



Perhevalmennusvideot Keusoten ensisynnyttäjille: parisuhde ja seksuaalisuus

Johanna Aho, Ida Vallivaara, Anastassia Viltsinski

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Perhevalmennusvideot Keusoten ensisynnyttäjille: Parisuhde ja seksuaalisuus

Anastassia Viltzinski

Johanna Aho, Ida Vallivaara,

Terveystieteiden tutkimuskeskus

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2022

Johanna Aho, Ida Vallivaara, Anastassia Viltsinski

Perhevalmennusvideot Keusoten ensisynnyttäjille: parisuhde ja seksuaalisuus

Vuosi

2022

Sivumäärä

54

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa perhevalmennusvideot, jotka sisältävät tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta. Opinnäytetyö kohdennettiin Keusoten ensisynnyttäjille, jotka osallistuvat neuvolan perhevalmennukseen. Perhevalmennusvideoilla käsitellään parisuhdetta lapsen kasvualustana, parisuhteen tunnesäätelytaitoja sekä seksuaalisuuden muutoksia raskauden aikana, lapsen syntymän jälkeen sekä pikkulapsiperheessä. Lisäksi videoilla esiteltiin harjoituksia, jotka tukevat parisuhteen hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa laadukasta ja tehokasta perhevalmennusmateriaalia yhteistyökumppanillemme ja näin pienentää perhevalmennuksen ohjaajien työmäärää.

Opinnäytetyön tietoperusta koottiin luotettavista lähteistä. Parisuhteen hyvinvointiin panostaminen on erityisen tärkeässä roolissa raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen, sillä aika kuluu huomaamatta uusien rutiinien opetteluun ja uuteen perheenjäsenen tutustumiseen. Perhevalmennusvideoilla annettiin tietoa siitä, kuinka parisuhteen hyvinvointia voi ylläpitää. Perhevalmennusvideoilla pyrittiin antamaan tietoa seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen, jotta ymmärrys kumppania kohtaan säilyisi myös stressaavassa ja uudessa tilanteessa. Seksuaaliterveyden edistäminen on myös parisuhteen hyvinvoinnin edistämistä.

Opinnäytetyö tehtiin tiiviissä yhteistyössä työelämän yhteistyökumppani kanssa. Videoita muokattiin yhteistyökumppanin palautteen perusteella. Palautteen avulla saimme tuotettua laadukkaat perhevalmennusvideot, jotka olivat yhteistyökumppanin tarpeiden mukaiset. Jatkotutkimusehdotuksena on perhevalmennusvideoiden vaikuttavuuden arviointi.

Asiasanat: Parisuhde, seksuaalisuus, perhevalmennus, raskaus

Johanna Aho, Ida Vallivaara, Anastassia Viltsinski

Parental Education Videos for Keusote Primiparae: Relationship and Sexuality

Year

2022

Pages

54

The purpose of this bachelor's thesis was to produce parental education videos, which contains information about relationships and sexuality. The target group of the thesis are primiparae, who attend maternity and child health clinics parental education. The parental education videos concerned relationships as the child's learning ground as well as emotional regulation skills in relationships. The videos also addressed changes in sexuality during pregnancy, after birth and during everyday family life with small children. Additionally, the videos introduced exercises which can be used to improve well-being in the relationship. The goal of this thesis was to produce effective and high-quality parental education material for our working partner and thus relieve the workload of the instructors of the parental education.

The theoretical background of this thesis was collected from relevant and reliable literature within the healthcare field. The importance of investing in your relationship is highlighted during pregnancy and after the baby is born because increasing amount of time goes into learning new routines and getting to know the new family member. The parental education videos provided information on how to maintain well-being in a relationship. Sexuality changes during pregnancy and after childbirth. The parental education videos are aimed to give information on the changes in sexuality during pregnancy and after childbirth, so that understanding towards the companion would remain in new, stressful situations. Promoting sexual health also promotes well-being in a relationship.

This thesis was made in close collaboration with our working partner. The videos were modified according to the feedback from the working partner. With the feedback the authors were able to produce quality parental education videos, which responded to their needs. Future studies could examine the effectiveness of the parental education videos.

Keywords: Relationship, sexuality, parental education, pregnancy

Sisälllys

1	Johdanto	7
2	Parisuhde	8
2.1	Parisuhdetaidot.....	9
2.2	Tunnesäätelytaidot parisuhteessa	10
2.3	Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa.....	11
2.4	Keskusteluyhteyden säilyttäminen parisuhteessa	12
2.5	Parisuhde lapsen kasvualustana.....	12
2.6	Parisuhteen tukeminen äitiysneuvolassa	13
3	Seksuaalisuus.....	13
3.1	Seksuaalisuus raskauden aikana.....	13
3.2	Seksuaalisuus alkuraskaudessa	14
3.3	Seksuaalisuus keskiraskauden aikana	14
3.4	Seksuaalisuus loppuraskauden aikana.....	14
3.5	Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen	14
3.6	Seksuaalisuus lapsiperheessä	15
4	Perhevalmennus	16
5	Terveydenhoitajan tehtävät ja neuvolan tavoitteet.....	16
6	Parisuhde ja seksuaalisuus palvelut	17
7	Kehittämisprosessi	18
7.1	Työelämän kumppani ja kehittämistarve.....	18
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
7.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	19
7.4	Opinnäytetyön suunnittelu	19
7.4.1	Opinnäytetyön aineiston keruu.....	19
7.4.2	Perhevalmennusvideoiden saavutettavuus	20
7.4.3	Video terveystieteen välineenä.....	21
7.5	Opinnäytetyön toteutus ja aikataulu.....	22
7.6	Uuden palvelumuodon kehittäminen yhteistyössä	24
7.7	Perhevalmennusvideon arviointi	24
7.8	Palautteen erittely ja tarkastelu	25
7.8.1	Palautte ja ratkaisut perhevalmennusvideoiden kehittämisvaiheessa	25
7.8.2	Lopullinen palaute yhteistyökumppanilta ja johtopäätökset.....	26
8	Pohdinta	31
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	31
8.2	Tuotosten tarkastelu.....	32
8.3	Prosessin tarkastelu.....	33

8.4	Jatkotutkimusehdotukset ja käytettävyys.....	34
	Kuviot.....	43
	Taulukot.....	43
	Liitteet	44

1 Johdanto

Parisuhdetta voidaan luonnehtia vanhemmuuden tärkeäksi tuen lähteeksi. Tässä opinnäytetyössä parisuhteella tarkoitetaan kahden ihmisen välistä romanttista suhdetta sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Lämmin ja läheinen parisuhde auttaa vanhempia reagoimaan lapsen tarpeisiin riittävän herkästi ja johdonmukaisesti. (Heiskanen ym. 2007; 55.) Lähisuhteet muodostavat lapselle perustan, jossa hän kykenee oppimaan tunteiden kanssa elämistä huomaamattaan. Lapsen tunnetaidot kehittyvät turvallisissa ja lämpimissä ihmissuhteissa kasvaessa. Tällöin hän oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan sekä itsessään että muissa sekä kykenee valitsemaan rakentavia toimintatapoja. Vanhempien antaman mallin lisäksi lapsi tarvitsee myös tietoista ohjausta tunteiden kanssa luovimiseen. (Kärkkäinen, K. 2017.) Lapsi oppii hoitavan aikuisen avulla vähitellen vuosien kuluessa huolehtimaan itsestään. Varhaisten turvakokemusten kautta aikuinen oppii rauhoittamaan myös lastaan ja kumppaniaan.

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä koko elämän aikana. Seksuaalisuuteen kuuluu seksuaalinen orientaatio, sukupuoli, lisääntyminen, erotiikka, intiimiys, mielihyvä ja sukupuoli-roolit. (THL, 2020.) Seksuaalisuus ilmenee eri tavoin eri elämän vaiheissa ja tilanteissa. Yksi voimavaroja antava tekijä on hyväksyvä suhde oman seksuaalisuuteen. (Mieli Ry, 2021.) Jokaisella ihmisellä on oikeus hallita seksuaalielämäänsä sekä oikeus seksuaaliseen nautintoon. Jokaisella on oikeus turvalliseen, nautinnolliseen ja tasapainoiseen seksuaalielämään. (Väestöliitto, 2022.) Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen vaikuttavat useat tekijät. Raskausaikana naisen mielen ja kehon kanssa tapahtuu isoja muutoksia, jotka heijastuvat myös seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen. Seksuaalisuus ja seksuaalinen kanssakäyminen ovat yleensä tärkeä osa parisuhdetta eivätkä lasta odottavat pariskunnat ole poikkeus. (Luiro-Helve 2020, 330.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii Keskiuudenmaan sote- kuntayhtymän perhekeskus. Perhevalmennusvideoita esitetään osana Keskiuudenmaan neuvoloiden perhevalmennusta. Opinnäytetyö on osa isompaa viiden perhevalmennusvideoaiheen hanketta, jonka tarkoitus on kehittää perhevalmennusta tarjoamalla uudenlaisia monikanavaisia omahoitoa tukevia vaihtoehtoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Keusotelle perhevalmennusvideot, jotka antavat tietoa ja tukea parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen raskauden aikana, synnytyksen jälkeen sekä pikkulapsiperheessä ensisynnyttäjille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa ensisynnyttäjille raskauden ja lapsiperhe-elämän vaikutuksesta parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä motivoida pareja ylläpitämään ja huoltamaan parisuhdetta ja seksuaalisuutta kiireisen lapsiperhearjen keskellä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös antaa konkreettisia työkaluja ja vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen.

Tavoitteena oli tuottaa laadukasta ja tehokasta perhevalmennusmateriaalia yhteistyökumppanillemme ja näin pienentää perhevalmennuksen ohjaajien työmäärää.

2 Parisuhde

Parisuhde on ihmisen yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin lähteistä. Parisuhteen elinkaareen kuuluu eri nivelvaiheita, joihin sisältyy eri vaiheille ominaisia kehityshaasteita. Parisuhteen alussa ihminen tarvitsee uskallusta lähteä suhteeseen, joka saattaa aiheuttaa surua. Myöhemmin tarvitaan erillisyyttä sekä myönteistä vuorovaikutusta, jotta parisuhteen vetovoimaa kyetään pitämään yllä. Onnistuneeseen vuorovaikutukseen tarvitaan kuitenkin avoimuutta ja empatiaa. (Väestöliitto 2021a.)

Toimivassa parisuhteessa arjen sujuvuus perustuu hyvään yhteistyöhön. Parilla arjen askareet kaupassakäynti, lastenhoito ja kodinhoito on sulavaa yhteistyön johdosta. (Kontula 2016a.) Parisuhde on tiimi, jossa molemmat tekevät. Joskus voi tuntua vaikealta hyväksyä kumppanin erilainen tapa hoitaa arkisia askareita. Jos kuitenkin kiittää ja arvostaa hänen yritystään eikä kritisoi, on hän todennäköisemmin motivoitunut tekemään kyseisiä askareita uudestaan ja yhteistyö säilyy. (Vaaranen 2016a.) Toinen tärkeä asia on yhteenkuuluvuuden tunne. Parit tuntee olevansa rakastavaisia, heillä on paljon yhteistä ja elämässä on samansuuntaisia toiveita. Kolmas asia on intiimiys. Parilla on halu olla toista lähellä, koskettaa ja rakastella sekä viestiä toisen haluttavuutta ja seksikkyyttä. (Kontula 2016a.)

Parisuhteessa voidaan ajatella olevan kolme ulottuvuutta intohimo, intiimiys ja päätös sitoutua. Intohimo on suhteen alullepaneva voima. Se perustuu vastapuolen viehättävyyteen ja kiinnostavuuteen. Intiimiys on läheisyyttä, arvostusta, luottamusta, toisen tukemista, yhteenkuuluvuutta ja lämpöä sekä halua ymmärtää toista ja kokea yhteistä onnellisuutta. Intiimiys on investointia suhteeseen emotionaalaisella tasolla. Sitoutuminen on tietoinen päätös. Henkilö päättää solmia suhteen rakkauden kohteeseensa, säilyttää rakkauden ja selvitä yhdessä vaikeidenkin aikojen yli. Sitoutuminen on parisuhteen ulottuvuuksista se, johon on helpointa itse vaikuttaa. Intohimo taas on vähiten itse kontrolloitavissa ja myös vaikeinta säilyttää parisuhteessa. Parisuhteessa intohimon tunteisiin vaikuttaa tottuminen, joka voi tapahtua hyvin nopeasti. Seksuaalisen mielenkiinnon ylläpitämiseen vaikuttaa parisuhteen negatiiviset ja positiiviset kokemukset. Jos suhde täyttää henkilön tarpeet hyvin, on mahdollista, että seksuaalinen motivaatio pysyy korkealla pitkäänkin. (Kontula 2016b, 11-12.)

Erimielisyyksiä saattaa olla hyvin vähän suhteissa, joissa parit ovat erittäin tyytyväisiä toisiinsa. Mutta on pareja, joiden suhteessa erimielisyyksiä on kuukausittain tai jopa viikoittain, ja he ovat silti erittäin tyytyväisiä toisiinsa. Ristiriidat on siis pystytty käsittelemään tavalla, joka ei rikkonut tyytyväisyyttä kumppaniin. Vastaukset kertovat myös, että kun kumppani on

erittäin tyytyväinen parisuhteeseen, lisääntyy motivaatio panostaa nautinnolliseen seksielämään. (Kontula 2013, Kontula 2016b, 19 mukaan.)

Raskaus tuo omat haasteensa parisuhteeseen. Raskauden aikana puoliset luovat identiteetin vanhemmuudelleen lapsen identiteetin rinnalle. Vanhemman identiteetti rakentuu raskauden, synnytyksen sekä varhaisen vauvavaiheen aikana. (Duodecim 2020.)

On normaalia, että parisuhteessa on myös toimimattomia jaksoja, jolloin vuorovaikutus voi olla haastavaa, saattaa esiintyä puhumattomuutta, riitoja ja etäisyyden hakemista toiseen osapuoleen. (Mieli 2021b.) Parisuhde on kahden aikuisen vapaaehtoinen suhde. Jos parisuhde on jo pitkään tuntunut raskaalta, ilman muutoksia parempaan suuntaan yrityksistä huolimatta, voi eron tarkasteleminen mahdollisena vaihtoehtona olla tarpeen. (Pietikäinen 2015, 193.) Suomalaiset eivät eroa helposti, vaikka ongelmia olisi. Ristiriitaisissa suhteissa rakkaus, lapset ja päätös sekä halu pysyä yhdessä sitovat kumppaneita yhteen. Eronneet katuvat eroamista aika harvoin. Eroa usein katuuseitsemän prosenttia. Näistä suuri osa ajatteli, että ongelmiin puuttuminen aikaisemmin ja niiden tehokkaampi ratkominen olisi voinut pelastaa suhteen. (Paajanen 2003, Pietikäisen 2015, 65-71 mukaan.) Suuri osa eronneista kokee onnellisuuden ja elämänlaadun lisääntyneen ja ajattelee että olisi pitänyt erota aikaisemmin (Pietikäinen 2015, 71).

2.1 Parisuhdetaidot

Kontulan ”Yhdessä vai erikseen?” (2013) tutkimuksen vastausten mukaan tärkeimpiä asioita hyvässä parisuhteessa olivat kunnioitus ja arvostus molemmin puolin sekä vahva luottamus kumppaniin. Arvostavassa suhteessa kumppani hyväksytään sellaisenaan ja näin suhteessa kumppanin kritisointi on vähäistä. Sen jälkeen tuli yhtenäiset elämänarvot ja sitoutuneisuus perheeseen. Kolmantena nousi hyvät kommunikaatiotaidot, jotka mahdollistavat hyvän yhteistyön ja tarpeiden täyttymisen suhteessa sekä vähentää väärinkäsityksiä. Näiden tärkeimpien ominaisuuksien perusteella voidaan sanoa, että hyvä parisuhde on hyvä yhteistyösuhde. Yhteiset arvot helpottavat rakastumista ja tunteen ylläpitämistä sekä tekee kumppanin arvostamisesta helpompaa, kun ei tarvitse kiistellä elämän ja parisuhteen tärkeistä asioista. Yhteisen tulevaisuuden suunnitteleminen ja tärkeiden päämäärien löytäminen on helppoa ja suhde on luja. (Kontula 2013; Kontula 2016b, 18 mukaan.)

