymisen takana on. Lisäksi sen myötä voi havainnollistaa, ja miksi toinen ajattelee, niin kuin ajattelee. Mentalisaatio on kyky ajatella toisen näkökulmaa ja toimintaa sen takia. Hyvä mentalisaatio lisää hyvinvointia perheissä, auttaa tunteiden säätelyssä, vähentää konflikteja ja auttaa vuorovaikutustilanteissa. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

Toisinaan mentalisaatio on haastavaa läheisissä suhteissa, erityisesti konfliktitilanteissa, kun toivotaan toiselta ymmärrystä myös itselle. Kuitenkin mentalisaatio on parhaillaan silloin, kun oma mieli on seesteinen ja pystyy pysähtymään ajattelemaan toisen näkökulmaa, mielen tilaa ja ajattelutapaa käynnissä olevassa tilanteessa. Mentalisaatio on myös oman toiminnan tulkintaa, miten oma käyttäytymiseni ja puheeni vaikuttaa toiseen ihmiseen eri tilanteissa. Kun näkee itsensä ulkoapäin ja toisen sisältäpäin, ja avaa asiat ääneen rakentavan keskustelun tavalla, on sillä merkittävä merkitys parisuhteelle. (Julkunen 2021a.)

#### 3.3 Puhumisen ja kuulemisen merkitys

Suuri osa vuorovaikutusta on puhuminen ja kuuleminen. Tärkeää on, ettei oleteta tai luule, koska varsinkin pitkään parisuhteessa olleet saattavat tulkita puolisoaan automaattisesti, vaikka tämä tarkoittaisi toista. Kuuntelemisen takana täytyy olla malttia kuunnella toisen kertomaa, rauhassa ja tarvittaessa esittää lisäkysymyksiä, jotta asian on ymmärtänyt oikein. Se, että saa kertoa oman asiansa ja toinen kuuntelee, luo merkittävän tunteen ja sen kautta tulee hyväksyty olo. Toisen kertomisen

kuuntelu luo viestin: ”Olet tärkeä, haluan kuulla mitä sinulla on sanottavaa. Arvostan sinua”. (Liljeström 2012, 20–21.) Monesti tulkinnan vaarana on väärinymmärrys ja jos puhe puuttuu, voi pienikin oletus saada isot mittasuhteet. Puhumisen merkitystä ei voi liikaa korostaa. (Julkunen 2021a.)

Usein paljon puhuvan ajatellaan olevan hyvän vuorovaikutuksen hallitsija, aina ei kuitenkaan ole näin. Voi puhua paljon, mutta joskus sanat eivät kerro mitään tai niitä on vaikeaa ymmärtää. Onkin tärkeää, että kiinnittää huomiota siihen, mitä haluaa kertoa ja miten. Usein auttaa, jos tuntee kuulijansa, on esimerkiksi ihan tavallista, että puhuessaan välttelee sanoja tai tapaa ilmaista itseään, mikä voisi herättää toisessa närkästystä tai puolustusreaktion. On tärkeää, että myös puhuessa arvostus toista kohtaan säilyy. Parisuhteessa voi vaikuttaa hiertäviin asioihin vasta, kun ne on nostettu pinnalle. Joskus omien tunteiden ja ajatusten kertominen toiselle voi olla todella hankalaa, mutta pettymyksetkin on sanottava ääneen, muuten muutosta parempaan ei tule tapahtumaan. (Liljeström 2012, 24.)

### 3.4 Tunteet ja tunnetaidot osana parisuhdetta

Tunteet ohjaavat meitä päivittäin. Ne vaikuttavat käyttäytymiseemme, ihmissuhteisiimme ja ajattelutapaamme. Tasapainoisen tunne-elämän merkinä on tunteiden tarkoituksenmukaisuus ja voimakkuus tilannesidonnaisesti, mutta myös ymmärrys toisen ihmisen tunnereaktioista ja myötäeläminen niiden mukana. Otamme vastaan jatkuvasti tunteita herättäviä tietoja ja tiedostamme itse olevamme vastuussa niistä heränneistä tunteista. (Kokkonen 2017, 17–19.) Usein ihminen kerää itseensä paljon tunnelatausta päivän tai viikkojen aikana, esimerkiksi töistä. Jos ei pysty jostain syystä kertomaan puolisolalle työstressistä tai muusta mieltä painavasta asiasta, asia yleensä purkautuu ulos tavalla tai toisella, esimerkiksi tiuskimisena tai muuna tapana olla vuorovaikutuksessa. (Julkunen 2021a.)

Omia tunteitaan tutkailemalla oppii itsestään paljon, olennaista on, että vastaa itse tunteistaan ja omista tunnereaktioistaan. Tunteiden kokonaisvaltainen hyväksyminen ja ymmärtäminen on osa tunnetaitoja. Onkin tärkeää, että tiedostaa ja osaa sanoittaa tunteitaan, esimerkiksi suuttumusta puolison tekemästä tilanteesta. Tunteiden ilmaisu ei merkitse raivoamista pää punaisena, vaan asian ilmaisua niin kuin sen tuntee. (Liljeström 2012, 39.)

Tunteiden säätely on osa elämää ja parisuhdetta, ja toisen tunteisiin voi vaikuttaa tahallaan ja tahattomasti monella tapaa. Useimmiten keskustellessa myötäelää toisen tunnetilaa keskustelemalla, kuuntelemalla ja nonverbaalisilla keinoilla, esimerkiksi nyökyttämällä päätään tai koskettamalla toista. Kosketus on hyvä keino säädellä toisen tunteita, esimerkiksi pientä lasta voi hoivata silittämällä, ja myös aikuisten välinen kosketus tuo myönteisiä tunteita. Usein pyrimme säätelämään toisten tunteita, jotta heillä olisi hyvä olla, ja se tuo itselle hyvän olon. On myös mahdollista säädellä toisen tunteita negatiiviseen suuntaan, esimerkiksi kommentoimalla toista negatiivisesti ja loukkavasti, tai nonverbaalisesti, vain ohittamalla toisen mielipiteen tai sanomisen. (Kokkonen 2017, 28–30.)

## 4 PARISUHDE ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN PERHEISSÄ

### 4.1 Parisuhteen muuttuminen vanhemmuuden myötä

Lapsen syntyminen tuo vanhemmilleen paljon iloa ja onnea, mutta se tuo myös muutosta parisuhteeseen. On luonnollista, ettei parisuhde ole enää samanlainen, kun perheeseen syntyy uusi jäsen. Uusi elämäntilanne on vanhemmille kehityskriisi, joka kohdataan yhdessä. Vanhemmuuden tärkein tuki on kumppani parisuhteessa, jotta vanhempi jaksaa huolehtia lapsesta, on hänen itsekin saatava tukea ja turvaa. Vaikka parisuhdetyytyväisyys laskee lapsen syntymän jälkeen, tuo lapsi usein mukanaan myös sitoutuneisuutta. (Ervast ym. 2017, 55.) Luonnollisesti lapsi rajoittaa vanhempien välistä yhdessäoloa ja käytännön asiat saattavat olla mutkikkaampia, kun mukana on lapsi. Vanhempien yhteinen aika on rajallista ja vaatii monia järjestelyjä. (Määttä 2000, 146.)

Kulttuuri ja yhteiskunta sanelee ja ohjaa arvoineen ja normeineen paljon vanhemmuuden suuntaa, kuten esimerkiksi miten olla vanhempi, puoliso ja miten lapset tulisi kasvattaa (Schmitt 2002, 301). Vanhemmuuteen vaikuttaa vanhemman omat aiemmat kokemukset ja mielikuva tulevasta lapsesta ja perhe-elämästä. Kulttuuri vaikuttaa vanhemmuuteen ja omaksuttuihin roolimalleihin, toisinaan toinen vanhempi voi ottaa vahvemman roolin lapsen hoidossa, jolloin puoliso jää sivuun. Ihanteellisoin tilanne on se, että vanhemmat hoitavat ja ottavat vastuuta lapsen ja kodin hoitamisesta tasavaroisesti. Tämä mahdollistaa molempien puolisojen vapaa-ajan ja mahdollisen työn teon. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 84.) Vanhemmat luovat omassa kodissaan perhekulttuurin, joka toimii lapsen kasvuympäristönä ja turvallisena paikkana kasvaa osaksi yhteiskuntaa (Schmitt 2002, 32).

### 4.2 Parisuhdetta kuormittavat ja vahvistavat tekijät perheessä

Useimmiten ristiriitoja parisuhteessa aiheuttaa kotitöiden jakaminen, puolison piirteet tai ominaisuudet, seksi sekä vapaa-ajan vietto. Perheissä riitaa syntyy puolisojen välille yleensä rahasta, lasten kasvatuksesta sekä työn ja perhe-elämän yhdistämisestä. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 40.) Erityisesti ensimmäisen vauvuuden aikana olisi tärkeää, että vanhempien välinen työnjako olisi selvää ja molemmilla olisi myös mahdollisuus omaan aikaan ja mielekkääseen puuhaan myös kodin ja vauvan hoidon lisäksi. Ajan käyttö ja suunnittelu on merkityksellistä, tärkeää on keskustella ja sopia kumppanin kanssa, miten yhteinen tai oma aika sopeutetaan lapsen ryhtiin. Arjessa on oltava itselleen ja puolisolalle armollinen, kannattaa laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja nauttia ajasta oman perheen kanssa. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2020.)

Parisuhdetta vahvistavia asioita on myös kumppaneiden toisilleen osoittama hellyys ja seksuaalisuus. Pienet päivittäiset hellyyden osoitukset niin fyysiset kuin psyykkiset vaalivat ja kannattelevat rakkautta parisuhteessa, sekä parantavat mielen hyvinvointia. Seksi ei kuitenkaan ole suhteen itsetar koitus ja toisinaan olosuhteiden tai kumppanin tilanteesta johtuen siitä joudutaan pidättäytyä ajoit tain. Parisuhteelle tärkeää on, että seksi on tyydyttävää ja iloa sekä voimavaroja tuovaa molemmille osapuolille, puolisoit voivat puhua toisilleen omista toiveistaan ja tuntemuksistaan. (Määttä 2000, 55–57; Schneider 2019, 148.)

## 5 PARISUHTEEN VAIKUTUS LAPSEN HYVINVOINTIIN

### 5.1 Vanhempien välisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kasvuun ja kehitykseen

Jo pieni vauva on valmis vuorovaikutukseen hoivaajansa kanssa ja siitä alkaa kehittymään kiintymyssuhde. Lapsi, jonka tarpeisiin on vastattu ja vuorovaikutus on onnistunutta, kokee maailman turvalliseksi ja ihmiset siinä hyväksi. Lapselle kehittyy perusturvallisuus ja luottamus muuttuvaan maailmaan. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 150.) Lapsen kasvu ja kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa lapsen ympäristön ja siinä olevien ihmisten kanssa (Pulkkinen 2002, 134).

