



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Parisuhde ja vanhemmuus arjessa - esite MLL:n Yhdessä vanhempana -toimintaan

Lehtovirta, Anne

2014 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Parisuhde ja vanhemmuus arjessa - esite MLL:n Yhdessä
vanhempana -toimintaan

Anne Lehtovirta
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2014

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi
Hoitotyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Lehtovirta, Anne

Parisuhde ja vanhemmuus arjessa - esite MLL:n Yhdessä vanhempana -toimintaan

Vuosi 2014 Sivumäärä 36

Opinnäytetyö toteutettiin osana Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Yhdessä vanhempana -hanketta. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella MLL:lle esite terveydenhoitajien työvälineeksi jaettavaksi esimerkiksi neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa. Esitteen sisältö liittyy kyseisen hankkeen myötä aloitettuun toimintaan ja kertoo parisuhteesta ja vanhemmuudesta arjessa. Tuotetun esitteen tavoite oli herättää ajatuksia ja keskustelua parisuhteesta ja vanhemmuudesta sekä motivoida perheitä osallistumaan tarjolla olevaan vertaisryhmätoimintaan. MLL:n Yhdessä vanhempana -toiminnan tarkoituksena on tarjota maanlaajuisesti matalan kynnyksen vertaistukea lapsiperheille parisuhteeseen ja vanhemmuuteen.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteuttaa tätä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa toimintaa ajalla 2013 - 2015. Opinnäytetyön tuotoksena tehdyn esitteen sisältö esitettiin yhdelle vertaisryhmälle, terveydenhoitajalle sekä hankkeen vastuuhenkilöille ja kuultiin heidän mielipiteitään esitteen sisällöstä. Saadut vastaukset analysoitiin mukailien laadullisia tutkimusmenetelmiä. Vastausten pohjalta oli vielä mahdollista muokata esitteen sisältöä.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin parisuhdetta ja vanhemmuutta arkisessa olotilassa, tilanteessa, jossa ongelmat eivät vielä ole kasvaneet ylivoimaisiksi. Opinnäytetyön tavoite oli myös osoittaa vertaistuen merkitys työskentelyssä perheiden kanssa, sekä osoittaa parisuhteen ja perheiden haasteet, joita arki aiheuttaa.

Opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta kootussa esitteessä tarkoitus ei ollut paneutua suurempiin parisuhdeongelmiin, joita lapsiperheessä ilmenee. Toiminnallisesta opinnäytetyössä on näin ollen tietoisesti jätetty ulkopuolelle esimerkiksi päihdevanhemmat, väkivalta tai muutoin kriisiytyneet parisuhteet ja perheet. Jatkotutkimusaiheena onkin tukimuotojen ja hoitopolkujen selvittäminen perheille, joilla ongelmat ovat mittakaavaltaan suurempia.

Asiasanat: parisuhde, vanhemmuus, vertaistuki, voimavara

Name Anne Lehtovirta

Couple Relationship and Parenthood in Everyday Life, a Brochure Produced for The Mannerheim League for Child Welfare in Together as Parents Project

Year	2014	Pages	36
------	------	-------	----

The study was conducted as a part of a project and activity called Yhdessä vanhempana (Together as Parents) facilitated by the Mannerheim League for Child Welfare, (MLL). The purpose of the thesis was to plan and create a brochure for MLL to advertise the activities provided by the project to be distributed by health visitors for example in child health clinics, day care units or at schools. The brochure is linked to the activity started by the project as it describes relationships between couples as well as parenthood in everyday circumstances. The purpose of the brochure was to encourage reflections and open conversations on couple relationship and parenthood as well as to motivate families to take part in the peer activities provided by the project. The purpose of the activity is to offer nationwide, easy-access support service in difficulties occurring in couple relationships and related to issues in parenthood.

The Mannerheim League for Child Welfare runs this project financed by the Slot Machine Association during the period of 2013 to 2015. The contents of the brochure was presented to an existing peer support group, a health visitor and the coordinators of MLL in order to receive their opinions on the contents. The feedback was then analyzed using qualitative methods and was accordingly taken into account before finalising the brochure.

In the thesis the purpose was to observe a couple relationship in an everyday environment where problems and difficulties have not yet grown unmanageable. The purpose of the thesis was also to indicate the importance of peer support when working with families. The aim was also to reveal the challenges that relationships and issues in parenthood come across in everyday life circumstances.

In the theoretical part of the thesis the purpose was not to focus on the numerous bigger crises there are in couple relationships. Therefore in this functional thesis I have excluded relationships and families with crises linked to substances, violence or other sufferings. As a suggestion for further studies it would be beneficial to study the different support services and care paths for families with more serious difficulties.

Keywords: couple relationship, parenthood, peer support, resource

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
3	Toiminnallinen opinnäytetyö, teoreettinen viitekehys ja työn toteutus.....	8
	3.1 Teoreettinen viitekehys.....	8
	3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	8
	3.3 Opinnäytetyön toteutus.....	10
4	Aikuisen rooleja lapsiperheessä	11
	4.1 Parisuhde ja sen haasteet lapsiperheessä	12
	4.2 Vanhemmuuden haasteita	13
5	Vertaistuki voimavarana	14
6	Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Uudenmaan piirin Yhdessä vanhempana -hanke	16
	6.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto	16
	6.2 Yhdessä vanhempana -hanke.....	16
7	Perhe- ja parisuhdetoimintaa muualla	19
	7.1 Neuvoloiden perhevalmennus ja vertaisryhmät	19
	7.2 Seurakunnan perhetukipalvelut	19
	7.3 Kaupunkien perheneuvolapalvelu	20
	7.4 Kataja Parisuhdekeskus ry	20
	7.5 Väestöliitto	20
8	Parisuhde ja vanhemmuus arjessa -esite	20
	8.1 Esitteen suunnittelu	20
	8.2 Esitteestä saatu palaute	22
9	Johtopäätökset ja pohdinta	24
	9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
	9.2 Esitteen ja opinnäytetyön tekoprosessin arviointi	26
	9.3 Pohdinta	27
	Lähteet	30
	Kuviot	33
	Taulukot	34
	Liitteet.....	35

1 Johdanto

”Moni lapsesta haaveileva pelkää lapsen tuhoavan parisuhteen” (Noronen 2014). Tänä päivänä perheestä ovat kiinnostuneita ammattiauttajat, tutkijat ja tavalliset ihmiset. Tähän on vaikuttanut lasten ja nuorten lisääntynyt psyykinen pahoinvointi. Ajatellaan, että vanhemmat eivät ole tarpeeksi läsnä lastensa elämässä, vaikka samanaikaisesti he tiedostavat paremmin kasvatustehtävänsä. (Rönkä & Kinnunen 2002, 4.) Perheiden tukeminen on merkittävä osa terveydenhoitajan työnkuvaa, erityisesti neuvolassa ja koulu- ja opiskeluterveydenhoidossa. Lastenneuvolassa keskeistä on huomioida perheiden hyvinvointi ja tukea voimavaroja (Espoon kaupunki 2014). Keinoja tähän ovat muun muassa neuvoloiden tarjoama perhevalmennus, mutta myös ohjaaminen kolmannen sektorin palveluiden pariin. Järjestöjen, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto rooli sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen ohella on merkittävä tarjoten muun muassa vapaaehtoistyöhön perustuvaa mielekästä toimintaa ja tukipalveluja (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 69).

Aihe opinnäytetyöhön löytyi yhteispalaverissa Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Yhdessä vanhempana -hankkeen koordinaattorien kanssa. Hankkeen aloittamaa vertaistoimintaa toteutetaan MLL:n Uudenmaan piirissä ja se on suunnattu parisuhteessa eläville lapsiperheiden vanhemmille. Tarkoituksena on laajentaa toiminta maanlaajuiseksi. Vertaistoiminnan tavoitteena on tukea lapsiperheiden hyvinvointia ja vanhempien parisuhdetta ennaltaehkäisevin keinoin. (MLL:n Uudenmaanpiiri 2013, 2.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa esitelehtinen Mannerheimin Lastensuojeluliitolle Yhdessä vanhempana -toimintaan ja suunnitella esitteen tekstiosuus, joka pohjautuu opinnäytetyön teoriaosioon. Esitelehtinen tuotetaan jaettavaksi esimerkiksi neuvoloihin, päiväkoteihin ja kouluihin. Esitteessä kerrotaan yleisesti lapsiperheen parisuhteesta, vanhemmuudesta sekä perheen ulkopuolisen ympäristön esiin nostamista voimavaroista ja haasteista. Lisäksi siinä kerrotaan erilaisista parisuhdepalvelujen tarjoajista kuten juuri Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Esitelehtiseen suunniteltu tekstisisältö esitettiin Yhdessä vanhempana -toiminnan jo aloittaneelle ryhmälle ja MLL:n yhdyshenkilöille. Näin vastaanotettiin heidän mielipiteensä esitteen sisällön laadusta.

Tässä opinnäytetyössä lähestytään aihetta näkökulmasta tilanteessa, jossa suuria ongelmia ei vielä ole päässyt syntymään, ja tarkastellaan arkista hyvinvointia ja ongelmien ennaltaehkäisemistä. Hyvä parisuhde johtaa hyvään vanhemmuuteen. Vanhemmuuden tukeminen ennen voimakkaan kielteisen ketjun muodostumista lisää koko perheen hyvinvointia (Rönkä & Kinnunen 2002, 182). Kontulan (2009, 36) Väestöliitolle tuottamassa Perhebarometrin ”Parisuhdeonnen avaimet ja esteet” julkaisussa todetaan, kuinka lasten hankinta muuttaa parisuhdetta

ja käytännön elämää parisuhteessa. Tämä saattaa näkyä myös parisuhteen laadussa ja onnellisuudessa. Toimiva parisuhde luo edellytykset hyvin toimivalle vanhemmuudelle ja päinvas-toin (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 90).