Suomessa parisuhteissa on usein puutetta yhteisestä ajasta kumppanin kanssa. Yhteistä aikaa löytämällä on mahdollista lisätä tyytyväisyyttä suhteeseen. (Kontula 2013; Kontula 2016b, 19 mukaan.) On hyvä rakentaa arkeen rutiineja, jotka turvaavat tämän ajan. Esimerkiksi yhdessä ulkoilu, viikoittaiset sauna- tai leffaillat ja mukavat illalliset ovat hyviä vaihtoehtoja, joista poimia ne itselle mieleiset ja pyrkiä pitämään niistä kiinni kiireenkin keskellä. (Mielenterveys-talo 2022b).

Jos aikaa ei vaan tunnu löytyvän voi pienillä sanoilla, kosketuksilla ja teoilla lisätä läheisyyttä. On haitallista ajatella, että parisuhteen voi kokonaan ”asettaa hyllylle” ruuhkavuosien ajaksi, sillä silloin molemmat ovat yksinäisiä ja ihminen ei kestä pitkään sitä, että ei koe itseään arvostetuksi, rakastetuksi tai ihailuksi ja on henkisesti yksin. (Vaaranen 2016b.)

2.2 Tunnesäätelytaidot parisuhteessa

Yksi parisuhteen ylläpidon peruspilareista on tunnesäätelytaidot. Tunnesäätelytaidot parantavat vuorovaikutusta parisuhteessa. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä ilmaista, havainnoida sekä säädellä omia tunnetilojaan. Kyky kehittyy lapsuudessa kasvuolosuhteiden ja temperamentin yhteisvaikutuksesta. (Mielenterveystalo 2021.) Tunteiden säätelyn tarkoitus ei ole kontrolloida tunteita. Tunnesäätelyssä on kyse käyttäytymisen säätelystä vaikeiden tunteiden keskellä (Pietikäinen 2015). Stressi ja kuormitus vaikeuttavat kykyämme säädellä tunteitamme, jonka vuoksi aihe otettiin esiin myös perhevalmennusvideolla, sillä lapsen saaminen ja vanhemmaksi kasvaminen ovat elämäkriisejä, joissa tunnesäätelytaidot voivat heikentyä, jos niihin ei kiinnitä huomiota. Parisuhteessa tunnesäätely on merkittävässä osassa, jotta kumpikin osapuoli kykenee sanoittamaan tunteitaan ja ajatuksiaan ja ottamaan toisen kertomat tunteet ja ajatukset vastaan. Tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa saattaa ilmetä suuriakin eroja, jolloin ne voivat aiheuttaa ristiriitoja sekä väärinkäsityksiä. Silloin vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaidot nousevat avainasemaan, jotta ristiriidoista ja väärinkäsityksistä päästään eteenpäin ja ne voidaan yhdessä käsitellä. (Mieli 2021a). Tunnereaktioiden erilaisuus perustuu eroihin herkkyydessä, reaktiivisuudessa: eli onko reaktiosi hillitty vai voimakas, palautumisajassa: eli kuinka nopeasti tunnetilasi palautuu perustasolle ja temperamentissa (Fruzzetti 2016, Pietikäisen 2015, 191 mukaan).

Raskaus voi tuoda esiin ristiriitaisia tunteita, vaikka raskaus olisikin toivottu ja nämä negatiiviset sekä positiiviset tunteet voivat yllättää tulevat vanhemmat. Tällöin neuvolan antama tuki ja opastus, voi olla tarpeen parisuhteen osapuolille. (Eksote 2017.)

On olemassa perustunteita ja monikerroksisia tunteita. Perustunteet ovat spontaani reaktio ympäristöön. Niitä ovat esimerkiksi viha, pelko, suru, ilo, kiihtymys ja uteliaisuus. Monikerroksiset tunteet voivat olla pitkäkestoisempia ja niihin linkittyy ajatuksia ja tulkintoja. Esimerkkejä monikerroksisista tunteista ovat ylpeys, halveksunta, syyllisyys ja häpeä. (Kåver ym. 2004, Pietikäisen 2015, 190 mukaan.) Parisuhteessa kiukuttelun taustalla voi olla yksi tai useampi perustunne kuten viha tai pelko. On hyvä pyrkiä tunnistamaan moniulotteisten tunteiden takana olevat perustunteet ja esimerkiksi se, onko väsynyt tai vaikuttaako jokin muu asia tunteeseen. Jotta omaa käyttäytymistä tunteiden keskellä voi kehittää tulee oppia tietoisuustaitoja. Erityisesti on tärkeää oppia tunnistamaan omia tunteitaan. Hyödyllistä on myös tunnis-

taa omia ei-toimivia opittuja käyttäytymismalleja. Tunteisiin on hyvä suhtautua kuin aaltoihin: ne tulevat ja menevät. Tunteiden välttely vain vahvistaa tunnetta. Tunteet tulee siis tunnistaa ja kokea. (Pietikäinen 2015, 190-194.)

2.3 Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa

Tunnesäätelytaitojen lisäksi hyvinvoivan parisuhteen perustana on myönteinen vuorovaikutus, johon kuuluu sanallisten kiintymyksen ilmaisuja lisäksi hyvän yön suukkoja, hoivaa, toisen huomioon ottaminen, leikkimielisyyttä ja pieniä yllätyksiä sekä muita läheisyyttä lisääviä rutiineja. Parisuhteen osapuolet voivat lisätä parisuhteen myönteistä ilmapiiriä ja hyvinvointia huomioimalla toisen mielipiteet myös silloin, kun ovat itse eri mieltä ja täten kommunikoivat arvostusta toisilleen. Onnelliset pariskunnat myös välttelevät olemasta kiukkuksia toisilleen pitkiä aikoja ja kykenevät katkaisemaan kielteiseksi muuttuneen ilmapiirin pian. Kielteistä vuorovaikutus on silloin, kun se sisältää esimerkiksi kumppanin kritisointia ja vähättelyä tai toinen lähtee puolustuskannalle. Kielteinen käytös pyritään katkaisemaan empatian osoittamisella sekä kumppanin validoinnilla. Edellä mainittu kuitenkin vaatii myös tunnesäätelytaitoja parisuhteen kummaltakin osapuolelta. (Väestöliitto 2021d.) Validoinnilla tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja oikeuttaa toisen tunnetilaa. (Mielenterveystalo 2021b).

Kuten fyysinen hyvinvointi myös parisuhteen hyvinvointi vaatii aikaa ja parisuhdetaitojen harjoittelua. Yksi tärkeä taito, jonka opettelu tukee parisuhdetta, on positiivinen vuorovaikutus. Pitkässä parisuhteessa saattavat kohteliaisuus ja huomaavaisuus arkisissa tilanteissa unohtua ja esimerkiksi ventovierasta saatetaan kohdella paremmin kuin omaa kumppania. Arkisen vuorovaikutuksen lisäksi on tärkeää, että kumppanit jakavat ajatuksiaan ja mielipiteitään, jotta puoliset voivat ymmärtää toisiaan ja läheisyys säilyy. Henkilökohtainen ja luottamuksellinen vuorovaikutus, eli toisen kokemusten kuunteleminen ja omista tunteista kertominen, viestii kumppanille, että hänestä välitetään, häntä arvostetaan ja hän on tärkeä. Hyvä vuorovaikutus myös helpottaa arkea. Erityisesti pitkässä parisuhteessa saatetaan ajatella, että oman kumppanin tuntee niin hyvin, että voi arvata mitä hän ajattelee. Mutta yllätyksenä saattaakin tulla, että ajatukset ovat muuttuneet ajan myötä. Näin voi syntyä erimielisyyksiä ja väärinymmärryksiä, kun tehdään oletuksia puolison ajatuksista sekä toiminnasta. Myös kokemus siitä, että kumppani ymmärtää miltä toisesta tuntuu, on tärkeää. (Lahdensuo 2020.)

Positiivista vuorovaikutusta voi harjoitella yksin tai kumppanin kanssa omatoimisesti esimerkiksi opaskirjojen tai kurssien avulla. On hyvä oppia viestimään selkeästi omista tunteistaan ja tarpeistaan sekä aktiivisesti kuuntelemaan kumppaniaan. Kuuntelemista voi harjoitella niin, että pyrkii ymmärtämään kumppaniaan kertomaan mahdollisimman tarkasti esittämällä lisä-

kysymyksiä tai pyytämällä esimerkkiä. Hyvä tapa lisätä myönteisiä tunteita ja myönteistä vuorovaikutusta, on esittää kumppanille kysymyksiä liittyen hänen taitoihinsa, onnistumisiinsa tai kiinnostuksen kohteisiinsa tai muistella yhteisiä hyviä kokemuksia. (Lahdensuo 2020.)

2.4 Keskusteluyhteyden säilyttäminen parisuhteessa

Ristiriitatilanteissa parisuhteessa syntyy väistämättä, jolloin tarvitaan rakentavaa keskustelua. Tällöin on tärkeää huomioida tapa, jolla keskustelun aloittaa kumppaninsa kanssa. Pehmeästi aloitettu keskustelu usein jatkuu rauhanomaisena ja loppuu pehmeästi. Jos keskustelu taas alkaa hyökkäävästi, keskustelu muuttuu kovaksi ja hyökkääväksi molempien osapuolien osalta. Tällöin keskustelusta ei ole juurikaan hyötyä. Hyökkäävä lähestymistapa ajautuu usein haukkumiseen sekä syyttelyyn ja näin ajaa kummankin puolustuskannalle. Pehmeällä keskustelun aloituksella tarkoitetaan, että keskustelussa puhutaan rauhallisesti omista tunteista ja ajatuksista ja toiveista, joita toivoo toiselta osapuolelta. Hyvä keskusteluyhteys vaatii kuitenkin parisuhteen kummaltakin osapuolelta vastuun ottamista. (Heiskanen, Markova, Salmi & Vaaranen 2007; 32-33.)

Sinä-viestit ovat arvostelevia ja tuomitsevia ja niillä saattaa viestiä tunteitaan, mutta usein niin, että syyttää niistä toista. Sinä-viesti aiheuttaa yleensä vastapuolella puolustus reaktion ja näin ei yleensä saavuta haluamaansa lopputulosta. Minä-viesti kuvaa tarkasti mitä tuntee nyt. Tietoisuus taitojen harjoittelu auttaa tunnistamaan ristiriitatilanteissa mitä ajattelee ja mitä tunteita yrittää välttää. Tunteita välttämällä ja sulautumalla ajatuksiin saadaan aikaan hyökkääviä ja impulsiivisia reaktioita. (Pietikäinen 2015, 118-119.)

2.5 Parisuhde lapsen kasvualustana

Videossa käsitellään myös parisuhdetta lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Hyvässä parisuhteessa lapsellakin on hyvä olla. Lisäksi lapsi mallintaa vanhempien välistä vuorovaikutusta. Kohtaamalla toisensa ja kokemuksiaan vaihtamalla vanhemmat kykenevät tukemaan toisiaan lapsen kasvatuksessa, joka on yksi heidän tärkeimmistä tehtävistään. (MML 2018.) Lapselle vanhempien parisuhde on henkinen koti (Terveyskylä 2018a).

Vaikeuksia säädellä omia, lapsen tai kumppaninsa tunteita voi kehittyä silloin, jos toisen tukea ei ole saanut tarpeeksi kasvaessaan. (Heiskanen ym. 2007;48.) Vanhempien esimerkki siirtyy seuraaville sukupolville. Lapsen saamisen aiheuttama stressi ja kiire saattavat lisätä vanhempien välisiä riitoja. Lapsi aistii perheen tunnelman, vaikkei osakaan vielä sanoittaa tunteitaan. Riitoja voidaankin vähentää sopimalla yhteisiä pelisääntöjä jo ennen lapsen syntymää. Lisäksi tulevat vanhemmat voivat keskustella siitä, millaisia asioita kumpikin pitää lapsen kehityksen tukemisessa tärkeänä ja, millaisia malleja on saanut omista lapsuudenkodeistaan. (MML 2022.)

Erimielisyydet ovat osa tavallista perhe-elämää. Koti on myös paikka, jossa tunteiden purkaminen tulisi olla mahdollista, mutta kohtuuden rajoissa. Rakentava riitely on taito, jonka voi oppia. Kun vanhemmat osaavat riidellä rakentavasti oppivat lapsetkin hoitamaan ristiriitailanteita ja käsittelemään vaikeita tunteita. (MLL 2021.)

2.6 Parisuhteen tukeminen äitiysneuvolassa

Äitiyshuollon suositusten mukaan äitiysneuvolan määräaikaissa terveystarkastuksissa 13-18. raskausviikoilla on laaja terveystarkastus. Laajassa terveystarkastuksessa keskitytään koko perheen hyvinvointiin sekä asioihin, jotka tukevat tai haittaavat sitä. Terveystarkastajan kanssa keskustellaan parisuhteesta ja seksuaalisuudesta sekä siitä, miten riidellä rakentavasti. Lisäksi käsitellään sitä, mitä odotuksia liittyy muuttuvaan perhetilanteeseen ja miten lapsen syntymä ja eri ikävaiheet voivat vaikuttaa parisuhteeseen ja miten parisuhteen laatu taas vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Tällöin myös suositellaan kysyttävän parisuhdeväkivallasta ilman, että kumppani on läsnä. Parisuhdetta ja vanhemmuutta suositellaan myös käsiteltävän 13.-18-rvk. laajan tarkastuksen lääkärintäytännöllä. Parisuhdetta suositellaan käsiteltävän myös loppuraskauden käynneillä, joita toteutetaan noin kahden viikon välein. Synnytyksen jälkeen keskustellaan taas parisuhteesta, seksuaalisuudesta ja ehkäisystä. Jälkitarkastuksessakin annetaan vielä ehkäisyneuvontaa ja keskustellaan mitä muutoksia lapsi on tuonut parisuhteeseen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 104-134.)

3 Seksuaalisuus

Seksuaalielämän tyydyttyvyydessä on enemmän kehittämisen varaa kuin onnellisuudessa parisuhteissa. Vuonna 2013 kolmasosa naisista ja miehistä arvioivat, että heidän seksielämänsä ei ole tyydyttävää. Kaksi kolmasosaa arvio seksuaalielämänsä vähintäänkin melko tyydyttäväksi. Hieman yli viidesosan mielestä heidän seksuaalielämänsä oli hyvin tyydyttävää. Parin hyvä seksuaalielämä edistää parin onnellisuutta ja parin onnellinen suhde tarjoaa hyvät olosuhteet tyydyttävälle seksuaalielämälle. Ne siis tukevat toinen toisiaan. (Kontula 2013, Kontula 2016b, 101-102 mukaan.)

3.1 Seksuaalisuus raskauden aikana

Vauvan synnyttyä vanhempien voimavarat keskittyvät uuden perheenjäsenen hoivaan sekä synnyttäjän palautumiseen, jonka takia parisuhteen dynamiikka muuttuu, mikä on luonnollista. Molemmat osapuolet ovat vastuussa hellyyden ja eroottisen virityksen ylläpitämisestä uudessa elämäntilanteessa. Terveystarkastuksessa tulisi seksuaalisuus ottaa puheeksi raskauden ja lapsivuodenaikana, koska tyytyväisyys parisuhteeseen on selvästi yhteydessä seksuaalisuuteen. (Luiro-Helve 2020, 331.)

