

NEUROKIRJON PARISUHDE UUSPERHEESSÄ
UUSPARIA TUKEVA PARISUHDEKARTTA

Rivas Sandra
Opinnäytetyö
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)

2024

Sosionomikoulutus
Sosionomi

Tekijä	Sandra Rivas	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Kirsi Poikajärvi ja Mikko Ravanti		
Toimeksiantaja	Suomen Uusperheiden Liitto ry		
Työn nimi	Neurokirjon Parisuhde Uusperheessä		
Sivu- ja liitesivumäärä	49 + 2		

Opinnäytetyössäni tutkin uusperheen parisuhteessa ilmeneviä neurokirjon piirteitä sekä parisuhdetta tukevia tekijöitä. Opinnäytetyö koostuu toiminnallisesta osuudesta ja kirjallisesta raportoinnista. Tavoitteena on koota tutkimustietoa ja -tapoja, joilla uusperheiden neurokirjon parisuhteita voi tehokkaammin tukea heidän todetuissa haasteissaan ja lisätä parisuhteen hyvinvointia. Toimeksiantajana toimii Suomen Uusperheiden Liitto ja luomani tuotos Parisuhdekartta tulee osaksi NEPU- Neurokirjon parisuhde uusperheessä -hankkeen kurssimateriaalia.

Teoreettisessa viitekehyksessä käyn läpi parisuhteen merkitys, neurokirjon piirteiden ilmeneminen parisuhteessa sekä uusperheen erityiskysymysten vaikutus parisuhteeseen. Kysymykset mihin opinnäytetyö vastaa ovat: Millainen merkitys neurokirjolla on parisuhteessa? Millaiset uusperheen erityiskysymykset vaikuttavat parisuhteeseen? Mitkä menetelmät tukevat parisuhteen ainutlaatuisuutta ja hyvinvoinnin ylläpitämistä?

Tuloksista ilmeni, että uuspareilla on kiinnostusta panostaa parisuhteensa mutta yhteiskunnan tarjoamia palveluita ei ole riittävästi. Tuloksista voin päätellä uusparin tarvitsevan ammattitaitoista ulkopuolista ja täsmällistä ohjausta, voimaannuttavaa vertaistukea sekä toiminnallisia työkaluja, jotka toimivat itsereflektoinnin herättäjinä ja ratkaisukeskeisinä apuvälineinä arjessa.

Avainsanat: neurokirjo, parisuhde, uusperhe, parisuhdetaidot

Degree program in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Sandra Rivas	Year	2024
Supervisor	Kirsi Poikajärvi ja Mikko Ravantti		
Commissioned by	Suomen Uusperheiden Liitto ry		
Subject of thesis	Neurospectrum relationship in stepfamily		
Number of pages	49 + 2		

In my thesis, I study the neurospectrum characteristics of stepfamilies and the factors that support the relationship. The thesis consists of an operational part and written reporting. The aim is to collect research data and methods by which relationships in stepfamilies on the neurospectrum can be more effectively supported in their identified challenges and increase the well-being of the relationship. The commissioning party is Suomen Uusperheiden Liitto ry, and the product I created Parisuhdekartta (Relationship Map), will become part of the course material of the NEPU- Neurospectrum relationship in stepfamily project.

The theoretical framework covers the significance of a relationship, the manifestation of neurospectrum traits in a relationship, and the impact stepfamily related issues can have on relationships. The questions that the thesis answers are: What is the significance of the neurospectrum in a relationship? What stepfamily issues affect a relationship? What methods support the uniqueness and well-being of a relationship.

The results revealed that stepfamily couples are very engaged in making their relationship work but experience a lack of services provided by society. Results show that stepfamily couples need professional external and precise guidance, empowering peer support and functional tools that act as awakens of self-reflection and solution-oriented support in everyday life.

Keywords: neurospectrum, relationship, reconstituted family, relationship skills

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISTA TAUSTAA JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1	Neurokirjo	8
2.2	Uusperhe	10
2.3	Parisuhde.....	13
2.4	Uusparisuhde	15
3	NEUROKIRJON PIIRTEET PARISUHTEESSA	18
3.1	Neurokirjopiirteiden ilmeneminen	18
3.2	Parisuhteen ylläpitämiselle merkittäviä tekijöitä	22
4	MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS	24
4.1	Tarkoitus ja tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	24
4.2	Toimeksiantaja ja NEPU - hanke.....	24
4.3	Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa	26
4.4	Opinnäytetyön prosessin eteneminen vaiheittain.....	27
5	PARISUHDEKARTTA.....	30
5.1	Sisällön työstäminen	32
5.2	Visuaalisen ilmeen luominen	35
5.3	Tarkistusvaihe ja muutostyöt.....	37
5.4	Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos	37
6	POHDINTA	39
6.1	Johtopäätökset.....	39
6.2	Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus.....	41
6.3	Oman oppimisen pohdinta	43
	LÄHTEET	46
	LIITTEET.....	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä neurokirjon monitasoisuus ja sen merkitys parisuhteeseen näkyväksi. Lisäksi korostaa parisuhteen hyvinvointiin vaikuttavia uusperheen monimuotoisuuteen ja sen muodostamaan verkostoon ja dynamiikkaan liittyviä erityiskysymyksiä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisäksi tuottaa näkökulmia ja taitoja parisuhteen ainutlaatuisuuden ja omannäköisyyden ylläpitämiselle.

Maailma muuttuu ihmisyyden moninaisuuden ymmärtämisen kohdalla. Neurokirjon sekä ihmissuhteen ja perheen monimuotoisuuden ymmärrys ei vielä ole sillä tasolla kuin olisi toivottavaa ja se voi aiheuttaa eriarvoisuutta, syrjäytymistä sekä lisätä yksilön, parisuhteen ja koko perherakenteen uupumista. Lisäämällä tietoisuutta voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisesti, erityisesti asenteisiin ja palvelurakenteeseen sekä ihmisten kohtaamiseen ja tasavertaisuuteen liittyvien näkemysten laajentamiseen.

Viime vuosien parisuhde- ja uusperhepalveluissa, kyselyissä ja yhteistyöverkostojen palvelukartoituksessa on noussut huoli uusparien tuen tarpeesta sekä tarve uusperhedynamiikkaa että neurokirjoa ymmärtävälle tiedolle ja tuelle. On huomattu, että neuromonimuotoisille henkilöille suunnatut palvelut ovat suurimmaksi osaksi kohdistettu lapsille ja nuorille ja tiedetään, että mahdollisuudet saada parisuhteeseen neurokirjon moninaisuutta ymmärtävää tukea ovat puutteelliset. Parisuhteen hyvinvointiin keskittyvällä ennaltaehkäisevällä ja matalakynnyksisellä työllä on tutkitusti koko perheen hyvinvointia tukeva merkitys ja siihen olisi panostettava nykyistä tehokkaammin.

Suomessa parisuhdetyötä tekevien järjestöjen matalan kynnyksen palvelut ovat tärkeitä perheiden hyvinvoinnin ja kansantalouden kannalta. Psykkisen hyvinvoinnin perusta on hyvinvoivissa ihmissuhteissa ja vaikeuksia kohdanneiden pariin tulisi saada tukea varhain. Matalan kynnyksen parisuhdetyö on tärkeää yksilöiden ja yhteiskunnan hyvinvoinnille. Varhainen tuki estää ongelmien kärjistymistä ja vähentää taloudellisia rasitteita, kuten avioeroja ja mielenterveysongelmia. Järjestöjen tarjoamat joustavat ja saavutettavat palvelut tavoittavat perheet tehokkaasti. Ennaltaehkäisevät toimet kuten parisuhdevalmennus, tukevat pariskuntia ja vaikuttavat myös lasten hyvinvointiin.

On tärkeää, että nämä palvelut saavat riittävästi rahoitusta ja tukea toiminnan kehittämiseksi.

Opinnäytetyö vastaa tarpeeseen tehdä näkyväksi neurokirjon ja uusperheen moninaiset ja eritasoiset tekijät ja tarjota tietoa siitä, miten yksilölliset piirteet voivat kuormittaa parisuhdetta. Neurokirjon piirteiden tunnistaminen ja hyväksyminen yhteisessä arjessa lisää ymmärrystä ja näkemystä toisenlaiseen tapaan havainnoida ympäristöä ja löytää uusia toimivia keinoja suunnata, ongelmien sijaan ratkaisuja kohti.