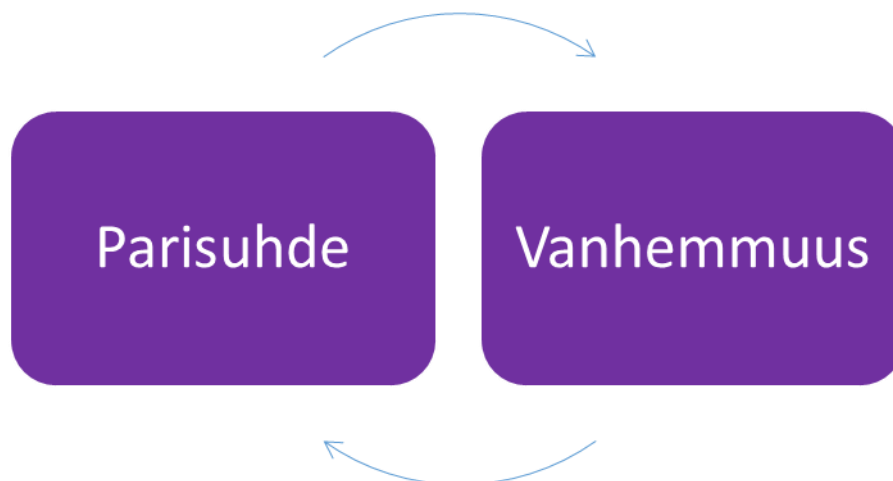
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Mannerheimin Lastensuojeluliitolle esite, joka nimeää asioita, jotka liittyvät parisuhteeseen, vanhemmuuteen ja sitä kautta koko perheen hyvinvointiin, sekä osoittaa keinoja niiden tukemiseksi. Opinnäytetyössä esitetään keinoja vertaistuen ja varhaisen tuen mallia. Kohderyhmänä työn tekemiselle ovat terveydenhoitoalan ammattilaiset, jotka voivat työssään esitettä hyödyntää. Toisen kohderyhmän muodostavat, parisuhteessa elävät, perheelliset ihmiset, jotka saavat esitteestä tietoa. Tavoitteena esitteessä oli tuoda esiin parisuhteen ja vanhemmuuden vaikeuksia ja ongelmia, joita esiintyy arjessa. Tavoite oli tehdä esitteestä puhutteleva, ajatuksia herättävä ja auttaa lukijoita ymmärtämään asiat, sekä löytämään keinoja ja palveluntarjoajia ylläpitämään parisuhdettaan ja vanhemmuuttaan hyvänä. Esitteeseen suunniteltu sisältö esiteltiin kohderyhmälle, jotta oli mahdollista kuulla heidän mielipiteensä siitä onko esite puhutteleva, motivoiva ja tietoa antava.

Parisuhteen toimivuus tukee hyvää vanhemmuutta. Opinnäytetyössä tarjotaan tukimuotona vertaistuen-mallia, jollaista Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -toiminta tarjoaa. Toiminta on suunnattu lapsiperheille, tukemaan lapsiperheiden vanhempien parisuhdetta ja vanhemmuutta, joka vaikuttaa lapsen hyvinvointiin (MLL:n Uudenmaan piiri 2013). Yhdessä vanhempana -hankkeen myötä aloitettu toiminta on uusi, ennaltaehkäisevä, helposti saavutettavissa oleva vertaistoiminnan malli. Hanke on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton kolmivuotissuunnitelmaa, 2012 -2014, jonka yhtenä tavoitteena on kehittää parisuhdetta vahvistavia toimintamuotoja. (MLL:n Uudenmaan piiri 2013, 2.) Opinnäytetyö on mukana vahvistamassa Yhdessä vanhempana -toimintaa suunnitellen sitä varten esitteen, jonka tavoite on motivoida vanhempia osallistumaan toimintaan.

3 Toiminnallinen opinnäytetyö, teoreettinen viitekehys ja työn toteutus

3.1 Teoreettinen viitekehys



Kuvio 1: Opinnäytetyön teorian viitekehys

Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettinen näkökulma voi muodostua rajatuista, keskeisistä alan käsitteistä ja niiden määrittelyistä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 43). Opinnäytetyön sisältö muodostuu avainsanoista; parisuhde, vanhemmuus, vertaistuki, voimavara ja näiden vuorovaikutuksesta. Nämä ovat valikoituneet opinnäytetyöhön muodostaen samalla rungon työn teoriapohjalle. Opinnäytetyössä käsitteitä avataan tarkemmin erilaisten kirjallisuuslähteiden avulla. Aihealue pyrittiin rajaamaan pysymällä asiasanojen määrittämissä aihepiireissä. Vilkkä ja Airaksinen kirjoittavat, että alkusuunnitelma ja jäsentely auttavat tekijää välttämään rönsyilyä ja sivupoluille eksymistä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 83).

3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö merkitsee käytännön ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Se voi olla jonkin tapahtuman toteuttaminen tai oman alan käytäntöön tuotettu ohje tai opastus. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kotisivut, opas, kirja tai tapahtuma. Olennaista ammattikorkeakoulujen toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että siinä yhdistyvät sekä työn toiminnallinen toteutus että raportointi tutkimusviestinnällisin metodein. Opinnäytetyön tekijä syventää työtä tehdessään oman alansa osaamista ja ymmärtää siihen liittyvät tutkimukselliset perusteet. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännöllinen työ, joka osoittaa tekijänsä riittävät tutkimukselliset tiedot ja taidot ja kyvyn yhdistää ammatillisia teorioita. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työlle on suositeltavaa olla toimeksiantaja. Toimeksiantajan olemassaolo saattaa vaikuttaa työn tekijän vastuullisuuteen työn edistymisestä sekä opettaa tekijälleen mm. tiimityötä ja projektinhallintaa. Nykyään erilaiset yhdistykset, liitot ja seurat ovat varteenotettavia vaihtoehtoja opinnäytetyön toimeksiantajina. Aihetta ideoidessaan kannattaa kuitenkin kiinnittää huomio omiin kiinnostuksen kohteisiin alan opinnoissa sekä siihen, että aihe on ajankohtainen. Tavoitteena on, että työ on osoitus tekijän omasta ammatillisesta osaamisesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 16-19, 23-25.)

Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys nousee esimerkiksi käsitteistä, jotka puolestaan ovat nousseet aihealueesta, johon perustuen sisältö rakentuu. Viitekehystä vasten opinnäytetyö muotoutuu ja sen läpi tekijä tarkastelee valitsemaansa aihetta. (Vilka, Airaksinen 2004, 42-43.) Vilka jatkaa, kuinka toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytännöt ovat löyhemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta tiedon keruumenetelmät ovat samat. Myöskään laadullisella menetelmällä kerätyn aineiston yhtä tarkka analyysi ei ole välttämätöntä kuten se on tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2004, 57 - 58.) Sen sijaan litterointi kannattaa fokusoida tehtävän tuotteen sisältöä koskevaksi, jotta tarjottava tieto on kohderyhmälle mielekästä. Saadun aineiston määrää merkittävämpää on sen laatu. Aineiston analyysi ei ole välttämätöntä, vaan sen käyttäminen lähteenäkin on sallittua. (Vilka & Airaksinen 2004, 63 - 64.)

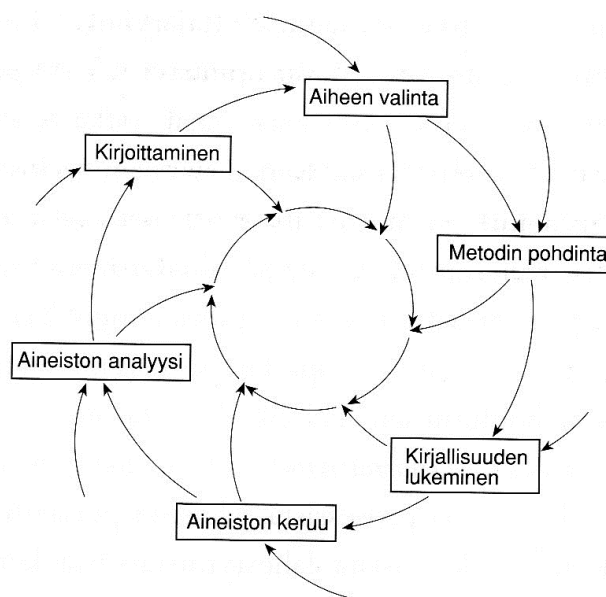
Vilkan (2006, 76-77) mukaan toimintatutkimus ja toiminnallinen opinnäytetyö ovat kaksi eri asiaa. Ammattikorkeakouluopiskelijat valmistavat toiminnallista opinnäytetyötä tehdessään usein jonkin fyysisen tuotoksen tai kehittävät omaa ammatillista toimintaansa. Tuotosta ja kehittämistä koskevasta toiminnallisesta osuudesta kirjoitetaan toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti, jossa ei kuitenkaan käydä aiheesta tieteellistä ja yhteiskunnallista keskustelua. Opinnäytetyössä tutkija on vasta kehittymässä asiantuntijaksi, kun taas toimintatutkimuksessa tutkijalla on vastuullisempi rooli.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa tekijä selvittää mitä, miten ja miksi on työn tehnyt ja millaisiin johtopäätöksiin päätynt. Lukija näkee työn raportista tekijän ammatillisen osaamisen. Raportissa tekijä selvittää työn tekemisen prosessin ja oppimisen ja arvioi näitä. Raportoinnista lukija kykenee perehtymään aiheeseen, antaen ideoita. Näin ollen raportti onkin parhaimmillaan yhtenäinen ja johdonmukainen esitys koko opinnäytetyön sisällöstä. (Vilka & Airaksinen 2004, 65-67.) Raporttiosuudesta tulee näkyä mm. viitekehyksen, näkökulmien, menetelmien ja lähteiden valinta sekä argumentit tuloksille ja tekijän luotettavuudelle (Vilka & Airaksinen 2004, 80-81).

3.3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Materiaalia on hankittu rajaten se koskemaan opinnäytetyön asiasanoja ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -hankkeen aiheelle määrittämään teemaa. Materiaalina on käytetty sekä aiheesta julkaistuja erilaisia kirjallisia tuotoksia, tutkimuksia, eri yhdistysten ja liittojen, kuten esimerkiksi Väestöliiton, sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivuja. Nelli-tietokannan käyttöön saatu ohjaus oppilaitoksen kirjastolta mahdollisti Nelli-portaalin tarjoaman materiaalin käytön. Hakusanoina Nelli-portaalissa on käytetty muun muassa ”toiminnallinen opinnäytetyö”, ”terveydenhoitaja”, ”district nurse”, ”public health nurse”, ”parisuhde”, ”voimavara”, ”parenthood”, ”vertaistuki” ja ”vanhemmuus”. Käytössä oli usein myös Google-hakukone. Käytössä on lisäksi ollut Mannerheimin Lastensuojeluliitolta saatua materiaalia.

Hirsijärvi, Remes & Sajavaara (2010, 14) kirjoittavat, että toiminnalliselle ja laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tutkija etenee ajallisesti vaihtelevassa järjestyksessä, eikä tutkimus noudata suoraviivaisesti jotakin kaaviota. Kirjassa kuvattu Blaxter, Hughes & Tightin (1996, 10) esimerkkikaavio kuvaakin omaa opinnäytetyöprosessiani osuvasti.