Parisuhteen laatu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen ja koko perheen hyvinvointiin (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 40). Vanhempien hyvinvointi ja heidän välisensä vuorovaikutus on suorassa yhteydessä lapseen. Lapsi ottaa vuorovaikutus ja ihmissuhdemallin hänelle läheisimmistä aikuisista, eli omista vanhemmistaan. Onkin tärkeää, että vanhemmuuden tukemisessa kiinnitetään erityistä huomiota vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoitteluun lapsen elinympäristössä, jotta se tukisi lapsen hyvinvointia. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 9.)

Lapsi saa kotoaan sosiaalista alkupääomaa, joka kulkee mukana lapsen kasvaessa kohti aikuisuutta. Sosiaalinen alkupääoma koostuu lapsen kotona vallitsevista ihmissuhteista, normeista ja luottamuksesta. (Pulkkinen 2002, 44.) Sosiaalisen pääoman keskiössä on vanhempien välinen hyvä suhde toisiinsa sekä lapsen hyvä suhde molempiin vanhempiinsa, tämä edellyttää toimivaa vuorovaikutusta perheessä (Pulkkinen 2018, 215). On tutkittu, että tunteiden säätelyllä ja perheolosuhteilla on merkitystä yksilön yhteiskuntaan sopeutumiseen, kuten miten yksilö sisäistää sosiaaliset normit ja vastuullisuuden (Pulkkinen, Nygren & Kokko 2002).

### 5.2 Parisuhteen ongelmien vaikutus lapseen

Sirpa Salon (2011) tekemässä tutkimuksessa, *parisuhteen ongelmien vaikutuksesta lapsen psyykkiseen hyvinvointiin* kävi ilmi, että lapset usein kantoivat huolta vanhempien välisistä ristiriidoista ja riitelystä ja se kuormitti lasta psyykkisesti ja oli yhteydessä lapsen sosioemotionaalisiin ongelmiin. Samoin, jos lapsi joutui valitsemaan jommankumman vanhemman puolen riitatilanteessa. Kävi myös ilmi, vaikka lapsi ei valitsisikaan vanhempien välisessä riitatilanteessa puolta, on se silti lapselle psyykkisesti raskas tilanne. (Salo 2011, 117–118.)

Riitoja ja erimieleisyyksiä saa tulla parisuhteessa ja tuleekin, se, miten perheessä riidellään, on merkitystä. Jos konfliktit ovat voimakkaita ja huonosti hoidettuja, tai kohdistuu lapsiin, on sillä merkittävä vaikutus lapseen. (Salo 2009, 107.) Lapset reagoivat hyvin monella tapaa ja yksilöllisesti vanhempiensa välisiin riitoihin, myös sisarusten välillä saattaa olla suuria eroja. On todettu, että erityisesti lapsen kuulema tai mukana oleminen vanhempien välisessä riitatilanteessa lapsesta ja lapseen liittyvistä asioista, voi aiheuttaa lapselle käyttäytymishäiriöitä. (Jenkins, Simpson, Dunn, Rasbash & O'Connor 2005.)

On ymmärrettävää, että silloin kun vanhemman omat voimavarat ovat vähäiset ja parisuhteessa on haasteita, vanhemmat usein riitautuvat lasten läsnä ollessa tai ottavat lapset osalliseksi riitaa. Jos ongelmat ovat jo esillä ja lapset ovat ne havainneet, olisi tärkeää käsitellä riitaa tai ongelmaa avoi-

mesti siten, että lapsen ei tarvitsisi kantaa huolta asiasta. Tärkeää on, että aikuinen ottaa huolehtijan roolin ja selittää asian lapselle hänen ikänsä ja kehityksensä tasoisesti. Huolehtiva aikuinen luo lapselle turvallisuuden tunnetta. (Salo 2011, 118.) Parisuhteessa tapahtuvat konfliktit voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen monella tapaa. Vaikka lapsi ei ole läsnä konfliktien ilmetessä, on vanhempien välisillä konflikteilla muita välillisiä vaikutuksia, esimerkiksi vanhemmuuteen, perhesuhteisiin sekä mahdollisiin muihin perhettä haastaviin ongelmiin, kuten masennukseen tai alkoholin liikakäyttöön, joilla kaikilla on merkitystä lapsen elämään. (Cummings & Davies 2010, 5.)

Vaikka ekonomisen aseman yleensä periytyminen sukupolvelta toiselle, on huomioitava, että lapset ottavat myös mallin vanhempien käyttäytymis- ja ajatusmalleista sekä arvoista ja asenteista (Vauhkonen, Kallio, Kauppinen & Erola 2017). Meille jokaiselle syntyy sosiaalista perimää, joka on vanhemmitamme perittyä, positiivista että negatiivista. Voi olla rasitteita, mutta myös myönteisiä elämänhallintataitoja ja positiivisia voimavaroja. Sosiaalinen perimä on sukupolvelta toiselle siirtyviä kulttuurisia ja sosiaalisia osatekijöitä, jotka toimivat yksilön elämänhallinnan voimavaroina. (Kärkkäinen 2004, 5, 29.)

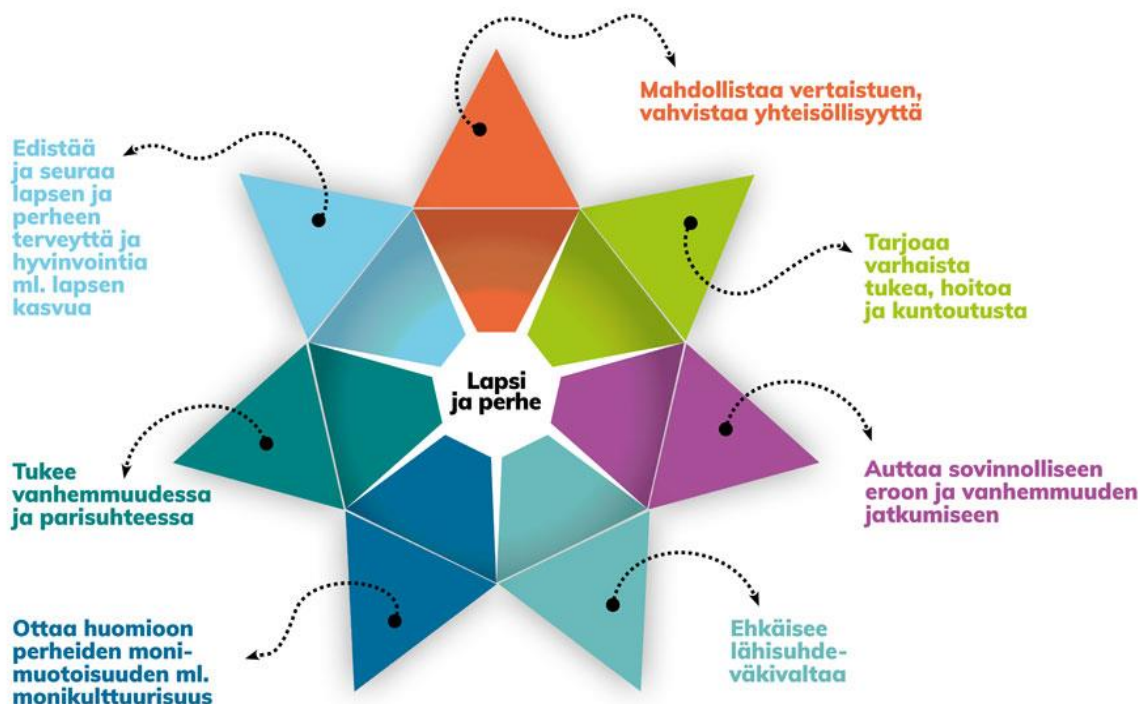
Tutkimuksen mukaan (Ristikari ym. 2018) ylisukupolviset ongelmat näkyvät siten, että usein lapsen ongelmien taustalla on perheeseen liittyviä pulmia ja riskitekijöitä, joilla voi olla vaikutusta lapsen myöhemmässä elämässä. Perheellä lapsen kasvuympäristönä on merkitystä kokonaisvaltaisesti lapsen tulevaan elämään, esimerkiksi vanhempien kuormituksella ja tulotasolla oli selvä yhteys lapsen koulumenestykseen sekä terveyteen. Taloudelliset paineet tuovat perheeseen stressiä ja tämä näkyy lapsiperheen arjessa. Tärkeää olisi tunnistaa ongelmat sekä lapsen kehitystä vaarantavat tekijät oikea-aikaisesti.

## 6 PERHEKESKUS

### 6.1 Perhekeskustoimintamalli

Perhekeskustoimintamalli tarkoittaa kansallisia linjauksia, jotka ohjaavat perhekeskuskehittämistä ja toimintaa. Perhekeskus muodostaa yhden palvelukokonaisuuden, jossa palvelut muodostavat perheiden näkökulmasta yhteen sovitun kokonaisuuden ja palvelut ovat helposti saavutettavissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Kyse on palveluverkoston toimimisesta tiiviimmin yhdessä ja yhteisesti sovittujen toimintamallien ja menetelmien mukaisesti (POSOTE20 julkaisuaika tuntematon).

Perhekeskusmallissa on kyse toimintakulttuurin muutoksesta. Palveluja ei siirretä eri paikkaan, vaan palveluverkosto toimii tiiviimmin yhdessä ja näin asiantuntemus saatetaan perheille tehokkaasti käyttöön. Verkostoon kuuluu muun muassa sosiaali- ja terveystyöpalveluja kuten neuvolapalvelut, lapsiperheiden perhetyö sekä kasvatus- ja perheneuvonta sekä sivistystyön palveluja kuten varhaiskasvatuspalvelut ja oppilashuolto sekä järjestöjen ja seurakunnan toimijat. (POSOTE20 julkaisuaika tuntematon.)



KUVA 1. Perhekeskusten tehtävät hyvinvoinnin tähtikuviona (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022)

Tähtikuvion sakarat kuvaavat perhekeskuksen tehtäviä, ydintehtävänä on edistää lapsen, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa heidän voimavarojaan (kuva 1). Opin- näytetyö kohdistuu Hyvinvoinnin tähtikuviossa erityisesti sakaraan: Tuki vanhemmuudessa ja pari-

suhteessa. Vanhempien oma hyvinvointi vaikuttaa heidän toimintaansa kasvattajina sekä parisuhteen osapuolina ja vanhempien toimiva parisuhde edistää koko perheen hyvinvointia. (POSOTE20 julkaisuaika tuntematon.)