Parisuhdekartta yhdessä NEPU-hankkeen muiden menetelmällisten työkalujen ja materiaalien kanssa tarjoaa ratkaisukeskeiseen ja joustavaan psykologiaan pohjautuvia, myönteiseen ajatteluun ja itsereflektointiin keskittyviä toiminnallisia menetelmiä ja arkeen soveltuvia käytännön vinkkejä. Aikaisemmasta toiminnasta ja kyselyistä voi päätellä, että uusparit ovat sitoutuneita ja kiinnostuneita panostamaan parisuhteen hyvinvointiin ja tätä pitäisi tukea ennaltaehkäisevillä tukimuodoilla. Visuaalinen tuotos tukee oman tilanteen hahmottamista sekä pyrkii nostamaan itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon merkityksellisyyttä väsymyksen ja hankaluuksien ensisijaisena lääkkeenä.

Tavoitteena on, että opinnäytetyön sisältö tarjoaa tietoa ja ymmärrystä opinnäytetyön kohderyhmän piirteistä sekä hyvinvointia koko perheelle. Haluan tällä työllä kasvattaa ymmärrystä siitä, että olemme parisuhteessa erilaisine tarpeinemme ja toiveinemme, ja jokaisella on tarve tulla huomatuksi ja rakastetuksi omana itsenä. Tavoitteena on, että arvostus ja ymmärrys monimuotoisuutta kohtaan lisääntyy ja vaikka käyttäydymme ja reagoimme ihmisinä hyvinkin eri tavoin erilaisissa tilanteissa, huomaisimme ja luottaisimme siihen, että omannäköisyys ja ainutlaatuisuus on yhteiskunnallekin rikkaus.

Neurokirjon piirteet ovat läsnä meissä kaikissa jossain määrin ja on ensisijaisen tärkeää määrittää, miten mahdolliset piirteet vaikuttavat ihmisen arkeen, toimintakykyyn ja elämän eri osa-alueisiin. Neuropsykiatrisella erityispiirrekirjolle löytyy monta nimeä, valitsin mahdollisimman neutraalin käsitteen; neurokirjo. Ihmisen luokittelu normaaliin ja epänormaaliin/epätyypillinen ei tunne ole eettisesti oikein enkä halua käyttää sellaista suhtautumista omassa tekstissäni. Tasavertaisessa yhteiskunnassa ei ole olemassa vääriä tai oikeita, ainoastaan erilaisia tapoja hahmottaa ympäristöä. Kun tarkastellaan neurokirjon piirteitä ja kokemuksia on tärkeää muistaa, että tämänhetkinen yhteiskunta on rakennettu pääasiassa muille kuin neurokirjon piirteitä tunnistaville. (Näenepsy 2024.; ADHD-liitto 2024.) Sama pätee siihen, että jokainen ihmissuhde ja perhe on uniikki ja kaikkien pitäisi olla yhdenvertaisessa asemassa. Monimuotoiset perheet -verkoston (2024) tavoitteena, että jokainen perhe nähtäisi yhdenvertaisena ja uniikkina. Olisi tärkeää nähdä ja hyväksyä ihmisten moninaisuus ja vahvuudet sen sijaan, että leimattaisiin ja puhuttaisiin oireista ja ongelmista. Hyvinvointia lisätään tunnistamalla ja ymmärtämällä hyöty siitä, mitä saadaan huomioimalla toisenlaisia, omista poikkeavia näkökulmia tai elämiseen liittyviä ratkaisuja. Tämä onnistuu, kun päätämme oppia toisiltamme ja tuomitsemisen sijaan osoitamme mielenkiintoa ja uteliaisuutta.

Tämä työ sisältää vain pienen osan siitä, mitä neurokirjo uusparisuhteesta voisi tutkia. Rajasin työni koskemaan parisuhteita, joissa ainakin toisella on neurokirjon piirteitä ja valitsin kohderyhmäksi uusperheen parisuhde: johon käytetään käsitteen uusipari. Työn viitekehyksessä tarkastelen neurokirjon uusparin yleisimpiä piirteitä, niiden tunnistamista ja ilmentymistä parisuhteessa. Tarkastelen seuraavaksi kirjallisuudesta, ajankohtaisista julkaisuista ja asiantuntijoilta saatuja tietoja sekä tuoreista kyselyistä kerättyä materiaalia neurokirjon piirteistä ja kokemuksia piirteiden vaikutuksista parisuhteen hyvinvoinnille. Tässä opinnäytetyössä neurokirjolla viitataan aikuisten sekä ADHD- ja autismikirjon piirteisiin.

Neurokirjon piirteisiin liittyviä haasteita tulisi pyrkiä tuomaan esiin avoimesti ja rakentavasti, riippumatta siitä tunnistaako itse ilmiötä vai ei. Myös piirteitä tunnistavan on tärkeää ymmärtää, milloin omat erityispiirteet ja mahdolliset niihin liittyvät haasteet ovat itselle ja/tai toiselle oleellisia tietää, välttääkseen

tulkinnanvaraisia ja väärinkäsityksestä syntyneitä johtopäätöksiä. Tunnistamalla ja hyväksymällä omat piirteet voi kääntää ne vahvuudeksi ja voimavaraksi eri elämänalueilla.

2.1 Neurokirjo

Neurokirjo on asiantuntijakielelessä käytetty sateenvarjotermi (ei lääketieteellinen), jonka alle mahtuvat neurokognitiivisten erityispiirteiden diagnoosit, kuten ADHD, autismikirjo, Touretten oireyhtymä, OCD sekä hahmottamisen vaikeudet, kuten lukemisen ja oppimisen haasteet. (Virta & Salakari 2020.) Neurokirjon käsitteellä viitataan jo lapsuudessa ilmeneviin useisiin kehityksellisiin, neurobiologisiin ja neuropsykiatrisiin häiriöihin. Häiriöihin esiintyy aivojen toiminnan ja rakenteen poikkeavuudet, jotka vaikuttavat toiminnanohjaukseen, havainnointiin, sosiaalisiin taitoihin sekä käyttäytymiseen. Näiden lisäksi tunnesäätely- ja aistitiedon käsittelyn vaikeudet ovat hyvin tyypillisiä. (Puustjärvi 2022,19.) Perimällä on merkitys neurokirjohäiriön ilmenemisessä, mutta jotkin ympäristötekijät ja kokemukset vaikuttavat olennaisesti toimintakykyyn sekä siihen, miten aivot ja selviytymistaidot kehittyvät. Oirekuva on hyvin yksilökohtainen ja muuttuu yksilön kehityksen ja iän myötä. Yksittäisellä ihmisellä voi samanaikaisesti esiintyä useamman häiriön piirteitä, jotka lisäävät käyttäytymiseen liittyviä ongelmia ja hankaloittavat selviytymistä itsenäisesti. (Puustjärvi 2022,18; Virta & Salakari 2020, 41.)

Neurokirjon henkilöillä on usein vaikeuksia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Toiminnanohjauksessa ja selviytymiskyvyssä voi olla haasteita ja ne voivat häiriintyä mm. sellaisissa ympäristössä, joissa on paljon aistiärsykeitä. Neurokirjon piirteet ovat yksilöllisesti hyvin vaihtelevia ja eritasoisia, eivätkä aina näyttäyty samalla tavalla. (Puustjärvi 2022,32.) Aikuisen piirteet eivät aina näy ulospäin ja voivat herkästi johtaa erityyppisiin väärintulkintoihin ja lisätä kuormitusta erilaisissa tilanteissa. Neurokirjon henkilöillä on tavallista herkempi tai korkeampi stressitaso ja tunteiden hallinnassa on miltei aina jonkinasteisia haasteita. Sosiaaliset tilanteet, isot ja äkilliset muutokset ja arkirutiineista suoriutuminen voivat kuormittaa huomattavasti, laskea toimintakykyä ja vaikuttaa käyttäytymiseen joko aggressiivisella tavalla tai henkilö voi sulkeutua kokonaan (Puustjärvi 2022,24). Neurokirjon erityispiirteet kehittyvät yksilöllisesti ajan

myötä. Opinnäyteydessä tarkastellaan erityispiirteiden tunnistamista, esiintymistä ja vaikutusta uusparisuhteisiin. On tärkeää huomata, että piirteet eivät ilmene kaikilla aikuisilla samalla tavalla. Sosiaalisuus voi olla hyvin vähäinen tai esiintyä liiallisena, ja sosiaalinen säiliö voi täytyä nopeasti ja aiheuttaa kuormitusta. Jokainen neurovähemmistöön kuuluva yksilö on ainutlaatuinen ja erilaiset vahvuudet ja haasteet voivat näkyä hyvin eri tavoin. Päivittäinen vireys- ja mielentila voi vaihdella nopeasti ja muutokset voivat olla isoja. Neurokirjo näyttäytyy monessa yhteydessä vahvuuksina, jotka hyödyttävät elämän eri osa-alueilla (Näenepsy 2024).