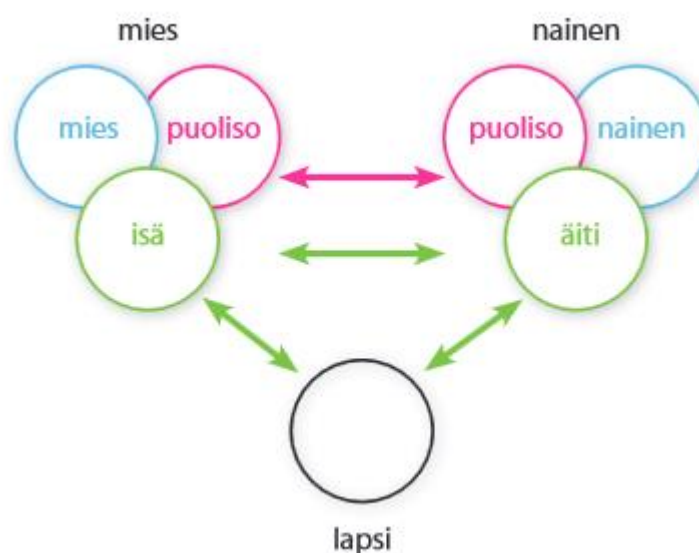
Kuvio 2: Tutkimusspiraali Blaxter, Hughes & Tightin mukaan kuvattuna (Hirsijärvi ym. 2010, 14.)

Opinnäytetyön kirjallisen ja teoreettisen osion valmistuttua koostettiin sen pohjalta esitelevä Mannerheimin Lastensuojeluliitolle liittyen meneillään olevaan Yhdessä vanhempana -hankkeeseen ja sen aloittamaan matalankynnyksen, ennaltaehkäisevän mallin, parisuhdetta

tukevaan toimintaan. Esitelehtisen sisältö on esitellään kohdeyleisölle, hankkeen puitteissa perustetulle ryhmälle, jolloin ryhmäläisten mielipiteitä esitelehtisen sisällöstä on mahdollista kuulla. Esitteen suunnittelu- ja tekovaiheessa sen sisältöä on käyty läpi myös hankkeen kahden vastuuhenkilön kanssa. Kummassakin tapauksessa esitteen sisällöstä saatu palaute on mahdollista huomioida vielä ennen esitteen lopullista valmistumista. Esitelehtisen arvioituttaminen kohdeyleisöllä muodostaa opinnäytetyön laadullisen arviointiosion.

4 Aikuisen rooleja lapsiperheessä

Vantaan kaupunki (2012) on julkaissut Tejo de Bruijnin kirjoittaman esitteen ”Aikuisen roolit lapsiperheessä”. Esitteessä kuvataan Tejo de Bruijnin kehittämää menetelmää, jossa aikuisen roolit lapsiperheessä kuvataan aikuisen eri roolien muodostamien ympyröiden tasapainoiluna. Roolit ovat joko mies, puoliso ja isä tai nainen, puoliso ja äiti. Menetelmän tarkoitus on auttaa aikuisia hahmottamaan omat roolinsa ja niiden välinen vuorovaikutus. (Vantaan kaupunki 2012.) Tejo de Bruijnin menetelmä on yksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana hankkeen aloittamassa toiminnassa käytössä olevista toimintamalleista. Tässä opinnäytetyössä perehdytään tarkemmin aikuisen rooleihin puolisona ja vanhempana väheksymättä naiseuden tai mieheyden roolien merkitystä ja säilyttämistä perheen sisällä. Väestöliitto on julkaissut Anja Saloheimon Väestöliitolle (2013) kehittämän pöytämallin, jonka neljä jalkaa kukin edustavat jotakin perheen aikuisten osa-alueita. Yksi jaloista on minä itse. Siinä kehoitetaan pohtimaan muun muassa sitä, kuinka tyytyväinen on itseensä ja muistutetaan, että läheisyys itsensä kanssa on edellytys läheisyyteen muiden kanssa.



Kuvio 3: Perheroolien ympyröiden perusmalli (Tejo de Bruijn 2012).

4.1 Parisuhde ja sen haasteet lapsiperheessä

Parisuhde on kahden aikuisen välinen suhde, joka yleensä perustuu rakastumiselle (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 88). Perheterapeutti Pekka Hämäläisen mukaan hyvän parisuhteen perustan luo välittäminen. Periksi antamattomuus vaikeuksien edessä luo luottamusta parisuhteessa. Perhe-elämä rakentuu juuri luottamuksen, kunnioituksen ja anteeksi antamisen periaatteille. (Hämäläinen 2000, 11, 15.) Hämäläinen jatkaa sanomalla, että juuri silloin, kun aikaa on kaikkein vähiten, esimerkiksi lasten ollessa pieniä, on erityisen tärkeää löytää yhteistä aikaa ja pidettävä huolta parisuhteesta, joka on perheen ydinsuhde (Hämäläinen 2000, 22).

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan (Twenge, Campbell & Foster 2003) lapsettomat pariskunnat ovat selvästi tyytyväisempiä parisuhteeseensa kuin lapsiperheiden vanhemmat. Tämä johtuu mm. vapauden menettämisestä ja rooliritiriidoista. Toisen yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan lapsien saannin myötä miesten tyytyväisyys parisuhteen laatuun säilyy paremmin kuin naisten (Sanders 2010). Väestöliiton Perhebarometri vuonna 2006 -julkaisussa Paajanen (2005, 68-69) selvittää, että 56 % isistä oli sitä mieltä, että parisuhde oli parantunut lapsen tulon myötä. Tosin samassa julkaisussa 53 % prosenttia oli sitä mieltä, että perheen perustamisen myötä parisuhteelle oli vaikeampaa löytää aikaa. Kokemus lapsen saamisen vaikutuksesta seksielämään oli, että kolmannes sanoi sille löytävän helposti aikaa. Malisen (2011, 28-29) väitöskirjassa puolestaan pohditaan, että vanhemmuuden vaikutus parisuhdetta heikentävänä ei ole välttämättä niin vankka kuin yleisen keskustelun osalta voisi olettaa. Tieto kuormittavan elämänvaiheen ohimenevyydestä voi tuoda parisuhteeseen tyytyväisyyden suojaa. Olennaista parisuhteen kokemukseen on myös puolisoitten tapa toimia lasten kanssa. Malisen tutkimuksessa todetaan, että parisuhteessa se mitä tehdään ei välttämättä ole tärkeää, vaan puolisoitten hyvä olo syntyy yhdessä vietetystä ajasta ja yhdessäolosta lasten kanssa (Malinen 2011, 28-29).

Hyvän lapsilähtöisen kasvatuksen perusta on vanhempien hyvä keskinäinen suhde (Rönkä, Kinnunen 2002, 17). Parisuhteen laatu vaikuttaa lasten ja koko perheen kokemaan hyvinvointiin. Parisuhdetta koossa pitävät asiat ovat rakkaus, luottamus ja läheisyys. Suomalaiset määrittävät avo- tai avioliittonsa tärkeimmiksi ominaisuuksiksi tasa-arvoisuuden, tasapuolisen päätöksen tekoon osallistumisen, kotitöiden jakamisen ja yhteiset harrastukset. (Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen 2009, 40.) Väestöliitto kuvaa lapsiperheen arkea pöytämallilla, jonka neljä jalkaa muodostuvat käsitteistä: minä itse, parisuhde, vanhemmuus ja yhteisöllisyys. Pöydän tasapainossa pysyminen edellyttää jalkojen tasapainoa. Pöytämallin parisuhde kuvataan muodostuvaksi kolmesta osiosta; rakastuminen, erillistyminen ja kumppanuus. (Väestöliitto 2013.) Parisuhteessa kumppanin kanssa voi jakaa onnen hetkiä,

saada tukea ja tuntea turvaa. Puoliso ja perhe avaavat tien onneen ja tuottavat henkistä yltäkylläisyyttä. (Kontula 2009.)

Parisuhteen erilaisista vaiheista kirjoittavat myös Haapio, Koski, Koski & Paavilainen (2009, 142-144) sanoen, että parisuhde ei säily muuttumattomana läpi elämän. Kiinnostuksen, rakastumisen, jopa hullaantumisen vaiheen jälkeen parisuhteeseen tulee arki, joka usein liittyy lasten syntymään. Kahdenkeskisen ajan väheneminen vaikuttaa parisuhteen laatuun ja suhteen hoito vaatii yhteisen ajan etsimistä. Yhteistä aikaa voi olla kahdestaan saunominen, elokuvailta tai yhteinen lenkki, joka on parisuhteen ravintoa ja voi tuntua suurelta juhlalta. Malisen tutkimus osoittaa, että parisuhteen laatu kytkeytyy vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Arkiset tekemiset puolisoitten kesken loivat hyviä parisuhdehetkiä. (Malinen 2011, 56, 53.)

MLL:n Yhdessä vanhempana -raportin mukaan tarve parisuhdepalveluille on suuri sillä, pariskuntien kokemus on, että parisuhteeseen on vaikea saada apua. Parisuhdepalveluihin hakeutumista vaikeuttaa usein palvelujen vaikea löydettävyyttä ja maksullisuus. Vielä vähemmän on tarjolla ennaltaehkäisevää toimintaa, joka olisi suunnattu sellaisille pariskunnille, jotka eivät ole ammattiavun tarpeessa. Kommunikaatiovaikeudet parisuhteessa ovat ennaltaehkäistävissä ja niihin on löydettävissä ratkaisuja. (MLL:n Uudenmaan piiri 2013.)

4.2 Vanhemmuuden haasteita

Vanhemmaksi kasvetaan lapsen saamisen myötä ja se on monen elämässä suurin käännekohta. Iloit ja murheet, joita vanhemmuudessa koetaan ovat tavallisia, jokaiseen perhe-elämään kuuluvia asioita. Eri-ikäiset lapset muokkaavat arkea ja sen vaikutus heijastuu myös vanhempien parisuhteeseen. Huoli omasta jaksamisesta vanhempana koskettaa lähes puolta lapsiperheiden vanhemmista. (Lammi-Taskula, Karvonen, & Ahlström toim. 2009, 60.) Paineet lapsiperheessä, joita aiheuttavat väsymys, valvotut yöt, työelämän vaatimukset, kotityöt, hauraat sosiaaliset verkostot, jatkuva kiire ja sairastelu vaikuttavat vanhempien jaksamiseen ja samalla parisuhteeseen. Pienten lasten vanhemmat ovatkin suurin asiakasryhmä esimerkiksi kirkon perheasiain keskuksen tilastoissa. Aikuisten ristiriidat puolestaan näkyvät yhteydenottoina MLL:n vanhempainpuhelimeen ja nettikirjepalveluun. Kokemus oli, että pienten lasten vanhemmilla ei ole aikaa tai energiaa parisuhteen hoitamiseen. Asia puhuttaa myös MLL:n perhekahviloissa. (MLL:n Uudenmaan piiri 2013, 3.)