## 6.2 POSOTE20- hanke perhekeskuksen kehittäjänä Pohjois-Savossa

POSOTE20- hanke sisälsi kaksi laajaa kehittämishanketta, sote-rakennemuutoksen ja tulevaisuuden sote-keskusohjelman. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö ja hanke päättyi vuoden 2021 loppuun. Sote-uudistuksen myötä Suomi on jaettu 21 hyvinvointialueeseen, jotka itsenäisesti järjestävät sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityistason palvelut, sekä pelastustoimen palvelut alueellaan. Pohjois-Savon kunnat POSOTE20- hankkeen avulla valmistelivat tätä laajaa sote-rakennemuutosta, jonka käyttöönottoon sitoutuivat. Sote-rakennemuutos koostuu neljästä osa-alueesta, joista yhtenä osana on Lasten, nuorten ja perheiden osaamis- ja tukikeskukset. (POSOTE20 julkaisuaika tuntematon.)

POSOTE20-hanke työskenteli kuntien tukena perhekeskusmallin toimintasuunnitelman laadinnassa ja käyttöönottamisessa. Perhekeskusmallia suunnitellaan kunnissa yhdessä sote- ja sivistystoimen sekä järjestöjen ja seurakunnan toimijoiden kanssa. Tulevaisuuden sote-keskus ohjelma kestää vuoden 2023 loppuun asti ja tavoitteena on, että uusi toimintamalli on siihen mennessä käytössä. (POSOTE20 julkaisuaika tuntematon.)

## 6.3 Perheet keskiöön! -hanke osana perhekeskustoimintaa

Lastensuojelun Keskusliitto koordinoi Perheet keskiöön! -hanketta, joka on järjestöjen yhteinen perhekeskustoiminnan kehittämis- ja koordinaatiohanke. Hanketta rahoittaa STEA, eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. (Lastensuojelun keskusliitto, julkaisuaika tuntematon.) Perheentalo -yhteistyö edustaa järjestöpuolen osaamista ja Perheiden avoin kohtaamispaikka Onni ja Ilona toimii kohtaamispaikkana, molemmat mahdollistavat vertaistuen sekä yhteisöllisyyden järjestötoiminnan kautta.

Järjestötyö on monipuolista ja merkittävää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Hastrup ym. 2019, 2). Perheet keskiöön! -toiminnan tavoitteena on integroida järjestöjen tarjoamat palvelut ja tuki valtakunnallisesti osaksi perhekeskustoimintaa ja näin tuoda järjestöjen osaaminen perhekeskusten käyttöön ympäri Suomen. (Lastensuojelun keskusliitto, julkaisuaika tuntematon.) Perheet keskiöön! -toiminnan yhtenä toimintamallina on Osallisuusviikko, jolloin lapsiperheiltä ja vanhemmilta saadaan palautetta sekä kehittämisajatuksia toiminnan kehittämiseksi. Osallisuusviikko-toimintamallin avulla pyritään tarjoamaan perheille mahdollisuutta osallistua ja saada heidän äänensä kuuluviin perhekeskustoiminnan kehittämisessä. Toimintamalli tukee erilaisten toimijoiden yhteistyötä ja sen avulla voidaan kehittää perhekeskustoimintaa. (Lastensuojelun keskusliitto julkaisuaika tuntematon.)

## 6.4 Parisuhteen jana-puheeksiottomalli

Parisuhteen jana- puheeksiottomallia ollaan jalkauttamassa perhekeskusten työntekijöiden työvälineeksi. Puheeksiottomallin avulla voidaan kartoittaa parisuhteen hyvinvointia ja saada keskustelua parisuhteen voimavaroista ja haasteista. Parisuhteen jana on yksinkertainen tekniikaltaan ja vaatii

käytettäväksi vähimmillään vain kynän ja paperia. Janaa käytettäessä esitetään kysymyksiä ja saadut vastaukset asetetaan janan asteikolle 0–10. Kysymyksenä ”Millainen teidän parisuhdehyvinvointinne on?” ei välttämättä ole riittävästi keskustelua herättävä kysymys ja siihen voi olla haastavaa löytää vastausta. Kun kysymys esitetään pienempinä, tarkempina kysymyksinä saadaan janaa hyödynnettyä paremmin. (Julkunen 2021b.)

Janalle arvioidaan muun muassa puhuminen ja kuunteleminen, omien tarpeiden ilmaisu, arjen vastuunjako, läheisyys ja seksuaalisuus sekä yhteinen aika. Kun numero on asetettu janalle, voidaan siitä alkaa keskustelemaan. Onko numero ollut aina tämä? Mikä se on ollut korkeimmillaan sekä mikä numero on ollut matalimmillaan? Mitkä asiat auttaisivat muutokseen tai ovat auttaneet muutoksessa? Keskustellen pari voi alkaa yhdessä miettimään omaa tavoitelukemaansa, mitä he lähtevät tavoittelemaan parisuhde-tyytyväisyyden palauttamiseksi. (Julkunen 2021b.)

Työntekijän ei tarvitse olla parisuhdeterapeutti tai parisuhdeasioiden asiantuntija. Tärkeintä on olla lempeästi läsnä, olla empaattinen ja ottaa koppi parin kertomasta. Työntekijältä vaaditaan ei-tietämisen taitoa. Hän ei voi, eikä tarvitse osata ratkaista tilannetta asiakkaan puolesta, vaan herättää asiakasta itse pohtimaan sopivaa ratkaisua muutokseen. Työntekijä toimii tukena myös tukiverkoston kasaamisessa, jos pari kokee tarvitsevansa tukea enemmän. (Julkunen 2021b.)

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimi Perheentalo -yhteistyö. Tarkoituksenamme oli lisätä tietoa parisuhteesta ja sen tukemisesta, sekä parisuhteen vaikutuksesta lapseen ja koko perheen hyvinvointiin. Parisuhdeteemaviikon aikana käytiin keskustellen läpi parisuhdetta sekä sen vaikutusta lapseen ja perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Viikon aikana pyrittiin saamaan kohtaamispaikassa kävijöiden kiinnostus heräämään oman parisuhteen hyvinvoinnista ja saada aikaan avointa keskustelua. Tietoa aiheesta oli viikon aikana laajasti esillä perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa, muun muassa seinillä, pöydillä sekä tietoisuina sosiaalisessa mediassa.

Perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa toimitaan aina perheiden ja lasten etua ajatellen ja toiminta perustuu siihen, että perheet saavat olla mukana toteuttamassa heille sopivaa ja helposti saavutettavaa toimintaa. Toiminta on matalan kynnyksen palvelua ja se tukee kokonaisvaltaisesti perheiden hyvinvointia ja osallisuutta. Perheentalot toimivat kohtaamispaikkoina, jossa perheet kohtaavat toisiaan sekä muita toimijoita sekä verkostoja. Tavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia, arjen sujuvuutta ja tukea vanhempia kasvatustyössä ja vanhemmuudessa. Perheentaloissa keskitytään myös vahvasti lapsen oikeuksiin. Arvoperustana perheentaloilla on kynnyksettömyys, yhteisöllisyys ja osallisuus, yhdenvertaisuus, lapsilähtöisyys sekä lapsen oikeudet. (Perheentalo -yhteistyö julkaisuaika tuntematon.)

Mielestämme opinnäytetyöllä on vaikutus Perheentalo -yhteistyön toimintaan ja lapsiperheiden tukemisen kannalta. Parisuhde ja vanhemmuus muuttuu ajan mukana, joten aiheita tulisi tutkia ja tuoda esille säännöllisesti. Uskomme, että erityisesti poikkeusolot pandemian aikana ovat tuoneet paljon haasteita lapsiperheille ja moni parisuhde voi olla kriisin partaalla. Olisi tärkeää, että parisuhde aiheena jäisi enemmän esille Perheentalo -yhteistyön ja perheiden avoimen kohtaamispaikan Onnin ja Ilonan toimintaan. Uskomme, että sitä kautta aihe olisi helpommin lähestyttävä ja keskustelu parisuhteen vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin pysyisi esillä.

## 8 PARISUHDETEEMAVIIKKO ONNISSA JA ILONASSA

### 8.1 Parisuhdeteemaviikon suunnittelu

Suunnitteluvaiheen aloitimme pohtimalla tapoja, joilla tukea pienten lasten vanhempien hyvinvointia parisuhteessa ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia. Halusimme herättää vanhemmissa keskustelua ja nostaa esille parisuhteen merkityksen lapsen hyvinvointiin sekä suotuisaan kasvuun ja kehitykseen. Molemmille meistä lapsen oikeus hyvään ja tasapainoiseen lapsuuteen on aiheena tärkeä ja koimme, että vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen edistää sitä. Perhekeskustoiminnan pääajatuksena on ennaltaehkäisevä toiminta lapsiperheiden hyväksi. Näin voidaan ehkäistä korjaavien palveluiden aiheuttamia kustannuksia ja syrjäytymistä. Monialaisen tuen antaminen ennaltaehkäisevästi antaa perheille voimavaroja ja sen kautta tukee myös vanhemmuutta ja parisuhdetta. (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021.)

Koimme, että aihe on erittäin herkkä ja moni kokee aiheesta puhumisen hankalaksi, varsinkin jos syvennyttään puhumaan parisuhteen haasteista. Halusimme tuoda parisuhdeteemaisella viikolla aiheita esille siten, että aiheesta on helposti tietoa saatavilla ja siitä on helppo keskustella. Halusimme keskittyä parisuhteen tukemiseen, hyvän huomaamiseen ja antamaan tietoa siitä, mistä apua saa tarvittaessa. Puheissamme halusimme rohkaista vanhempia hakemaan apua, jo ennen kuin ongelmat parisuhteessa kasvavat suuriksi. Tärkeänä osana kuitenkin koimme, että keskustelua syntyisi myös parisuhteen haasteiden vaikutuksesta lapseen, esimerkiksi riitatilanteiden ja haitallisen vuorovaikutuksen vaikutuksista lapseen.

Parisuhdeteemaviikko ajatuksena syntyi yhteisessä tapaamisessa toimeksiantajan kanssa. Pohdimme, miten viikko olisi paras toteuttaa sensitiivisesti ja ilman leimaantumisen pelkoa. Olimme yhtä mieltä siitä, että paras tapa lähestyä aihetta on erittäin matalan kynnyksen tapahtuma, johon ei tarvitsisi ilmoittautua ja joka on kestoltaan pidempi kuin yksi ilta. Koimme parhaaksi viedä teemaviikon perheiden avoimen kohtaamispaikan tavalliseen arkeen, jotta mahdollisimman moni hyötyisi siitä.