ADHD on kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, jonka oireet kehittyvät yksilöllisesti ajan myötä, ja sen vaikutus aikuisen elämään on ainutlaatuinen sekä vaihtelee elämäntilanteiden ja ympäristöjen mukaan. Oireet, jotka on alun perin tunnistettu lapsuudessa tai nuoruudessa, voivat muuttua tai kehittyä aikuisuudessa (Virta & Salakari 2018, 22). Aikuisilla ADHD-oireita voidaan edelleen tutkia, jolloin arvioidaan niiden kehitys ja alkuperä lapsuudessa. Tutkimukset osoittavat, että naisten ADHD-oireet saattavat erota miesten oireista, mikä voi johtaa viivästyneeseen tunnistamiseen. Sukupuolten väliset erot ovat tärkeitä ottaa huomioon. Motorinen levottomuus aikuisilla voi olla vähäistä tai jopa huomaamatonta, kun taas sisäinen levottomuus ilmenee usein jatkuvana ajatteluna tai tarpeena toimia (Virta & Salakari 2018, 22–23).

Tarkkaavuuden säätelyongelmat ovat yleisiä ja voivat merkittävästi kuormittaa päivittäistä elämää. Tehtävien aloittaminen ja loppuun saattaminen voi olla haastavaa ja ylikeskittyminen voi johtaa siihen, että henkilö syventyy merkityksellisiin asioihin pitkiksi ajoiksi. Impulsiivisuus aikuisilla voi ilmetä kärsimättömyytenä ja nopeina päätösinä, mikä voi lisätä tapaturmariskiä ja riskialtista käyttäytymistä. Hallittu impulsiivisuus voi kuitenkin rikastuttaa arkea ja auttaa sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Toiminnanohjauksessa on yleensä haasteita, mikä näyttäytyy toiminnan suunnittelun ja aloittamisen vaikeutena sekä intensiivisen tekemisen ja läpiviennin vaikeutena. Myös työmuisti voi olla heikentynyt. Kirjalliset ohjeet usein helpottavat, koska niihin voi palata. Arjen hallinta voi olla haastavaa ja edellyttää itsensä tuntemista, erityispiirteiden tunnistamista sekä haastavien tilanteiden ymmärtämistä. (Virta & Salakari 2020, 30–33.)

Autismikirjo on keskushermoston kehityksellinen häiriö, jonka ydinoireita ovat toimintakykyä haittaavat, pysyvät ja laaja-alaiset sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet. Rajoittuneet, toistavat ja joustamattomat käytösmallit, kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit. on neurobiologinen kehityshäiriö, joka vaikuttaa yksilön sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin, kommunikaatioon ja käyttäytymiseen. Autismikirjon piirteet ilmenevät monimuotoisesti eri ihmisillä. Rajoittuneet ja toistuvat kiinnostuksen kohteet voivat ilmetä vahvana kiinnostuksena tiettyihin aktiviteetteihin tai aiheisiin. Tämä johtuu tarpeesta ylläpitää tiettyjä rutiineja vastustuksena muutoksille. Stereotyyppiset liikkeet tai käyttäytymismallit voivat toistua käsien pyörittelynä, tiettyjen esineiden keräilyä tai valikoitujen sanojen tai lauseiden toistamisena. Lisäksi autismikirjon piirteisiin voi kuulua aistiyliherkkyyksiä tai -aliherkkyksiä, motorisia- ja kielellisiä vaikeuksia sekä oppimisvaikeuksia. (käypähoito 2024.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudet voivat ilmetä vaikeutena ymmärtää tunteita ja ajatuksia, vaikeutena luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä vaikeutena lukea nonverbaalisia viestejä, kuten ilmeitä ja eleitä. (Autismiliitto 2024a.)

Autismi on synnynnäinen ja elinikäinen tila, joka ilmenee yksilöllisesti. Toimintarajoitteet vaihtelevat, jotkut voivat elää itsenäisesti, kun taas toiset tarvitsevat jatkuvaa tukea. Autistisen mielensisäisen maailman kokeminen voi olla hyvin erilainen, esim. tapa hahmottaa ja käsitellä tietoa, joka vaikuttaa olennaisesti selviytymiseen tässä maailmassa, jossa kaikki on rakennettu ikään kuin eri käyttöjärjestelmälle. (Autismiliitto 2024a.)

2.2 Uusperhe

Uusperheet ovat rakenteeltaan monenlaisia ja eroavat ensiperheestä monin tavoin. Uusperheen taustalla voi olla vanhempien ero, toisen vanhemman kuolema tai perhe, jossa vanhempia on alusta alkaen ollut vain yksi. Uusperheen rakenne voi rakenteeltaan olla monimuotoinen, esim. monikielinen tai monikulttuurinen tai sateenkaari- adoptio- tai monikkoperhe taustainen.

Tilastokeskuksen virallinen määritelmä uusperheelle on, että uusperheessä on alle 18-vuotias vain toisen puolison lapsi ja perheen kaikki lapset eivät ole puolisoiden yhteisiä. Uusimman, vuoden 2023 tilaston mukaan uusperheiden

määrä Suomessa on 46250 (Suomen virallinen tilasto 2023). Tilastokeskuksen perhetilaston mukaan, henkilö voi olla kirjoilla vain yhdessä paikassa, joten vuoroasuva lapsi määritellään ja lasketaan kuuluvaksi vain yhteen kotitalouteen, vaikka tosiasiallisesti asuisikin kahdessa kodissa. Tilastoissa huomioidaan toistaiseksi vain eri sukupuolta olevien aikuisten perheet. Sen vuoksi muodostuu harhaanjohtava tilasto ja tiedetään, että todellisuudessa uusperheitä on reilusti enemmän. (Suomen Uusperheiden Liitto 2024.)

Uusperheen yksilöiden yhteinen historia tai perimä ei välttämättä heitä yhdistä. Uusperheen muodostaminen ja perheytyminen on omanlainen prosessi, joka rakennetaan ajan kanssa ja sen kulkuun vaikuttaa uusparin omien taitojen lisäksi paljon muitakin tekijöitä. (Papernow 2019, 139.) Kaikkia uusperheitä yhdistää ainakin yksi vanhempi-lapsisuhde, joka on saanut alkunsa ennen uusparisuhdetta. Muuten kokoonpano voi olla hyvinkin monimuotoinen ja uniikki. (Monimuotoiset perheet 2024.) Lienee paikallaan todeta, että uusperhe on monelle uusi tilaisuus onneen ja aikuisilla on uuden kasvuhistorian alkaessa avaimet siihen, minkälaisen kasvualustan he onnistuvat rakentamaan niin parisuhteelle kuin lapsilleen. (Heikinheimo & Teerijoki 2022, 250.)

Uusperheiden määrä kasvaa ja ammattilaiset, jotka heitä kohtaavat yksilöparisuhde tai perhetyössä tulisi huomioida neurokirjon piirteitä sekä uusperhe-elämää haastavia tekijöitä. Papernow (2019) painottaa, että uusparin kanssa ei toimi sama interventio kuin ensiparille. Niin Papernowin (2019) kuin Suplin (2022) tutkimusten perusteella oivalsin, että uusparien tukimuodot ovat ainakin jossain muodossa välttämättömiä koko uusperheen hyvinvoinnille. Monimuotoisuuden huomioiminen on jokaisessa kohtaamisessa ensisijaisen merkityksellinen (monimuotoiset perheet 2024).

Tutkimus monimuotoisen uusparisuhteen hyvinvoinnista on tärkeä ja ajankohtainen aihe nykypäivän yhteiskunnassa. Uusperheiden verkostoon ja dynamiikkaan kytketyt haasteet saattavat vaikuttaa merkittävästi koko perheen sopeutumiseen ja hyvinvointiin. (Papernow 2019, 141.) Uusperheen erityiskysymykset ovat tärkeitä huomioida, ja tunteiden käsittely sekä kommunikointi ovat avainasemassa luodessa turvallista ja läheistä ilmapiiriä uusperheessä. (Heikinheimo & Teerijoki 2022, 97) Heikinheimo (2022), joka on toiminut pitkään uusperheiden parissa painottaa, että perhekäsitys on

yhteiskunnallinen, lainsäädännöllinen sekä subjektiivinen, eikä sitä määritellä vain virallisten suhteiden kautta, vaan yhtä lailla henkilökohtaisten ja emotionaalisten yhteyksien avulla. Perhe voi koostua myös ihmisistä, jotka kokevat toistensa merkityksellisiksi. Perhettä ja suhteita voidaan ymmärtää laajemmassa merkityksessä, mikä voisi auttaa edistämään hyvinvointia ja ehkäisemään syrjäytymistä. Länsimaissa yksilönvapaus ja valinnanvapaus perhesiteissä on yhä vahvempi, ja yksilön kokemukset, odotukset ja vastuu suhteissa korostaa, että perhesiteet voivat olla monimuotoisia ja joustavia. (Heikinheimo 2022.)