3.2 Seksuaalisuus alkuraskaudessa

Väsymys, kuvotus ja pahoinvointi ovat yleisiä raskauden alkuvaiheessa. Turvotus ja rintojen kasvu johtuvat raskaushormoneista, myös nännien päät voivat muuttua aristavaksi. Isot hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen. Myös kumppanilla voi olla seksuaalista halottomuutta johtuen isoista elämänmuutoksista. (Terveyskylä 2018.) Peniksen työntäminen emättimeen ei vahingoita sikiötä. Sikiö on kohdun sisällä turvattuna, yhdyntää ei tarvitse pelätä. Muut hyväilemisen tavat ovat myös sallittuja. (Bildjuschkin 2019.) Mikäli odottajalla on verenvuotoa emättimestä, ennenaikaisia supistuksia tai ennenaikaisen synnytyksen uhka yhdyntää pitää välttää. Jos edellä mainittua tekijöitä ei esiinny, yhdyntä on sallittua eikä se ole vaarana sikiölle. (Terveyskylä, 2018.) Orgasmin saaminen ei ole kiellettyä, sillä ei ole yhteyttä ennenaikaiseen synnytykseen. (Bildjuschkin 2019)

3.3 Seksuaalisuus keskiraskauden aikana

Yleensä seksuaalinen halukkuus lisääntyy raskauden keskivaiheessa, koska alkuraskauden pahoinvointi ja väsymys ovat väistyneet. Usein odottajat tuntevat itsensä jo hyvinvoivaksi. Seksuaalinen halukkuus lisääntyy ja sen takia myös itsetyydyttämisen tarve kasvaa. Odottajat voivat kokea myös itsensä naisellisemmaksi, koska rinnat suurentuvat ja pyöristyvät. Myös limakalvot ovat myös kosteammat, kuin aikaisemmin johtuen lantion alueen verenkierron lisääntymisestä. (Terveyskylä 2018.)

3.4 Seksuaalisuus loppuraskauden aikana

Loppuraskaudessa on mietittävä käytännön muutoksia seksuaalielämään, koska kohtu on jo kasvanut suureksi. Osalla pariskunnista seksuaalinen aktiivisuus vähenee hankaluuksien vuoksi, mutta osa jatkavat aktiivista seksuaalielämää synnytyksen saakka. Sopiva yhdyntäasento loppuraskaudessa on sellainen, jossa kumppani ei paina kohdun päälle, kuten esimerkiksi lusikka-asento tai nainen on miehen päällä. (Terveyskylä 2018.)

3.5 Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen naisen vartalo tarvitsee aikaa palautua. Seksiä tulee välttää jälkivuodon ajan tulehdusriskin vuoksi. Hygieniasyistä voi myös käyttää kondomia jälkivuodon ajan (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 136). Jälkivuoto kestää noin kahdesta kuuteen viikkoa. Myös välilihan leikkausarvet tai repeämät voi häiritä tai estää yhdyntää. Synnytyksessä emätin ja lantionpohjan lihakset venyvät. Venymisen myötä yhdyntään saattaa liittyä ääniä, kun ilmaa pääsee emättimeen ja se tulee ulos. Tämä voi tuntua kiusalliselta, joten siitä kannattaa keskustella kumppanin kanssa ja kokeilla erilaisia seksiasentoja. Monet myös jännittävät sitä, että yhdyntä ei tunnu enää samalta löystymisen vuoksi. Lantionpohjan lihaksiston kuntoutta-

minen synnytyksen jälkeen lisää seksuaalista nautintoa. Siksi on suositeltavaa jumpata lanti-onpohjaa synnytyssairaalan ja neuvolan ohjeiden mukaisesti. Noin puolet synnyttäneistä kertoo jälkitarkastuksessa, että yhdyntään palaaminen on tapahtunut ongelmitta. On suositeltavaa mennä lääkärin tutkittavaksi, jos vielä vuoden jälkeen synnytyksestä esiintyy yhdyntään tai emättimeen liittyviä ongelmia. (Bildjuschkin 2019.)

Lapsen synnyttyä pariskunnasta tulee myös perhe. Tämä on iso muutos, jonka keskellä omien kokemusten ja tunteiden jakaminen ja toisen ymmärtäminen on tärkeää. Erityisesti halujen muuttumisesta ja peloista on hyvä puhua sillä loukkaantumista ja väärinymmärryksiä voi syntyä helposti. Naisilla voi esimerkiksi esiintyä pelkoa seksin aloittamiseen, kipuun ja vauvan hyvinvointiin liittyen. Tunneilmapiirin turvallisuus parisuhteessa on olennaista avoimen viestinnän kannalta. Vaikeuksien voittamisessa pariskunnan välinen keskusteluyhteys on avainasemassa, myös parisuhteen yleinen hyvinvointi ja yhteisön tuki on tärkeää. (Terveyskylä 2018a.)

Kasvu vanhemmuuteen tapahtuu vähitellen. Naiselle uusi rooli äitinä voi vaikuttaa merkittävästi seksuaalisuuteen. Erilaisiin rooleihin tottuminen voi olla energiaa ja aikaa vievää. Myös kumppanille on uutta kohdata rakkaansa äitinä. Ymmärrys, läheisyys, hellyys ja tuki ovat siis puolisollekin tärkeitä. Vauvaarkeen liittyy usein myös väsymystä, sekaannusta, keskeytyksiä, kotitöitä, työstressiä ja taloushuolia, jotka eivät edesauta seksiä edistävän tunnelman luomista. Spontaanisti aikaa rakastelulle ja läheisyydelle ei ehkä enää synny ja siksi sitä on tärkeää osata järjestää. Läheisyys ja hellyys on tärkeää myös ilman seksuaalisia tarkoituksia. Myös arjen eri tilanteissa olisi hyvä välillä tietoisesti keskittyä toisen huomioimiseen ja viritäytyä hetkeen. (Terveyskylä 2018a.)

Kumppanilla on tärkeä rooli tukiessaan naista muuttuvan naiseuden keskellä. Palautumiselle ja tottumiseen uuteen kehonkuvaan tulee antaa aikaa. Intiimi ja läheinen suhde kumppaniin, kumppanin kiinnostus seksiin, emotionaalinen tuki ja esimerkiksi kotitöiden jakaminen vaikuttaa naisen halukkuuteen synnytyksen jälkeen. Parisuhteeseen ja vanhemmuuteen sopeutumiseen vaikuttaa positiivisesti hyvä synnytyksen jälkeinen seksuaaliterveys. (Terveyskylä 2018a.)

Imettäessä äiti saa läheisyyttä ja nautintoa, joka voi vähentää seksuaalista tarvetta kumppanilta. Synnytyksen jälkeen imetys voi vaikuttaa estrogeenitasoihin niitä madaltavasti, mikä lisää limakalvojen kuivuutta ja atrofiaa eli limakalvojen ohuutta sekä laskea naisen seksuaalista halukkuutta. Limakalvojen kuivuutta ja ohuutta on helppo hoitaa paikallisesti estrogeenilla ja liukuvoiteella. (Kero & Väisälä 2019.)

3.6 Seksuaalisuus lapsiperheessä

Parisuhde tarvitsee erityisen vahvaa tukea ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Synnytys on voimakas tapahtuma, jolla on merkitystä naiseuden kokemiseen. Naisen on löydettävä naiseutensa uudelleen. Myös raskauden ja synnytyksen mukanaan tuomaan kehon muuttumiseen on

sopeuduttava. Puolison antama tuki on ensiarvoisen tärkeää naiseuden hyväksymisessä. Synnytyksestä mahdollisesti jääneitä ikäviä kokemuksia ja muistikuvia tulee käsitellä heti synnytyksen jälkeen sairaalassa ja palata niihin neuvolakäynteillä.

Olsson (2005) korostaa, että miehelle on myös uusi tilanne kohdata rakastamansa naisen äitinä. Mies kaipaa myös ymmärrystä uuteen tilanteeseen ja hänkin tarvitsee tukea, läheisyyttä ja hellyyttä. Miehen on hyvä tietää jo etukäteen, että synnytyksen jälkeen parilla voi olla eri-
tahtisuutta halukkuudessa. Myös parin seksitavat saattavat muuttua synnytyksen jälkeen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 114.)

4 Perhevalmennus

Perhevalmennusta tulee järjestää ensimmäistä lasta odottavalle perheelle. Valmennusta tarjotaan myös uudelleensynnyttäjille, jos toinen heistä odottaa esikoistaan sekä maahanmuuttajille, jotka odottavat ensimmäistä Suomessa syntyvää lastaan. Perhevalmennukseen sisältyy vanhempainryhmätoimintaa sekä synnytysvalmennus, joista jälkimmäinen voidaan järjestää myös synnytys­sairaalassa. Perhevalmennuksen tavoitteena on valmentaa perhettä synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja lapsen hoidosta, vanhemmuudesta, terveydestä ja terveystottumuksista. Perhevalmennuksen keskeisiä aihealueita ovat raskausajan herkistämät tunteet, loppuraskaus ja yleiset vaivat sekä lisäseuranta vaativat oireet, synnytys, sairaalasta kotiutuminen, vauvan hoito, vanhemmuus, parisuhde, mieliala, vanhempien terveystottumukset, perhevapaat ja KELA:n maksamat etuudet ja perheiden palvelut kunnassa. (THL 2021).

Keusotella perhevalmennuksen aiheita tällä hetkellä äitiysneuvolassa ovat vauvan uni, synnytys, imetyk­
s ja vauvan hoito, varhainen vuorovaikutus ja vauvan motorinen kehitys. (Keusote 2021 c). Tällä hetkellä Keusote tarjoaa perhevalmennusta lähinnä etävalmennuksina, mutta esimerkiksi vauvan motorista kehitystä käsittelevä perhevalmennus toteutetaan läsnäolovalmennuksena. Perhevalmennuksia ohjaavat aiheesta riippuen kättilöt, terveydenhoitajat, neuvolapsykologit, fysioterapeutit tai perheohjaajat. (Keusote 2021b.)

5 Terveystoimittajan tehtävät ja neuvolan tavoitteet

Terveystoimittaja on erityisesti kansanterveystyön, perusterveydenhuollon sekä ennaltaehkäisevän hoitotyön asiantuntija. Terveystoimittajan työssä etenkin neuvolassa korostuu terveyden edistämisen näkökulma. Työ pyrkii vaikuttamaan hyvinvointiin sekä yksilötasolla että yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Keskeistä terveydenhoitajan työssä on asiakkaan tukeminen ja

osallistaminen oman terveyden edistämiseen ja ylläpitoon. Terveydenhoitajan työtä ohjaa tieteellinen tutkittu tieto, kokemustieto, käytännön hoitotyön osaaminen, uusimman tiedon hyödyntäminen sekä rohkeus ja taito puuttua ja eläytyä asiakkaiden erilaisiin elämäntilanteisiin. (Terveydenhoitajaliitto 2022.)

Äitiysneuvolan toiminnan tavoitteena on turvata sikiön sekä raskaana olevan naisen terveys ja hyvinvointi, edistää tulevan lapsen kehitysympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä, edistää vanhempien sekä koko perheen hyvinvointia ja terveyttä sekä ehkäistä raskauden aikaisia häiriöitä ja edistää kansanterveyttä. (THL 2022).

6 Parisuhde ja seksuaalisuus palvelut

Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyviä palveluita on yleisesti saatavilla internetissä. Saatavilla on myös eri terapiamuotoihin perustuvia parisuhdetta käsitteleviä kirjoja. Jos asiakkaalla herää kysymyksiä parisuhteesta tai seksuaalisuudesta raskauden aikana tai lapsiperheessä, kannattaa olla yhteydessä omaan neuvolaan ja kysyä neuvoa terveydenhoitajalta. Terveydenhoitaja antaa neuvoa ja tarvitessa ohjaa eteenpäin esimerkiksi neuvolapsykologille. Neuvolapsykologi tukee äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaita raskausaikaan, vanhemmuuteen ja lapsen kehitykseen liittyvissä asioissa. (Keusote, 2022.) Asiakas voi omakustanteisesti hakeutua myös esimerkiksi parisuhdeterapiaan kumppanin kanssa tai yksin.

Internetissä on saatavilla hyödyllisiä, luotettavia ja yksinkertaisia materiaaleja ja kursseja parisuhteen ja seksuaalisuuteen omahoitoon. Mielenterveystalon psykiatrian asiantuntijat ovat tuottaneet parisuhteen omahoito- kokonaisuuden, josta löytyy harjoituksia ja tietoa parantamaan keskusteluyhteyttä ja lisäämään selviytymiskeinoja, joiden avulla toipua kriisistä. Parisuhteen omahoito-ohjelman perustana on tutkitut menetelmät sekä kokemustieto siitä, että luottamus ja läheisyys parantavat elämänlaatua ja molempien terveyttä. Omahoito-ohjelmassa keskitytään sujuvoittamaan arkea. Harjoituksissa tuetaan yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta ja onnellisuutta. (Mielenterveystalo 2022.)

Väestöliiton verkkosivulta löytyy paljon hyödyllistä ja luotettavaa tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta. Väestöliitolla työskentelevät ammattilaiset ovat luoneet pariterapiayhdistyksen kanssa tunnekeskeinen parisuhde verkkokurssin, jonka voi suorittaa ilmaiseksi kurssin muodossa. Kokonaisuus sisältää luettavaa materiaalia sekä tehtäviä ja kysymyksiä, jotka vahvistavat parisuhdetta. (Väestöliitto 2022.)

Parisuhdekeskus Kataja ry:n verkkosivuilta löytyy myös paljon luotettavaa ja mielenkiintoista tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta. Parisuhdekeskus järjestää paljon luentoja ja kurs-

seja sekä asiakkaille että ammattilaisille. Osa verkkokoulutuksista on ilmaisia. Parisuhdekeskus Kataja tarjoaa myös tukea tarvitseville pareille ilmaista parineuvontaa Teamsin välityksellä. (Parisuhdekeskus Kataja 2022.)

Suomen evankelisluterilainen kirkko tarjoaa perheneuvontaa, joka on maksutonta eikä edellytä kirkon jäsenyyttä. Perheneuvontaan voi hakeutua perheenä, parina tai yksin keskustelemaan ammattilaisen kanssa vaikeuksista perheessä tai parisuhteessa. Tukea saa myös vaikeisiin tilanteisiin omassa elämässä. (Suomen ev.lut. kirkko 2022.)

7 Kehittämisprosessi

7.1 Työelämän kumppani ja kehittämistarve

Työelämän yhteistyökumppanimme toimii Keski-Uudenmaan sote- kuntayhtymää eli Keusote, joka tarjoaa alueellaan perusterveydenhuollon palveluita. Keusoteen kuuluu Järvenpään, Mäntsälän, Pornaisten, Hyvinkään, Nurmijärven sekä Tuusulan asukkaat. (Keusote 2021a.)

Kehittämisprosessi lähti Keusoten tarpeesta kehittää omahoitoa tukevia monikanavaisia palveluita tukemaan vanhemmuutta ja vanhemmuuteen valmistautumista. Keusote tarjosi sotalan opiskelijoille mahdollisuuden tuottaa opinnäytetyönä perhevalmennusvideoita, jotka olisivat osa neuvolan perhevalmennuskokonaisuutta.

Keusotella perhevalmennuksen aiheita tällä hetkellä äitiysneuvolassa ovat vauvan uni, synnytys, imetys ja vauvan hoito, varhainen vuorovaikutus sekä vauvan motorinen kehitys. (Keusote 2021c.) Keusote tarjoaa perhevalmennusta lähinnä etävalmennuksina, mutta esimerkiksi vauvan motorista kehitystä käsittelevä perhevalmennus toteutetaan läsnäolovalmennuksena. Perhevalmennuksia ohjaavat aiheesta riippuen kätilöt, terveydenhoitajat, neuvolapsykologit, fysioterapeutit tai perheohjaajat. (Keusote 2021b.) Aiemmin perhevalmennuskokonaisuus on koostunut ammattilaisten pitämistä etä- tai läsnäolovalmennuksista. Opinnäytetöinä teetetyt perhevalmennusvideot tulevat olemaan Keusoten uusi, asiakaslähtöinen palvelu.