Kävimme ennen parisuhdeteemaviikon aloitusta Parisuhteen puheeksi-otto ja tuki -koulutus kokonaisuuden, joka on osa Perheet keskiöön! -hanketta ja toteutettu yhteistyössä POSOTE20- hankkeen sekä Kuopion perheasiain neuvottelukeskukseen kanssa. Toive koulutuksen käymisestä tuli toimeksiantajan puolelta, jotta yhteistyömme saa yhteisen tiedon kautta vahvan pohjan. Tavoitteena on myös tuoda tietoa perheille mahdollisuudesta keskustella parisuhteesta Perheentalo -yhteistyön työntekijän kanssa, keskustelun pohjana ja työmenetelmänä voidaan käyttää myös tarvittaessa Parisuhteen jana -puheeksiottomallia. On tärkeää, että tulevaisuuden perhekeskusmallissa käytetään yhteisiä työmenetelmiä ja toimintamalleja, yhteensovitetaan palvelut toimiviksi kokonaisuuksiksi (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021).

Parisuhdeteemaviikko suunniteltiin toteutuvaksi viikolla 12, eli 21.3.-25.3.2022. Viikon aihesisältönä oli tietoisuutta parisuhteesta visuaalisesti seinälle toteutettuna ja sosiaalisessa mediassa. Tavoitteena oli myös saada eri yhteistyökumppaneiden työntekijät vierailemaan parisuhdeteemaviikolla perheiden avoimeen kohtaamispaikkaan Onniin ja Ilonaan. Näitä yhteistyökumppaneita ovat Iisalmen seurakunta, Iisalmen kaupungin varhaiskasvatus ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä. Yhteistyökumppa-

neita lähestyttiin sähköpostitse. Osaksi käytettiin parisuhdekeskus Katajan verkkomateriaaleja, esimerkiksi tietoisuuksiin ja kotiin vietäviin materiaaleihin. Visuaaliset materiaalit seinälle ja sosiaalisen median materiaalit tehtiin Canva-sovelluksella ja seinäjulisteet tulostettiin Toimi-säätiössä.

## 8.2 Parisuhdeteemaviikon toteutus

Parisuhdeteemaviikko alkoi mainoksen tekemisellä viikkoa ennen parisuhdeteemaviikon alkua ja julkaisulla Perheentalo -yhteistyön sosiaalisen median kanavilla, eli Instagramissa ja Facebookissa sekä paperisena versiona perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa. Mainokseen (Liite 1) halusimme saada selkeästi esille oleellisen tiedon viikon tarkoituksesta, eli sen ohjelmasta sekä ajankohdasta ja tapahtumapaikasta. Tärkeä osa mainosta oli yhteistyökumppaneiden nimet ja ajat, jolloin he ovat tavattavissa perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa. Mainokseen laitettiin myös näkyville kaikkien yhteistyökumppaneiden logot. Mainos jaettiin myös parisuhdeteemaviikolla vieraileville yhteistyökumppaneille.

Saimme parisuhdeteemaviikolle useamman vierailijan Perheentalo -yhteistyön eri kumppanuustoimiltoilta (kuva 2). Mielestämme oli tärkeää saada vieraiksi monipuolisesti erilaisia asiantuntijoita. Perhekeskusmallin ajatuksen mukaisesti moniammatillinen yhteistyö ja verkostojen yhdistäminen tulisi olla luontevaa ja asiantuntijuus tulisi tuoda koostetusti lähelle perheitä (Hastrup, Pelkonen & Varonen 2021). Koimme, että vierailevat asiantuntijat perheiden avoimessa kohtaamispaikassa ovat helpommin lähestyttäviä rennon keskustelun merkeissä, ja näin ollen myös tulevaisuudessa yhteydenotto asiantuntijoihin olisi perheillä helpompaa.



KUVA 2. Kuvaus parisuhdeteemaviikon kulusta ja eri organisaatioiden edustajista

Viikon aikana olimme molemmat paikalla perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa. Riikka oli työnsä puolesta ajallisesti paikalla hieman enemmän. Viikon suunnitelmassa oli, että maanantaina asiantuntijana on seurakunnan työntekijä, joka vierailee Mannerheimin lastensuojeluliit-

ton järjestämässä Pikkulinnut perheryhmässä. Olimme molemmat mukana maanantaina perheryhmässä ja avoimessa leikkitoiminnassa klo 9–11. Perheentalo -yhteistyön Instagramiin laitettiin tietoa Iisalmen seurakunnan tarjoamista palveluista parisuhteeseen liittyen (liite 7). Valitsimme sosiaalisen median materiaalin sen perusteella, kuka kulloisenkin päivän vieraileva asiantuntija on. Niinä päivinä, kun vierailijaa ei ollut, koimme parhaaksi jakaa tietoa omasta mielestämme tärkeiden sivustojen jakamisena. Tiistain ja torstain jaettavaksi materiaaleiksi valikoitui Parisuhdekeskus Kataja ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto, koska mielestämme näillä organisaatioilla on vahva asiantuntijuus perheitä, vanhemmuutta ja parisuhdetta koskevassa tiedossa. Perjantaille lisäsimme myös Väestöliiton sivuston, juuri samasta syystä.

Tiistaina tarjolla oli matalan kynnyksen tietoiskuja ja keskustelua kahvittelun ja MLL:n vauvaryhmä Viherpeippojen oman toiminnan ohessa. Riikka oli kokonaisuudessa työnsä puolesta mukana. Tiistain vauvaryhmässä parisuhde-teemaa käytiin läpi Pesäpuu ry:n ”arvot meissä” kuvakorttien avulla (kuva 3). Parisuhde-teemaa lähdettiin keskustelemaan aiheilla: ”Mitkä arvot sinun mielestäsi ovat tärkeitä parisuhteessa ja mahdollisessa puoliossa?”. Tavoitteena oli korttien avulla saada avointa keskustelua aiheesta. Ennen keskustelua painotettiin sitä, että jokainen saa kertoa juuri sen verran kuin haluaa tai olla osallistumatta keskusteluun, koska parisuhde aiheena on sensitiivinen. Perheentalo -yhteistyön Instagramiin laitettiin tiistaina tietoa ja linkki Parisuhdekeskus Kataja ry:n parisuhde-podcastista ja jaettiin tietoa sivustosta (liite 7).



KUVA 3. Pesäpuu ry:n kuvakortit keskustelun tukena (Bunda 2022)

Keskiviikkona avoimen toiminnan aikana paikalla oli Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän lapsiperheiden palveluohjaaja Marja Granlund ja perheneuvolan sosiaalityöntekijä Anja Yliluoma kertomassa Ylä-

Savon SOTE kuntayhtymän tarjoamista parisuhteen ja lapsiperheen palveluista sekä parisuhteen vaikutuksesta lapseen. Olimme molemmat paikalla klo. 8.30–11.30. Keskiviikko iltana iltaperhekahvila Iltapölyssä oli avointa leikkitoimintaa, johon jalkauduimme molemmat herättämään keskustelua parisuhteesta ja koko perheen hyvinvoinnista ajalla klo 17–19.30. Keskiviikkona Perheentalo -yhteistyön Instagram-sivustolle laitettiin tietoa Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän tarjoamista lapsiperhepalveluista ja linkki internet-sivustolle (liite 7). Torstaina ohjasimme toisen MLL:n vauvaryhmän, Pulmusien, toimintaa ja tavoitteena on avata keskustelua parisuhteesta korttien avulla, samalla tavalla kuin tiistain vauvaryhmän kanssa. Torstaina Perheentalo -yhteistyön Instagramiin laitettiin tietoa Mannerheimin lastensuojeluliiton tarjoamista palveluista parisuhteen hyvinvointia ajatellen, ajankohtaisista artikkeleista sekä linkki MLL:n verkkosivuille (liite 7).

Perjantaina kohtaamispaikka Onnissa ja Ilonassa oli avointa toimintaa, jossa aihe on esillä visuaalisesti ja paikan päällä oli Iisalmen kaupungin varhaiskasvatuksesta varhaiskasvatuksen erityisopettaja ja tunnetaito-ohjaaja Päivi Hiltunen, joka on keskustelemassa koko perheen tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Olimme molemmat paikan päällä myös keskustelemassa aiheesta. Perjantaina Perheentalo -yhteistyön Instagram-palveluun jaettiin tietoa Väestöliiton Hyväksymys- verkkopalvelusta, jossa on tarjolla tukea ja apua eri elämäntilanteissa oleville ihmisille, esimerkiksi parisuhteen haasteita pohtiville (liite 7).

Seinälle laitettavat julisteet koostuivat opinnäytetyöhön koostetusta materiaalista. Ensimmäinen juliste oli nimeltään *Lapsi ristiriitojen keskellä* (liite 2), ja siihen oli koottu tietoa ristiriitojen ja riitelyn vaikutuksesta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja koko perheen hyvinvointiin. Koimme, että aihe on tärkeä olla esillä ja halusimme herättää julisteella keskustelua arjen riitatilanteista. Toinen juliste oli nimeltään *Tunne- ja vuorovaikutustaidot parisuhteessa* (liite 3), jonka avulla halusimme korostaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä parisuhteessa. Teimme myös koosteen auttavista tahoista, jos parisuhteessa on pulmia tai haasteita (liite 5) sekä parisuhteen tarkistuslista kotiin vietäväksi (liite 6).

### 8.3 Parisuhdeteemaviikon arviointi ja saadut palautteet

Tavoitteena on, että parisuhdeteemaviikko jää osaksi Perheentalo -yhteistyön toimintaa. Keräsimme palautetta parisuhdeteemaviikon merkityksestä perheiden arjessa. Keräsimme palautteen siten, että perheet kirjoittivat anonymisti vapaaehtoisena palautteen palautelaatikkoon. Palautekyselyssä käytettiin valmiiksi tehtyä lomaketta (liite 4). Kerätyn palautteen avulla haluamme selvittää, mitä hyötyä perheille parisuhdeteemaviikosta oli ja kuinka hyödylliseksi he kokevat parisuhteesta puhumisen. Tavoitteena oli, että perheet saavat vastata omin sanoin, mitä ajatuksia parisuhde aiheena heissä herätti. Jatkoa ajatellen, tulisi palautteen antamisen olla helpompaa ja sähköisesti, esimerkiksi iPadilla tai tabletilla annettavaa nopeaa ja ketterää palautetta.

Parisuhdeteemaviikolta perheiltä saatu palaute jaetaan myös Perheentalo -yhteistyön työntekijöiden kanssa, jotta he voivat kehittää toimintaansa sen mukaan. Halusimme myös suullisen palautteen Perheentalo -yhteistyön työntekijöiltä parisuhdeteemaviikosta.

Kirjallisia palautteita tuli anonymisti palautelaatikkoon kaksi kappaletta:

”Meinasin jättää tulematta teeman takia, kun en parisuhteessa tällä hetkellä ole. Ryhmässä kuitenkin hienosti huomautettiin että saa kertoa sen verran kuin haluaa ja tuli turvallinen olo. Jäin miettimään mitä tulevalta parisuhteelta haluan.”