Parisuhde on uusperheen keskeinen ja kantava voima. Ilman vahvaa parisuhdetta uusperhettä ei voi syntyä. Uusparisuhteen yksi tärkeimmistä haasteista on löytää sosiaalisen vanhemman ja uuden puolison rooli lapsen elämässä. Tämä roolien määrittely on usein vaikeaa, sillä se vaatii uusperheen aikuisilta kykyä yhdistää erilaisia vuorovaikutusmaailmoja. On luotava uusia sääntöjä ja rajoja, ymmärtää toistensa näkökulmia sekä kehittää yhteistä kulttuuria. Sosiaalisen vanhemmuuden rooliin liittyy usein ulkopuolisuuden kokemus ja aikuisten on usein tasapainoitava useiden eri roolien ja odotusten välillä, mikä voi johtaa konflikteihin parisuhteessa. Uusparisuhteiden haasteet kytkeytyvät usein myös entisten kumppaneiden vaikutukseen ja siihen, kuinka aikuiset ovat aikaisemmin kokeneet parisuhteensa. (Heikinheimo 2022, 42, 143.) Yhteistyön, avoimen kommunikaation ja sitoutumisen avulla uusperheet voivat rakentaa kestäviä ja onnellisia suhteita, jotka tukevat kaikkien perheenjäsenten hyvinvointia ja elämänlaatua. Uusperheen muodostaminen voi olla sekä antoisa että haastava kokemus. (Papernow 2022, 98.)

Yksi merkittävimmistä haasteista uusperheellä liittyy lasten kasvatukseen ja erimielisyyksiin siitä, miten lapsia tulisi kasvattaa. Lasten sopeutuminen uuteen perhetilanteeseen on usein vaikeaa, ja sopeutumisprosessi voi vaikuttaa myös aikuisten välisiin suhteisiin ja kommunikaatioon. (Bonnell & Papernow 2019, 185.) Toinen merkittävä haaste uusperheessä on entisten kumppaneiden läsnäolo. Ex-puolisoiden vaikutus voi herättää mustasukkaisuutta ja epäluottamusta, mikä vaikeuttaa uusperheen sisäistä dynamiikkaa ja rauhaa. Tämä voi johtaa siihen, että uusperheen aikuiset kokevat paineita ja ristiriitoja, jotka voivat heikentää parisuhteen laatua. (Papernow 2022, 250.)

Yhteisen ajan järjestäminen ja toimivan vuorovaikutuksen kehittäminen ovat Papernowin (2019) mukaan ratkaisevat tekijät uusparin yhteyden ylläpitämisessä. Arjen kiireet, työvelvoitteet ja lastenhoito voivat tehdä yhteisen ajan löytämisestä haastavaa. Kun perheen aikuiset eivät löydä aikaa syvällisille keskusteluille, se voi johtaa väärinkäsityksiin ja etäisyyden syntymiseen parisuhteessa. Tämän vuoksi on äärimmäisen tärkeää, että uusperheen aikuiset panostavat aktiivisesti avoimeen kommunikaatioon ja yhteiseen aikaan. Turvalliseksi uusperheen tekee sen keskuudessa vallitseva luottamus, avoin vuorovaikutus ja tahto ajatella toisista hyvää. Parisuhde kestää vaikeallakin hetkellä, mikäli ymmärretään miten korvaamaton tietoinen läsnäolo ja aito kohtaaminen on tunneyhteyden säilyttämiseksi. (Papernow 2022, 265.)

Papernow on, vuonna 1984 kehittänyt seitsemänvaiheisen uusperhesyklin, jonka kehitysvaiheet jaetaan alkusykliin, keskivaiheeseen ja myöhäisvaiheeseen. Kehitysvaiheet alkavat mielikuvavaiheesta ja päättyvät ratkaisuun. Tiedostamalla uusperheen kehitysvaiheita, tärkeimpiä haasteita ja mahdollisuuksia sekä tunnistamalla oman tilansa sekä roolinsa uusperheessä voi helpommin sopeutua ja ennakoida tärkeitä ja uusperheen rakenteelle ja dynamiikalle tyypillisiä ilmiöitä. Perheytyminen vaatii aikaa, sitoutumista ja empatiaa, mutta tarvitaan ennen kaikkea aikuisia, joilla on kyky ja halu oppia sekä kehittyä niin omana yksilönä kuin tiiminäkin. Pariskunta, joka ymmärtää, että vahvan rakkaussiteen lisäksi onnistunut liitto vaatii paljon huolenpitoa ja taitoja, voi rakentaa pysyvän pohjan onnistuneelle suhteelle. (Bonnell & Papernow 2019, 290.) Erilaisten uusperheen kehityskaarta hahmottavien tutkimusten mukaan uusperheen perheidentiteetin muodostaminen kestää 4–10 vuotta. (Bonnell & Papernow 2019, 272.)

2.3 Parisuhde

Parisuhde on kahden aikuisen välinen, kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuvaa suhde. Parisuhteen perustarpeet ovat luottamus, turva ja sitoutuminen. Alan tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että vakaa, rakastava ihmissuhde on ihmisen onnellisuuden ja yleisen hyvinvoinnin ehdoton kulmakivi. Parisuhde on perheen perusta ja se luo pohjan perheen hyvinvoinnille. Ihmissuhteet perustuvat ihmisten välisiin kohtaamisiin, joissa tunteet ovat keskeisiä. Suhteen turvallisuus on ratkaiseva teyksilön toimintakyvylle ja

parisuhteen hyvinvoinnille. (Kallio 2023, 46.) Parisuhde on yksi ihmiselämän merkittävimpiä suhteita, joka vaikuttaa sekä fyysiseen henkiseen hyvinvointiin. Parisuhteen voi nähdä yhteisenä sopimuksena sitoutumisesta kohti yhteisiä päämääriä sisältäen molemminpuolisia kompromisseja ja jatkuvaa halua toisen näkökulman ymmärtämiselle. Toisinaan voidaan ajatella, että kumppani tekee elämän paremmaksi, mutta loppupeleissä tyytyväisyyttä lisäävä, vuorovaikutteinen suhde on se mikä onnen tuo. (Parisuhdekeskus Kataja 2024.)

”The quality of our relationships determines the quality of our lives”, sanoo pari- ja perhepsykoterapeutti sekä palkittu kirjailija Perel (2023), joka on tunnettu ajankohtaisista, rohkeista ja aitoon kohtaamiseen keskittyvistä tavoista lähestyä kaikenlaisia ihmissuhteita. Perel painottaa, että tarvitsemme ainakin uteliaisuutta, tietoista läsnäoloa sekä jännitystä turvallisuuden vastapainoksi. On uskallettava olla haavoittuvaisia saavuttaaksemme syvemmän tunneyhteyden itseemme ja kumppaniimme. Tähän yhtyy myös Johnson (2011), joka on kuuluisan tunnekeskeisen terapian toinen kehittäjä. Tunneperusteiseen kiintymyssuhteeseen pohjautuvassa teoriassa, Johnson perustelee toimivan parisuhteen sillä, että kestävä ja rakastava yhteys saavutetaan, kun pystymme kuuntelemaan syvimpiä tarpeitamme ja halujamme sekä ilmaisemaan näitä selkeästi, kumppanimme voivat vastata meille. Meidän on lisäksi osattava vastaanottaa rakkautta ja vuorostaan olemaan vastaanottavaisia toisen ilmaisuille. Tunneyhteyden päivittäminen on rakkauden ylläpitävä voima. Tyydyttävä seksuaalisuus kulkee turvallisen ja hoivatun tunneyhteyden rinnalla. (Johnson S. 2011, 58.)

Hyvinvoiva suhde tarvitsee avoimen ja rehellisen kommunikaation, vahvan luottamuksen, syvällisen kunnioituksen, yhteiset arvot sekä kyvyn käsitellä erimielisyyksiä. Tästä rakentuu hyvä pohja rakastavalle ja kestäväälle suhteelle, jossa kummankin hyvinvointi ja onnellisuus huomioidaan tasapuolisesti. (Määttä & Uusiautti 2014, 60.) On tärkeää osoittaa kiinnostusta kumppanin elämää kohtaan ja vetovoiman ylläpitoon tarvitaan myönteistä vuorovaikutusta ja tunnetaitoja. On tärkeää, että itselle ja toiselle mahdollistuu terve erillisuus ja oma aika (Määttä & Uusiautti 2014, 67.) Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen on tärkeää, ja kumppanille olisi tärkeää pystyä kertomaan omista toiveista ja tarpeista. Parisuhteeseen kuuluvat erilaiset vaiheet ja hankaluudet, keinot

havaita, käsitellä ja korjata niitä vaihtelevat pareilla olennaisesti. (Määttä & Uusiautti 2014, 78).