Tuottamamme kolme perhevalmennusvideota ovat osa viiden aiheen perhevalmennusvideo kokonaisuutta, joita kehitetään opinnäytetöinä. Muut aiheet ovat raskausajan liikunta ja diabetes, taapero tahtoo, vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen sekä synnytyksestä toipuminen ja liikunta. Hankkeen yleisinä tavoitteina oli vahvistaa omahoitoa, tuottaa monikanavaisuutta ja selvittää palautteen avulla tukivatko perhevalmennusvideot vanhemmuutta ja vanhemmuuteen valmistautumista.

Parisuhde- ja seksuaalisuus osuus äitiysneuvolan perhevalmennuksessa on tärkeä, sillä usein parisuhteen ongelmat saavat alkunsa jo raskauden aikana. Raskauden aikana ilmenneet ongelmat myös usein pahenevat vanhemmuuteen siirryttäessä. (Kluwer & Johnson 2017, Kontula 2016b, 72 mukaan.) Raskaus voi tuoda esiin ristiriitaisia tunteita, vaikka raskaus olisikin toivottu ja nämä negatiiviset sekä positiiviset tunteet voivat yllättää tulevat vanhemmat. Tällöin neuvolan antama tuki ja opastus, voi olla tarpeen parisuhteen osapuolille. (Eksote 2017.) Perhevalmennusvideollamme haluamme tarjota näyttöön perustuvia ratkaisuja parisuhteen ongelmatilanteisiin ja haasteisiin lasta odottaessa sekä lapsiperheissä.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistehtävänä, sillä opinnäytetyön tilaaja, Keski-Uudenmaan sote- kuntayhtymä toivoi perhevalmennusvideoita, joita he voivat hyödyntää osana ensisynnyttäjien perhevalmennusta. Kehittämistehtävänä tehtävä opinnäytetyö tarkoittaa työelämän tarpeista lähtevää opinnäytetyötä, jossa usein suunnitellaan ja toteutetaan jokin tuotos, kuten konkreettinen tuote tai ohjeistus. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme perhevalmennusvideota. Kehittämistehtävä tunnetaan myös nimellä toiminnallinen opinnäytetyö (Karelia 2021.)

7.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Keusotelle perhevalmennusvideot, joka antavat iettoa ja tukea parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen raskauden aikana, synnytyksen jälkeen sekä pikkulapsiperheessä ensisynnyttäjille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa ensisynnyttäjille raskauden ja lapsiperhe-elämän vaikutuksesta parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä motivoida pareja ylläpitämään ja huoltamaan parisuhdetta ja seksuaalisuutta kiireisen lapsiperhearjen keskellä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös antaa konkreettisia työkaluja ja vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen. Tavoitteena oli tuottaa laadukasta ja tehokasta perhevalmennusmateriaalia yhteistyökumppanillemme ja näin pienentää perhevalmennuksen ohjaajien työmäärää.

7.4 Opinnäytetyön suunnittelu

7.4.1 Opinnäytetyön aineiston keruu

Teoreettisen viitekehyksen aineistoa koottiin sosiaali- ja terveysalan ammatillisista tietokannoista, sillä näyttöön perustuva hoitotyö on osana myös tätä opinnäytetyötä, kun kehitetään tietoa sisältävää materiaalia ensisynnyttäjille. Näyttöön perustuva terveydenhuolto tarkoittaa kokonaisuutta, joka muodostuu tiedon tarpeen tunnistamisesta, näytön kokoamisesta, tiedon

tuottamisesta, näytön käyttöön otosta sekä sen levittämisestä. Näyttöön perustuvan terveydenhuollon tavoitteena on turvata palveluita tarvitsevien ihmisten hyvä hoito, sosiaali- ja terveyspalveluiden resurssien oikeanlainen kohdentaminen sekä tasa-arvoinen kohtelu. (Hotus 2018.)

Etenkin Duodecimin kustantama kirjallisuus näkyy opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehysessä. Duodecim on suomalainen lääkäriseura, joka osallistuu terveydenhuoltojärjestelmän kehittämiseen ja edistämiseen ja laatii kansallisia kypähoito-suosituksia uusimman näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. (Duodecim 2022.) Lisäksi käytämme paljon aineistoa THL:n, Terveyskylän sekä Väestöliiton sivuilta, sillä tieto on näyttöön perustuvaa edellä mainittujen organisaatioiden sivuilla. Lisäksi ne ovat yleisesti luotettavina pidettäviä alan lähteitä

THL tarkoittaa terveyden- ja hyvinvoinnin laitosta, joka tutkii ja seuraa väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä kehittää toimenpiteitä niiden edistämiseksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on sosiaali- ja terveysministeriön alaisuuteen kuuluva itsenäinen tutkimuslaitos. (THL 2019.)

Väestöliitto on järjestö, joka pyrkii edistämään ihmisoikeuksia, ihmissuhteita ja hyvinvointia. Heidän toimintansa jakautuu heidän tekemäänsä tutkimukseen, kansalaisille suunnattuihin palveluihin sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Väestöliitto tarjoaa myös maksuttomia matalan kynnyksen palveluita. (Väestöliitto 2022b.)

Terveyskylä on verkkopalvelu, johon terveydenhuollon ammattilaiset ovat koonneet yhdessä potilaiden kanssa tietoa ja tukea terveysasioissa kaikille, tietoa hoidosta potilaille sekä työkaluja ammattilaisille. (Terveyskylä 2022). Kaikista edellä mainituista lähteistä on saatavilla yleisesti luotettavana pidettävää terveystietoa. Terveysviestintä tarkoittaa kaikkea kommunikatiota, johon terveys tai sairaus liittyy oleellisesti. Sosiaalinen media on muuttanut terveysviestintää vuorovaikutteisemmaksi. (Duodecim 2017). Videommekin ovat osa sosiaalisen median terveysviestintää, sillä ne ovat videon muodossa ja jaetaan niin Keusoten omilla verkkosivuilla kuin heidän YouTube-kanavallaankin.

7.4.2 Perhevalmennusvideoiden saavutettavuus

Keusoten vaatimuksesta videot toteutettiin saavutettavuusdirektiivien mukaisesti. Saavutettavuudella tarkoitetaan, että sähköiset materiaalit ovat sellaisessa muodossa, että mahdollisimman moni voisi niitä käyttää ja ymmärtää sisältöä helposti. Riippumatta siitä, onko henkilöllä näkö-, kuulo-, tai motoriikkarajoitteita. Saavutettavuusdirektiivi vaatii viranomaisia tekemään digitaaliset palvelut saavutettaviksi. (Valtiovarainministeriö 2022.) Saavutettavuuden takaamiseen on kehitetty saavutettavuusohje. Ohje sisältää suosituksia, jotka auttavat luomaan sähköisestä materiaalista jokaiselle sopivan. (Verkkosisällön saavutettavuusohjeet 2018.)

Perhevalmennusvideoihin lisättiin tekstitykset, jotka lisäävät saavutettavuutta. Lisäksi videoilla on vastaava sisältö puhuttuna eli videosta hyötyvät niin lukemisesteiset kuin kuulorajoitteisetkin. Videoiden ääniraidat äänitettiin mahdollisimman laadukkaasti ja lisättiin hiljainen taustamusiikki. Videoissa Käytetyt kuvat eivät myöskään ole välttämättömiä kokonaisuuden hahmottamista varten. Käsikirjoituksessa pyrittiin myös välttämään epätavallisten sanojen tai lyhenteiden käyttöä. Keusote myös suunnitteli YouTubeen lisättävää tekstitystä eri kielille.

Kotona katsottavat perhevalmennusvideot myös mahdollistavat sen, että perhevalmennus on paremmin saatavilla, sillä videoita voi katsoa joustavasti aikatauluista riippumatta ja niihin voi myös palata. Videon kestoksi oli Keusoten puolesta toivottu noin 20 minuuttia, sillä videon olisi tarkoitus olla helposti ja nopeasti katsottavissa. Ihminen kykenee keskittymään ja ottamaan vastaan informaatiota vain rajoitetun ajan ja siksi päätimme jakaa videon kolmeen erilliseen noin kuusi minuuttia kestäväan videoon. Videoiden aiheita olivat parisuhde, seksuaalisuus ja parisuhdetaidot ja harjoitukset. Tämä sopi myös Keusoten yhteyshenkilölle.

7.4.3 Video terveysviestinnän välineenä

Viime vuosina viestinnässä on erityyppisten audiovisuaalisten materiaalien hyödyntämisellä ollut iso merkitys (Ailio 2015). Videot ovat helposti vastaanotettavia, taloudellisia ja hyödyllisiä ohjauksessa. Ohjausvideon visuaalisuuden vuoksi pystytään paremmin havainnollistamaan käsiteltäviä asioita, kuin esimerkiksi pelkällä kirjallisella materiaalilla. Näin ollen videoiden avulla voidaan katsojalle antaa kattavampi käsitys aihealueista. Videon avulla voidaan kertoa perusasioista, ohjata ongelmien käsittelyä tai esitellä esimerkiksi kokemuksia, ohjeita ja tilanteita. Videot ovat erityisen hyödyllisiä asiakkaille, joille kirjallisen materiaalin lukeminen on hankalaa. Toisaalta videon sisältö voi herättää asiakassa tunteita ja kysymyksiä, asiakkaalla pitää olla mahdollisuus keskustella asiasta ammattilaisen kanssa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors, 2007, 124.) Perhevalmennusvideoissa muistutetaan asiakkaita, että aiheista voi keskustella myös neuvolassa.

Lyhyemmät videot ovat tehokkaampia ja kiinnostavampia katsoa kuin pitkät videot. Merkitystä on myös siinä, että tekstin lisäksi kuvassa näkyvät myös luennoitsijan kasvot. Samalla tavalla myös luennoitsijan äänellä ja lukemisen nopeudella on merkitystä. Videot, jossa luennoitsija lukee tekstin melko nopeasti ja innokkaasti on mielenkiintoisempia katsella. (Guo, Kim & Rubin, 2014.)

7.5 Opinnäytetyön toteutus ja aikataulu

Ennen opinnäytetyön aiheen löytymistä osallistuttiin opinnäytetyöstartti-infoon zoomissa. Sieltä sai neuvoja, miten lähteä aloittamaan opinnäytetyöprosessia. Kaksi opinnäytetyön tekijöistä oli suunnitellut opinnäytetyön toteuttamista yhdessä. Valmiiden aiheiden joukosta ei ollut löytynyt mitään kiinnostusta herättävää. Joten yritettiin itse kehittää kiinnostava ja hyödyllinen opinnäytetyön aihe. Tämän tueksi käytiin hoitotyön tiedonhankintapajassa. Aihe keksittiin, mutta se tyrmättiin aiheanalyysi-pajassa. Niinpä alettiin etsiä ja jalostaa uutta aiheetta. Välillä selattiin, josko valmiiden aiheiden joukkoon olisi tullut joku uusi mielenkiintoinen aihe, jonka parissa jaksaa työskennellä. Aiheen löytyminen osoittautuikin opinnäytetyöprosessin vaikeimmaksi vaiheeksi.

Lokakuussa 2021 löytyi vihdoinkin kiinnostava aihe valmiiden opinnäytetyöaiheiden joukosta Keusoten tarjoamat viisi opinnäytetyöaihetta perhevalmennusvideoille. Yhteydenotossa lehtoriin kerrottiin, mitkä kolme viidestä valmiista aiheesta erityisesti kiinnostivat. Marraskuussa 2021 ilmoitettiin mikä aiheista saatiin sekä opinnäytetyöryhmän jäsenet. Näin opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin.

Kun opinnäytetyön aihe ja ryhmä varmistui. Vaihdettiin ryhmäläisten puhelinnumerot sähköpostin välityksellä ja perustettiin WhatsApp-ryhmä, jossa sovittiin teams-ryhmän perustamisesta ja sovittiin ryhmän kanssa zoom-tapaaminen. Tapaamisessa alettiin kirjoittamaan aiheanalyysiä. Aiheanalyysin kirjoittaminen kuten muukin kirjallinen työskentely toteutettiin pääasiassa OneDriveen jaetun Word-dokumentin välityksellä. Ennen aiheanalyysin esittämistä pidimme zoom-tapaamisen, jossa sovimme aiheanalyysin esittelystä. Aiheanalyysi esitettiin marraskuussa 2021 ja se hyväksyttiin. Tämän jälkeen alkoi opinnäytetyösuunnitelman laatiminen. Ohjaavien lehtoreiden kommentoiman aiheanalyysin pohjalta.

Joulukuussa 2021 osallistuttiin opinnäytetyötä tukevaan tiedonhankinnanpajaan, jotta saataisiin apua hyvien lähteiden löytämiseksi. Hyviä lähteitä ja tutkimuksia ei kuitenkaan täältä tarttunut mukaan. Lisäksi kaivattiin tukea kehittämisprosessin ymmärtämiseen, joten osallistuttiin myös toiminnallinen opinnäytetyö-pajaan yhdessä. Opinnäytetyöntekijät ottivat myös ensimmäistä kertaa itse yhteyttä yhteistyökumppaniin. Yhteydenotossa lähetettiin täytetty opinnäytetyösopimus ja esitettiin kysymyksiä yhteistyökumppanin tarpeista perhevalmennusvideoille. Tämän jälkeen oli yhteistyökumppanin järjestämä aloituskokous kaikille opinnäytetyöryhmille. Yhteydenpito jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisesta sovittiin zoom-tapaamisilla ja keskustelua ja ideointia käytiin aktiivisesti myös WhatsAppissa. Helmikuussa 2022 osallistuimme opinnäytetyöseminaariin, jotta saisimme ohjausta ja ideoita suunnitelmankirjoittamiseen. Seminaarista saimme hyviä lähteitä ja tukea suunnitelman jatkamiseksi. Suunnitelman esittämistä ennen

sovittiin sen esittelystä zoomissa. Opinnäytetyösuunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa maaliskuussa 2022. Opinnäytetyösuunnitelmaan tehtiin täydennykset ohjaavien lehtoreiden kommenttien mukaan. Suunnitelma lähetettiin hyväksyttäväksi. Kun suunnitelma oli hyväksytty, haettiin tutkimuslupaa. Sen liitteenä lähetettiin opinnäytetyösuunnitelma. Keusoten yhteyshenkilöille esitettiin suunnitelma perhevalmennusvideoiden toteuttamisesta puhelimitse. Sitten viimeisteltiin videoiden käsikirjoitukset. Ja aloitettiin opinnäytetyöraportin kirjoittaminen. Opinnäytetyöraportin kirjoittamista suunniteltiin yhdessä zoom-tapaamisissa ja WhatsAppissa.

Huhtikuussa 2022 kuvasimme videot käsikirjoitusten mukaan. Perhevalmennusvideot kuvattiin Laurean Tikkurilan kampuksen videostudiolla. Videot kuvattiin kolmella eri laitteella. Kuvauksessa käytettiin Canonin EOS 70D kameraa, Canonin 18-135 mm objektiivia sekä kahta puhe-
linta. Kuvatessa käytettiin koulun kolmijalkaa. Mikrofoni ja valot olivat Laurean videostudiolta. Käytössä oli myös studiossa oleva näyttö, johon jaettiin käsikirjoitukset, jotta voidaan lukea vuorosanoja. Videot kuvattiin niin, että kullekin ryhmäläiselle oli jaettu yksi video, jolla hän esiintyy ja kertoo aiheesta.

Kuvaamisen jälkeen kaikki kuvatut videopätkät ladattiin koneelle editointia varten. Editoinnissa käytettiin Adoben Premiere Pro-sovellusta. Editoinnissa otettiin huomioon Keusoten visuaalinen ilme kansilehdessä ja käytetyssä fontissa.

