

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdetä:

Pitkälä, K., Kivipuro, E. & Hiitti, M. (2023) Nuoret vanhemmat tarvitsevat erityistä tukea vanhemmuuden haasteissa. *Terveystieteiden tutkimus*, 2023:5, s.44-45.

KRISTA PITKÄLÄ

Terveydenhoitaja

Pirkanmaan hyvinvointialue Pirha

EMILIA KIVIPURO

Terveydenhoitaja

MILLA HIITTI

TtM, kättilö AMK, lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu

Nuoret vanhemmat tarvitsevat erityistä tukea vanhemmuuden haasteissa

Nuoret vanhemmat kokevat monenlaisia haasteita ja tuen tarpeita vanhemmuudessa. Heitä tulisi kohdella tasavertaisesti terveydenhoitajan vastaanotoilla, ja erityisesti nuoret isät tulisi huomioida esimerkiksi neuvolakäynneillä. Pirkanmaalla nuorten, alle 30-vuotiaiden vanhempien erityisen tuen tarpeisiin pyrittiin vastaamaan Tampereen ammattikorkeakoulun toteuttaman Vahvistuva nuori vanhemmuus (Vanuva) -hankkeen ohjattujen ryhmien avulla.

Nuoret vanhemmat kohtaavat monenlaisia haasteita, kuten vanhemman rooliin siirtymisen ja uuden vastuun kantamisen isänä tai äitinä. Samaan aikaan aikuisuuteen kasvaminen on vielä kesken. Nuoren äidin ratkoessa kehitysvaiheensa normatiivisia pulmia, hänen tulisi selviytyä raskausajan ja alkavan vanhemmuuden psykologisista, emotionaalisista ja fyysisistä haasteista. Synnytyksen jälkeinen masennus on yleistä nuorilla äideillä vanhemmuuteen siirtymisen aikana. Masennus yhdistetään ongelmalliseen vanhemmuuteen, kun taas sosiaalinen tuki edistää myönteisiä vanhemmuuden tuloksia ja edesauttaa äidin selviytymistä äitiydessä.

Alhainen sosioekonominen asema ja koulutukseen liittyvät haasteet ovat altistavia tekijöitä nuorella iällä synnyttämiseen. Sosiaalisen tuen niukkuus, päihteiden käyttö sekä puutteet tiedoissa ja taidoissa tuovat haasteita erityisesti teinivanhempien elämään. Heillä esiintyy enemmän työttömyyttä, heidän tulotasonsa on alhaisempi ja he tukeutuvat enemmän julkisiin palveluihin kuin muut ikäisensä. Erityisesti monet nuoret miehet kokevat taloudellisia haasteita siirtyessään isyyteen.

Terveydenhoitajan rooli vanhemmuuden tukemisessa

Mahdollinen tuen tarve on havaittava varhaisessa vaiheessa ja tukea on tarjottava erityisesti perheisiin, joissa lapsen kasvuolot eivät ole suotuisat. Vanhempien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää. Vanhemmat jaksavat paremmin kuormittavassa lapsiperhearjessa silloin, kun he osaavat nimetä avun tarpeensa ja osaavat hakea apua. Nuoret äidit tarvitsevat usein paljon tukea ja neuvontaa asioidessaan terveydenhuollossa. Myös nuoret isät tarvitsevat yhtä paljon neuvoja vanhemmuudessa kuin äidit.

Neuvolalla on merkittävä rooli vanhemmuuden ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa, sillä siellä tavoitetaan suurin osa kaikista vanhemmista raskausaikana sekä lasten määräaikaissä terveystarkastuksissa. Äidin ikä, koulutus, perhemuoto sekä työ- ja elämäntilanne vaikuttavat äitien tyytyväisyyteen, odotuksiin ja toiveisiin neuvolapalveluista. Neuvolan tulisi

mahdollistaa vanhemmille riittävä tuki vanhemmuuteen. Aikaisempien tutkimusten mukaan äidit arvostavat neuvolasta saatua tukea, mutta pitävät sen määrää riittämättömänä. Tuen tarpeesta ei aina uskalleta kertoa, sillä äidit kokevat, että heidän tulisi selviytyä hyvin vanhemmuudesta.

Nuorten vanhempien haasteet ja tuen tarpeet vanhemmuudessa

Nuoret vanhemmat kokevat arjessa monenlaista kuormitusta: vastuun ottaminen, vapauden menetys, taloudelliset haasteet ja yleinen arjessa jaksaminen vievät paljon voimavaroja. Erityisesti nuoret isät kokevat taloudelliset asiat kuormittavina, sillä he tuntevat olevansa vastuussa sekä puolisostaan että lapsestaan. Sosiaalisten kontaktien puute ja kaverien eri elämäntilanne vaikuttavat negatiivisesti nuorten vanhempien tukiverkoston. Ystävyysuhteet voivat muuttua vanhemmaksi tulemisen myötä ja parisuhteessa koetaan haasteita.