Suhdetaitoja voi oppia sekä yksin että yhdessä kumppanin kanssa kautta elämän ja toimivaan suhteeseen kuuluu läheisyyttä, seksuaalisuutta ja turvallista erillisyyttä. Hyvässä suhteessa on oltava tasapainossa olevaa toiveikkuutta, ratkaistavia riitoja ja yhteisiä tavoitteita ja unelmia. (Kallio 2022, 94.)

2.4 Uusparisuhde

Ensiperheestä poiketen, uusperheessä pari sukeltaa suoraan lapsiperhearkeen ja uusien roolien muodostumiseen. Papernow (2024) on tutkimuksessaan havainnoinut, että tämä voi johtaa siihen, että parisuhde jää vähemmälle huomiolle ja keskittyminen siirtyy lapsiin ja heidän tarpeisiinsa. Jos aiemmat suhteet ovat jääneet käsittelemättä, niistä kumpuavat tunteet, kuten suru ja viha, voivat nousta yllättävän voimakkaina esiin uusissa ristiriitatilanteissa. Tämä voi vaikeuttaa uuden suhteen rakentamista ja luoda jännitteitä. Mustasukkaisuus ja ulkopuolisuuden tunne ovat myös yleisiä haasteita uusperheissä. Joku perheenjäsenistä voi tuntea itsensä syrjäytyneeksi tai riittämättömäksi, mikä voi rasittaa suhteita entisestään. Ulkopuolisuuden sietäminen on vaikeaa, ja se voi johtaa eristyneisyyden tunteisiin, jotka vaikuttavat koko perheen dynamiikkaan. (Papernow 2024.)

Psykologian tohtori Vuokko Malisen väitöstutkimus "UUSPARI, uusperheen parisuhde ja koulutuksellisen intervention mahdollisuudet sen tukemiseen" väitöstutkimukseen osallistui 65 uusparia, jotka arvioivat parisuhteensa tilaa ennen ja jälkeen interventiota. Malinen on kehittänyt kaksipäiväisen ohjelman, joka tukee uusparisuhdetta ja vanhemmuutta. Ohjelman jälkeen osallistujat kokivat parantuneita suhteita ja vähenneitä vanhemmuuden ongelmia. Tutkimus korostaa ennaltaehkäisevien interventioiden kansallista merkitystä. Uusparisuhhteessa vanhemmuus tuo haasteita, mutta lyhyt interventio voi parantaa sekä parisuhteen että vanhemmuuden toimivuutta. Tärkeimpiä tekijöitä ovat me-henki, kiintymys ja ystävyys, kun taas erouhka heikentää hyvinvointia. (Malinen 2015,76.)

Malisen (2015), edellä mainitussa tutkimuksessa tehdyt havainnoinnit olivat seuraavat: Ensisuhteissa pari usein ehtii luoda vahvan ja intohimoisen siteen ennen lasten syntymistä, ja he voivat myös ylläpitää tätä yhteyttä. Uusperheissä tilanne on kuitenkin erilainen, ja parin on aktiivisesti panostettava suhteensa hoitamiseen. Kahdenkeskisen ajan järjestäminen on elintärkeää, jotta suhde ei rapistuisi arjen keskellä. Ilman tietoista panostusta yhteiseen aikaan parin voi olla helppo kadota toistensa näkyvistä, ja arjen kiireet voivat helposti viedä voiton. Tunneyhteyden ylläpitämiseksi voi olla hyödyllistä opettaa itselleen erilaisia rituaaleja, kuten aamu- ja iltarutiineja, joissa osoitetaan huolenpitoa ja rakkautta. Esimerkiksi toisen saattaminen ovelle tai vastaanottaminen illalla voi olla pieni, mutta merkityksellinen ele, joka vahvistaa yhteyttä. (Heikinheimo & Teerijoki 2022, 118–120.)

Uusparisuhteen onnellisuus muodostaa positiivisen kehän, jossa parannukset yhdessä ulottuvuudessa heijastuvat muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi uusparisuhteen toimivuuden parantuessa myös vanhemmuuden hoitaminen paranee. On tärkeää, että pari saa tuekseen uusperheen turvaverkoston ja kykenee ratkaisemaan vanhemmuuskysymyksiä, mikä vaikuttaa myönteisesti myös lapseen, jotka usein ovat osallisina eroriidoissa. Tutkimus viittaa siihen, että vanhempien hyvinvoinnin parantuessa ja parisuhdeongelmien helpottaessa koko perheen ja lasten hyvinvointi paranee. Toimivien mallien kehittäminen uusparisuhteiden ongelmien ennaltaehkäisemiseksi on tärkeää ja kustannustehokasta, ja sen merkitys tulisi ottaa vakavasti myös poliittisessa päätöksenteossa.

Uusperheen arjen keskellä parin on tärkeää vaalia keskinäistä tunneyhteyttä ja mystisyyttä. Arjen kiireet ja väsymys voivat helposti estää tätä, mutta parisuhteen jatkumolle yhteisen ajan varmistaminen on ratkaisevassa roolissa. Rakkauden ja kumppanuuden ylläpitäminen vaatii tietoista panostusta, jotta suhde voi kasvaa ja kehittyä vaikka perhetilanne on monimutkainen. Tietoisuus moninaisista haasteista voi auttaa pareja kehittämään strategioita, joilla vahvistaa yhteyttä ja luoda kestävämpää perhesiteen tunnetta. (Malinen 2015, 80.)

Uusparisuhteen vakiintuessa arjen huolet ja velvollisuudet voivat syrjäyttää romanttiset hetket, ja vanhemmuus nousee etusijalle. Uuspari rakastuu, kasvaa ja vakiintuu usein toistensa rinnalla, mutta ajan myötä, kun perusta on luotu,

syntyy väistämätön tarve parisuhteen tunneyhteyden ja seksuaalisuuden palauttamiselle. (Heikinheimo & Teerijoki 2022, 115–119.) Yhteisten laatuhetkien odottaminen ja niiden suunnittelu voivat auttaa pitämään suhteen elävänä ja dynaamisena, mikä on erityisen tärkeää uusperheissä, joissa haasteita on usein enemmän. Tietoisuus ja aktiivinen osallistuminen suhteeseen ovat avainasemassa, jotta rakkaus ja yhteys voivat kukoistaa arjen keskellä. (Malinen 2015,11.)

Päivän aikana lähetetyt yksinkertaiset viestit, jotka ilmaisevat ajatuksia ja tunteita toisen välittämisestä, voivat auttaa pitämään tunneyhteyttä elävänä. Suhde, jossa molemmat aikuiset pystyvät sekä riippuvuuteen että itsenäisyyteen, vaatii puolisoilta keskenään jaettuja kokemuksia ja merkityksiä. Yhteisen todellisuuden luominen on tärkeää, ja siihen voi sisältyä toisen sisäisen maailman päivittäminen. Rituaalikeskustelut, joissa toinen puhuu itsestään ja toinen kuuntelee, voivat olla tehokas tapa syventää yhteyttä. Näin kumppanit voivat jakaa ajatuksiaan, tunteitaan ja stressinaiheitaan, mikä auttaa ymmärtämään toista paremmin. Lisäksi parin voi olla hyvä luoda yhteisiä aktiviteetteja, jotka irrottavat heidät perhe-elämästä ja antavat heille mahdollisuuden nauttia toistensa seurasta. Yhteiset hetket ja kokemukset voivat lisätä halua viettää aikaa yhdessä ja vahvistaa parisuhteen sidettä. (Malinen 2015, 82.)

3 NEUROKIRJON PIIRTEET PARISUHTEESSA

Neurokirjon erityispiirteet heijastuvat arkeen, työhön, opiskeluun, vapaa-aikaan ja laajasti sosiaalisiin suhteisiin. Oireiden ilmeneminen voi näkyä yhdellä tai useammalla osa-alueella tai vaihdella olennaisesti tilanteen ja ympäristön mukaan. Useimmiten jossakin tilanteessa ilmenevä vaikeus ilmenee toisessa tilanteessa tärkeänä vahvuutena. Tiedostamalla miten omat sekä toisen neurokirjopiirteet heijastuvat parisuhteeseen ja ottamalla vastuuta näistä yhteisellä panostuksella, parisuhteen hyvinvointiin saadaan hyödyllisiä ja voimannuttavia taitoja toimia mahdollisimman hyvin yhdessä. (Humaljoki 2023, 69.)

3.1 Neurokirjopiirteiden ilmeneminen

Neurokirjon- sekä uusperheen erityiskysymykset voivat lisätä haasteita ja vaatia entistä enemmän panostusta parisuhdetaitoihin. Uusparit ovat usein hyvin sitoutuneita tekemään töitä oman ja yhteisen hyvinvoinnin eteen, ja haluavat onnistua rakentamaan vahvan yhteyden sekä kestävän ja turvallisen kasvualustan parisuhteelle ja uusperheen lapsille. (Humaljoki 2023.)