Toukokuussa 2022 Osallistuttiin arvioivaan julkaisuseminaariin sekä saatiin palautetta videoiden ensimmäisistä versioista. Videoihin tehtiin pieniä sisällöllisiä muutoksia palautteen perusteella, erityisesti parisuhdetaidot ja harjoitukset-videon käsikirjoitukseen. Lisäksi keräsimme uudenlaista kuvamateriaalia piristämään videoiden visuaalista ilmettä. Kuva- ja videomateriaalia kuvattiin Kuusijärven ulkoilualueella, opinnäytetyöntekijöiden kotona ja mökillä. Videoissa käytettiin myös ilmaisesta kuvapankista otettuja videoita ja kuvia. Pixabayn verkkosivu on ilmainen kuvapankki, josta voi ladata ilmaiseksi videoita ja kuvia vapaaseen käyttöön. (Pixabay 2022.) Kuvamateriaalia saatiin myös opinnäytetyön tekijän omaiselta, joka on valokuvaaja. Häntä ja kuvissa esiintyviä henkilöitä pyydettiin täyttämään tarvittavat luvat materiaalien oikeuksien luovuttamisesta Keusotelle. Videoissa käytettiin taustamusiikkina Bensound.com verkkosivulta otettua musiikkia. Bensound.com on ilmainen musiikkipankki, josta voi ladata tekijänoikeusvapaata musiikkia. (Bensound, Music licensing.) Bensound.com verkkosivua käytettiin Keusoten toiveesta.

Taustamusiikin, äänityksen ja kuvamateriaalin täydentämisen vuoksi videot editoitiin uudelleen. Videoista muokattiin laadukkaat ja miellyttävät katsella. Uusilla videoilla oli kuva ja videomateriaalia havainnollistamassa ja elävöittämässä, taustamusiikki luomassa tunnelmaa sekä lopullisten käsikirjoitusten (liite 1), (liite2) & (liite 3) sisältö äänitettynä puheena ja tekstinä.

Opinnäytetyön lähentyessä loppua pidimme ryhmän kesken zoom-tapaamisia usein ja olimme tiiviisti yhteydessä WhatsAppissa ja suunnittelimme opinnäytetyöraporttia. Lisäksi olimme tiiviisti yhteydessä Keusoten yhteyshenkilöön sähköpostitse varmistuaksemme, että saamme tuotettua heitä miellyttävät perhevalmennusvideot. Ja ohjaajilta pyydettiin sähköpostitse ohjausta opinnäytetyö raportin suhteen. Kesäkuussa 2022 opinnäytetyöraportti valmistui. Ja opinnäytetyövideot saatiin viimeisteltyä. Perhevalmennusvideoiden käyttöoikeudet siirtyivät Keusotelle, jotta he voivat jakaa vapaasti videoiden sisältöä omassa mediassaan tai mahdollisesti myös kansallisesti.

7.6 Uuden palvelumuodon kehittäminen yhteistyössä

Opinnäytetyön kehittämisessä sovellettiin kehittämisen menetelmiä. Perhevalmennusvideoiden toteutusta suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppanin ja muiden Keusotelle perhevalmennusvideota opinnäytetyönä tekevien opiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyöprosessin alussa perustettiin Teams-ryhmä, jossa oli kaikki hankkeen perhevalmennusvideoita tekevät opiskelijat. Näin pystyttiin kommunikoimaan myös muiden ryhmien kanssa mahdollisista ratkaisuksista, ideoimaan ja tekemään yhteistyötä. Teamsissa pidettiin myös tapaamisia, joihin oli kutsuttu kaikki opinnäytetyöntekijät, ohjaavat lehtorit sekä yhteistyökumppanimme puolelta monialaista osaamista. Näissä tapaamisissa suunniteltiin yhdessä hankkeen yksityiskohtia ja etenemistä sekä saatiin tärkeää tietoa. Koko prosessin ajan tehtiin tiivistä yhteistyötä lehtoreiden ja yhteistyökumppanin kanssa. Perhevalmennusvideon kehittäminen eteni rinnakkain melko samassa aikataulussa yhden opinnäytetyöryhmän kanssa. Saimme videoista yhteneväisiä toisen ryhmän kanssa kommunikoimalla Teamsissa, zoomissa ja sähköpostitse. Osallistuimme samoihin seminaareihin, joissa kuuluimme toistemme ajatuksia, suunnitelmia ja toteutuksia sekä saimme mahdollisuuden keskustella kyseisen hankkeen yksityiskohdista.

7.7 Perhevalmennusvideon arviointi

Opinnäytetyön tuotosta ja tavoitteiden toteutumista arvioitiin keräämällä palautetta terveydenhoitajilta (liite 4) sekä kohderyhmältä (liite 5) Plautekyselyiden avulla. Palautekyselyt tehtiin surveymonkey.com pohjalle. Kysely ja videot jaettiin linkkien avulla vastaajille saatteen kera. Palautekysely on nimetön. Terveydenhoitajat antavat ammattilaisen näkemyksen perhevalmennusvideoista ja sen aihealueiden kattavuudesta. Lapsiperheiltä ja lasta odottavilta kerätään myös palautetta. Videoita ei ehditä julkaista Keusoten puolesta ennen opinnäytetyön valmistumista, joten palautetta kerättiin opinnäytetyöntekijöiden omien kontaktien kautta lasta odottavilta ja lapsiperheiltä. Palautetta videoista saatiin myös opinnäytetyöntekijän neuvolan terveydenhoitaja kollegoilta.

Palautteen avulla haluttiin selvittää asiakaskokemus perhevalmennusvideoista ja selvittää tulkivatko ne vanhemmuutta tai vanhemmuuteen valmistautumista. Kyselylomakkeessa on mahdollista käyttää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai molempia käyttötarkoituksen

mukaan. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 60). Palautekyselymme lähtökohtana oli saada opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisen arviointia varten konkreettista ja hyödyllistä palautetta. Kyselylomake suunniteltiin niin, että sen pohjalta voidaan arvioida opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista ja hankkeen yhteisten tavoitteiden toteutumista sekä saada kehittämis ehdotuksia. Käytimme palautekyselyissä likert-asteikkoa ja avoimia kysymyksiä. Erityisesti likert-asteikko kysymykset suunniteltiin antamaan kuva tavoitteiden saavuttamisesta. Likert-asteikon kysymyksiin on nopea vastata ja näin hyvän vastausprosentin saavuttaminen on todennäköistä. Avoimilla kysymyksillä haluttiin selvittää mahdollisia kehittämistarpeita ja antaa mahdollisuus kertoa katsojan oma mielipide videoista.

Kysymykset muodostettiin niin, että ne ovat selkeitä ja helppoja ymmärtää. Likert-asteikon kysymyksissä kysyttiin selkeästi vain yhtä asiaa. Avoimia kysymyksiä oli aluksi enemmän, mutta halusimme pitää palautekyselyn lyhyenä, joten avointa palautetta ja kehittämisehdotuksia kysyttiin toisessa kyselyssä samassa avoimessa kysymyksessä. Näin molemmissa kyselyissä oli kymmenen kysymystä.

Lisäksi videon kehittämisprosessin konsultoitiiin työelämän yhteyshenkilöä, jotta varmistamme videoiden olevan yhteistyökumppanille mieleiset. Konsultoimalla haluttiin palautetta tehdystä videoiden suunnitteluvaiheesta ja videon ensimmäisistä versioista. Näin videot saatiin kehitettyä ja viimeistelyä vastaamaan yhteistyökumppanin ja kohderyhmän tarpeita. Opinnäytetyövideoita arvoitiin ja kehitettiin työn eri vaiheissa myös pyytämällä epävirallisesti palautetta ulkopuolisilta henkilöiltä, joilla uskoimme olevan tarvittava tieto työn arvioimiseksi. Näin saimme ulkopuolisten näkökulmia ja hyviä parannusehdotuksia.

Lisäksi opinnäytetyön valmistuttua pyydetään palautetta yhteistyökumppanilta. Laurean työelämänpalaute opinnäytetyöstä -lomakkeella. Lomakkeella kysytään, miten opinnäytetyötä hyödynnetään organisaatiossa, tuliko opinnäytetyöprosessiin tai tuloksiin liittyen esille jotakin odottamatonta tai uutta, kuvausta yhteistyöstä opinnäytetyöntekijöiden kanssa sekä olisiko vastaaja jatkossa halukas tarjoamaan harjoittelupaikkoja tai opinnäytetyöaiheita Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoille sekä miten haluaisi kehittää yhteistyötä Laurea ja organisaation välillä. (Laurea 2015.)

7.8 Palautteen erittely ja tarkastelu

7.8.1 Palaute ja ratkaisut perhevalmennusvideoiden kehittämisvaiheessa

Kävimme suunnitelmaseminaarissa läpi ideoitamme videon toteuttamisesta. Seminaarissa saimme ohjaavien lehtoreiden mielipiteitä ideoistamme. Näin saimme suuntaa antavia ajatuk-

sia sille minkäläinen video olisi hyvä toteuttaa. Esitimme puhelimitse suunnitelmamme perhevalmennusvideoista myös Keusoten yhteyshenkilölle, jonka mielestä se kuulosti hyvältä ja toteuttamisvalmiilta. Kuvatut ja editoidut videot lähetettiin Keusoten yhteyshenkilölle, jonka sähköpostitse antaman palautteen perusteella teimme muutoksia videoihin.

Ensimmäisten videoversioiden palautteessa yhteyshenkilömme toivoi muutoksia tekniseen toteutukseen ja visuaaliseen ilmeeseen. Ensimmäisissä videoissa leikkaukset olivat näkyvät sillä ääni ja videokuva oli samassa tiedostossa. Palautteen mukaan leikkaukset olivat häiritseviä. Palautteessa visuaalista toteutusta kuvattiin yksipuoliseksi ja neuvoja antavaksi sillä kuvattava istuu tuolilla ja puhuu. Muutimme videota niin, että ääni- ja kuvatiedostot ovat erilliset. Äänitimme äänitiedostot käsikirjoituksen mukaan ja muutimme visuaalista toteutusta hankkimalla ääniraidan sisältöön ja tunnelmaan sopivia kuvia ja videoita. Näin saimme videosta miellyttävämmän katsella ja kuunnella. Lisäksi palautetta tuli ensimmäisellä videolla olevista suositelluista lähteistä, sillä olimme laittaneet kuvia hyödyllisistä verkkopalveluista, jotta katsojan olisi helpompi niihin itse tutustua. Tällaiseen mainoksen omaiseen ratkaisuun tarvitsi yhteyshenkilön mukaan luvan, joten ne jätettiin pois. Olimme myös käyttäneet väärää yhteyshenkilön lähettämiä alku ja loppudioja sillä niistä oli lähetetty kaksi eri versiota. Vaihdimme alku ja loppudiat oikeisiin. Palautetta tuli myös valitsemastamme musiikista. Joten se vaihdettiin myös yhteyshenkilön suositusten mukaiseksi.

Tietosisältö sai hyvää palautetta kahden videon osalta, mutta harjoitusvideoon toivottiin useampia lähteitä ja näkökulmia. Lisäksi toivottiin, että kolmannessa videoissa ei ohjata pariterapiaan, sillä se ei ole julkinen palvelu. Tämän palautteen pohjalta käsikirjoitimme kolmannen videon lähes kokonaan uudestaan.

7.8.2 Lopullinen palaute yhteistyökumppanilta ja johtopäätökset

Muutosten jälkeen yhteistyökumppanimme oli tyytyväinen tuottamiimme perhevalmennusvideoihin, muutamia kirjoitusvirheitä lukuun ottamatta. Kirjoitusvirheet korjasimme vielä julkaistaviin versioihin. Yhteyshenkilömme mielestä otimme palautteen hyvin huomioon. Kokonaisuus oli selkeä ja laadukas. Kuvasto oli monipuolinen ja videoihin lisäämämme teksti toi selkeyttä. Videoita kuvattiin palautteessa toimiviksi ja edistyneiksi. Palautteessa saimme myös kiitosta rauhallisesta puheäänestä ja tunnelma-asioiden huomioimisesta seksuaalisuusvideolla.

Työelämän palaute opinnäytetyöstä- lomakkeelle annetussa palautteessa yhteyshenkilömme kuvaa perhevalmennusvideoitamme helposti lähestyttäväksi ja vaikuttavaksi terveysneuvonnan kokonaisuudeksi. Hänen mukaansa tämä saavutettiin vuorottelemalla sopivasti neuvoja, suoria ohjeita, selkeitä suosituksia sekä pohdiskelevia osuuksia, joissa otettiin huomioon yksilökohtaiset valinnat ja arviot. Tällä lomakkeella annettiin kiitosta saavutettavuuden huomioi-

misesta tekstein, elävistä ja sisältöön sopivista kuvista sekä kekseliäästä ratkaisusta jakaa videot kolmeen osaan. Palautteessa nostettiin esiin myös hyvä parisuhdeongelmien huomioiminen pikkulapsivaiheessa. Yhteistyökumppanimme mielestä oli tärkeää, että videolla oli kerrottu parisuhteen jäämisestä taka-alalle tänä aikana, koska silloin parisuhdevaikeudet ovat yleisiä ja eron riski suuri. Annettua tietoa kuvattiin helposti hyödynnettäväksi, sillä videoilla annettiin kohderyhmän arkielämää koskevia käytännön neuvoja. Lomakkeella myös keuhuttiin opinnäytetyöntekijöiden aktiivisuutta, taitoja sähköisen terveysneuvonnan toteuttamisessa, neuvojen vastaanottamista sekä tekemisen jalostamista palautteen pohjalta.

Valmiiden videoiden yhteydessä yhteyshenkilölle ja yhdelle neuvolan esihenkilölle lähetettiin palautekysely linkki. Yhteyshenkilömme lupasi välittää videot arvioitavaksi ja palautekyselyn täytettäväksi muutamille neuvolan esihenkilöille.

Saimme ammattilaisille suunnattuun palautekyselyymme kolme vastausta. Yksi palautekyselyistä oli yhteyshenkilömme mukaan täytetty kahden henkilön toimesta. Teimme vastaksista taulukoon. (katso taulukko 1) Ammattilaisilta saamassamme palautteessa kaikkiin paitsi kolmeen kysymykseen 100% oli vastannut täysin samaa mieltä. Kysymykset, joihin saatiin yksi jokseenkin samaa mieltä vastaus. Koskivat videon vanhemmuuden ja vanhemmuuteen valmistautumisen tukemisesta sekä videon tuotannon laadukkuutta. Avoimeen palautteeseen ja kehittämisehdotuksiin saimme yhden vastauksen, jossa keuhuttiin videota ja työpanostamme, mainittiin kirjoitusvirheistä ja kommentoitiin erästä videon harjoitusta. Kommentti koski kohta: ”Nainen: ihaile kumppanisi miehisyttä. Mies: korosta vaimosi naisellisuutta. Samaa sukupuolta olevat parit: viehättykää toistenne erityisyydestä” (Mielenterveystalo 2022c). Harjoitus oli siis suunnattu vain binäärisille ihmisille. Tämä keuhutettiin poistamaan ja korvaamaan lauseella ”puolisot: ihaillaa toistenne erityisyyttä”. Tämän tekstin kohdalla itsekin mietin sukupuolten moninaisuus asiaa. Sillä kyseisessä kohdassa ei huomioida muun sukupuolisia. Toisaalta emme opinnäytetyössä halunneet olettaa, että kyse on puolisoistakaan vaan käytimme sanaa kumppanit sen moninaisuuden vuoksi. Päädyimme ratkaisuun, että todennäköisesti poistamaan kohdan kokonaan videosta. Sillä uuden äänitteen tekeminen olisi ollut monimutkaista toteuttaa ja äänenlaadun tasaisuus olisi todennäköisesti kärsinyt

Kohderyhmältä saimme palautetta viideltä henkilöltä lasta odottavalta tai tuoreelta vanhemmalta. (katso taulukko 2). Kohderyhmältäkin saadut vastasi pääasiassa jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Vastaukset, jotka saivat vastaukseksi jokseenkin samaa mieltä, koskivat seksuaalisuus videon tiedon hyödyllisyyttä, parisuhdetaitojen kehittämissivinkien hyödyllisyyttä toisaalta 80% vastaajista oli täysin sitä mieltä, että videot tarjosivat hyödyllisiä vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseksi. 80% oli myös täysin samaa mieltä siitä, että suosittelisi videoita tuoreille vanhemmille tai lasta odottaville ja että videoiden sisältö oli helposti ymmärrettävää. Tämä kertoo siitä, että video oli hyvin suunnattu kohderyhmälle sopivaksi. Saimme myös yhden avoimen palautteen kohderyhmältä. Palautteessa keuhuttiin, että

videot olivat ”huiput” ja toivottiin, että videolla olisi käsitelty tunnetaitojen yhteydessä vauvavaiheen herkistymistä ja baby bluesia. Tai, että näistä olisi oma video. Tämä todennäköisesti toteutuu vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen videolla, joka tuotetaan saman hankkeen sisällä toisen opinnäytetyöryhmän toimesta. Lisäksi saimme valmiista videosta epävirallista palautetta, että videoon olisi toivottu enemmän ihmisiä eri etnisistä taustoista. Tämä on vielä helppo toteuttaa ja ajattelimme sen tehdä.