”Tietoa oli todella hyvin tarjolla, aihe oli esitetty sopivalla herkkyydellä. Sain uusia keinoja ja näkökulmia omaan parisuhteeseeni. Huomasin myös instagramissa tietoa ym, se sai minut lähtemään/innostumaan lähtemään mukaan paikanpäälle juttelemaan lisää.”

Koimme kuitenkin kirjallisen palautteen vähyydestä huolimatta, että viikko oli tarpeellinen ja siitä oli hyötyä monelle. Suullisesti annettu palaute tuki ajatuksiamme. Keskustelussa viikon aikana kävi ilmi, että Perheentalo -yhteistyön yhteistyökumppanit olivat innoissaan parisuhdeteemaviikolle osallistumisesta ja kaikki he kokivat aiheen tärkeäksi. Myös osallistujista muutama kertoi saaneensa uusia ajatuksia parisuhteeseen liittyen. Keskustelusta kävi ilmi kokonaisuudessaan, että aihe on tärkeä ja harmillisen vähän esillä.

Perheentalo -yhteistyön työntekijä kommentoi viikkoa seuraavasti:

”Mielestäni Puhutaanko parisuhteesta? -viikko oli loistava ja hienosti veditte sen läpi koko viikon. Alkuvuokosta taisinkin vinkata teille, että kannattaa enemmän vaan lähteä juttelee perheiden kanssa, sillä lapujen lähellä oleminen voi olla vaikeammin lähestyttävä. Hienosti te mielestäni jalkauduitte sitten perheiden pariin. Pohdin jossain vaiheessa, että olisiko teillä ollut hyvä ottaa jokaiseen perheeseen jossain vaiheessa kontaktia ja kertoa miksi olette, osalle saattoi jäädä vähän epäselväksi teidän rooli. Toisaalta aihe on arka ja on hyvä olla sensitiivinen sen kanssa, eikä liian hyökkäävästi tulla asian tiimoilta. Hyviä keskusteluja tuli joka tapauksessa useita viikon aikana, ja itessään jo ruokapöydässä olevat laput herättivät keskusteluja. Oli upea juttu, että saitte mukaan eri ammattilaisia jalkautumaan perheiden pariin. Mielestäni tämä toteutui tosi hyvin.

Somejulkaisut olivat ihan tosi hyviä, selkeitä ja innostavia, ajatuksia herättäviä.

Vauvaryhmässä olin toisessa mukana ja keskustelut parisuhteesta olivat erittäin monipuolisia ja herkkiä, jopa kyyneliin asti. Perheet toivat esiin monia eri näkökulmia ja tapoja parisuhteistaan ja koin, että monet saivat keskusteluista itselleen uusia ajatuksia ja näkökulmia, ehkä jopa oivalluksia. Perheet lähtivät hyvin pohtimaan parisuhdettaan ja sitä mitä arvostaa toisessa. Ihanan palautteen saittekin, että oli tosi tärkeää myös, että sanotte sitä, että voi kertoa juuri sen verran kun itsestä hyvälle tuntuu. Näin vanhempi sai aidosti sellaisen olon, että saa olla myös puhumatta itselle kipeästä aiheesta.

Uskoisin, että tuon viikon perheillä on nyt parempi tieto myös siitä, mistä apua tarvittaessa saa. Kokonaisuudessaan minun näkökulmastani viikko oli monipuolinen, antoisa ja aihe puhututtava. Aiheesta puhumista tulisi arkipäiväistä, jotta apua voisi saada ajoissa parisuhteen pulmiin tai jotta parisuhdehyvinvointi voitaisiin vahvistaa jo ennen pulmia.”

## 9 POHDINTA

### 9.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Parisuhdeteemaviikon kokonaisuus oli mielestämme onnistunut. Tätä tukee saamamme anonyymi kirjallinen sekä keskustelun kautta saatu palaute. Lisäksi saimme hyvää palautetta toimeksiantajalta. Koemme, että parisuhdeteemaviikon aikana kävijät saivat tietoa parisuhteen hoitamisesta, eri yhteistyötahojen tarjoamista palveluista sekä vertaistuellista keskustelua parisuhteeseen liittyvistä ilmiöistä. Tavoitteenamme oli parisuhteen tukeminen, eli lisätä tietoa parisuhteen vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin ja sitä kautta edistää vanhempien ja koko perheen hyvinvointia. Koemme onnistuneemme siinä. Koemme myös Perheentalo -yhteistyön tavoitteiden (Perheentalo -yhteistyö julkaisu-aika tuntematon) parisuhdeteemaviikon aikana täyttyneen, parisuhdeteemaviikon aikana omalla toiminnallamme tuimme vanhemmuutta ja arjen sujuvuutta sekä lisäsimme perheiden hyvinvointia.

Iisalmen seurakunnan työntekijä toi mukanaan erilaista Kuopion perheasiain neuvottelukeskukseen materiaaleja, jotka saivat aikaan hyviä keskusteluja kahvipöydän ääressä, esimerkiksi perheen meta-  
töiden jakamisesta sekä parisuhteen kehityskeskustelusta. Materiaaleja oli myös tunne- ja vuorovai-  
kutustaitojen tukemiseen parisuhteessa. Materiaalit olivat mielestämme todella oivaltavia ja moni  
kävijä otti niitä mukaan kotiinsa. Maanantaina kävijöitä oli perheiden avoimessa kohtaamispaikassa  
runsaasti ja jälkikäteen ajatellen olisimme voineet enemmän jalkautua keskustelemaan, vaikka ison  
kahvipöydän ääressä keskusteleminen houkutti. Näin ollen ne, jotka eivät halunneet pöydän ääreen  
tulla, olisivat saaneet keskustelukumppanin toisesta meistä. Keskiviikon aamupäivän aikaan jalkau-  
duimmekin enemmän perheiden keskelle keskustelemaan ja viettämään aikaa.

Tiistain vauvaryhmässä ennen keskustelua parisuhteesta kuvakorttien avulla, oli muuta jo aiemmin  
sovittua toimintaa, kuten esimerkiksi tanssia vauvan kanssa. Koimme, että ohjattu tanssi hieman vei  
ryhmän voimavaroja sekä fyysisesti, että henkisesti ja siksi keskustelu parisuhteesta jäi niukaksi.  
Ryhmä keskusteli kyllä aiheesta, mutta uskomme, että ilman muuta ohjelmaa keskustelu olisi ollut  
syvällisempää. Torstain vauvaryhmä oli hyvin erilainen ja keskustelu virisi todella helposti ja keskus-  
telun luonne oli todella syvällistä. Itkua ja naurua riitti melkein kahden tunnin ajan, ja uusia ajatuk-  
sia parisuhteesta, puolisosta ja lapsiperheen arjesta heräsi ryhmäläisten sekä ohjaajien keskuu-  
dessa.

Oppimisen paikkoja parisuhdeteemaviikon aikana meillä ilo useita. Yhteistyökumppaneita kysyes-  
sämme mukaan käytimme mainoksessa ja sähköposti viestinnässä sanaa "asiantuntija". Tämä sai  
osallistuvat yhteiskumppanit hieman varpailleen heidän kokiessaan, etteivät he ole parisuhteen asi-  
antuntijoita. Jälkikäteen ajateltuna sanavalintamme oli väärä ja heidän mainittuaan asiasta, vakuut-  
telimme ettei parisuhdeasiantuntijuutta tarvitse olla, kunhan edustaa omaa organisaatiotaan ja  
omaa työtään teemaviikolla. Myös teemaviikon materiaalin koostaminen jäi myöhäiseksi ja materiaa-  
leja tehtiin vielä päivää ennen teemaviikon alkua. Aloimme selkeästi liian myöhään suunnittelemaan  
parisuhdeteemaviikkoa, ja kiire hieman näkyi toteutuksessa esimerkiksi toteuttamamme materiaalin  
niukkuutena. Toisaalta vierailijat toivat materiaaleja, joten perheille jaettavaa oli sopivasti, ellei jopa  
runsaasti.

Lopuksi pohdimme myös sitä, että vaikkakin on tärkeää hoitaa parisuhdetta ja suojella ajatusta ydinperheestä, myös joskus on lapsen kannalta parempi saada erillään asuvat, mutta onnelliset vanhemmat. Vuoden 2020 lapsibarometrissä tutkittiin kuusivuotiaiden lasten ajatuksia hyvästä elämästä, sitä mitä hyvään elämään kuuluu? Otannan määrä jää tutkimusaineistossa melko pieneksi, mutta on huomioitavaa, että ydinperhemallin lisäksi on muitakin asuinmuotoja, jotka lapsen hyvinvoinnin ja viihtyvyyden kannalta voivat olla aivan yhtä toimivia tai jopa toimivampia ratkaisuja. (Tuukkanen 2020, 62–68.)

## 9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissa noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä ja toimintaan sovellettavaa lainsäädäntöä (Arene 2019). Opinnäytetyössä ei kerätty henkilötietoja. Tarkoituksenamme oli järjestää perheiden avoimessa kohtaamispaikassa Onnissa ja Ilonassa viikko, jonka teemana parisuhde. Tällöin oli huomioitava sensitiivinen ja etenkin sukupuolisensitiivinen kohtaaminen. Perheiden avoimeen kohtaamispaikkaan ovat tervetulleita kaikenlaiset perheet, joten meidän oli huomioitava tällöin perheiden moninaisuus puhuessamme vanhemmista. Parisuhdeteemaviikon perustana oli yhdenvertaisuuslaki (30.12.2014/1325), jonka tarkoituksena on tukea ja edistää yhdenvertaisuuden toteutusta eri ympäristöissä. Parisuhdeteemaviikon sekä Perheentalo -yhteistyön tarkoituksena on myös edistää ja suojella lapsen oikeuksia lapsen oikeuksien sopimuksen (60/1991) ja lastensuojelulain (13.4.2007/417) mukaisesti.

Parisuhde aiheena voi olla monelle arka aihe ja tällöin keskustelun avaaminen on mietittävä sellaiseksi, ettei tule tunnetta, että epäilemme juuri tämän parin parisuhteessa olevan jotain haastetta. Perheiden avoin kohtaamispaikka Onni ja Ilona on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja ajatuksenamme oli pitää suljetuissa vauvaryhmissä parisuhdeteemaiset päivät sekä ujuttaa tietoutta parisuhteesta eri tilanteissa, eri päivinä. Tärkeää oli, että toimme ilmi sen, että jokainen saa osallistua keskusteluun ja teemaviikkoon juuri sen verran kuin itse haluaa ja aiheesta ei tarvitse keskustella, jos ei itse halua. Luotettavuutta teemaviikolla lisäsi eri yhteistyökumppaneiden vierailu, jolloin tieto ja ohjaus parisuhteen hyvinvoinnista ja sen tukemista ei tullut pelkästään meiltä.