Avoin vuorovaikutus on erityisen tärkeää, kun autismikirjon piirteitä ilmenee parisuhteessa. Molempien tarpeiden ymmärtäminen ja tieto autismikirjosta vahvistavat suhdetta. Hyvä parisuhde lisää tyytyväisyyttä, terveyttä ja elinikää, mikä tukee myös lasten tasapainoista kasvua. Kriisit voivat yhdistää pareja, mutta ne voivat myös eristää. Avoin keskustelu tunteista ja ristiriidoista on merkittävää. Autismikirjon piirteet voivat vaikuttaa tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen sekä edellyttää avointa keskustelua. Autismikirjon ihmisen kommunikaatio voi olla rehellistä, mutta se voi tuntua neurotyypilliselle kumppanille tylyltä. Aisti- tai sosiaalinen kuormitus voi johtaa psyykkiseen ylikuormittumiseen, joka ilmenee sulkeutumisenä tai tunneromahduksena. Autismikirjon ja neurotyypillisten tulkintatavat voivat poiketa toisistaan, mikä aiheuttaa väärinymmärryksiä.

Ristiriitatilanteissa kumppanin sulkeutuminen voi aiheuttaa hylätyksi tulemisen tunteen. Hallitsemattomat tunnereaktiot voivat herättää pelkoa, joten molempien on huolehdittava tilanteen turvallisuudesta. On hyödyllistä aloittaa keskustelu

riidan aiheesta ennen tunteiden käsittelyä, mikä voi selventää tilanteita. Tunnekokemuksien vastavuoroisuuden puute vaikeuttaa tunteiden ymmärtämistä, jolloin syvempi tunneyhteys jää muodostumatta. Ei-kielellisen kommunikaatiokyvyn puute johtaa väärinkäsityksiin, ja sosiaalisten sääntöjen sisäistämättömyys vaikeuttaa yhdessäoloa. (Autismiliitto 2024b.)

Neurokirjon henkilöillä vuorovaikutustaidoissa saattaa korostua impulsiivista, tunteikasta, nopeaa ja rönsyilevää puhetta tai päälle puhumista ja kuunteleminen saattaa olla haastavaa. Vuorovaikutus keskittyy verbaaliseen viestintään ja sanatarkkaan tulkintaan, josta voi syntyä väärinkäsityksiä sekä loukkaantumista ja etääntymistä. (Humaljoki 2018, 290.) Neurokirjon parisuhteessa suurimmat konfliktit johtuvat kumppaneiden vaikeuksista ymmärtää, miten he käsittelevät tietoa eri tavoin. Molemmat osapuolet kokevat usein itsensä ymmärtämättömiksi. Toinen voi tuntea, ettei kumppani välitä tarpeeksi, kun taas neurokirjolla oleva kokee kärsivällisyyden puutetta. Puolustautuminen on yleistä, koska osapuolet voivat nähdä asiat eri tavalla ja heidän voi olla vaikeaa hallita tunteita ja käyttäytymistä. Neurokirjolla oleva saattaa kokea tarpeen selittää itseään, mikä voi aiheuttaa epä mukavuutta konflikteissa. Neurotyypillinen kumppani ei aina ymmärrä tai huomioi, että heidän kumppaninsa aivot toimivat eri tavalla, mikä luo helpommin väärinkäsityksiä ja virheellisiä tulkintoja. Pitkäkestoinen suunnitelmallisuus ja harkittu päätöksenteko ovat vaikeita, minkä vuoksi elämässä saattaa olla paljon epäjärjestystä ja kaaosta. Puoliso joutuu usein vastuunkantajan ja tehtävien toteuttajan rooliin. Muistivaikeuksien vuoksi sovitut lupaukset eivät välttämättä toteudu. (Gottman 2024.)

Osapuolet tekevät usein hätiköityjä johtopäätöksiä omien tulkintojensa perusteella. Yleisimmät konfliktiin johtavat syyt ovat impulsiivisuuden hallinta, ei-verbaalisten vihjeiden lukeminen, herkkyyys hylkäämiselle, aistien ylikuormitus, suorituskyvyn hallinta, erityisharrastuksiin syventyminen ja alhainen turhautumiskynnys. Neurokirjon parisuhteissa katkeruus keskeisen ymmärtämisen vaikeudesta voi johtaa etääntymiseen. (Gottman 2024.) Neurokirjon henkilöiden ihmissuhteissa tulee herkästi väärinymmärryksiä ja heillä voi olla haasteita kumppanin löytämisessä ja suhteiden ylläpitämisessä. Ongelmia aiheuttaa muun muassa puutteelliset sosiaaliset taidot (Virta & Salakari, 2018, s. 64)

Neurokirjon parisuhteessa syntyy monia käyttäytymismalleja ja dynamiikkoja, jotka voivat joko tukea tai haastaa kumppaneita. Parisuhde voi ylläpitää turvallisuuden tunnetta, yhteyttä ja emotionaalista tukea, mutta se voi myös tuoda esiin erimielisyyksiä ja haasteita, jopa väkivaltaa silloin, kun neurokirjon piirteisiin ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomioita tai on haastavia liitännäisoireita tai elämäntaustaa. (Humaljoki 2023.) Käyttäytyminen, joka liittyy neurokirjon piirteisiin, voi olla sekä synnynnäistä että ympäristön, kasvatuksen tai henkilökohtaisten kokemusten kautta kehittyntä. On tärkeää tunnistaa, mitkä käyttäytymismallit ovat osa henkilön neuropsykiatrista profiilia ja mitkä ovat seurausta parisuhteen dynamiikasta tai kasvatusympäristöstä.

Neurokirjon parisuhteessa voi ilmetä voimakasta tunteidenilmaisua, harkitsematonta rahankäyttöä ja runsaspuheisuutta, jotka ovat esimerkkejä impulsiivisen käytöksen haitallisista puolista. Parisuhteeseen impulsiivisuus tuo ennakoimattomuutta, yllätyksiä ja pettymyksiä.

Neurokirjon vahvuudet parisuhteessa ovat moninaiset ja merkittävät. Näihin kuuluvat Humaljoen (2023) mukaan erityinen luovuus, tarkkuus yksityiskohtien havainnoinnissa, syvä keskittymiskyky, rehellisyys ja suoruus vuorovaikutuksessa. Lisäksi parisuhteeseen kuuluu iloisia sattumuksia ja huumoria, mielikuvitusta ja leikkiä, sensitiivistä ja avarakatseista asennetta sekä rehellisyyttä ja vahvaa oikeudenmukaisuutta, huippuosaamista ja paljon muuta. Näiden ominaisuuksien tunnistaminen ja arvostaminen on tärkeää, sillä ne voivat edistää neurokirjon henkilöiden hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskunnassa. Tuen tarjoaminen näiden vahvuuksien hyödyntämisessä voi johtaa myönteisiin vaikutuksiin niin yksilön elämässä kuin laajemmassa yhteisössä. (Humaljoki, 2018, s. 286–288).

ADHD-piirteiset ovat usein spontaaneja, avoimia ja huumorintajuisia, mikä tekee heistä houkuttelevia kumppaneita. Kuitenkin heillä voi olla vaikeuksia ihmissuhteissaan. Tutkimusten mukaan ADHD:n omaavien kumppaneiden suhteet päätyvät todennäköisemmin eroon. (Humaljoki 2023.) Tämä voi johtua siitä, että monet ADHD-piirteiset ihmiset eivät välttämättä kaipaa parisuhteita, nauttivat omasta ajastaan tai kokevat kumppanin huomioimisen monimutkaisena. ADHD-piirteisten parisuhde alkaa usein tulisesti ja intohimoisesti ja puolisoiden sitoutuminen on nopeaa. Rakastuminen ja intohimo toimivat erinomaisena

stimulanttina. Arki koittaa kuitenkin jokaiseen parisuhteeseen ja tylsyyden sietäminen on usein haasteellista. Vaikeudet kommunikoida tunteista voivat johtaa väärinkäsityksiin ja ahdistukseen, mikä tekee parisuhteesta haastavan. On tärkeää ymmärtää, että onnelliset suhteet eivät aina ole täynnä suuria tunteita.

Rakkauden vaalimiseen tarvitaan jatkuvasti uusia ideoita ja mielikuvitusta. ADHD-piirteisten kumppanien on myös vaikeaa kohdata arjen haasteita, mikä voi johtaa epätasapainoon vastuissa. Seksuaalisuus voi olla monimutkainen aihe ja kiinnostus seksiin voi vaihdella. Avoin keskustelu ja kuuntelu ovat avainasemassa, jotta suhde pysyy onnellisena ja molemmat osapuolet voivat tuntea olonsa kuulluiksi ja ymmärretyiksi. (Virta & Salakari 2020, 34.) ADHD-piirteiset ovat usein luonteeltaan spontaaneja, avoimia, aktiivisia sekä huumorintajuisia ja oivia kumppaniehdokkaita. Ihmissuhdevaikeudet ovat kuitenkin melko tavallisia aikuisiän tarkkaavuushäiriöissä ja tutkimusten mukaan suhteen on todettu päättyvän todennäköisemmin eroon, jos toisella kumppaneista on ADHD (Virta & Salakari 2020, 69–70.)