Saloheimon (2013) Väestöliitolle tekemässä lapsiperheen arkea kuvaavassa pöytämallissa yhtenä jalkana on vanhemmuus. Vanhemmuuden roolikartta määrittää vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta seuraavasti: elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja ja huoltaja. Vanhemmuus on yksilön kohdalla yhdistelmä sitä, mitä on sisäistetty lap-

suudessa sekä myös aikuisena ymmärrettyä, opittua ja koettua vanhemmuutta. (Rautiainen toim. 2001, 98, 103.)

Vanhemmuus alkaa, kun lapsi syntyy ja se jatkuu läpi elämän. Se on jatkuvasti muuttuva, siihen vaikuttavat perheen elämäntilanne, elämänkaaren vaihe sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 90.) Lapsen saadessaan arjen raskaus, erityisesti oman ja yhteisen ajan niukkuus koetaan kuormittavana vanhemmuudessa. Elämässä muuttuu vanhempien ajankäyttö, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja parisuhde. Muutokset voidaan kokea sekä myönteisiksi että perhettä koettelevina. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80-81.) Parisuhteen hoitaminen vahvistaa vanhemmuutta ja puolisona olemista (Ranssi-Matikainen 2012, 323).

Itseämme hoitamalla autamme lapsiamme eniten. Muutos vanhemmuudessa alkaa, kun uskalletaan puhua asioistaan. Vanhemmuuden taitoja voi kehittää jakamalla kokemuksiaan toisten samanlaisten kanssa. (Kristeri 2002, 11.) Vanhempien suhde heijastuu lapseen ja lapsen koti onkin vanhempien välisessä suhteessa. Vanhempien on tärkeää tukea toisiaan kasvatustyössä. (Rautiainen toim. 2001, 63.)

Laitisen vanhemmuutta ja työtä koskevan pro-gradu-tutkimuksen mukaan vanhemmat kokevat juuri omasta hyvinvoinnista huolehtimisen haastavana työn ja perheen välissä. Vanhemmat kuitenkin haluavat iltaisin rentoutua ja antaa aikaa perheelle. Tutkimuksen mukaan oli haastavaa löytää aikaa parisuhteen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiselle. (Laitinen 2007.)

Hannele Vesterlinin (2007) tutkimuksessa todetaan perheiden hyvinvointia edistäviä tekijöitä olevan: perheen yhdessä viettämä aika, hyvä terveys ja henkinen hyvinvointi, harrastukset ja perheen koossa pysyminen. Perheen kuormitusta aiheuttavat puolestaan ongelmat parisuhteessa, puolison jaksaminen sekä vanhempien kokemat ongelmat liittyen lasten kasvatukseen, hoitoon ja yleiseen kodin työnjakoon. Myös puutteelliset tukiverkostot kuormittavat perheitä. (Vesterlin 2007.) Vesterlin jatkaa, että ”ruuhkavuodet” lapsiperheissä vievät vanhemmilta kaiken energian; arjessa selviäminen, toimeentulosta ja rutiineista huolehtiminen vie huomion perheen sisäisestä vuorovaikutuksesta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta (Vesterlin 2007, 45).

5 Vertaistuki voimavarana

Hanna Ranssi-Matikaisen kirjassa ”Yhdessä sittenkin” (2012, 113) kirjoitetaan kuinka yhteiskunnan antama ennaltaehkäisevä tuki on vähentynyt ja taloudellisten leikkausten myötä pääsy kuntien ja kirkon järjestämään perhe- ja parisuhdeterapiaan vaikeutunut.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa oppaassa ”Lastenneuvola lapsiperheiden tukena” (2004) korostetaan perhe- ja voimavaralähtöistä työtettä työskenneltäessä perheiden- ja vanhemmuuden tukemisen kanssa. Opas jatkaa, kuinka tärkeää on juuri huomion kiinnittäminen parisuhteeseen ja laaja vertaistukitoiminta. Lapsen syntymä motivoi perhettä kehittymään ja kasvamaan lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Vanhemmilla on hallussaan sisäisiä voimavaroja kuten hyvä itsetunto ja käsitys itsestä vanhempänä, koulutus, tiedot ja taidot sekä hyvät ihmissuhteet. Ulkoisina voimavaroina mainitaan läheisten ihmisten tuki, mutta myös muiden lapsiperheiden, samassa elämäntilanteessa olevien tuki on merkittävää. Olenaista on, että perhe on tietoinen omista voimavaroistaan ja työskentelee tavoitteellisesti niiden vahvistamiseksi ja lisäämiseksi. Voimavaralähtöinen työskentely pyrkii tähän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80-81, 103.) Vanhemmat kokevat tärkeänä mahdollisuuden kohdata samassa elämäntilanteessa olevia ja monien vanhempien välille onkin syntynyt ystävyysuhteita erilaisten verkostojen tapaamisissa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja seurakuntien perhekahvilat ovat yksi vertaisryhmätoimintamuoto. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 313.)

Vertaistukiryhmissä vanhemmat voivat asioista puhuessaan huomata niiden tavallisuuden ja yleisyyden ja helpottavat näin arjesta selviytymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113). Vertaistuelle ominaista on vastavuoroisuus. Siinä ihminen kokee sekä tullessa autetuksi että auttaneensa toista, yleensä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevaa henkilöä. Vertaistues- sa kokemuspohjainen tietämys on merkittävässä osassa ja tuen hyöty koetaan joko välittömästi tai viiveellä. Vastavuoroisessa tuen antamisessa kokemuspohjainen informaatio vaihtuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ympäristön turvallisuus on olennainen. Keskustelevalle vertaistoiminnalle on usein ominaista suljettu ryhmä, jossa ryhmään sitoutuneita jäseniä on kuudesta kahteentoista. Vertaistukiryhmäytymisen tavoitteena on usein muutoksen toive omaan elämäntilanteeseen. Vertaistuki toimii parhaiten, jos ryhmän koostumus on mahdollisimman homogeeninen. Synonyymi vertaistuelle suomenkielessä on esimerkiksi keskinäinen tuki tai oma-apu. (Ranssi-Matikainen 2012, 106-112.)

Vesterlinin (2007) tutkimuksen mukaan osallistumalla ryhmätoimintaan vanhemmat saavat vertaistuen ja ammattihenkilöiden ohjauksen kautta kokemuksen tuesta lasten kasvatukseen, parisuhteeseen ja perheen sisäiseen vuorovaikutukseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kohtaaminen helpottaa vanhempien ahdistusta ja avaa uuden näkökulman ongelmiin. Ryhmän keskusteluteemojen jatkaminen kotona elvyttää vanhempien parisuhdetta ja keskinäistä vuorovaikutusta. Ryhmään osallistumisen myötä ajankäyttö ja työnjako perheissä muuttuu tasapuolisemmaksi. Äitien kokemana ryhmätoiminnan vaikutus oli selvimmin nähtävissä isien käytöksen muutoksena. Isät viettivät enemmän aikaa perheensä kanssa ja huomioivat ryhmään osallistumisen jälkeen paremmin puolisoaan. Erityisesti perheille, joilla ei ole olemassa muuta verkostoa on vertaistuen malli koettu hyvänä, koska täl-

löin oman tilanteensa pystyi hahmottamaan normaalina, eri perspektiivissä eikä mieltämään itseään ongelmaperheeksi. (Vesterlin 2007, 37-42.)

Vertaistuen järjestäminen on yhteiskunnalle edullinen tapa tukea vanhemmuutta. Vertaisryhmissä kuullaan toisten kokemuksia vahvistaen ja työstäen samalla omia konkreettisia käsitteitä tiedoista. Se on toisten samankaltaisten antamaa sosiaalista tukea. (Haapio ym. 2009, 44-45.) Vesterlinin tutkimuksen mukaan kunnan yhteistyötoimintana järjestetty, ammattihenkilön ohjaamana vertaisryhmätoiminta on onnistunut varhaisen tuen malli (Vesterlin 2007, 50).

6 Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Uudenmaan piirin Yhdessä vanhempana -hanke

6.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on valtakunnallinen järjestö, jonka tehtävänä on edistää lapsen hyvinvointia, oikeutta turvalliseen ja hyvään lapsuuteen. Järjestöllä on yhteensä yli 93 000 jäsentä maanlaajuisesti. Yksi olennaisista järjestön toiminnan muodoista on vertaistuen mahdollistaminen perheille eri elämäntilanteissa. MLL myös kouluttaa, tekee erilaisia selvityksiä ja osallistuu monenlaiseen lapsen kasvua edistävään toimintaan mm. kouluissa. Vuosittain 300 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä työskentelee perheiden parissa. Erilaisia vertais- ja muita aikuisten ryhmiä on toiminnassa noin 400. Vanhempainpuhelimeen ja Vanhempainnetin kirjepalveluun tulee vuosittain noin 1000 yhteydenottoa. Toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta ja se on tarjolla kaikille ja kaikenikäisille. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminta on kolmiosainen; keskusjärjestö, jonka jäseninä toimivat piirijärjestöt ja näiden alaisuudessa olevat paikallisyhdistykset. Toiminta MLL:ssa on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta vaikuttaen kuitenkin osaltaan lapsi- ja perhepoliittiseen päätöksentekoon muistuttamalla lapsen oikeuksista. Mannerheimin Lastensuojeluliiton arvot ovat: ilo, suvaitsevaisuus ja yhdenvertaisuus, yhteisvastuu, lapsen ja lapsuuden arvostus sekä inhimillisyys. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014.)

MLL on listannut toimintansa ydinalueet seuraavasti: "lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja elinolojen edistäminen, lasten kuulemisen ja osallisuuden edistäminen, lasten kunnioittaminen ja suojeleminen ja vanhemmuuden arvostaminen ja tukeminen" (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012).

6.2 Yhdessä vanhempana -hanke

Hanke tarkoittaa ajallisesti rajattua toimintaa, jonka tarkoituksena on luoda uudenlaista kehittävästä toimintaa ja, jolla on erillinen rahoitus (Järvinen ym. 2012, 70). Yhdessä vanhempain -hankkeen rahoittajana on Raha-automaattiyhdistys (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 13).