Taulukko 1: Terveysthuollon ammattilaisten vastaukset palautelomakkeeseen

Kysymykset	täysin eri mieltä	jokseenkin erimieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Parisuhdevideo oli kattava kokonaisuus kyseisestä aihealueesta.	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
2. Seksuaalisuusvideo oli kattava kokonaisuus kyseisestä aihealueesta	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
3. Parisuhdetaidot ja harjoitukset oli hyvä kokonaisuus	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
4. Videot motivoivat huoltamaan parisuhdetta.	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
5. Videot tukivat vanhemmuutta.	0 %	0 %	0 %	33 %	67 %
6. Videot tukivat vanhemmuuteen valmistautumista.	0 %	0 %	0 %	33 %	67 %
7. Videot olivat laadukkaasti tuotettuja.	0 %	0 %	0 %	33 %	67 %
8. Videoita oli iellyttävää katsella.	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %

Taulukko 2: Kohderyhmän vastaukset palautelomakkeeseen

Kysymykset	täysin eri mieltä	jokseenkin erimieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
1. Sain hyödyllistä tietoa parisuhde asioista.	0 %	0 %	0 %	60 %	40 %
2. Sain hyödyllistä tietoa seksuaalisuudesta.	0 %	0 %	20 %	40 %	40 %
3. Videot motivoivat huoltamaan parisuhdetta.	0 %	0 %	0 %	60 %	40 %
4. Videot antoivat hyödyllisiä vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen.	0 %	0 %	20 %	0 %	80 %
5. Videot tukivat vanhemmuutta.	0 %	0 %	20 %	40 %	40 %
6. Videot tukivat vanhemmuuteen valmistautumista.	0 %	0 %	0 %	40 %	60 %
7. Videot olivat laadukkaasti tuotettuja.	0 %	0 %	20 %	40 %	40 %
8. Videoiden sisältö oli helposti ymmärrettävää.	0 %	0 %	0 %	20 %	80 %
9. suosittelisin videoita tuoreille vanhemmille tai lasta odottaville.	0 %	0 %	0 %	20 %	80 %

8 Pohdinta

Opinnäytetyö sai alkuunsa Keusoten tarpeesta saada laadukasta videomateriaalia perhevalmennusta varten. Opinnäytetyömme tavoitteena oli antaa tietoa esisynnyttäjille raskauden ja lapsiperhe-elämän vaikutuksesta parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä motivoida pareja ylläpitämään ja huoltamaan parisuhdetta ja seksuaalisuutta kiireisen lapsiperhearjen keskellä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös antaa konkreettisia työkaluja ja vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen. Tavoitteena oli tuottaa laadukasta ja tehokasta perhevalmennusmateriaalia yhteistyökumppanillemme ja näin pienentää perhevalmennuksen ohjaajien työmäärää.

Palautekyselyiden perusteella voidaan arvioida, että onnistuimme hyvin tavoitteissamme antaa tietoa esisynnyttäjille raskauden ja lapsiperhe-elämän vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen, motivoida pareja ylläpitämään ja huoltamaan parisuhdetta ja seksuaalisuutta kiireisen lapsiperhearjen keskellä kuten myös tavoitteemme antaa konkreettisia työkaluja ja vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen. Palautteen mukaan video oli myös suurimman osan mielestä laadukkaasti tuotettu. Videoiden vaikutusta perhevalmennuksen tehokkuuteen sekä ohjaajien työmäärään emme kyenneet mittaamaan. Palautetta saatiin suhteellisen vähän, joten sen voidaan ajatella olevan suuntaa antava. Saamamme palautteen perusteella voimme päätellä, että yhteistyökumppanimme oli hyvin tyytyväinen tuottamiimme perhevalmennusvideoihin. Palautteesta voi päätellä, että saavutimme opinnäytetyölle asetetut tavoitteet hyvin.

Opinnäytetyön tavoitteet määritettiin työn alkuvaiheessa. Tiedon ja taidon kehittyessä prosessin aikana ja työn valmistuttua, on helppoa nähdä miten tavoitteet olisi voinut laatia helpommin mitattavaan muotoon. Myös palautelomakkeen kysymykset olisi voinut laatia tarkemmin vastaamaan tarkoitustaan opinnäytetyön tavoitteiden arvioimisen tueksi.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttivat esimerkiksi lähteet, joita käytimme. Opinnäytetyössä käytettiin ajantasaista sekä näyttöön perustuvaa tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Lähteistä kävi ilmi, kuka tekstin on kirjoittanut ja, millaisia lähteitä mahdollisesti kirjoittaja on käyttänyt. Lisäksi lähteet, joita opinnäytetyössämme käytimme, ovat luotettavista tahtoista tai organisaatioista, joista terveydenhuollon ammattilaisetkin hakevat tietoaan. (Centria 2022.) Painetut lähteemme muodostuvat alan kirjallisuudesta, kuten Duodecimin tuottamista kirjoista sekä äitiysneuvolaoppaasta. Lähteet on merkitty opinnäytetyöhön Laurean ohjeiden mukaisesti. (Laurea 2022.)

Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi myös videotuotosten näkyvyys Keusoten omilla verkkosivuilla. Katsojat pystyvät luottamaan videoilta saatuun informaatioon, kun sen julkaisijana on

terveydenhuollon sektori. Videoilla näkyi myös sekä Keusoten logo, että Laurea AMK:n logo. (Turku amk 2022.) Opinnäytetyön tarpeellisuudesta ja tärkeydestä kertoo se, että aihe on työelämän tarpeesta ja aoloitteesta lähtöisin.

Perhevalmennusvideoissa noudatettiin tekijänoikeuksia. Sisällöstä suuri osa tuotettiin itse. Ja oikeudet siirrettiin oikeaoppisesti Keusotelle. Sisällössä mukana olleilta pyydettiin myös kirjalliset luvat mediasisällön julkiseen käyttöön. Taustamusiikkina käytettiin Bensoundin tekijänoikeusvapaata musiikkia. (Bensound 2022) Itse tuotetun video ja kuvamateriaalin lisäksi käytettiin tekijänoikeusvapaan kuvapankin Pixabayn kuvia. (Pixabay 2022.)

Eettisenä lähtökohtana voidaan opinnäytetyössämme pitää myös tekijöiden aitoa kiinnostusta aiheeseen ja neuvolatoiminnan kehittämiseen. (Metropolia 2012). Lisäksi opinnäytetyötä tehtiin yhteistyössä ohjaavien lehtoreiden sekä yhteistyökumppanin kanssa, ottaen huomioon heidän kehittämissuhteensa.

Pohdimme kuitenkin, kuinka moni perhe katsoo videot ja, pystytäänkö katselukerroista keräämään tietoja. Videoiden katsominen on vapaaehtoista ja näin ollen haasteena voi olla se, että moni jättää perhevalmennusvideot katsomatta. Jotta voisimme madaltaa kynnystä katsoa perhevalmennusvideot, olemme rajanneet videot kolmeksi noin 6 minuutin pituiseksi videoksi. Tämä ei kuitenkaan varmista sitä, että perhevalmennusvideoiden tieto pääsee perille.

Toisena eettisenä haasteena voidaan nähdä sen sopivuus kaikille perheille. Koska perhemalleja on paljon erilaisia, videoiden yksilöiminen jokaiselle perheelle on haasteellista. Tämän takia muistutamme videoiden lopussa, että neuvolan terveydenhoitaja on juuri heitä varten ja, että askarruttavissa tilanteissa ja kysymyksissä kannattaa kääntyä oman terveydenhoitajan puoleen. Terveydenhoitajan vastaanotolla jokainen perhe kohdataan yksilöllisesti. Käynneillä on tietyt linjat, mitä asioita käydään läpi, mutta usein käynneillä pureudutaan juuri sen perheen voimavaroihin ja haasteisiin. Käynnit ovat asiakaslähtöisiä. Perhevalmennusvideomme eivät ole yhtä yksilöllisiä, mutta toteutimme videot niin, että ne olisivat mahdollisimman hyödyllisiä kyseiselle kohderyhmälle.

Luotettavuuden haasteena on suunnittelemaamme kyselylomakkeen tuottaman tiedon luotettavuus. Vastauksia saimme hyvin vähän, joten tieto on vain suuntaa antavaa. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä suuntaa antava tieto on usein riittävää (Airaksinen & Vilka 2003, 58). Lisäksi vastanneet kohderyhmän edustajat ovat opinnäytetyöntekijän tuttuja, mikä voi vaikuttaa vastausten luotettavuuteen.

8.2 Tuotosten tarkastelu

Perhevalmennusvideoiden tietosisältö kerättiin opinnäytetyöhön kootun tietoperustan perusteella, ja yhteistyökumppanin mukaan videoiden tietosisällöt ja ratkaisut olivat hyviä ja

olimme onnistuneet tuottamaan vaikuttavan ja helposti lähestyttävän kokonaisuuden. Opin- näytetyön tietoperusta koottiin perustelemaan videoon sovellettavia ratkaisuita. Videon rat- kaisuissa ajateltiin kohderyhmää ja niitten tarpeita. Kohderyhmänä olivat ensimmäistä lasta odottavat perheet.

Laadukkaiden videoiden tuottaminen oli opinnäytetyöryhmäläisille uutta eikä siihen kuluva- a aikaa osattu arvioida realistisesti. Myös ohjeisiin perehtyminen vei odotettua enemmän aikaa. Kehityimme editoinnissa ja hyvän videotuottamisessa opinnäytetyöprosessin aikana paljon.

Yhdessä kehittämisen ja palautteen saamisen merkitys selkeytyi prosessin loppuun mennessä. Palautetta olisi voinut pyytää vieläkin useammin suunnittelun ja eri työvaiheiden välissä. Näin olisi voitu säästyä paljolta turhalta työltä, kun ei olisi esimerkiksi tarvinnut tehdä videosta montaa versiota. Myös yhdessä suunniteltujen ratkaisujen perusteellinen läpikäyminen poru- kalla jalostaa työtä. Sitäkin olisi voinut lisätä erityisesti käsikirjoitusvaiheeseen.

Motivointi videon välityksellä koettiin haasteeksi. Videon muodossa motivoivaa haastattelua on vaikeaa toteuttaa vuorovaikutuksen puutteen vuoksi. Motivoivassa haastattelussa vuorovai- kutus on tärkeää ja se että asiakas itse tunnistaa omat haasteensa. (Järvinen 2020.) Viimei- nen valitsemamme harjoitus valittiin sen vuoksi, että siinä videon katselija voi itse pohtia omaa tilannettaan ja mahdollisesti tunnistaa omat kehityskohteensa.

8.3 Prosessin tarkastelu

Opinnäytetyöprosessin aikana onnistuttiin lisäämään terveydenhoitajan asiantuntijuutta. Teo- riaosuuden kirjoittamisen aikana tutustuttiin laajasti aihealueen lähdekirjallisuuteen sekä pohdittiin yhdessä oleellisia aiheen rajauksia.

Haasteena oli pysyä aikataulussa, sillä kolmen ihmisen aikataulun yhteen sopiminen oli haas- tavaa. Emme asettaneet tarpeeksi tarkkaa aikataulua työskentelyllemme. Tämä johtui osit- tain toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuuden hahmottamisen vaikeudesta. Työmäärää, vaiheita ja menetelmiä oli aluksi mahdotonta hahmottaa. Tähän olisi hyvä, jos oppilaitoksella olisi tarjota joku selkeä tiivis toiminnallisen opinnäytetyön perehdytyksen kokonaisuus. Toi- minnallisen opinnäytetyön paja ei myöskään selkeyttänyt prosessia. Myös Airaksisen ja Vilkan (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö kirja oli opinnäytetyöprosessin aluksi vaikeasti sisäistet- tävä. Kun sitä kävi prosessin vaiheita tehdessä läpi, oli sen antamaa tietoa helpompi sisäistää.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olisi ollut hyvä perehtyä tarkemmin toiminnallisen opin- näytetyön menetelmiin ja valita selkeä lähestymistapa ja menetelmät. Näin olisimme voineet kehittää toteuttaa työmme tehokkaammin esimerkiksi palvelumuotoilun periaatteiden mukai- sesti ja suunnitella erilaisia kehittämistuokioita kohderyhmän ja työelämäkumppanin kanssa. Vaikka toteuttamistavoissamme olisi ollut parantamisen varaa, pääsimme kuitenkin kaikkia

tydyttävään lopputulokseen. Myös kohderyhmää olisi voitu myös määritellä ja miettiä tarkemmin opinnäytetyön suunnittelu vaiheessa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli tärkeä osa tutkinnon suorittamista ja ammatillista kasvua. Sen myötä taidot kehittämisprosessissa toimimisessa, kehittämisprosessin kokonaisuuden ymmärtämisessä sekä moniammatillinen yhteistyö kumppanin kanssa kehittyivät entisestään. Prosessi oli todella opettavainen. Prosessin aikana oppi muun muassa pitkäjänteistä työskentelyä ja suunnitelmallisuuden merkitystä. Näiden taitojen myötä ammatilliset valmiudet olla mukana kehittämistehtävissä tai hanketyöskentelyssä työelämässä ovat kehittyneet. Ryhmätyötaidot myös kehittyivät entisestään. Opimme hyvin hyödyntämään ryhmän jäsenten erilaisia vahvuuksia ja jakamaan työntekoa sekä oppimaan toinen toisiltamme.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset ja käytettävyys

Jatkotutkimusehdotuksena on perhevalmennuksen vaikuttavuuden arviointi, sekä jatkossa mahdollisesti perhevalmennukseen osallistuvilta perheiltä saadun palautteen perusteella videoiden jatkokehittäminen. Jatkokehitysehdotuksena myös perhevalmennusvideoiden kääntäminen eri kielille, sillä erikieliset tekstitykset eivät ole välttämättä riittäviä. Videoita jatkokehitetään vielä saadun palautteen perusteella.

Tuottamamme perhevalmennusvideot jäävät käyttöön osaksi Keusoten neuvoloiden perhevalmennusta. Videot tulevat YouTubeen, josta kaikki halukkaat pääsevät niitä katselemaan. Parisuhdetaidot ja harjoitukset- sekä parisuhdevideo sisältää paljon hyödyllistä tietoa myös lapsettomille, jotka haluavat kehittää parisuhdettaan.

Lähteet

Painetut

Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. 1.-2. painos. Tammi.

Klemetti, R. Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Tunnetaidot. Helsinki: Duodecim Oy

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Renfors, T. & Hirvonen, E. 2007. WSOY Oppimateriaalit.

Luiro-Helve, K. 2020. Raskaus ja seksuaaliterveys. Teoksessa Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalisuuslääketiede. Helsinki: Duodecim Oy.

Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. 7. painos. Helsinki: Duodecim Oy

Ryttyläinen, K., Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Sähköiset

Centria 2022. Lähdekritiikki. Viitattu 09.03.2022

<https://libguides.centria.fi/c.php?g=675824&p=4812109>

Chermiti, M. 2020. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/photos/couple-love-romantic-people-5367555/>

Bensound 2022. Royalty free music for creators. Viitattu 5.6.2022

<https://www.bensound.com>

Besteman, M. 2021. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/photos/pregnant-maternity-mother-6189040/>

Bildjuschkin, K. 2019. Raskaus ja seksi. Duodecim. Viitattu 10.3.2022.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01015>

Brodowski, T. 2016. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/videos/lake-calm-drone-mountains-trees-5747/>

Bury, R. 2019. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/videos/stork-nest-plumage-animal-bird-22703/>

Duodecim 2020. Vanhemmuuden muutokset raskausaikana. Viitattu 17.11.2021

<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00027>

Duodecim 2022. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 25.02.2022

<https://www.duodecim.fi/seura/>

Eksote 2017. Raskausajan parisuhde ja seksuaalisuus. Viitattu 25.22.2021 <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/neuvolat/materiaalia/Documents/Raskausajan%20parisuhde%20ja%20seksuaalisuus.pdf>

Guo, J., Juho, K. Rubin, R. 2014. How video production affects student engagement: An Empirical Study og MOOC Videos. Viitattu 14.3.2021

https://www.researchgate.net/publication/262393281_How_video_production_affects_student_engagement_An_empirical_study_of_MOOC_videos

Hotus 2018. Näyttöön perustuva terveydenhuolto. Viitattu 15.02.2022

<https://www.hotus.fi/nayttoon-perustuva-terveydenhuolto/>

Huovila, J., Martikainen, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. Viitattu 25.02.2022

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Duodecim. Viitattu 30.05.2022

<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

Karelia 2021. Opinnäytetyön eri muodot. Viitattu 25.02.2022

<https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Kero, K., Väisälä, L. 2019 Naistentaudit ja synnytykset. Seksologiaa. Viitattu 8.2.2022

https://www.oppiportti.fi/op/njs11800/do?p_haku=seksuaalisuus#T2

Keusote 2022. Neuvolapsykologi. Viitattu 10.3.2022

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/neuvolapsykologi/>

Keusote 2021a. Sote ihmisen kokoiseksi. Viitattu 17.11.2021

<https://www.keusote.fi/>

Keusote 2021b. Äitiys- ja lastenneuvola. Viitattu: 20.11.2021 <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aitiys-ja-lastenneuvola/>

Kontula, O. 2016a. Mitkä asiat tekevät parisuhteesta toimivan? Väestöliitto. Viitattu:18.3.2022

<https://www.youtube.com/watch?v=aWGPah8OMpg>

Kontula, O 2016b. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Perhebarometri. Katsauksia E50/2016. Väestötutkimuslaitos. Väestöliitto. Viitattu 25.11.2021

https://vaestoliitto-fi.directo.fi/@Bin/e8d1a564b14335e230e40535f485a1c8/1637845925/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf

Keusote 2021c Äitiys- ja lastenneuvola. Perhevalmennus. Viitattu 26.02.2022

<https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aitiys-ja-lastenneuvola/>

Lahdensuo, K. 2020. Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa. Viitattu: 24.2.2022

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01089>

Laurea 2022. Lähdeviitteet ja lähteiden merkitseminen Laureassa. Viitattu 5.6.2022.

<https://laureauas.sharepoint.com/sites/Opiskelijaintranet/Jaetut%20asiakirjat/Lahdeviitteet%20ja%20lahteiden%20merkitseminen%20Laureassa.pdf>

Laurea 2015. Työelämän palaute opinnäytetyöstä esimerkkilomake. Viitattu 30.5.2022

https://laureauas.sharepoint.com/:w:/s/studentFin_opinnaytetyojavalmistuminen/ES-fOlgp8dPVBqFehYerE8LcBgCzxwQP0Rf_W4WkagOLXyQ?e=1YEWNb&wdLOR=c3154CA7B-8D25-B54C-8999-30C1E4922F00

Lawrence, C. 2020. Pixabay. Viitattu: 5.6.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/perhe-ranta-meri-onnellinen-5469315/>

Lischka, A. 2017. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/photos/siam-siamese-cat-domestic-cat-puss-2555498/>

Metropolia 2012. Eettiset kysymykset. Viitattu 09.03.2022

<https://wiki.metropolia.fi/display/kaontyo/Eettiset+kysymykset>

Mielenterveystalo 2022a. Parisuhteen omahoito. Viitattu 17.5.2022

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo 2022b. Parisuhteen hoitamisen tarkistuslista. Viitattu:17.5.2022

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/Parisuhteen_hoitamisen_tarkistuslista.aspx

Mielenterveystalo 2022c. Parisuhteen omahoito rakkaudentunnetta lisääviä harjoituksia pareille. Viitattu 17.5.2022

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Documents/MTT_Parisuhteen_Omahoito_Rakkauden_tunnetta_lisääviä_harjoituksia.pdf

Mieli Ry 2021. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Viitattu 20.3.2022.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/seksuaalisuus-on-osa-ihmisyytta/>

MLL 2021. Jatkuva riitely perheessä. Viitattu 31.5.2022

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/jatkuva-riitely-perheessa/>

MML 2022. Pikkulapsiperheessä parisuhde tarvitsee huomiota joka päivä. Viitattu 15.01.2022

<https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/pikkulapsiperheessa-parisuhde-tarvitsee-huomiota-joka-paiva/>

MML 2018. Näin syntyy riittävän hyviä vanhempia. Viitattu 26.01.2022

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/nain-syntyy-riittavan-hyvia-vanhempia/>

Nmewahang, N. 2021. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/fi/videos/kävely-pari-rakkaus-romantiikkaa-61964/>

Parisuhdekeskus Kataja ry. 2022. Viitattu 28.3.2022

<https://parisuhdekeskus.fi/tukea-parisuhteelle/>

Parisuhdekeskus Kataja ry. 2022. Parivoima - parineuvonta. Viitattu 28.3.2022

<https://parisuhdekeskus.fi/parivoima-parineuvonta/>

Pixabay. 2022. Ilmaisia kuvia ja videoita, Joita voi käyttää kaikkialla.

<https://pixabay.com/fi/>

Pixabay. 2020. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/videos/sea-ship-sunset-boat-water-31550/>

Pixabay. 2020. Viitattu 5.6.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/tyt%C3%B6t-suudella-pari-5575689/>

Pixabay. 2021. Viitattu 5.6.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/pari-aasialainen-reppusel%c3%a4ss%c3%a4-5895728/>

Pixabay. 2015. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/videos/conversation-talk-dialogue-coffee-180/>

Pixabay. 2013. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/photos/polar-bear-bear-animals-white-love-196318/>

Pixabay. 2015. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/videos/alley-trees-strolling-woman-123/>

Pixabay. 2017. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/mies-nainen-pari-illallinen-2557408/>

Pixabay. 2015. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/ranska-provence-polkupyörä-1049333/>

Pixabay. 2017. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/fi/videos/ruoanlaitto-pannakakut-ruokaa-8702/>

Pälmer, S. 2017. Pixabay. Viitattu 29.5.2022

<https://pixabay.com/fi/photos/vanhukset-pari-kavely-polku-2914879/>

Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2022. Kirkon perheneuvonta auttaa maksutta. Viitattu: 16.5.2022

<https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta>

Terveydenhoitajaliitto 2022. Terveydenhoitajan ammatti. Viitattu 25.02.2022

https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti

Terveyskylä. 2018a. Seksuaalisuus parisuhteessa synnytyksen jälkeen. Viitattu 7.2.2022

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/raskaus-synnytys-ja-seksuaalisuus/seksuaalisuus-parisuhteessa-synnytyksen-jälkeen>

Terveyskylä. 2018. Raskaus ja seksuaalisuus. Viitattu 28.1.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/raskaus-synnytys-ja-seksuaalisuus/raskaus-ja-seksuaalisuus>

Terveyskylä 2018. Parisuhde ja seksuaalisuus. Viitattu 17.11.2021 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaareissa/parisuhde-ja-seksuaalisuus>

Terveyskylä 2022. Tervetuloa terveyskylään. Viitattu 25.02.2022

<https://www.terveyskyla.fi/>

THL 2019, s. 32. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Viitattu 17.11.2021

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/THL_MUU306_2019%20sisus_Vanha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2019. Mikä on THL. Viitattu 25.02.2022

<https://thl.fi/fi/thl/mika-on-thl>

THL 2021. Perhevalmennus. Viitattu 18.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus>

THL 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Viitattu 20.3.2022

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>

THL 2022. Äityisneuvola. Viitattu 25.02.2022

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola>

Turku amk 2022. Tutkijan ja tutkimuksen näkyvyys. Viitattu 09.08.2022

<https://libguides.turkuamk.fi/avoinjulkaiseminen/tutkijanjatutkimuksennakyyvyys>

Vaaranen, H. 2016a. Miten parisuhdetta voi vahvistaa? Mielenterveystalo. Viitattu 17.5.2022

<https://www.youtube.com/watch?v=MnN6SLDx7Og>

Vaaranen, H. 2016b. Kuinka parisuhteen voi huomioida perhe ja työkiireissä? Mielenterveystalo. Viitattu 17.5.2022

<https://www.youtube.com/watch?v=hR3T-2ZSIIs&t=172s>

Valtiovarainministeriö. Saavutettavuus. Viitattu 24.02.2022

<https://vm.fi/saavutettavuusdirektiivi>

Verkkosisällön saavutettavuusohjeet. (WCAG). 2.1. 2018. Viitattu 24.2.2022.

<https://www.w3.org/Translations/WCAG21-fi/#intro>

Väestöliitto 2021a. Tietoa parisuhteesta. Viitattu 17.11.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/>

Väestöliitto 2021b. Seksuaalisuus ja sukupuoli. Viitattu 17.11.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/seksuaalisuus-ja-sukupuoli/>

Väestöliitto 2022a. Seksuaalikasvatus. Viitattu 25.11.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalikasvatus/>

Väestöliitto 2022b. Väestöliitto. Viitattu 25.02.2022

<https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/>

Väestöliitto 2022. Oikeus omaan seksuaalisuuteen. Viitattu 20.3.2022.

<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-omaan-seksuaalisuuteen/>

Julkaisemattomat

Ensimmäinen julkaisematon lähde

Kuviot

Kuvio 1: Numerointipainike **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Kuvio 2: Mallikuvio..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukot

Taulukko 1: Terveystieteiden ammattilaisten vastaukset palautelomakkeeseen 29

Taulukko 2: Kohderyhmän vastaukset palautelomakkeeseen 30

Liitteet

Liite 1: Käsikirjoitukset	45
Liite 2: Seksuaalisuusvideon käsikirjoitus	48
Liite 3: Parisuhde taidot ja harjoitukset-videon käsikirjoitus	50
Liite 4: Palautekysely terveydenhoitajille	53
Liite 5: Kyselylomake kohderyhmälle	54

Liite 1: Käsikirjoitukset

Parisuhdevideo

Kuva 1: Kuvassa otsikko + Keusoten tausta. Opiskelijoiden esittely, nimet + koulu.

Kuva 2: Parisuhde yleisenä käsitteenä. Teoriaosuus. Opiskelija katsoo kameraan ja kertoo teoriasta. Teoriateksti tulee lisäksi videon sivuun, jotta katsojan helpoimpi seurata. (Huomioi tila kekkitykselle)

Spiikki: Parisuhde on ihmisen yksi tärkeimmistä hyvinvoinnin lähteistä. Parisuhteen elinkaareen kuuluu eri nivelvaiheita, joihin sisältyy eri vaiheille ominaisia kehityshaasteita. Parisuhteen alussa ihminen tarvitsee uskallusta lähteä suhteeseen. Myöhemmin tarvitaan erillisyyttä sekä myönteistä vuorovaikutusta, jotta parisuhteen vetovoimaa kyetään pitämään yllä. Onnistuneeseen vuorovaikutukseen tarvitaan kuitenkin avoimuutta ja empatiaa.

Toimivassa parisuhteessa arjen sujuvuus perustuu hyvään yhteistyöhön, jolloin arjen askareet kaupassakäynti, lastenhoito ja kodinhoito on sulavaa yhteistyön johdosta. Toinen tärkeä asia on yhteenkuuluvuuden tunne; teillä on esimerkiksi yhteisiä harrastuksia ja elämän suunnitelmia. Kolmantena voidaan nimetä intiimiys.

Raskaus tuo omat haasteensa parisuhteeseen. Lasta odottaessa kehittyy uusi identiteetti lapsen vanhempana. Lisäksi aiemmin kumppanille annettu huomio jakautuu nyt myös raskauteen ja syntyvään lapseen.

Kuva 3: Hyvinvoivan parisuhteen merkitys.

Spiikki: Parisuhteen hyvinvointi vaatii aikaa ja parisuhde taitojen harjoittelua. Yksi tärkeä taito, jonka opettelu tukee parisuhdetta, on positiivinen vuorovaikutus.

Pitkässä parisuhteessa saattavat kohteliaisuus ja huomaavaisuus arkisissa tilanteissa unohtua. Arkisen vuorovaikutuksen lisäksi on tärkeää, että jaatte ajatuksianne ja mielipiteitänne, jotta voisitte ymmärtää toisianne ja säilyttää läheisyyden. Henkilökohtainen ja luottamuksellinen vuorovaikutus, eli toisen kokemusten kuunteleminen ja omista tunteista kertominen, viestii toiselle, että hänestä välitetään, häntä arvostetaan ja hän on tärkeä. Hyvä vuorovaikutus myös helpottaa arkea. Joskus saatat ajatella, että tunnet kumppanisi jo niin hyvin, että tiedät mitä hän ajattelee. Tällainen ajatus voi aiheuttaa parisuhteessa konflikteja ja erimielisyyttä, sillä usein kumppani on voinut muuttaa ajatustaan.

Positiivista vuorovaikutusta voit harjoitella yksin tai kumppanin kanssa omatoimisesti esimerkiksi opaskirjojen tai kurssien avulla. On hyvä oppia viestimään selkeästi omista tunteista ja tarpeista sekä aktiivisesti kuuntelemaan kumppaniaan. Kuuntelemista voi harjoitella niin,

että pyrkii ymmärtämään kumppaniaan esittämällä lisäkysymyksiä tai pyytämällä esimerkkiä. Hyvä tapa lisätä myönteisiä tunteita ja myönteistä vuorovaikutusta, on esittää kumppanille kysymyksiä liittyen hänen taitoihinsa, onnistumisiinsa tai kiinnostuksen kohteisiinsa tai muistella yhteisiä hyviä kokemuksia.

Tunnesäätelytaidot ovat yksi parisuhteen ylläpidon peruspilareista. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä ilmaista, havainnoida sekä säädellä omia tunnetilojaan. Tunteiden säätelyn tarkoitus ei ole kontrolloida tunteita.

Tunnesäätelyssä on kyse käyttäytymisen säätelystä vaikeiden tunteiden keskellä. Stressi ja kuormitus vaikeuttavat kykyämme säädellä tunteitamme ja siksi lapsen saaminen ja vanhemmaksi kasvamisen voi heikentää tunnesäätelytaitoja, jos niihin ei kiinnitä huomiota.

Tunnesäätelytaidot auttavat sinua ja kumppaniasi sanoittamaan tunteita ja ajatuksia sekä ottamaan toisen kertomat tunteet ja ajatukset vastaan. Tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa saattaa ilmetä suuriakin eroja, jolloin ne voivat aiheuttaa suuriakin ristiriitoja sekä väärinkäsityksiä. Silloin vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaidot nousevat avainasemaan, jotta ristiriidoista ja väärinkäsityksistä päästään eteenpäin ja ne voidaan yhdessä käsitellä. Tunnereaktioiden erilaisuus perustuu eroihin herkkyydessä, reaktiivisuudessa: eli onko reaktiosi hillitty vai voimakas, palautumisajassa: eli kuinka nopeasti tunnetilasi palautuu perustasolle ja temperamentissa.

Parisuhteessa käytetty kommunikointimenetelmät ja hyvät tunnesäätelytaidot opettavat myös lapsille tunnesäätelytaitoja. Vanhempien esimerkki siirtyy seuraaville sukupolville. Lapsen saamisen aiheuttama stressi ja kiire saattavat lisätä vanhempien välisiä riitoja. Lapsi aistii perheen tunnelman, vaikei osaakaan vielä sanoittaa tunteitaan. Riitoja voidaan vähentää sopimalla yhteisiä pelisääntöjä jo ennen lapsen syntymää. Lisäksi voitte keskustella siitä, millaisia asioita kumpikin pitää lapsen kehityksen tukemisessa tärkeänä ja, millaisia malleja on saanut omista lapsuudenkodeistaan.