Monilla ADHD -piirteisillä on elämänmittaista kokemusta tunteesta, ettei koskaan sovi joukkoon. Keskusteluja saattaa olla vaikea seurata, ajatukset harhailla tai tulee sanottua jotain, mistä saa osakseen vinoja katseita. Kun löytyy ihminen, jonka seurassa on hyvä olla, ihastuu tähän helposti. Suhteen alku on ihanaa. Seksi on monipuolista ja sitä on paljon. Kumppania saattaa ADHD-oireisessa ihmisessä viehättää kokeilunhaluisuus ja iloisuus, ADHD-piirteistä kumppanin tasaisuus ja vakaus. Jos hyvin käy, suhteeseen löytyy tasapaino, jossa molemmat täydentävät toisiaan ja suhde kestää ja kukoistaa. (Humaljoki, ym. 2018.) Liitännäishäiriöinä voi olla aistiyliherkkyyttä sekä motorista kömpelyyttä. Puolisoiden väliseen fyysiseen läheisyyteen ne tuovat erityispiirteitä. Kosketus voi olla välillä rajua ja toisinaan taas hyvin hellää. Kosketuksen kokemus taas voi olla miellyttävää ja toisinaan ahdistavaakin. (Humaljoki, ym. 2018.)

Alun voimakkaiden ihastumisten tunteiden jälkeen tasaantuva suhde voi alkaa tuntua tylsältä. Uutuudenviehätyksen laantuessa elämä saattaa alkaa tuntua alamäeltä ja kumppanin luonteesta paljastua kaikenlaisia ”vikoja”. Vaikeat tunteet alkavat herkästi pyöriä ja kasvaa mielessä, etenkin jos niistä ei oikein osata puhua. Lopulta tuntuu, että kaikki parisuhteen ongelmat ovat liian suuria ja ahdistavia. Voi olla vaikea ymmärtää hankalan olon johtuvan stimulaation

väheneemisestä ja dopamiinipiikkien tasaantumisesta eikä välttämättä toisesta ihmisestä. Voi olla vaikea jaksaa sitä, ettei onnellinen suhde ole koko ajan suihketta ja säpinää, suuria tunteita ja vuoristorataa. (Humaljoki 2018, 2.)

Parisuhde on monelle autismikirjon tunnistavalle ennen kaikkea tunnesuhde, ja tunneyhteys nähdään suhteen hyvinvoinnin mittarina. Turvallisessa suhteessa tunteiden ilmaiseminen on avointa, mutta autismikirjon kumppani saattaa kokea ja ilmaista tunteita eri tavalla kuin neurotyypillinen, mikä voi aiheuttaa ristiriitoja. Tunteet ovat intiimejä kokemuksia, jotka riippuvat temperamentista, opituista arvoista ja elämäkokemuksista. Parisuhteessa kumppanit vaikuttavat siihen, mitä tunteita on lupa ilmaista ja mitkä ovat vaikeita käsitellä. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä läheisyyden kannalta, ja keskustelut tunteista auttavat niiden käsittelyssä. Tunne-elämän sanoittaminen ja näyttäminen voivat vaihdella kumppaneiden välillä. Ilman keskustelua rakkauden ilmaisemisen erilaisuudesta voi syntyä tunne, että tunneyhteyden vaaliminen on vain toisen vastuulla. Tunnesäätelyn haasteet ja tunteiden tunnistamisen vaikeudet voivat vaikuttaa parisuhteeseen. (Autismiliitto 2024.)

Rakentavasti ratkaistut ongelmat voivat syventää suhdetta, kun taas epäonnistuneet ratkaisut voivat johtaa etäännyttämiseen ja heikentää hyvinvointia. Erilaiset ajattelu- ja toimintatavat voivat aiheuttaa haasteita erityisesti suhteen alkuhuvan jälkeen, kun mielipiteet ja toimintatavat törmäävät. Ristiriidat ovat luonnollinen seuraus erilaisuudesta, ja niiden kohtaaminen on tärkeää parisuhteen kannalta. Neurotyyppi ei saa olla esteenä vastuulliselle toiminnalle, eikä se oikeuta epätasa-arvoiseen kohteluun. Parisuhteeseen kuuluu myös tavallisia arjen neuvotteluja ja kompromisseja, jotka voivat haastaa mukavuusaluetta, kuten perheen työnjaosta ja arjen käytännöistä sopiminen. (Autismiliitto 2024b.)

3.2 Parisuhteen ylläpitämiselle merkittäviä tekijöitä

Parisuhteen merkitys, niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla on muuttunut ja nykyään kumppanin odotetaan täyttävän paljon laajemman kattauksen odotuksia kuin mitä ennen. Tämä luo paljon laajemmat paineet sille, mitkä kaikki taidot olisi oltava osattava odotusten täyttämiseksi. Parisuhteelta vaaditaan entistä

enemmän ymmärrystä siitä, miten elämää rakennetaan toimivaksi ja mihin kannattaa panostaa, jotta voisimme kokea riittävästi merkityksellisyyttä elämän eri osa-alueilla. Merkityksellisyys syntyy ihmissuhteista, tietoisesta läsnäolosta, sitoutumisesta yhteisiin arvoihin sekä omien tarpeiden ja tavoitteiden sisältöjen tarkastelusta. (Perel 2024.)

Parisuhde tarvitsee molempien osapuolten halua ja ymmärrystä yhteisen ajan merkityksellisyydestä koko perheen hyvinvoinnille. Tarvitaan aikaa, voimia, taitoja ja työkaluja, jotta voidaan vaalia toimivaa suhdetta. Väsymys kiristää tunnelmaa ja lisää stressiä, jolloin parisuhde jää taka-alalle ja tauolle, eikä toisen huomioimista ja rakkaudellista suhdetta toiseen ole helppoa aloittaa alusta. Yhteinen aika on erityisen tärkeää kumppaneiden tunneyhteyden parantamiselle. (Kallio 2023.)

Hyvinvoivan parisuhteen perusta rakentuu useista keskeisistä elementeistä, jotka yhdessä luovat vahvan ja kestävä yhteyden. Tehokas ja rehellinen kommunikointi on äärimmäisen tärkeää. Kumppanit, jotka osaavat jakaa ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan toisilleen avoimesti, pystyvät luomaan syvemmän ymmärryksen ja läheisyyden toistensa välillä. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea tietoista kuuntelemista, jossa kumpikin osapuoli todella kuuntelee ja ottaa vastaan ilman keskeytyksiä tai ennakkoluuloja. Tasavertaisessa parisuhteessa toisen tunteita, ajatuksia ja rajoja kunnioitetaan ja kumppanit luovat turvallisen ja hyväksyvän ympäristön, jossa molemmat voivat olla oma itsensä ilman vähättelyä ja tuomitsemista. Kunnioitus on myös kykyä arvostaa toisen ainutlaatuisuutta ja erilaisia näkökulmia, mikä on sekä uusperheen että neurokirjon näkökulmasta erityisen merkittävä ja eheyttävä taito. Parisuhteen kivijalka muodostuu luottamuksen parissa. Luottamus ei synny hetkessä, se on ajan myötä kehittyvä ja kumppaneiden osoituksiin sidottu. Luottamus on tekoja ja luvatuista asioista kiinnipitämistä. Vankka luottamus lisää turvallisuuden tunnetta ja ennaltaehkäisee ongelmien paisumista suhteessa. (Määttä & Uusiautti 2014, 64.)

4 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

4.1 Tarkoitus ja tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa uuspareille ajantasaista tietoa neurokirjon parisuhteista uusperheessä. Opinnäytetyö vastaa tarpeeseen tehdä näkyväksi neurokirjon ja uusperheen moninaiset ja eritasoiset haasteet sekä vahvuudet ja syventyä siihen, miten uusparia voidaan tukea säilyttämään yhteys ja usko parisuhteeseensa uusperhekuormituksen keskellä.

Tutkimuskysymysten asettaminen tulee seuraavaksi. Kysymysten on oltava hyvin pohdittuja. Johdonmukaiset, selkeät ja yksiselitteiset kysymykset luovat raamit kokonaisuudelle ja edesauttavat suuntaamaan tutkimuksen oikeaan suuntaan. Aiheen valinnan lisäksi tutkimuksen näkökulman määrittäminen on prosessille eettisesti hyvin olennaista. (Viinamäki 2007, 18.)