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempain -hanke on toteutettu tavoitteenaan luoda uusi ennaltaehkäisevä, vertaistoiminnan malli, jonka avulla vanhemmat voivat saada helposti tavoitettavissa olevaa tukea parisuhteensa hoitamiseen. Parisuhteessa elävät vanhemmat on määritelty hankkeen kohderyhmäksi. Hanke toteutetaan vuosien 2013-2015 aikana ja sen yhteistyökumppaneina ovat: MLL ry, MLL:n piirit, MLL:n Uudenmaan piirin paikallisyhdistykset, Kataja Parisuhdekeskus ry sekä Porvoon suomalainen seurakunta. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 2.)

Hankkeen tuottama toiminta toteutetaan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan avulla, joka usein riittää tarjoamaan tarvittavan tuen parisuhteen vahvistamiseen. On todettu, että ennaltaehkäisevää tukea parisuhteen ylläpitämiseen on vaikeasti saatavilla. Yhdessä vanhempain -hankkeen myötä MLL:n toimintaan tulee uudenlaista sisältöä. Tätä uudenlaista toimintamuotoa varten koulutetaan vapaaehtoisia vertaisohjaajia ohjaamaan vertaistukeen perustuvia, parisuhdetta ylläpitäviä ryhmiä. Hankkeen myötä parisuhdetoiminnasta tulee osa MLL:n ennaltaehkäisevää lapsi- ja perhetoimintaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 2,5.)

Tarve hankkeelle syntyy siitä, että lapsiperheissä arjen tapahtumat; työelämä, valvotut yöt, väsymys, kotityöt, sosiaalisten verkostojen puute ja jatkuva kiire luovat paineita parisuhteelle. Tutkimusten mukaan lapsen saaminen vaikuttaa parisuhteen laatuun, joka lapsiperheessä liittyy vahvasti myös vanhemmuuteen. Parisuhteisiin liittyvät ongelmat nousevat esiin myös MLL:n ylläpitämissä Vanhempainpuhelimien ja nettikirjepalvelun yhteydenotoissa. Vanhemmat kokivat ongelmaksi mm. ajan ja energian puutteen. Myös liiton tarjoamassa perhekahvila-toiminnassa ovat parisuhdeasiat olleet keskustelun aiheena. Hankkeen aloittama toiminta on herättänyt suuren kiinnostuksen MLL:n Uudenmaan piirin yhdistysten keskuudessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 3,5)

Vaikeudet parisuhteessa ja vanhemmuudessa voivat vaikuttaa negatiivisesti lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Avioeroon päätyy Suomessa vuosittain 30 000 lapsiperhettä. Tarjontaa ennaltaehkäisevään toimintaan on vähän. Kunnat ja seurakunnat järjestävät sitä sattumanvaraisesti, ja usein yksittäisen työntekijän kiinnostuksen pohjalta. Voi myös olla, että osa vierastaa seurakunnan tarjoamia palveluja johtuen sen uskonnollisesta viitekehyksestä. Kataja Parisuhdekeskus ry tarjoaa vertaistukeen perustuvaa tukitoimintaa useilla paikkakunnilla. Väestöliitto puolestaan tarjoaa pienten lasten vanhemmille verkossa tapahtuvaa tukitoimintaa, mutta

valtakunnallinen parisuhdetta ennaltaehkäisevästi tukeva toiminta puuttuu. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 3-5.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton vertaistoiminnan arviointiraportissa (2010) mainitaan tärkeimpinä saavutuksina keskustelut, sosiaalisten verkostojen kasvu sekä ryhmässä heränneiden ajatusten jatkaminen keskustelussa kotona. Yhdessä vanhempana -hankkeen kohderyhmänä ovat lapsiperheiden vanhemmat. Taustalla on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu, jonka tarkoituksena on korostaa vanhempien omia voimavaroja, tuoda esiin vanhempien toiveita ja odotuksia sekä edetä pienin askelin ja myönteisen palautteen rohkaisemana. Huomio hankkeessa ei ole ongelmien etsinnässä, vaan vahvuuksissa, onnistumisissa ja tulevaisuudessa. Yhdessä vanhempana -hankkeessa nivoutuu ajatus lapsiperheen vanhempien parisuhteesta siten, että hyvä parisuhde vahvistaa vanhemmuutta ja vanhemmuus syventää parisuhdetta.

Perhekahvilatoiminta	Perhekahvilaohjaajille järjestetään koulutusta parisuhdeteemojen käsittelyyn. Perhekahviloiden järjestetään alustuksia parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Perhekahviloiden kautta tiedotetaan toiminnasta.
Vertaisryhmätoiminta	Jo koulutetuille vertaisryhmänohjaajille tarjotaan jatkokoulutuksena parisuhderyhmien ohjaajakoulutusta. Hankkeessa hyödynnetään MLL:n vertaisryhmätoiminnan osaamista.
Vapaaehtoistoiminnan ohjaushanke	Hankkeessa luodaan uusia sisältöjä kunnille tarjottavalle MLL:n veto-toiminnalle.
Isä-lapsi-ryhmät	Isä-lapsi-ryhmissä järjestetään alustuksia parisuhteesta ja vanhemmuudesta ja niiden kautta tiedotetaan toiminnasta.
Perhekummitoiminta	Järjestetään perhekummeille parisuhdeaiheinen jatkokoulutus.
Vahvuutta vanhemmuuteen -hanke (VV)	VV-hankkeen perheryhmiin osallistuneille tarjotaan mahdollisuutta jatkaa parisuhdekysymysten käsittelyä MLL:n parisuhdetoiminnassa.
Paikallisyhdistykset	Luodaan uusia toimintamalleja paikallisyhdistysten käyttöön.

Taulukko 1: Suunnitelma hankkeen liittymisestä MLL:n olemassa oleviin toimintoihin (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 5-7).

Hanke toteutetaan MLL:n parisuhdepolun mukaan. Polku voi alkaa perhekahviloiden parisuhde-aiheisilla teemakeskusteluilla, joista kotiin viedään puolison kanssa tehtäviä harjoituksia. Tai samoin voi tehdä myös isä-lapsi toiminnan yhteydessä. Järjestetään parisuhdesuunnistuksia, jossa jokaisella rastilla on perheelle jokin tehtävä. Polku jatkuu parisuhdeilloilla, joihin tullaan yhdessä puolison kanssa. Seuraavassa vaiheessa kiinnostuneet tai enemmän tukea tarvit-

sevat parit voivat jatkaa erilaisissa vertaisryhmissä, joissa kokemuksia jaetaan, ja toisten kokemuksista opitaan. Toiminnassa käytetään sopivaksi muokaten hyväksi erilaisia parisuhde-toiminnan malleja, kuten Kirkkohallituksen kehittämää Parisuhteen palikoita, Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän luomaa Parisuhteen roolikarttaa, Väestöliiton Samarakas-pelikortteja ja Tahdolla ja taidolla -ohjelmaa. Hankkeen aloittamasta toiminnasta tiedotetaan mm. neuvoloissa, päiväkodeissa, perhekahviloissa, www-sivuilla ja jäsenkirjeissä. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2013, 7-8.)

7 Perhe- ja parisuhdetoimintaa muualla

Parisuhteen ja vanhemmuuden tukemiseen on kehitetty palveluita niin kuntien, seurakunnan kuin kolmannen sektorinkin puolelta. Seuraavassa lyhyt esittely joistakin palveluista, joita pariskuntien on mahdollista tavoitella kokiessaan tarvitsevansa tukea omaan vanhemmuuteensa liittyen tai parisuhteen hyvinvointia vahvistaakseen. Valitettavan usein matalankynnyksen tuen piiriin voi olla vaikea päästä tai semmoista ei ole edes tarjolla. Uudempina tukimuotoina ovat erilaiset verkossa tarjolla olevat palvelut, jotka ovat suunnattu parisuhdeongelmista kärsiville.

7.1 Neuvoloiden perhevalmennus ja vertaisryhmät

Neuvolapalveluita käyttää lähes jokainen (99,5%) alle kouluikäisen lapsen perhe sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Neuvola tavoittaa vuodessa 600 000 vanhempaa ja 400 000 lasta palveluihinsa. Neuvoloissa äidit tavoitetaan isiä paremmin, mutta isien osuus on jatkuvasti lisääntynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on, että neuvolapalveluissa tavoitettaisiin koko perhe. Tätä varten on luotu uusi asetus (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2009) laajoista terveystarkastuksista, jossa molempia vanhempia voidaan haastatella. Neuvola on velvollinen järjestämään tukea perheiden kriisitilanteissa. (Lapsiperheiden hyvinvointi 2009, 152-157.)

Perhevalmennus on tarkoitettu neuvolan lastaodottaville ja lapsen jo saaneille perheille. Valmennus tapahtuu ryhmissä, on vuorovaikutuksellista ja voimavaralähtöistä. Teemoina perhevalmennuksessa ovat mm. parisuhde, seksuaalisuus ja vanhemmuus. (Helsingin kaupunki 2014.)

7.2 Seurakunnan perhetukipalvelut

Seurakuntien perhepalveluihin voi hakeutua kirkkoon kuulumattomatkin. Kirkon perheasiain neuvottelukeskuksesta pohditaan parisuhteeseen ja perheeseen liittyviä asioita. Palvelu on maksuton. Aika perheneuvojalle tulee varata etukäteen. Seurakunnilla on lisäksi tarjolla eri-

laisia maanlaajuisia kurssimuotoisia perhe- ja parisuhdepalveluita, joissa on sekä ohjattua toimintaa että vertaistukeen perustuvaa tukea. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2014.)

7.3 Kaupunkien perheneuvolapalvelu

Kaupunkien alainen palvelu, joka on tarkoitettu 0-12-vuotiaiden lasten perheille. Yhteydenoton perusteina muun muassa vanhempien huoli lapsen kehityksestä, perheessä on surua tai vanhemmat harkitsevat avioeroa. Työskentelymuotoina on yksilö-, pari- tai perhetapaamisia sekä tarvittaessa verkostotyötä perheelle tärkeiden tahojen kanssa. (Espoon kaupunki 2014.)

7.4 Kataja Parisuhdekeskus ry

Kataja Parisuhdekeskus tarjoaa niin ennaltaehkäisevää parisuhdetoimintaa kuin myös kriisitilanteen purkua. Perustuu vertaistukeen, kurssimuotoista toimintaa. Tarjolla on parisuhdetukea kaikenikäisille pariskunnille ja palveluja on maanlaajuisesti suuremmissa kaupungeissa. Toiminta on maksullista. Kataja-Parisuhdekeskuksen kautta saa maksullista parisuhdeneuvontaa sekä henkilökohtaisesti tai ryhmämuotoisena. Yhdistyksen verkkosivuilla on lisäksi paljon tietoa, kirjallisuussuosituksia ja blogeja aihepiireistä liittyen parisuhteen ja perheen hyvinvointiin. Toimintaa on sekä kriiseissä tukemisen että hyvinvoinnin edistämisen lähtökohdista. (Kataja Parisuhdekeskus Ry 2014.)