Ennen opinnäytetyön kirjoittamista oli huomioitava lähdekriittisyys teorialähteitä kerätessä. Oli tärkeä huomioida lähdeaineiston auktoriteetti ja kuinka tunnettu työ on kyseessä, myös lähteen ikä ja laatu sekä uskottavuuden aste on huomioitava aineistoja tutkiessa. Varma valinta lähteeksi on tuore ja tunnetun asiantuntijan tekemä tuotos. Hyvä valinta lähteeksi on myös sellaisen tekijän teos, joka toistuvasti tulee esiin oman alan lähteissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72.) Opinnäytetyötä tehdessämme emme plagioineet tekstiä sekä olimme rehellisiä, huolellisia, kunnioitimme muiden tutkijoiden töitä, joita käytimme työmme lähteinä. Lähteinä on käytetty vain luotettavia tekijöitä ja teoksia. Myös parisuhdeteemaviikon materiaalin lähteet on kriittisesti arvioitu ja lähteet merkitty mukaan.

Plagiointi on toisen tekemän työn tai ajatusten esittämistä omana. Myös puutteelliset lähdeviittaukset sekä toisen tekemän tekstin tarkka kopiointi omaan tekstiin ilman viittausta on plagiointia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.) Opinnäytetyössämme olemme kunnioittaneet muiden tekemiä teoksia ja tutkimuksia viittaamalla Savonian raportointiohjeiden (2021) mukaisesti. Epäselvissä tilanteissa

käännymme opinnäytetyötä ohjaavan opettajan tai viestinnän opettajan puoleen, jotta opinnäytetyömme on eettisesti rakennettu.

Heikkoudeksi opinnäytetyöprosessissa koimme kiireen ja sen tuoman virheiden mahdollisuuden esimerkiksi lähdemerkinnöissä ja teorian tiedon luotettavuudessa. Huomioimme myös vaitiolovelvollisuuksiemme ja säilytimme huolellisesti luottamuksellista tietoa, kuten parisuhteenjana- koulutus kokonaisuuden sekä kerätyt palautteet, emmekä käytä niitä kuin omaan käyttöömme. Huolehdimme, että tarvittavat sopimukset oli tehty ja voimassa. Sovimme myös yhdessä yhteisesti opinnäytetyön tekemiseen liittyvät seikat, kuten toteutuksen aikataulun sekä työnjaon ja sitouduimme noudattamaan niitä parhaamme mukaan.

### 9.3 Ammatillinen kasvu

Voimme todeta, että opinnäytetyöprosessin aikana ammatillista kasvua on tapahtunut paljon. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan toi paljon meille uutta tietoa parisuhteen hyvinvoinnin edistämisestä ja parisuhteen vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin sekä arkipäivän elämään. Koottu teorian tieto tuki omaa ammatillista kasvua ja erityisesti toiminnallisen osuuden toteutumista. Koemme saaneemme paljon tietoa, jota voimme hyödyntää jatkossa työskennellessämme lasten ja heidän perheidensä parissa.

Sosionomi (AMK) pystyy työssään asettumaan ja puolustamaan haavoittuvassa asemassa olevien puolelle ja pyrkii omalla toiminnallaan estämään syrjäytymistä. On tärkeää toimia siten, että edistää toiminnassaan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä toimii eettisten arvojen mukaisesti. Tähän kuuluu myös kulttuurisensitiivisyys sekä moninaisuuden tiedostaminen ja tukeminen. (SOAMK 2022.) Voidaan ajatella, että esimerkiksi monimuotoiset perheet ovat meille normi ja tämä näkyy oman toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimimme opinnäytetyöprosessissa eettisiä periaatteita ja yhteisiä sopimuksia noudattaen. Opinnäytetyön ja meidän toimintamme perustana on ihmisoikeudet ja erityisesti lapsen oikeudet.

Sosionomi (AMK) toimii työssään ennaltaehkäisevän työn periaatteita noudattaen ja ammatillisessa vuorovaikutuksessa. Sosionomi osaa tukea perheiden arkea ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia, sekä arvioida asiakkaan palvelujen tarpeen ja oikea-aikaisuuden. On tärkeää osata työskennellä sähköisissä toimintaympäristöissä ja olla saavutettavana myös digitaalisessa ympäristössä. (SOAMK 2022.) Opinnäytetyöprosessin aikana huomioimme parisuhteen hyvinvoinnin ennaltaehkäisevän työn merkityksen, usein kannattaa hakea tukea parisuhteeseen ennen mahdollisten haasteiden syntymistä. Jo pelkästään aiheen ajattelu ja siitä puhuminen on parisuhteen huoltamista, silloin pysähtyy ajattelemaan oman parisuhteen hyvinvointia. Käytimme sähköisiä ja digitaalisia ympäristöjä hyväksimme opinnäytetyöprosessissa muun muassa viestinnässä ja yhteydenpidossa. Osa parisuhdetee-maviikon materiaaleista oli sähköisenä ja jaettiin sosiaalisessa mediassa, jolloin se saavutti enemmän ihmisiä. Myös yhteistyö palaverit toimeksiantajan kanssa hoidettiin sähköisesti.

Sosionomin (AMK) sosiaalialan palvelujärjestelmä- ja yhteiskuntaosaaminen (SOAMK 2022) näkyi opinnäytetyöprosessissa siten, että meidän oli huomioitava perhekeskus kehittäminen Perheentalo - yhteistyön toiminnassa. Oli selvää, että tarve oli ja toive toimeksiantajalta tuli parisuhteen tukemista

edistävästä toiminnasta. Asia on myös hyvin ajankohtainen, koska perhekeskustoiminta on käynnistymässä ja hakee paikkaansa palvelujärjestelmässä. Merkittävää oli myös se, että valitsimme henkilöt parisuhdeteemaviikolle yhteistyöorganisaatioista, jotka ovat myös tulevaisuuden perhekeskusmallin yhteistyötahoja. Mielestämme oli myös tärkeää se, että ennen kaikkea toimme palvelut lähemmäs perheitä. Sosionomi (AMK) toteuttaa ammatillista osaamista eri yhteistyötahojen kanssa ja verkostoja hyödyntäen (SOAMK 2022).

Kehitimme parisuhteen hyvinvointiin liittyvää toimintaa, jota ei aikaisemmin ollut Perheentalo -yhteistyön toiminnassa. Hyödynsimme Perheentalo -yhteistyön omia, aiemmin rakennettuja moniammatillisia yhteistyö kumppanuuksia sekä omia verkostoja toiminnan rakentamisessa. Tämä kertoo ammatillisesta kasvusta ja sosiaalialan kehittämis- ja innovaatio-osaamisesta Sosionomi (AMK) kompetenssien mukaisesti (SOAMK 2022). Toiminnallista teemaviikkoa suunnitellessa toimimme työyhteisön sääntöjen ja toimintaperiaatteiden mukaisesti, kunnioittaen työntekijöitä ja työympäristöä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi ja parisuhdeteemaviikko edisti työelämävalmiuksiamme.

#### 9.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Mielestämme opinnäytetyöllä on merkittävä vaikutus perheentalon toimintaan sekä lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukemisen kannalta. Tarkoituksena on, että parisuhdeeseen liittyvä viikko jäisi elämään Perheentalo -yhteistyön toimintaan ja keskustelu parisuhteen vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin pysyisi esillä. On selvää, että parisuhdeteemaviikolle on paikkansa Perheentalo -yhteistyön toiminnassa. Teemaviikko oli kaikin puolin onnistunut ja uskomme sen myös selventäneen parisuhteen tukemisen tärkeyttä ja merkitystä perheiden avoimen kohtaamispaikan Onnin ja Ilonan toiminnassa. Toivomme myös, että parisuhdeteemaviikko jalkautuisi myös muiden perheentalojen toimintaan.

Parisuhde ja vanhemmuus muuttuu ajan mukana, joten aihetta tulisi tutkia ja tuoda esille säännöllisesti. Uskomme, että erityisesti poikkeusolot pandemian aikana ovat tuoneet paljon haasteita lapsiperheille ja moni parisuhde voi olla kriisin partaalla. Uskomme, että tulevaisuuden perhekeskus tuo varmasti mukanaan monimuotoista tukea vanhemmuuteen ja parisuhdeeseen. Mielestämme tulevaisuudessa voisi tutkia mitä apua ja tukea alle kouluikäisten lasten vanhemmat toivoisivat saavansa parisuhteen tueksi ja tuoda sitä kautta apua parisuhdeteemaviikon kautta.

## LÄHTEET

- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?_t=1578480382). Viitattu 20.3.2022.
- Bunda, Laura 2022. Pesäpuu ry:n kuvakortit keskustelun tukena. Valokuva. 17.4.2022. Iisalmi: Laura Bundan kokoelmat.
- Cacciatore, Raisa, Heinonen, Sanna, Juvakka, Essi & Oulasmaa, Minna 2006. Pysytään yhdessä. Keuruu: Otava.
- Cummings, E. Mark & Davies, Patrik T. 2010. Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective. New York: Guilford publications. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=690483>. Viitattu 31.1.2022.
- Ervast, Johanna, Heiskanen, Lotta, Koskinen, Arto, Kumpula, Sinikka, Lankinen, Kari, Malinen, Vuokko, Markova, Keijo, Novitsky, Anita, Nurminen, Elina, Salmi, Anna, Santalahti, Tarja & Vaaranen, Heli 2017. Parisuhde ja lapset. Teoksessa Heiskanen, Lotta, Markova, Keijo, Salmi, Anna & Vaaranen, Heli (toim.) Läheinen parisuhde. Helsinki: Duodecim, 55–73.
- Haapio, Sari, Koski, Kirsti, Koski, Pirjo & Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka 2019. Johdanto. Teoksessa Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – Teoriasta käytäntöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 9–10. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-357-1>. Viitattu 23.1.2022.
- Hakulinen, Tuovi, Pelkonen, Marjaana, Salo, Jarmo & Kuronen, Maria 2020. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-367-0>. Viitattu 24.1.2022.
- Hastrup, Arja, Hakkarainen, Pirjo, Heinonen, Hanna, Hyytinen, Riitta, Ihanus, Mirja, Kerppola, Jenni, Kokkonen, Jarmo, Lampinen, Pauliina, Martikainen, Airi, Paju, Petri, Rapeli, Terhi, Saaristo, Anne-Maria, Sairisalo, Heljä, Satuli-Kukkonen, Tarja, Suomu, Katariina, Särkelä, Riitta, Tuominen, Minna & Willman, Arto 2019. Lasten ja perheiden palvelujen tuottaminen yhteistyössä järjestöjen ja seurakuntien kanssa – toimivat rakenteet ja sopimuskäytännöt. Työpaperi 5/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137497/URN\\_ISBN\\_978-952-343-284-0.pdf?sequence=1&isAll](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137497/URN_ISBN_978-952-343-284-0.pdf?sequence=1&isAll). Viitattu 3.3.2022.
- Hastrup, Arja, Pelkonen, Marjaana & Varonen, Päivi 2021. Perhekeskusten kehittäminen ja vakiinnuttaminen tulevilla hyvinvointialueilla: ohjeita toimintasuunnitelman laadintaan. Työpaperi 9/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-635-0>. Viitattu 11.4.2022.
- Heiskanen, Lotta, Helamaa, Tiina, Laru, Suvi, Muuronen, Kaisu, Salmi, Anna, Satuli-Kukkonen, Tarja & Ukkonen-Wallmeroth, Julia 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen järjestöjen yhteistyönä. Teoksessa Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka (toim.) Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – Teoriasta käytäntöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 30–37. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 3.2.2022.
- Hämäläinen, Pekka 2010. Hyvä parisuhde. 2. painos Helsinki: Minerva.
- Jenkins, Jennifer, Simpson, Anna, Dunn, Judy, Rasbarh, Jon & O'Connor, Thomas G. 2005. Mutual Influence of Marital Conflict and Children's Behavior Problems: Shared and Nonshared Family Risks.