Vanhemmaksi kasvamisen yhteydessä monet nuoret tarvitsevat vertaistukea muilta nuorilta vanhemmilta sekä tietoa ja tukea vauvanhoitoon liittyen. He tarvitsevat usein myös psyykkistä ja sosiaalista tukea sekä lähipiiriltään että terveydenhuollon ammattilaisilta. Stigman kokemus ja siihen liittyvät häpeän tunne sekä arvostuksen ja hyväksynnän puute ovat yleisiä tuntemuksia nuorilla vanhemmuuteen siirtyessä. Heillä esiintyy itseluottamuksen puutetta sekä riittämättömyyden tunnetta. Jotkut nuoret vanhemmat kokevat, että terveydenhuollon ammattilaiset suhtautuvat heihin vähättelevästi. Sen lisäksi nuoria isiä ei välttämättä huomioida terveydenhuollon palveluissa.

Vanuva-hanke nuorten vanhempien tukena

Nuorten vanhempien erityisen tuen tarpeeseen lähdettiin vastaamaan Tampereen ammattikorkeakoulun Vahvistuva nuori vanhemmuus (Vanuva) -hankkeessa. Hankkeen aikana kehitettiin ryhmäinterventiomalli, jossa nuoret vanhemmat käsitelivät vanhemmuutta ohjatuissa ryhmissä. Kohderyhmänä olivat alle 30-vuotiaat työelämän tai opintojen ulkopuolella olevat vanhemmat. Ryhmien tavoitteena oli vahvistaa nuorten vanhempien itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja voimaantumista vanhempina. Lisäksi vanhempia autettiin yksilöllisten koulutuspolkujen suunnittelussa. Ryhmien ohjaajat olivat Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opettajia.

Vanuvan interventioryhmissä nuoret vanhemmat tapasivat toisensa neljä kertaa noin viikon välein. Ryhmiä järjestettiin viisi kappaletta hankkeen aikana ja niihin osallistui yhteensä 17 vanhempaa. Ryhmässä käsiteltäviä pääteemoja olivat muun muassa oma vanhemmuuden tarina, huolet ja pelot, tunteiden säätelyn harjoittelu sekä ylisukupolvisuuden huomaaminen omassa vanhemmuudessa. Tarkempi sisältö muodostui kuitenkin aina osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tapaamisten aikana katsottiin keskustelun alustuksena hankkeessa kehitettyjä 360VR-videoita edellä mainituista teemoista. Lastenhoito oli järjestetty vanhempien osallistumisen ajaksi.

Hankkeessa mukana olleet nuoret vanhemmat kokivat vertaistuen saamisen samassa elämäntilanteessa olevilta hyvin tärkeäksi. Ryhmiin osallistumisen kynnyksellä koettiin matalammaksi, kun osallistujat tiesivät muiden ryhmäläisten olevan samankaltaisessa

elämäntilanteessa. Ryhmään osallistuminen oli usealle osallistujalle arkea rytmittävä tekijä ja syy lähteä pois kotoa. Osallistajat kokivat positiiviseksi sen, että Vanuva oli selkeästi kohdennettu nuorille vanhemmille, jolloin heidän tarpeensa pystyttiin huomioimaan paremmin. Haastattelujen ja hankkeessa tehtyjen kyselyiden perusteella vanhempien osallisuuden ja minäpystyvyyden kokemukset vahvistuivat ryhmätapaamisten aikana. Moni osallistuja ystävystyi, ja yhteydenpito jatkui ryhmien loppumisen jälkeenkin.

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.

Tietolaatikko

Vahvistuva nuori vanhemmuus (Vanuva) -hanke päättyi elokuussa 2023. Hanke julkaisi käsikirjan ryhmän ohjaajille ja videoita, joita voi hyödyntää ryhmäinterventioiden järjestämisessä. Materiaali on maksutonta ja vapaasti käytettävissä kaikille nuorien vanhempien ryhmiä järjestäville tahoille osoitteessa <https://projects.tuni.fi/vanuva>.

Hankkeen toteutuksesta vastasivat Tampereen ammattikorkeakoulu yhteistyössä Pirkanmaan alueen julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa. Hankkeen rahoitti Euroopan sosiaalirahaston Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 -rakennerahasto. Hankkeen toiminta-aika oli 1.9.2021 - 31.8.2023.

nostot

Nuoret vanhemmat kohtaavat monenlaisia haasteita, kuten vanhemman rooliin siirtymisen ja uuden vastuun kantamisen isänä tai äitinä.

Mahdollinen tuen tarve on havaittava varhaisessa.

Neuvolalla on merkittävä rooli vanhemmuuden ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Hankkeessa mukana olleet nuoret vanhemmat kokivat vertaistuen saamisen samassa elämäntilanteessa olevilta hyvin tärkeäksi