7.5 Väestöliitto

Väestöliitolla on tarjolla nettisivut, joista saa tietoa parisuhteen ja perheen ongelmiin. Lisäksi Väestöliitto tarjoaa neuvontapuhelinpalvelun, nettivastaanottoa sekä mm. maksullisia terapiapalveluita. Helsingiläisille on tarjolla maksullinen vastaanottopalvelu, jossa voi käsitellä asioita liittyen perheeseen, lapsiin ja vanhemmuuteen. Pääkaupunkiseutulaisille Väestöliitto tarjoaa myös maksullista lastenhoitoapua. (Väestöliitto 2014.)

8 Parisuhde ja vanhemmuus arjessa -esite

8.1 Esitteen suunnittelu

Esitteen tavoitteet tässä opinnäytetyössä perustuivat kysymyksiin:

1. Millainen on hyvä esitelehtinen?
2. Miten esitteestä saa houkuttelevan osallistumaan toimintaan?
3. Mitä tietoa esitteen tulee sisältää muista parisuhdepalveluista?
4. Onko esite puhutteleva ja saako se lukijan pohtimaan asiaa oman elämänsä kohdalla?

5. Miten kiteyttää esitteen pieneen tilaan kaikki olennainen parisuhteesta ja vanhemmuudesta ja sen mahdollista vaikeuksista, jotta sen kohdealue olisi mahdollisimman moni?

Vilka ja Airaksinen (2004, 51-53) kirjoittavat, että toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää tekstejä tulee suunnitella siten, että sen lopullinen versio palvelisi parhaimmalla mahdollisella tavalla kohderyhmää ja tuottaisi oikeanlaisia mielikuvia. Huomioitavia asioita ovat esimerkiksi typografian koko suhteessa painotuotteen kokoon. Näillä on vaikutusta tuotteen luotettavuuteen kuten myös esimerkiksi käytettävän paperin laadulla. Opasta tehtäessä on tärkeää huomioida lähdekritiikki, arviointi hankitun tiedon ja materiaalin ajanmukaisuudesta ja luotettavuudesta. Kirjoitetun tekstin sisällöstä ja toimivuudesta kannattaa vastaanottaa palautetta kohderyhmältä tai tuotettavan produktin edustajilta kuin myös opponoinnista (Vilka & Airaksinen 2004, 129).

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehtävän esitteen visuaalista ulkomuotoa kuten asettelua ja typografiaa ohjasi Mannerheimin Lastensuojeluliiton malli, joilla esitelehtisiä on aiemmin tehty. Esite suunniteltiin yhteistyöpalaverissa olevan kokoa A4 taitettuna keskeltä lehtiseksi. Esitteeseen tulisi tekstin lisäksi kuvia, joista MLL päättää, ja joita MLL:lla on valmiina olemassa. Esitelehtisen tekstin sisällön suunnittelun päävastuu oli kuitenkin opinnäytetyön tekijällä ja esitteen sisältö referoitiin opinnäytetyön teoriaosion kautta. Hyvässä potilasohjeessa juoni etenee loogisesti, kerrottavat asiat liittyvät toisiinsa. Otsikot kertovat oppaassa käsiteltävät aiheet. Kappaleet ovat lyhyitä ja virkkeet helposti hahmottuvia. Käytettävät sanat ovat yleiskielisiä. Ulkoasu tulee olla asianmukainen. Tekstin lyhyys ilahduttaa monia lukijoita. (Hyvärinen 2005, 1769-1772.)

Tekstin tulee olla ymmärrettävää, tarpeeton aines pois karsittua, keskeiset näkökulmat hyvin näkyvillä, vaikeiden termien käyttöä tulee välttää. Teksti on helppolukuista, ei pitkiä virkeitä, mutta ei myöskään pelkkiä päälauseita. Tekstin sisällön kiinnostavuus nousee ihmisiä yleensä motivoivista asioista, kuten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat, tekstin ajankohtaisuus ja elämän todellisuuden liittyvät ilmiöt. Lyhyt ja jäsenelty teksti, ytimekäs otsikko ja yhteystiedot tulee olla selvästi näkyvissä. (Hirsjärvi ym. 2010, 284-285.)

Esitteen Parisuhde ja vanhemmuus arjessa sisältö koostui kuudesta otsikosta. ”Parisuhde ja vanhemmuus arjessa” nimeää aikuisen eri roolit lapsiperheessä ja kertoo niihin liittyvän erilaisia odotuksia, jotka tulevat sekä perheen ulkoa että sisältä. Tässä myös kerrotaan ilmiöiden yleisyydestä ja esiintymisestä kaikissa perheissä. Seuraavat otsikot olivat aikuisen roolit perheessä: ”minä”, ”puolisona parisuhteessa”, ”vanhempana”, joihin sisältö löytyi työn teoriaosion kautta, jotka käsitelivät parisuhdetta ja vanhemmuutta. Otsikko ”me ja muut” -sisältö koostui sekin parisuhde ja vanhemmuusosion sekä myöskin opinnäytetyön osasta, jossa kerrotaan vertaistuesta. Lisäksi esitteeseen on koottu erilaisia parisuhde- ja perhepalvelujen tar-

joajia, jotka on koottu ”tukea parisuhteeseen ja vanhemmuuteen”-otsikon alle. Esitteen sisältö kokonaisuudessaan referoitui opinnäytetyön teoriaosasta.

8.2 Esitteestä saatu palaute

Esitteen ensimmäinen versio esiteltiin MLL:n edustajille. Ensimmäinen esite oli tehty enemmän kertomaan Yhdessä vanhempana -toiminnasta ja sen sisällöstä. Tapaamisessa MLL:n edustajien kanssa kuitenkin tarkentui, että esite toimisi enemmänkin tietoa antavana ja keskustelua herättävänä yleisesti parisuhteesta ja vanhemmuudesta, vertaistuesta, vuorovaikutuksesta ja voimavaroista. Tarkoitus ei ollut niinkään kertoa toiminnasta, vaan herättää kiinnostus ajattelemaan omaa parisuhdetta ja vanhemmuutta sekä pohtia omalla kohdallaan tarvetta osallistua olemassa olevaan toimintaan. Tämän jälkeen esitteestä muodostui uudenlainen versio, jonka esittelystä kohdeyleisön edessä sovittiin, jotta oli mahdollista saada vielä heidän palautteensa esitteestä.

Huhtikuun alussa esitteen sisältö ja lyhyesti sen teoriatausta esitettiin MLL:n vertaisryhmätilaisuudessa Vihdissä. Paikalla tilaisuudessa oli vertaisryhmän vanhempia, kaksi pariskuntaa lapsineen, neuvolan terveydenhoitaja, MLL:n Nummelan alueen perhekeskustoiminnan koordinaattori sekä Yhdessä vanhempana -toiminnan koordinaattori, joka on myöskin toinen yhteyshenkilö opinnäytetyön tekijälle. Palaute annettiin suurelta osin suullisesti, ryhmässä keskustellen, jolloin oli mahdollista kirjoittaa ylös suoria lainauksia sanotuista asioista. Palautetta oli mahdollista antaa myös kirjallisesti nimettömänä, kirjoittaen suoraan etukäteen jokaiselle jaettuihin esitteisiin kohtiin, joihin koki palautteen kuuluvan. Yleisesti esitteeseen toivottiin terävämpää, positiivisempaa ja konkreettisempaa otetta. Myös esitteen nimi herätti keskustelua, joku sanoi sen olevan todella hyvä, kun taas jonkun mielestä siinä korostui liiaksi vanhemmuus parisuhteen jäädessä taustalle.

Palaute esitteen ulkoasusta, joka annettiin suullisesti:

- "...otsikko parisuhde vanhemmuuden arjessa." Ehdotus uudeksi otsikoksi.

Palaute esitteen ulkoasusta, joka kirjoitettiin esitteeseen:

- "tukea parisuhteen ja perheen haasteisiin tarjoavat:" Ehdotus takasivun otsikoksi.
- "Hyvä että luettelo" Kirjoitettu "muita parisuhdepalvelujen toimijoita" -otsikon viereen.
- "nosta jotenkin ytimet ylös"
- "Hyvä!" Kirjoitettu MLL:n palvelulistan viereen.
- "Hyvä otsikko!"
- "Voisiko roolit/tärkeimmät sanat boldata tai muuten nostaa esiin-> Tunnistaminen helpompaa myös vilkaisulla"

Palaute liittyen esitteen tai aiheen tunnelmaan, joka annettiin suullisesti:

- "...muutos on isompi naisessa kuin miehessä."
- "...enemmän optimismia"
- "...on siitä kiinni, mikä oma mielentila on jaksako lähteä toteuttamaan"

Palaute liittyen esitteen tai aiheen tunnelmaan, joka kirjoitettiin esitteeseen:

- "teksti ammattimaista, matalampaa tavallista puhetta!"
- "Voisiko sanoa, että kannattaa muistaa, että aikaa on taas joskus enemmän"

Palaute esitteen sisällöstä, joka annettiin suullisesti:

- "...kestää vain pienen hetken, optimistinen usko siihen"
- "...kaikkia asioita pyritään tekemään yhdessä, voimavara on perhe"
- "...kun olemme tekemisessä muiden kanssa." Tässä kommentissa hahutettiin, että sanaa "vuorovaikutus" ei käytettäisi.
- "...tässä on määritelmiä, konkretiaa pitäisi saada"
- "...ei saa jäädä kotiin jumittamaan"
- "...vahvuus vanhemmuudessa, jos me voidaan hyvin miehenä ja naisena"
- "...yritetään kaikkea tehdä fokus on parisuhde"

Palaute esitteen sisällöstä, joka kirjoitettiin esitteeseen:

- "Loisto ajatus!" Kirjoitettu kehotuksen järjestää lastenhoitoapua ja lähteä yhdessä syömään-viereen.
- "loisto kappale puhuu minusta minulle" "Minä"-otsakkeen viereen kirjoitettu.
- "Tämä lause yksinään ei oikein kerro mitään, voisiko selventää sivulauseella mitä "tiedostaminen" on tässä". Kirjoitettu "roolien vahvuuteen voi vaikuttaa tiedostamalla ne itsessään"-virkkeen alle.
- "tätäkin voisi ehkä avata vähän?" Alleviivattu ja kirjoitettu "kykyä läheisyyteen itsensä kanssa"-kohtaan.
- "Keskustelulle/kuuntelemiselle aikaa"
- "Rohkaisu luoda ystävyysuhteita lähelle. Samassa tilanteessa olevia on muitakin."