Teoksessa *Child development* 76 (1), 24–39. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00827.x>. Viitattu 4.2.2022.

Julkunen, Henna 2021a. Parisuhteen vuorovaikutus, osa 1. Parisuhteen puheeksiotto ja tuki -koulutuskokonaisuus. Posote20-hanke & Kuopion perheasiain neuvottelukeskus. YouTube-video. Yksityinen luentotalenne.

Julkunen, Henna 2021b. Parisuhteen jana. Parisuhteen puheeksiotto ja tuki -koulutuskokonaisuus. Posote20-hanke & Kuopion perheasiain neuvottelukeskus. YouTube-video. Yksityinen luentotalenne.

Kalmari, Hanne & Mäkelä, Jukka julkaisuaika tuntematon. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – Suunnitelma kansallisen ja maakunnallisen toimeenpanon tueksi. Verkkojulkaisu. Saatavilla <https://verkkojulkaisut.valtioneuvosto.fi/stm/zine/14/pdf>. Viitattu 23.10.2021.

Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kärkkäinen, Tuulikki 2004. Koulutuksen ja lapsi-vanhempisuhteen yhteys elämässä selviytymiseen. Sosiaalinen perimä ja koulutuskulttuurisen pääoman periytyminen sukupolvesta toiseen. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19987/koulutuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 31.1.2022.

Lastensuojelulaki 2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>. Viitattu 20.3.2022.

Lastensuojelun keskusliitto julkaisuaika tuntematon. Perheet keskiöön! Verkkojulkaisu. <https://www.lskl.fi/perheetkeskioon/>. Viitattu 28.2.2022.

Liljeström, Sari 2012. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Kataja-Parisuhdekeskus ry.

Luukkala, Jouni 2015. Kukoistava parisuhde. Helsinki: Duodecim.

Määttä, Kaarina 2000. Kestävä parisuhde. Helsinki: WSOY.

Pajulo, Marjukka, Salo, Saara & Pyykkönen, Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 131 (11), 1050–1057. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12278.pdf>. Viitattu 3.3.2022.

POSOTE20 julkaisuaika tuntematon. Tulevaisuuden sote-keskus ja sote-rakenneuudistus Pohjois-Savossa. Tietoa hankkeesta. <https://www.posote20.fi/tietoa-hankkeesta.html>. Viitattu 4.2.2022.

Pulkkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä – Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulkkinen, Lea 2018. Aikuisuus. Teoksessa Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto (toim.) *Ihmisen psykologinen kehitys*. 7. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 178–230.

Pulkkinen, Lea, Nygren, Hille & Kokko, Katja 2002. Successful Development: Childhood Antecedents of Adaptive Psychosocial Functioning in Adulthood. *Journal of Adult Development*, Vol. 9, No. 4, October 2002. [https://www.academia.edu/45310102/Successful\\_Development\\_Childhood\\_Antecedents\\_of\\_Adaptive\\_Psychosocial\\_Functioning\\_in\\_Adulthood](https://www.academia.edu/45310102/Successful_Development_Childhood_Antecedents_of_Adaptive_Psychosocial_Functioning_in_Adulthood). Viitattu 24.1.2022.

Ristikari, Tiina, Keski-Säntti, Markus, Sutela, Elina, Haapakorva, Pasi, Kiilakoski, Tomi, Pekkarinen, Elina, Kääriälä, Antti, Aaltonen, Mikko, Huotari, Tiina, Merikukka, Marko, Salo, Jarmo, Juutinen, Aapo, Pesonen-Smith, Anna & Gissler, Mika 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 7/2018.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN\\_ISBN\\_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN_ISBN_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 23.1.2022.

Salo, Sirpa 2009. Vanhempien parisuhdeongelmien yhteys lasten käyttäytymisongelmiin ja psyykkiseen oireiluun. Teoksessa Kääriäinen, Aino, Hämäläinen, Juha & Pölkki, Pirjo (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto, 104–122.

Salo, Sirpa 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 419. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2011. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36861/9789513944476.pdf>. Viitattu 31.1.2022.

Savonian opinnäytetyöryhmä 2021. Savonian raportointiohje opinnäyte- ja kehittämistöihin sekä oppimistehtäviin. Intranet. Viitattu 20.3.2022.

Schmitt, Florence 2002. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.) Pesästä lentoon – kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 298–326.

Schneider, Tony 2019. Sex and Belonging: On the Psychology of Sexual Relationships. Australia: Academic Press. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=6031667&ppg=6>. Viitattu 17.4.2022.

SOAMK 2022. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>. Viitattu 17.4.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut 2018, 4-vuotiaiden lasten huoltajat. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/lth/lth1p/summary\\_huoltajat1?alue\\_0=235866&mittarit\\_0=199420&mittarit\\_1=202791&mittarit\\_2=199572#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/lth/lth1p/summary_huoltajat1?alue_0=235866&mittarit_0=199420&mittarit_1=202791&mittarit_2=199572#). Viitattu 13.3.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Perhekeskuksen tehtävät. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/perhekeskuksen-tehtavat>. Viitattu 4.2.2022.

Tuukkanen, Terhi (toim.) 2020. Lapsibarometri 2020. Lapsiasiavaltuutettu. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2020:5. <https://lapsiasia.fi/documents/25250457/39303646/Lapsibarometri+2020.pdf/6da552bc-a534-68ee-4c1d-0d4ed88b1501/Lapsibarometri+2020.pdf?t=1606983374815>. Viitattu 13.3.2022.

Vauhkonen, Teemu, Kallio, Johanna, Kauppinen, Timo M. & Erola, Jani 2017. Intergenerational accumulation of social disadvantages across generations in young adulthood. *Research in Social Stratification and Mobility* 48 (2017) 42–52. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2017.02.001>. Viitattu 23.1.2022.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>. Viitattu 20.3.2022.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. [https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/1991/19910060/19910060\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/1991/19910060/19910060_2). Viitattu 20.3.2022.

## LIITE 1: PARISUHDETEEMAVIIKON MAINOS



# PUHUTAANKO parisuhteesta?

Onnissa ja Ilonassa vietetään  
21.3.-25.3.2022 (vk 12)  
Parisuhdeviikkoa!

**Viikon aikana perheiden avoimesta kohtaamispaikasta  
Onnista ja Ilonasta löytyy tietoa parisuhteen vaikutuksesta  
koko perheen hyvinvointiin ja vinkkejä parisuhteen  
huomioimiseen.**

**Tervetuloa!**

Olemme myös somessa!



Parisuhdeviikolla avoimen toiminnan aikana  
paikalla asiantuntijoita kahvittelemassa ja  
keskustelemassa seuraavasti:

**Maanantai 21.3.**

Iisalmen seurakunnan työntekijä  
klo 9.00-11.00

**Keskiviikko 23.3.**

Lapsiperheiden palveluohjaaja Marja Granlund ja  
perheneuvolan sosiaalityöntekijä Anja Yliluoma/  
Parisuhdeyö klo 9.00-11.00

**Perjantai 25.3.**

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja Päivi Hiltunen/  
Koko perheen tunne- ja vuorovaikutustaidot klo 9.00-11.00



## LIITE 2: PARISUHDETEEMAVIIKON SEINÄJULISTE 1.



# LAPSI RISTIRIITOJEN KESKELLÄ

## VUOROVAIKUTUS ALKAA LAPSUUDESTA

Jo pieni vauva on valmis vuorovaikutukseen hoivaajansa kanssa ja siitä alkaa kehittymään kiintymyssuhde. Lapsi, jonka tarpeisiin on vastattu ja vuorovaikutus on onnistunutta, kokee maailman turvalliseksi ja ihmiset siinä hyväksi. Lapselle kehittyy perusturvallisuus ja luottamus muuttuvaan maailmaan. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 150.)

Lapsen kasvu ja kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa lapsen ympäristön ja siinä olevien ihmisten kanssa (Pulkkinen 2002, 134).

## RIITELY JA KONFLIKTIT

Parisuhteen laatu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen ja koko perheen hyvinvointiin (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 40). Vanhempien hyvinvointi ja heidän välisensä vuorovaikutus on suorassa yhteydessä lapseen.

Lapsi ottaa vuorovaikutus ja ihmissuhtemallin hänelle läheisimmistä aikuisista, eli omista vanhemmistaan. (Hakulinen, Laajasalo & Mäkelä 2019, 9.)

## RIITOJA JA ERI-MIELEISYYKSIÄ SAA TULLA PARISUHTEESSA, JA TULEEKIN. SE, MITEN PERHEESSÄ RIIDELLÄN, ON MERKITYSTÄ. JOS KONFLIKTIT OVAT VOIMAKKAITA JA HUONOSTI HOIDETTUJA, TAI KOHDISTUU LAPSIIN, ON SILLÄ MERKITTÄVÄ NEGATIIVINEN VAIKUTUS LAPSEN KEHITYKSEEN. (SALO 2009, 107.)

Lapset usein kantavat huolta vanhempien välisistä ristiriidoista ja riitelystä ja se kuormittaa lasta psyykkisesti. Samoin, jos lapsi joutuu valitsemaan jommankumman vanhemman puolen riitatilanteessa. Riitatilanne on lapselle psyykkisesti raskas tilanne. (Salo 2011, 117-118.)

## JOSKUS EI JAKSA..

On ymmärrettävää, että silloin kun vanhemman omat voimavarat ovat vähäiset ja parisuhteessa on haasteita, vanhemmat saattavat riitautuvat lasten läsnä ollessa tai ottavat lapset osalliseksi riitaa.