Voit kiinnittää huomiota siihen, kuinka puhut kumppanillesi. Jos saavut keittiöön, jossa kumppanisi kokkailee, huomaatko ensimmäisenä sotkun, jonka hän on aiheuttanut ja sanot siitä. Vai hymyiletkö hänelle ja kysyt, miten hänellä mennee tai tarvitseeko hän apuasi.

On kuitenkin normaalia, että parisuhteessa on myös toimimattomia jaksoja, jolloin vuorovaikutus voi olla haastavaa, saattaa esiintyä puhumattomuutta, riitoja ja etäisyyden hakemista toiseen osapuoleen. Ristiriitaisissa suhteissa rakkaus, lapset ja päätös sekä halu pysyä yhdessä sitovat kumppaneita yhteen.

On luonnollista, että parisuhde jää vähemmälle huomiolle lapsen synnyttyä. Siitä ei siis kannata kantaa liikaa huolta. Vauva vuosi on nopeasti ohimenevä elämänvaihe. Lapsen kasvaessa

kumppanille alkaa taas pikkuhiljaa löytyä yleensä lisää aikaa. Olkaa armollisia itse ja toisil-
lenne. Kenenkään ei tarvitse olla täydellinen vanhempi tai kumppani. Tärkeää on, että tuette
toisianne ja kommunikoitte.

Kuva 6: Käänny terveydenhoitajan puoleen, jos herää kysymyksiä tai haasteita. Neuvolakäyn-
nit ovat yksilöllisiä.

Kuva 7: Loppu: Kiitos Keusotelle Keusoten tausta-dialla.

Liite 2: Seksuaalisuusvideon käsikirjoitus

Seksuaalisuusvideo

Kuva 1: Kuvassa otsikko + Keusoten tausta.

Kuva 2: Spiikki:

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Seksuaalisuus voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin kuten asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseen ja toisiin. Seksuaalisuus on yksi mielihyvän lähteistä. Raskaus tuo isoja muutoksia elämään sekä seksuaalisuuteen. On hyvä muista huolehtia sekä omasta että kumppanin mielihyvistä myös raskauden aikana.

Normaalisti kulkevan raskauden aikana seksi on sallittua, mutta raskaus tuo kuitenkin jonkun verran muutoksia seksuaalielämään.

Alkuraskaudessa odottajaa voi vaivata pahoinvointi ja väsymys. Raskaushormonien aiheuttamat muutokset voivat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen ja seksuaaliseen toteuttamiseen. Isot elämänmuutokset voivat aiheuttaa seksuaalista halottomuutta sekä naiselle että miehelle. Tämä on siis täysin normaali eikä siitä ei tarvitse olla huolestunut. Ymmärryksellä, läheisyydellä ja hellyydellä on todella iso merkitys.

Keskiraskaudessa eli raskausviikoilla 14-26 odottajat taas yleensä tuntevat jo olonsa paljon paremmaksi. Tässä vaiheessa odottajan seksuaalinen halukkuus yleensä lisääntyy. Kuten aikaisemmin olikin jo mainittua, niin seksi on sallittu.

Loppuraskaudessa kohtu kasvaa sen verran suureksi, että pitää miettiä yhdyntäasentoja. Sopivat yhdyntäasennot ovat esimerkiksi lusikka-asento tai muut asennot, jossa kumppani ei paina kohdun päälle.

Synnytyksen jälkeen äidin keho tarvitsee aikaa palautua ja vauva vie paljon aikaa ja huomiota. Tämä voi asettaa haasteita seksuaalisuuden toteuttamiselle.

Seksiä tulisi välttää jälkivuodon ajan tulehdusriskin vuoksi. Jälkivuoto kestää noin kahdesta kuuteen viikkoa. Myös välilihan leikkausarvet tai repeämät voivat häiritä tai estää yhdyntää. Synnytyksessä emätin ja lantionpohjan lihakset venyvät. Venymisen myötä yhdyntään saattaa liittyä ääniä, kun ilmaa pääsee emättimeen ja se tulee ulos. Tämä voi tuntua kiusalliselta, joten siitä kannattaa keskustella kumppanin kanssa ja kokeilla erilaisia seksiasentoja.

Monet myös jännittävät sitä, että yhdyntä ei tunnu enää samalta löystymisen vuoksi. Lantionpohjan lihaksiston kuntouttaminen synnytyksen jälkeen lisää seksuaalista nautintoa.

Siksi on suositeltavaa jumpata lantionpohjaa synnytyssairaalan ja neuvolan ohjeiden mukaisesti. Noin puolet synnyttäneistä kertoo jälkitarkastuksessa, että yhdyntään palaaminen on tapahtunut ongelmitta.

Lapsen synnyttyä pariskunnasta tulee myös perhe. Tämä on iso muutos, jonka keskellä omien kokemusten ja tunteiden jakaminen ja toisen ymmärtäminen on tärkeää. Erityisesti halujen muuttumisesta ja peloista on hyvä puhua sillä loukkaantumista ja väärinymmärryksiä voi syntyä helposti.

Vauva-arkeen liittyy usein myös väsymystä, kotitöitä, työstressiä ja taloushuolia, jotka eivät edesauta seksiä edistävän tunnelman luomista. Spontaanisti aikaa rakastelulle ja läheisyydelle ei ehkä enää synny ja siksi sitä on hyvä osata järjestää. Parisuhteessa seksuaalinen turvallisuus ja läheisyys ylläpitävät hyvää oloa (Bildjuschkin 2019).

Kuva 3: Loppu: Kiitos Keusotelle, taas Keusoten tausta.

Liite 3: Parisuhde taidot ja harjoitukset-videon käsikirjoitus

Parisuhdetaidot ja harjoitukset video

Kuva 1: Kuvassa otsikko + Keusoten tausta. Teksti siitä, että tämä aihe on yksi viidestä videoaiheesta. Opiskelijoiden esittely, nimet + koulu.

Kuva 2: Parisuhteen tukemisen keinot + konkreettiset vinkit.

Spiikki:

Parisuhteen onnellisuutta voi lisätä harjoittelemalla parisuhdetaitoja. Niitä voi harjoitella itsenäisesti tai yhdessä kumppanin kanssa. Taitoja voi harjoitella ilmaiseksi esimerkiksi kirjojen tai mielenterveystalon parisuhteen omahoito-ohjelman avulla.

Omahoito-ohjelmassa keskitytään sujuvoittamaan arkea, mitä suurin osa parin elämästä on. Harjoituksissa tuetaan yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta ja onnellisuutta. (Mielenterveystalo 2022a.) Tärkeimpiä asioita hyvässä parisuhteessa ovat kunnioitus ja arvostus molemmin puolin sekä vahva luottamus kumppaniin. Arvostavassa suhteessa kumppani hyväksytään sellaisenaan ja näin suhteessa kumppanin kritisointi on vähäistä. Muita tärkeitä asioita ovat yhteiset elämänarvot, sitoutuneisuus perheeseen ja kommunikaatiotaidot, jotka mahdollistavat hyvän yhteistyön ja tarpeiden täyttymisen suhteessa sekä vähentää väärinkäsityksiä. Näiden tärkeimpien ominaisuuksien perusteella voidaan sanoa, että hyvä parisuhde on hyvä yhteistyösuhde. (Kontula 2016b.)

Parisuhde on tiimi, jossa molemmat tekevät. Joskus voi tuntua vaikealta hyväksyä kumppanin erilainen tapa hoitaa arkisia askareita. Jos kuitenkin kiität ja arvostat hänen yritystään etkä kritisoit, on hän todennäköisemmin motivoitunut tekemään kyseisiä askareita uudestaan ja yhteistyö säilyy. (Vaaranen 2016a.)

Suomessa usein parisuhteissa on puutetta yhteisestä ajasta kumppanin kanssa. Yhteistä aikaa löytämällä on mahdollista lisätä tyytyväisyyttä suhteeseen. (Kontula 2013; Kontula 2016b mukaan.) On hyvä rakentaa arkeen rutiineja, jotka turvaavat tämän ajan. Esimerkiksi yhdessä ulkoilu, viikoittaiset sauna- tai leffaillat ja mukavat illalliset ovat hyviä vaihtoehtoja, joista poimia ne itselle mieleiset ja pyrkiä pitämään niistä kiinni kiireenkin keskellä. (Mielenterveystalo 2022b).

Jos aikaa ei vaan tunnu löytyvän voi pienillä sanoilla, kosketuksilla ja teoilla lisätä läheisyyttä. On haitallista ajatella, että parisuhteen voi kokonaan ”asettaa hyllylle” ruuhkavuosien

ajaksi, sillä silloin molemmat ovat yksinäisiä ja ihminen ei kestä pitkään sitä, että ei koe itseään arvostetuksi, rakastetuksi tai ihailuksi ja on henkisesti yksin. (Vaaranen 2016b.)

Parisuhteen omahoito-ohjelmasta löytyy lista rakkauden tunnetta lisäävistä harjoituksista. Listan voi vaikka tulostaa jääkaapin oveen, jotta niitä muistaa tehdä arjen keskellä. (Mielen-terveystalo 2022b) Tässä muutama poimimamme harjoitus listalta.

“Rakkauden tunnetta lisääviä harjoituksia pareille:

Laita soimaan levy, josta molemmat pidätte. Halatkaa tosiaan pitkään. Irtaudu halauksesta ottamalla kiinni käsistä, katsomalla silmiin ja antamalla suukko.

Kun suututtaa, ota käyttöön korjaava keskustelu. Kerro miltä sinusta itsestäsi tuntuu, ilman syytöksiä ja kysy, miten voisitte yhdessä parantaa tilannetta.

Usein riidan takana on pelko toisen menettämisestä. Kerro kumppanillesi sitoutumisestasi. Mitä enemmän hälvennät hänen menettämisen pelkoa, sitä vapaammaksi tunnet itsesi.

Ota tavaksi pienet intiimit keskustelut ja keskustelut suurista kysymyksistä.

Ota tavaksi kodin askareiden jakaminen. Taidokasta on olla arvostelematta toisen kotitöitä. Tätä taitoa tarvitaan, kun parista tulee perhe, ja kummankin puolison täytyy joskus tarttua kaikenlaisiin askareisiin

Nainen: ihaile kumppanisi miehisyyttä. Mies: korosta vaimosi naisellisuutta. Samaa sukupuolta olevat parit: viehättykää toistenne erityisyydestä.

Muista neljän suukon sääntö: töihinlähtösuukko, töistäpaluusuukko, ”kiva kun kävit kaupassa” -suukko ja ”ruoka oli hyvää” -suukko! Jos ette ole suukottelijoita keksikää omia onnellisuutta lisääviä kosketuksia, sipaisuja ja katseita. Kosketus lisää mielihyvä hormonien eritystä aivoissa.”

(Mielen-terveystalo 2022c)

On hyödyllistä oppia tunnistamaan, miten omalla toiminnalla voit luoda parempaa parisuhdeilmapiiriä. Omalla toiminnalla voit vaikuttaa paljon suhteenne hyvinvointiin sekä luoda positiivisen muutospaineen kumppaniinkin, mikäli hän ei ole valmis aloittamaan työskentelyä suhteenne kehittämiseksi heti.

Olemme poimineet Arto Pietikäisen kirjasta Joustavamieli parisuhteessa seuraavan harjoituksen kokeiltavaksi.

1. Ihmekysymys:

"Kuvittele ihmeen tapahtuneen: kumppanisi muuttuisi yhdessä yössä täydelliseksi. Hän on juuri sellainen kuin kuvittelet sinulle sopivan kumppanin parhaimmillaan olevan. Hänessä ei ole mitään, mikä ärsyttäisi sinua. Hän täyttää kaikki toiveesi ja on aina lojaali sinulle.

Jos niin tapahtuisi, kuinka sinä muuttuisit? Mitä tekisit enemmän ja mitä vähemmän kuin tällä hetkellä? Millainen kumppani sinä pyrkisit silloin olemaan? Mitä ominaisuuksia haluaisit kehittää itsessäsi?

Jos kumppanisi muuttuisi täydelliseksi, niin...

1. Mitä lakkaisit tekemästä tai alkaisit tehdä enemmän/vähemmän?
2. Millaiseksi kumppaniksi yrittäisit tulla? Mitä persoonallisia puoliasi haluaisit kehittää?
3. Miten haluaisit muuttaa tapaa, jolla suhtaudut kumppaniisi?
4. Miten puhuisit hänelle, kun hän haluaa jotain?
5. Miten reagoisit häneen silloin, kun hän kärsii?
6. Miten silloin reagoisit häneen, kun hän tekee virheen tai pilaa jotain?

Huomasitko kuilun sen välillä, miten toimisit ihannetilanteessa ja miten toimit nyt? Jos huomasit kuilun, se on hyvä merkki. Se kertoo, että olet inhimillinen. Mitä stressaavampi ja haastavampi suhteenne on, sitä isommaksi kuilu kasvaa. Kannattaa kuitenkin kysyä itseltään seuraavaa: (Harris, 2009, Pietikäisen 2015, 184.)

Mikä estää sinua juuri nyt toimimasta omien arvojesi mukaan suhteessa?

Mitä pelkää tapahtuvan, jos alatkin toteuttaa arvojasi?

Mitä mielestäsi pitäisi tapahtua, ennen kuin alat toteuttaa arvojasi?

Odotatko, että kumppanisi pitäisi muuttua sitä ennen? Millä tavalla?"

(Pietikäinen 2015, 184.)

Kuva 3: Loppu: Kiitos Keusotelle, taas Keusoten tausta

Liite 4: Palautekysely terveydenhoitajille

Vastaa väittämiin 1-5 numerolla, joka parhaiten kuva mielipidettäsi.

1. täysin erimieltä
2. jokseenkin erimieltä
3. ei samaa eikä eri mieltä
4. jokseenkin samaa mieltä
5. täysin samaa mieltä

Likert-asteikko kysymykset:

1. Parisuhde-video oli kattava kokonaisuus kyseisestä aihealueesta.
2. Seksuaalisuus-video oli kattava kokonaisuus kyseisestä aihealueesta.
3. Parisuhdetaidot ja harjoitukset-video oli hyvä kokonaisuus.
4. Videot motivoivat huoltamaan parisuhdetta.
5. Videot tukivat vanhemmuutta.
6. Videot tukivat vanhemmuuteen valmistautumista.
7. Videot olivat laadukkaasti tuotettuja.
8. Videoita oli miellyttävää katsella.

Avoimet kysymykset:

9. Onko aihealueeseen liittyen, jotain mitä videoilla tulisi vielä käsitellä? Mitä?
10. Avoin palaute videoista ja kehittämissuhteet.

Kyselylomake: <https://fi.surveymonkey.com/r/FF96X5Y>

Liite 5: Kyselylomake kohderyhmälle

Kyselylomake kohderyhmälle

Likert-asteikko kysymykset:

1. Sain hyödyllistä tietoa parisuhde asioista.
2. Sain hyödyllistä tietoa seksuaalisuudesta.
3. Videot motivoivat huoltamaan parisuhdetta.
4. Videot antoivat hyödyllisiä vinkkejä parisuhdetaitojen kehittämiseen.
5. Videot tukivat vanhemmuutta
6. Videot tukivat vanhemmuuteen valmistautumista.
7. Videot olivat laadukkaasti tuotettuja.
8. Videoiden sisältö oli helposti ymmärrettävää.
9. Suosittelisin videoita tuoreille vanhemmille tai lasta odottaville.

Avoimet kysymykset:

10. Avoin palaute videoista.

Puuttuuko videoilta jotain mielestäsi tärkeää?

Oliko jotain mitä olisi voinut tehdä paremmin?

Kyselylomake: <https://fi.surveymonkey.com/r/3HZ6657>