Kuvio 4: Esitteestä vastaanotettu palaute ryhmiteltynä teeman ja palautteen antotavan mukaan.

9 Johtopäätökset ja pohdinta

9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessään on tutkijan otettava huomioon erilaisia eettisiä kysymyksiä liittyen esimerkiksi tiedon hankintaan ja julkistamiseen. Eettisten periaatteiden tunteminen on tutki-

jan omalla vastuulla ja tutkijan tuleekin noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimusta tehdessään. Keskeisiä periaatteita ovat muun muassa: toisen tekstin tai oman tekstin plagioiminen on kiellettyä, tuloksien yleistäminen kriittittömästi, raportointi ei ole harhaanjohtavaa tai puutteellista ja käytetyt menetelmät selvästi selostettuina. (Hirsjärvi ym. 2010, 23-27.)

Opinnäytetyön luotettavuuden arvioimisen yhtenä lähtökohtana pidetään sitä, että työssä kuvatut tapahtumat tuntuvat omakohtaisilta. Tämä vahvistaa esitettyjä tuloksia oikeiksi ja uskottaviksi. (Ranssi-Matikainen 2012, 349). Aiheena opinnäytetyölle on parisuhde ja vanhemuus, jotka molemmat ovat työn kirjoittajalle omakohtaisesti koettuja asioita ja ilmiöitä. Opinnäytetyön tulee olla kirjoitusasultaan sellainen, jonka jokainen lukija helposti ymmärtää. Työn tekijänä olen tätä testannut luetuttamalla keskeneräistä työtä muilla, eri ammattialoja edustavilla ihmisillä. Tekijä on omalle työlleen jossain määrin sokea, jonka vuoksi työn luetuttaminen muilla ja palautteen pyytäminen on suositeltavaa kirjoittamisen eri vaiheissa (Vilka & Airaksinen, 2004, 68). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida sen perusteella, kuinka hyvin tutkimuksen tekijä kykenee selostamaan tutkimuksensa toteutuksen koskien tutkimuksen kaikkia osa-alueita (Hirsjärvi ym. 2010, 232).

Luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida laadullinen tutkimusmenetelmä, jota mukaillen tehdyn esitteen sisältö on arvioitu ja analysoitu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei välttämättä ole tarpeen analysoida, vaan sitä voidaan käyttää myös lähteenä (Vilka & Airaksinen 2004, 64).

Tässä opinnäytetyössä laadullinen palaute kerättiin todelliselta kohderyhmältä, jota varten opinnäytetyön tuotoksena tehty esite on myös koottu. Palautteen antotilanteessa syntyi lähes keskustelun omainen tilanne, joka kertoo tilanteen olleen palautteen antajille luonteva ja luottamuksellinen. Tämän voi arvella johtaneen rehelliseen palautteen antamiseen. Palautetta oli mahdollista antaa myös anonyymisti, jonka voi arvella taanneen osaltaan sen, että palaute, jota ei mahdollisesti halunnut ääneen sanoa oli kuitenkin mahdollista antaa kirjoittamalla. Palautetta esitteestä annettiin aktiivisesti ja innokkaasti. Palautetilaisuudessa ylös kirjoitetut suorat sitaatit sen sijaan ovat väistämättä muokkautuneet oman arvomaailmani kautta valikoituen keskustelusta sen mukaisesti. Eli olen tullut kirjoittaneeksi itse tärkeinä kokemani palautteen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija ei voi irtisanoutua arvolähtökohdista, sillä arvot ohjaavat sitä, miten ymmärrämme tutkittavaa ilmiötä. Täydellistä objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa. (Hirsjärvi ym. 2010, 160.) Opinnäytetyön luotettavuutta tukee kuitenkin se, että palautetta oli mahdollista antaa kirjallisestikin nimettömänä sekä ryhmän tuttuus toisilleen, joka loi luotettavan ilmapiirin.

Palautteen myötä sain vastauksia ennalta asettamiini kysymyksiin millainen on hyvä esite ja tietoa ja vahvistuksen siitä, onko esite puhutteleva ja soveltuva mahdollisimman monelle. Palaute kirjattiin opinnäytetyöhön mahdollisimman pian sen antamisen jälkeen, jolloin palaute ja tilaisuuden tunnelma olivat vielä hyvin tuoreesti mielessä. Palautteen pohjalta esitettä muokattiin palautteen mukaisesti. Hoitotieteelle ominaisia sanoja ja termejä kuten voimavara ja vuorovaikutus jätettiin pois ja ne ilmaistiin toisella tavalla. Esitteeseen lisättiin enemmän konkreettisia neuvoja sekä ohjeita ja sen sävyyn pyrittiin tuomaan optimistisuutta. Tärkeitä kohtia tekstissä lihavoitettiin niiden erottumisen parantamiseksi.

9.2 Esitteen ja opinnäytetyön tekoprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessin aloittaminen ja aihealueen löytäminen tapahtui Laurean kotisivuilla mainostetun Mannerheimin Lastensuojeluliiton hankkeen myötä marraskuussa 2013. Olin juuri suorittanut mieluisana kokemani neuvolaharjoittelun, jonka myötä ymmärrys aiheen merkittävydestä käytännön työhön terveydenhoitajana täsmentyi. Aiheen löydyttyä olin yhteydessä hankkeen vastuuhenkilöihin, joiden kanssa määriteltiin opinnäytetyölle heidän toivomansa aikataulu, joka osui hyvin yhteen jo tehdyn alustavan aikataulusuunnitelman kanssa. Työn soveltuvuudesta koulutusohjelmaan sovittiin opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Aiheen sisällöllistä määrittelyä tehtiin yhdessä MLL:n edustajien kanssa ensimmäisessä tapaamisessa joulukuun alussa 2013 rajaten samalla työn sisällön viitekehystä. Aiesopimus allekirjoitettiin toisessa tapaamisessa MLL:n edustajan kanssa, joka pidettiin tammikuussa 2014 ja toimitettiin työn ohjaajalle. Prosessin tässä vaiheessa olin jo toimittanut kirjallista materiaalia työstä hankkeen vastuuhenkilöille sekä esittänyt opinnäytetyösuunnitelman työn toisen arvioijan pitämällä luennolla.

Varsinaisen työn tekeminen alkoi kirjallisen materiaalin hankinnalla sekä tapaamisella Laurean Otaniemen kirjaston henkilökunnan kanssa, jotka opettivat tietokantojen ja hakukoneiden käyttöä. Erityisesti Hanna Vilkan ja Tiina Airaksisen teos ”Toiminnallinen opinnäytetyö” oli suureksi avuksi työn eri vaiheiden edetessä ja rungon muodostamisessa. Kirjoittamiselle oli aikaa täysipäiväisesti ennen ja jälkeen joulun ja kirjoittaminen edistyikin sujuvasti. Kirjoittaminen oli kiinnostavaa ja työn aihepiiri tekijälle omakohtainen ja valmistuvalle terveydenhoitajalle hyvin soveltuva. Joka kerralla kirjoittamistyöhön ryhdyttyäni, työ ikään kuin imaisi mukaansa. Aihealueen rajaamiseen vaikutti myös tekijän aikaisempi psykiatrisen sairaanhoitajan koulutus, jolle ominaiset nyanssit työn sisältöön pyrin pitämään ulkopuolisina tai ainakin vähäisinä, esimerkiksi rajaamalla perheiden, parisuhteen ja vanhemmuuden ongelmat arkisella tasolla tapahtuviksi. Sama näkökanta oli myös MLL:n hankkeessa. Saman kaltaista pohdintaa terveydenhoitajan työn ja psykiatrisen sairaanhoitajan työnkuvan eroista ja toisaalta yhteneväisyyksistä jouduin läpikäymään myös terveydenhoidon harjoittelujaksoja suorittaessani. Toki aiempi kokemus psykiatrisesta hoitotyöstä perheiden kanssa on varmasti vaikuttanut työn

sisältöön tiedostamattomalla tasolla. Työn tavoitteiden ja tehtävän esitteen merkitys kasvoi suorittaessani opiskeluterveydenhoidon harjoittelua. Kertoessani työni aiheesta oppilaitoksen kuraattorille hän totesi tämän olevan tarpeellinen aihealue heidänkin työssään.

Opinnäytetyön aihe parisuhteen-, vanhemmuuden- ja vertaistuen-teemoilla on paljon tutkittu ja kirjallisuudessa käytetty. Tavoite oli kuitenkin tuoda asiaan matalankynnyksen vertaistuen toiminnallista näkökulmaa, josta ei puhtaana tutkimuksellisenä keskityksenä löytynyt materiaalia, vaan tietoa piti koota eri teoksien sisällöstä.

Työn tekemisen prosessia vaikeutti alkuvuodeksi sovitut harjoittelujaksot, joiden aikana opinnäytetyöhön ei ehtinyt perehtyä. Tässä vaiheessa kirjoittaminen oli vaikea keskeyttää, koska palaveri MLL:n kanssa oli tuonut uusia ideoita ja näkökulmia työn sisältöön. Kevään mittaan harjoittelujaksoja oli enemmänkin, mutta työn tekemisellekin oli varattuna runsaasti aikaa. Tekstiä on hyvä kirjoittaa yhtäjaksoisesti useamman tunnin ajan, pitämättä pitkiä päivien tai viikkojen taukoja. Näin välttää työn punaisen langan kadottamisen ja uudelleen aloittamisen joka kirjoittamiskerralla. (Vilka & Airaksinen 2004, 67.)

Maaliskuussa 2014 alkoi varsinaisen esitteen tekeminen, joka olikin toiminnallisen opinnäytetyöni tärkein osa-alue. Ensimmäisen version tehtyäni tapasin MLL:n edustajat, joiden ohjeiden mukaan esitteen sisällön ajatus ennestään tarkentui ja tämän seurauksena esitteen ensimmäinen versio muokkautui lähes kokonaan uudelleen. Samalla ymmärsin, että esite voisi toimia mainoksena Yhdessä vanhempana -toiminnan levittämiseen valtakunnallisella tasolla. Toisessa versiossa tavoitin jo paremmin MLL:n ajatusta esitteen sisällöstä ja sovimmekin samalla ajankohdan ja paikan, jossa esittäisin esitteen varsinaiselle kohdeyleisölle, eli Yhdessä vanhempana -toiminnan vertaisryhmälle. Esitteestä saadun palautteen jälkeen esitteen lopullinen muoto muokkautui uudelleen ja jäi lopulta MLL:n edustajien hyväksyttäväksi. Lopullinen versio, joka painetaan käyttöön otettavaksi esitteeksi, jää MLL:n tehtäväksi kuvavalmintoihin ja graafisine asetuksineen.