Jos ongelmat ovat jo esillä ja lapset ovat ne havainneet, olisi tärkeää käsitellä riitaa tai ongelmaa avoimesti siten, että lapsen ei tarvitsisi kantaa huolta asiasta. Tärkeää on, että aikuinen ottaa huolehtijan roolin ja selittää asian lapselle hänen ikänsä ja kehityksensä tasoisesti, tämä luo lapselle turvallisuuden tunnetta. (Salo 2011, 118.)

## LÄHTEET

Haapio, Sari, Koski, Kirsi, Koski, Piirje & Paavilainen. **Siltta** 2009. Parhavalmennus. Helsinki: Edita Pulkkinen, Lea 2002. *Mullassa yhdessä -* Sosiaalinen allupäätös ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus

Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Teina & Mäkelä, Jukka 2019. *Johdanto*. Julkaisussa: Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Teina & Mäkelä, Jukka (toim.) *Vanhemmuuden ja parisuhteen haan vähittäminen - Teonasta käytäntöön. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 9-10. Verkkojulkaisu.*

Salo, Sirpa 2009. Vanhempien parisuhdeongelmien yhteyks lasten käyttäytymisongelmiin ja psyykkiseen ongelmaan. Julkaisussa: Känttinen, Anu, Hämäläinen, Juhana & Pölkki, Piirje (toim.) *Eros, vanhemmuus ja tuleminen*. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto, 104-122.

Salo, Sirpa 2011. *Parisuhteongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 419. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2011. Ulkoasu: Canva.com

## LIITE 3: PARISUHDETEEMAVIIKON SEINÄJULISTE 2.

# TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN PARISUHTEESSA

## VUOROVAIKUTUSTAITOJEN OPETTELU

Vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys parisuhteessa ja vuorovaikutustaitoja voi opetella ja kehittää elämän aikana. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan puhumisen-, kuuntelun- ja ristiriitojen ratkaisutaitoa, mikä on oleellinen osa tärkeää ja läheistä ihmissuhdetta. (Liljeström 2012, 8-10.)

On merkittävää, miten kumppanit puhuvat ja keskustelelevat toistensa kanssa sekä erityisesti, miten kuuntelevat toisiaan. Tärkeää on, että pystyy jakamaan kumppanille omat tunteensa, ajatuksensa ja kokemuksensa. (Liljeström 2012, 8-10.)

## VUOROVAIKUTUSTAITOJEN OPETTELU

Vuorovaikutustaidot vaativat opettelua ja erityisesti halua oppia. Ennen kaikkea pohjalla on oltava luja luottamus, arvostus ja kiinnostus toista kohtaan. Parisuhteessa voi olla erimielisyyksiä ja riitoja, oleellista on, miten konfliktit ratkaistaan ja tilanteessa toimitaan. (Liljeström 2012, 10.)

Vuorovaikutustaitojen opettelu vaatii myös pitkäjänteisyyttä. Pitkäjänteisyyttä tarvitaan silloin, kun ollaan menossa kohti totuttua vuorovaikutusmallia, ja onkin vaikea löytää uusia toimintamalleja tilanteeseen. Ihmiset ovat erilaisia, toisen on helpompi jakaa asioita, kun taas toinen sulkeutuu helpommin. Tärkeää toimivan parisuhteen kannalta on kuitenkin se, että puhuttava on joskus, mutta jatkuvaa puhuttavaa ei tarvitse olla. (Liljeström 2012, 10.)

## ÄLÄ OLETA..

Tärkeää on, ettei oleteta tai luule, koska varsinkin pitkään parisuhteessa olleet saattavat tulkita puolisoaan automaattisesti, vaikka tämä tarkoittaisi toista.

Usein paljon puhuvan ajatellaan olevan hyvän vuorovaikutuksen hallitsija, aina ei kuitenkaan ole näin. On tärkeää, että myös puhuessa arvostus toista kohtaan säilyy. (Liljeström 2012, 20-21.)

## SINUN JA MINUN TUNTEET

Tunteet ohjaavat meitä päivittäin, ne vaikuttavat käyttäytymiseemme, ihmissuhteisiimme ja ajattelutapaamme. Tasapainoisen tunne-elämän merkinä on tunteiden tarkoituksenmukaisuus ja voimakkuus tilannesidonnaisesti, mutta myös ymmärrys toisen ihmisen tunnereaktioista ja myötäeläminen niiden mukana.

Omia tunteitaan tutkailemalla oppii itsestään paljon, olennaista on, että vastaa itse tunteistaan ja omista tunnereaktioistaan. Tunteiden kokonaisvaltainen hyväksyminen ja ymmärtäminen on osa tunnetaitoja.

Tunteiden ilmaisu ei merkitse raivoamista pää punaisena, vaan asian ilmaisua niin kuin sen tuntee. (Kokkonen 2017, 17-19.)

Lähteet:  
Liljeström, Sari 2012. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Kotaja-Parisuhteetkeskus ry.  
Kokkonen, Marja 2017. Ihmissuhteet, viestittävät tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.  
Kuvitus: canva.com



## LIITE 5: MISTÄ TUKEA JA APUA PARISUHTEESEEN- KOOSTE

# Mistä apua ja tukea parisuhteeseen?

PERHEENTALO- YHTEISTYÖN TYÖNTEKIJÖIDEN  
KANSSA ON MAHDOLLISTA KESKUSTELLA  
PAIKANPÄÄLLÄ TAI SOPIA YHTEINEN  
AIKA KESKUSTELUUN PARISUHTEESTANNE

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS,  
SEURAKUNTA PUH. 040 4848 480,  
PUHELINAJAT  
MA-PE KLO 9-11 MYÖS CHAT PALVELEE



YLÄ-SAVON SOTE  
PERHENEUVOLAN TYÖNTEKIJÄT  
PUH. +358 406565117  
LAPSIPERHEIDEN PALVELUOHJAAJA  
PUH. +358 400144514

VÄESTÖLIITON PARISUHDEPUHELIN  
PALVELEE NUMEROSSA 040 6794770

PARISUHDEKESKUS KATAJAN  
PARISUHDEPUHELIN 050 337 9053 MAANANTAI KLO 14-16  
PÄIVYSTYSCHAT PALVELEE TI-KE KELLO 12-15

PAREMPI AVIOLIITTO  
PAREMPI YHTEYS -PARISUHDEPUHELIN 050 3122 325  
TIISTAI-PERJANTAI KLO 10-16

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON  
VANHEMPAINPUHELIMEN NUMERO 0800 92277  
MAANANTAISIN KLO 10-13 JA 17-20  
TIISTAISIN KLO 10-13 JA 17-20  
KESKIVIikkoISIN KLO 10-13  
TORSTAIN KLO 14-20  
AJANVARAUSCHATISTA VOIT  
VARATA TUNNIN KESKUSTELUAJAN  
MLL:N  
TYÖNTEKIJÄLLE.

HUOMAA MITEN PALJON AUTTAVIA TAHOJA ON!

Kysy lisää!



TIEDOT KOOTTU  20.3.2022



SAVONIA

## PARISUHTEEN TARKISTUSLISTA

- huomaatko mitä hyvää puolisossasi on?
- oletko muistanut kertoa sen myös hänelle?
- pystyttekö puhumaan kaikesta, myös niistä haastavista asioista?
- oletteko miettineet miten teillä riidellään? ja miten riidat sovitaan?
- onko parisuhteessanne tilaa kaikille tunteille?
- onko teillä yhteisiä sekä omia unelmia ja tavoitteita?

## LIITE 7: PARISUHDETEEMAVIIKON SOSIAALISEN MEDIAN MATERIAALIT



Tänään maanantaina perheiden  
avoimessa kohtaamispaikassa  
Onnissa ja Ilonassa paikalla  
Hannele ja Janne Iisalmen  
seurakunnasta.

Tarjolla aamupalaa, Tervetuloa!

MITÄ APUA  
SEURAKUNTA  
TARJOAA  
PARISUHTEEN  
PULMISSA?

Parisuhde- ja perheongelmiin saat tukea seurakunnan papistolta ja diakoniatyöntekijöiltä sekä Kuopion seurakuntien perheasiainkeskuksen vastaanotolla Iisalmessa kahtena päivänä kuukaudessa.

Vastaanottoa hoitaa perheneuvoja.  
Ajanvaraus: Vastaanottosihteeri puh. 040 4848 480, puhelinajat ma-pe klo 9–11.

**PERHENEUVONTA  
ON MAKSUTONTA.**

<https://www.iisalmenseurakunta.fi/apua-ja-tukea/parisuhde-ja-perheongelmiin>

Mitä on parisuhteen resilienssi?  
Tuoko puolison sairaus jotain erityispiirteitä siihen, miten pitää huolta parisuhteesta? Millainen on toimiva parisuhde?

Kuuntele Parisuhdekeskus  
Katajan uutta podcastia  
Spotifysta! 🥰



@parisuhdekeskuskataja

## HYVINVOIVA PARISUHDE...



vaikuttaa positiivisesti  
fyysiseen ja  
psykkiseen terveyteen



auttaa voimaan  
paremmin ja jaksamaan  
enemmän



parantaa sekä yksilön  
että koko perheen ja  
lähiyhteisön hyvinvointia

PARISUHDEKESKUS  
Kataja

@parisuhdekeskuskataja



Tänään keskiviikkona paikalla  
Ylä-Savon SOTE:n  
lapsiperheiden palveluista Anja  
ja Marja.

Tarjolla myös ilmainen  
keittoruoka klo 10.30-12.00,  
Tervetuloa! 🍲



LUE LISÄÄ YLÄ-SAVON  
SOTEN ERILAISISTA  
LAPSIPERHEIDEN  
PALVELUISTA

<https://www.ylasavonsote.fi/lapsiperheiden-palvelut>

@YLASAVONSOTE



Miten onnistuu uuden parisuhteen solmiminen,  
kun on lapsia? Miten toimia ristiriitatilanteissa?  
Miten oma menneisyys vaikuttaa  
parisuhteeseen?

LUE PARISUHTEESTA  
LAPSIPERHEESSÄ  
MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
SIVUILTA

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/parisuhde/>

@MLLFI



APUA JA TUKEA  
PARISUHTEESEEN

**Mannerheimin lastensuojeluliiton  
Vanhempainpuhelimien numero  
0800 92277**

**maanantaisin klo 10-13 ja 17-20  
tiistaisin klo 10-13 ja 17-20  
keskiviikkoisin klo 10-13  
torstaisin klo 14-20**

**Ajanvarauschatista voit  
varata tunnin keskusteluajan  
MLL:n  
työntekijälle.**

<https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/>



Tänään perjantaina paikalla  
varhaiskasvatuksen  
erityisopettaja ja tunnetaito-  
ohjaaja Päivi keskustelemassa  
koko perheen tunne- ja  
vuorovaikutustaidoista!

Tervetuloa!



**Kurkkaa Väestöliiton  
verkkopalveluun!**



[HYVAKYSYMYS.FI](https://www.hyvakysymys.fi)