9.3 Pohdinta

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, joka koostuu käsitteiden parisuhde ja vanhemmuus suhteesta toisiinsa kantoi opinnäytetyön runkona läpi sen tekoprosessin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite Mannerheimin Lastensuojeluliiton Yhdessä vanhempana -toimintaa varten, jota jaettaisiin neuvoloissa, päiväkodeissa ja kouluissa. Esite toimii esimerkiksi terveydenhoitajan työvälineenä heidän perheiden hyvinvointiin tähtäävässä työssään. Esitteen tavoitteena on antaa tietoa parisuhteesta ja vanhemmuudesta arjessa, olla puhutteleva lukijalleen sekä rohkaista mahdollisesti myös osallistumaan MLL:n kehittämään Yhdessä vanhempana -vertaistoimintaan. Esitteen sisältö referoitui opinnäytetyön sisällöstä ja siinä

avatuista asiasanoista, joita ovat parisuhde, vanhemmuus, vertaistuki ja voimavara. Esitteen vastaanotettiin palautetta esitteen kohderyhmältä, jonka perusteella esitteen sisältö muokkautui lopulliseen versioonsa. Esitteen teon merkitys kasvoi kuullessani, että Yhdessä vanhempana toiminnan ajatuksena oli laajentaa toimintaa maanlaajuiseksi ja esite voisi olla tässä tukena. MLL:n Yhdessä vanhempana toiminnan ajatuksena on tukea parisuhdetta, vanhemmuutta ja näin koko perheen hyvinvointia tarjoten matalankynnyksen palvelua perheille.

Opinnäytetyön aiheesta on olemassa paljon tutkimuksia sosiaali- ja terveysalojen, hoitotieteen ja yhteiskuntatieteen opiskelijoilta ja tutkijoilta. Parisuhde ja vanhemmuus ovat aiheina jatkuvasti ajankohtaisia. Vallitsevalle taloustilanteelle ajankohtaiset poliittiset päätökset vaikuttavat resursseihin, joita kunnat voivat käyttää tukiessaan perheiden hyvinvointia. Kuntien resurssit tai niiden puute vaikuttanee omalta osaltaan kolmannen sektorien palveluihin ja perheiden hakeutumiseen niiden tarjoaman toiminnan piiriin. Sosiaali- ja terveysministeriön (2012) tuottaman Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelman KASTE (KASTE 2012-2015) tavoitteena on vahvistaa hyvinvointia edistävää ja ongelmia ehkäisevää toimintaa lapsiperheissä. Yhtenä keinona tähän on yhteistyö kuntien sosiaali- ja terveyspalvelujen ja seurakunnan sekä järjestöjen kesken. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012, 22.)

Opinnäytetyön kirjoittamiseen ryhdyttyäni koetin jatkuvasti pitää mielessä ohjeen työn tarkasta rajaamisesta, jotta työn aihe ei leviäisi liikaa. Tästä johtuen halusin jättää ulkopuolelle vakavat ongelmat, joita perheissä valitettavan usein esiintyy. Päihteet ja niiden myötä usein väkivalta, vakavat taloudelliset vaikeudet, työttömyys, konkurssit ja mielenterveysongelmat ovat nekin arkea monissa perheissä. Työni tuotoksena tekemäni esitteen palautteen antotilaisuudessa nousi yleisössä esiin ajatus siitä, että kuinka todellisessa avun tarpeessa oleva jaksaa esitettä edes lukea. Jäin asiaa pohtimaan ja arvelen tässä tapauksessa kysymyksessä olevan jo vakavamman, pidempään jatkuneen parisuhdekriisin, jonka sellaisenaan jätin opinnäytetyöni aihealueen ulkopuolelle. Yhtenä lisätutkimuksen aiheena olisikin perehtyä palvelun tarjoajiin ja hoitopolkuihin, joita vakavammista ongelmista kärsiville perheille on tarjolla. Perheet, joiden vaikeudet ovat haastavampia, eivät välttämättä omaa samanlaisia henkilökohtaisia resursseja avun hakemiseen tai perhepalveluiden käyttämiseen kuin tämän opinnäytetyön kohderyhmän perheet.

Työtä kirjoittaessani minulta kysyttiin monta kertaa jonkinlaista näkökulmaa aiheeseen perustuen ensimmäiseen koulutukseeni psykiatrisena sairaanhoitajana. Koen kuitenkin, että sitä kautta aihealue olisi levinnyt liikaa. Näkökannan pitäminen arkisemmissa, lievemmissä elämän haasteissa oli tälle työlle ominaisempaa jo pelkästään MLL:n asettamien puitteiden pohjalta. Se oli samalla henkilökohtaisesti kiinnostavampaa johtuen uudesta koulutuksestani terveydenhoitajaksi ja sen mukanaan tuomasta terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen katsonta-

kannasta. Ajattelisin, että yhtenä jatkotutkimusaiheena hoitoalan ammattikorkeakouluopinnoissa voisi esimerkiksi olla juuri psykiatrisen hoitotyön osaaminen terveydenhoitajan työssä kohtaamissa tilanteissa esimerkiksi neuvoloissa, kouluterveydenhoidossa ja opiskeluterveydenhoidossa.

Lähteet

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. 1. painos. Helsinki: Edita.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystoimittajan osaaminen. 1. painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, P. 2000. Hyvä parisuhde. Helsinki: Ajatus.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taaajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2007. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 1. painos. Helsinki: Edita.

Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Lammi-Taskula, H., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveystoimittajan ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Yhdessä vanhempana -hanke. MLL:n Uudenmaan piiri ry. 2013.

Paajanen, P. 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä. Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Perhebarometri 2006. Väestötutkimuslaitoksen katsaus E24/2006. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan Kirjapaino.

Ranssi-Matikainen, H. 2012. Yhdessä sittenkin. Kokemukset erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa. Porvoo: Bookwell.

Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 1. painos. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Rönkä, A. & Kinnunen, U. 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tutkiminen. Keuruu: PS-kustannus. Otavan Kirjapaino Oy.

Vilka H. & Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Internetlähteet

Espoon kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimittajan palvelut. Neuvolat ja perhetyö.
http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Lapsiperheiden_palvelut/Neuvolat_ja_perhetyo Luettu 8.1.2014.

Helsingin kaupunki. Terveystoimittajan palvelut.
http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveystoimittajan_palvelut/Neuvolapalvelut/_ititysneuvolapalvelut/Perhevalmennus Luettu 11.2.2014.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje. Terveystoimittajan julkaisu. Duodecim.
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf> Luettu 31.3.2014.

Kataja parisuhdekeskus. Suhteen hyvinvointiin.
<http://www.katajary.fi/> Luettu 11.2.2014.

Kontula, O. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. 2009. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia. E 38/2009.
<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f5ccd491e5b766f1dfaa840c10d40e6e/1389185685/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf> Luettu 8.1.2014.

Laitinen, K. 2007. Vanhempien kokemuksia työn ja perheen yhteensovittamisesta pikkulapsiperheen arjessa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen laitos.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18207/URN_NBN_fi_jyu-2007417.pdf?sequence=1 Luettu 31.3.2014.

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. 426. Väitöskirja.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence=1> Luettu 7.1.2014.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Vanhempainpuhelimen ja Vanhempainnetin kirjepalvelun vuosiraportti 2012.
http://www.mll.fi/@Bin/16740587/MLL+VPN+raportti+2012_26022013.pdf Luettu 27.3.2014.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <http://www.mll.fi/mll/> Luettu 17.4.2014.

Noronen, P. 2014. Testaa, kestääkö parisuhteesi lapsen syntymisen. Helsingin Sanomat.
<http://www.hs.fi/paivanlehti/16012014/elama/Testaa+kest%C3%A4%C3%A4k%C3%B6+parisuhteesi+lapsen+syntymisen/a1389792387400> Luettu 17.4.2014.

Saloheimo, A. 2013. Väestöliitto.
<https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:948/>
<https://www.perheaikaa.fi/nelj%C3%A4p%C3%B6yd%C3%A4njalkeenettiluento.pdf> Luettu 27.3.2014.

Sanders, K. M. 2010. Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. University of Nebraska. A Thesis For the Degree of Master of Arts. Major Sociology.
<http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=sociologydiss> Luettu 14.1.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf> Luettu 14.1.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf Luettu 18.4.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhoidon kansallinen kehittämissuunnitelma. KASTE 2012-2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf Luettu 8.4.2014.

Suomen evankelisluterilainen kirkko. Ihmissuhteet.
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/40D5B401E55B1785C225748000449ACD?OpenDocument&lang=FI> Luettu 11.2.2014.

Tejo de Bruijn. 2012. Aikuisen roolit lapsiperheessä. Vantaan kaupunki. Sosiaali- ja terveys-toimi.
http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/83362_aikuisen_20roolit_20lapsiperheessa_20net.pdf Luettu 16.1.2014.

Twenge, J, Campbell, W. K, Foster, G. A. 2003. Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x/abstract;jsessionid=A7C6D095F245171AB16FBAA0A2C7C7E.f04t02?deniedAccessCustomisedMessage=&userIsAuthenticated=false> Luettu 14.1.2014.

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78196/gradu01965.pdf?sequence=1>
Luettu 11.2.2014.

Väestöliitto. Parisuhde.
<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut/> Luettu 11.2.2014.

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön teorian viitekehys	8
Kuvio 2: Tutkimusspiraali Blaxter, Hughes & Tightin mukaan kuvattuna (Hirsjärvi ym. 2010, 14.)	10
Kuvio 3: Perheroolien ympyröiden perusmalli, Tejo de Bruijn	11
Kuvio 4: Esitteestä vastaanotettu palaute ryhmiteltynä teeman ja palautteen antotavan mukaan.	24

Taulukot

Taulukko 1: Suunitelma hankkeen liittymisestä MLL:n olemassa oleviin toimintoihin (Yhdessä vanhempana, 2013).....	18
---	----

Liitteet

Liite 1 Parisuhde ja vanhemmuus arjessa	36
---	----

Liite 1 PDF-tiedosto: Parisuhde ja vanhemmuus arjessa



**Parisuhde ja
vanhemmuus arjess:**