Tutkimuksessa vastaan kysymyksiin: Millainen merkitys neurokirjolla on parisuhteessa? Millaiset uusperheen erityiskysymykset vaikuttavat parisuhteeseen? Mitkä menetelmät tukevat parisuhteen ainutlaatuisuutta ja hyvinvoinnin ylläpitämistä?

4.2 Toimeksiantaja ja NEPU - hanke

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli). Supli on vuodesta 1996 toiminut asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka edistää uusperheiden hyvinvointia. Liiton tavoitteet ovat, että uusperheen lapsilla on oikeus kaikkiin merkityksellisiin vanhempiinsa ja että aikuisten parisuhde on perheen tukipilari. Supli esittelee uusperheiden ongelmia ja tarjoaa ohjausta sekä vertaistukea. Liiton toimintoja ovat neuvonta, vertaistoiminta ja koulutus vertaispareille. Liitto kouluttaa myös vapaaehtoisia ja mahdollistaa osallistumisen tutkimukseen. (Supli 2024.)

Supli on huhtikuussa 2023 käynnistänyt kolmivuotinen NEPU-neurokirjonparisuhde uusperheessä hanke, jonka tarkoituksena on neurokirjon uusparien ja -perheiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen, ongelmien ennaltaehkäisy sekä oikea-aikaisen varhaisen tuen tarjoaminen. Hankkeen

tavoitteena on uudenlaisen yhteiskehitetyn, tarvelähtöisen, matalan kynnyksen tuki- ja tietorakenteen luominen. Konkreettisina tuotoksina hankkeessa toteutetaan yhteiskehittämisen keinoin verkossa toteutettava vertaisohjattu verkkokurssi neurokirjon uuspareille. Lisäksi tuotetaan vertaisohjaajien koulutusmalli, kurssia tukeva työkirja sekä kaikkien käytössä oleva tieto- ja materiaalipankki. Hanke lisää uusparien ja heitä työssään kohtaavien ammattilaisten ymmärrystä neurokirjosta ja uusperhedynamiikasta järjestämällä yleisöluentoja, webinaareja ja koulutuksia. Hankkeessa tarvittavaa tietoa kerätään, paitsi keskeisistä ja ajankohtaisista julkaisuista ja tutkimuksista, myös hankkeen tekemillä kyselyillä, yhteiskehittämisen kautta sekä haastatteluilla. (NEPU-hanke 2024)

Hankkeen toiminnanjohtaja toimii Kirsi Heikinheimo ja hankesuunnittelijoina Eija Saarikivi ja Cathy Kononow, jotka tekevät aktiivista yhteistyötä uusperheellisten kokemuskehittäjien, uusperheitä ammatissaan kohtaavien ammattilaisten sekä muiden järjestötoimijoiden ja verkostojen kanssa. Hankkeen ohjausryhmä koostuu, hankkeen em. tiiminvetäjien lisäksi muiden järjestöjen edustajista ja mukaan pyydetyistä henkilöjäsenistä mahdollisimman moninaisten näkökulmien takaamiseksi. Ohjausryhmään kuuluvat mm. ADHD- liitto, Autismiliitto, Maria Akatemia, Miessakit ry, Opintokeskus Sivis ja Parisuhdekeskus Kataja sekä yksityisinä toimijoina Kaisa Humaljoki, Sanna Aavaluoma (Suhteessa Oy) ja Marika Rosenberg, joiden yhteisenä tehtävänä on tarjota reflektiopintaa hankkeen suunnitteluun ja toteutukseen. (NEPU-hanke 2024.)

Hankkeen toiminnan perustana on yhteiskehittäminen kokemuskehittäjien kanssa. Kokemuskehittäjäryhmä on aloittanut toimintansa jo ensimmäisen hankevuoden alkupuolella. Kokemuskehittäjäryhmän tehtäväksi on määritelty hankkeessa tuotettavien asioiden kommentointi, yhteinen keskustelu ja ideointi, testaaminen sekä materiaalin läpikäyminen ja arviointi. Tarpeen mukaan kokemuskehittäjiä voidaan tavata myös yksilö- ja paritapaamisissa. (NEPU-hanke 2024.)

Hankkeessa toteutuva Omilla sävyillä -vertaisohjattu verkkokurssi on tarkoitettu uuspareille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä omasta parisuhteesta ja tehdä asioita oman hyvinvoinnin ja parisuhteen parantamiseksi. Kurssin tausta-ajatuksia ovat ratkaisukeskeisyys sekä psykologisen joustavuuden

vahvistaminen. Kurssilla tarjotaan tietoa, joka auttaa ymmärtämään itseä, puolisoa ja kummankin toimintatapojen merkitystä parisuhteen hyvinvoinnille. Kurssilla olevien tehtävien avulla voi löytää lisää työkaluja tunnesäätelyyn, vuorovaikutukseen ja arjen toimivuuteen. Kurssin aikana kirkastetaan yhteistä käsitystä jokaisen parin omanlaisesta ja heille sopivasta parisuhteesta. (NEPU-hanke 2024.)

Kurssin tueksi luodaan hankkeen aikana työkirja, jossa on mukana kurssin teemat tiivistetysti ja niin kurssilla käytävät tehtävät kuin valittuja lisätehtäviä. Työkirjan tarkoituksena on auttaa osallistujia tekemään kirjauksia oppimastaan, tukea harjoitusten tekemistä ja auttaa palaamaan kurssilla käytyihin teemoihin myös kurssin jälkeen. Tässä hankkeessa esitetty toiminnallisen lopputyön tuotos eli parisuhdekartta on hankkeen näkökulmasta suunniteltu käytettäväksi osana työkirjaa ja jatkotapaamisten tukena. (NEPU-hanke 2024.)

4.3 Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda konkreettinen tuotos, jota sen kohderyhmä voi tulevaisuudessa hyödyntää. Toteutuksessa hyödynnetään Salosen lineaarista mallia, joka noudattaa klassisia työn kehittämisen ja päätöksenteon malleja (Salonen 2013). Parisuhdekartta on luonnosteltuna jäljempänä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulun työelämän tarpeisiin opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä kehitetään toimintaa ja sillä tavoitetaan opiskelijan tiedonhankintaan, ongelmanratkaisuun ja viestintään liittyvää osaamisennäyttöä. Toiminnalliseen osuuteen sisältyy varsinaisen tuotoksen valmistaminen. (Salonen 2003, 6) Toiminnallinen opinnäytetyö muodostaa prosessin, joka etenee vaiheittain. Prosessi aloitetaan huolellisella suunnittelulla sekä tavoitteiden määrittelyllä. Suunnitelmaan sisältyy myös vaiheiden määrittely Suunnitelman valmistuttua ja tavoitteiden selkiytyttyä voidaan siirtyä toteutus vaiheeseen. Toteutusvaihe etenee vaiheittain ennalta laaditun suunnitelman mukaan. (Salonen 2003, 14.)

Muihin opinnäytetyötyyppeihin verrattuna toiminnallisessa opinnäytetyössä keskitytään tuotokseen tähtäävän työn kehittämiseen, mikä edellyttää eri

vaiheissa mukana olevien toimijoiden eli opiskelijoiden aktiivista osallistumista. Tällaisen opinnäytetyön työskentelytapa etenee dialogisessa vuorovaikutussuhteessa, mikä tarkoittaa jatkuvaa keskustelua, arviointia, vertaistukea, toiminnan uudelleen suuntaamista sekä palautteen antamista ja vastaanottamista koko prosessin ajan. (Salonen 2013, 6.)

4.4 Opinnäytetyön prosessin eteneminen vaiheittain

Tutkimusprosessi on monivaiheinen huolellista suunnittelua ja toteutusta sisältävä prosessi, joka koostuu useista vaiheista; ongelman määrittely, tutkimuskysymysten asettaminen, teoreettinen viitekehys, aineiston keruu, analyysi sekä tulosten tulkinta ja raportointi (Viinamäki 2007, 16). Tutkimusprosessin ensimmäinen, ehkä tärkein vaihe on ideointivaihe eli aiheen valinta tai ongelman määrittely. Ongelman määrittelyssä tulee selvittää ongelman tausta ja miksi sitä on syytä tutkia, jonka pohjalta tulee määrittää ongelmaan vastaavat tutkimuskysymykset (Viinamäki 2007, 16).

Halusin opinnäytetyössäni yhdistää osaamiseni ja kokemukseni sosiaaalialalta sekä terapiakentältä. Mietin erilaisia vaihtoehtoja työn toteuttamiselle ja keskustelin eri aihealueista opettajien sekä alan ammattilaisten kanssa. Näissä keskusteluissa nousi esille neurokirjon uusparien kuormitus, neurokirjon piirteiden vaikutus parisuhteen hyvinvointiin ja puutteelliset tukimuodot. Näiden keskustelujen pohjalta aihepiiriksi valikoitui neurokirjon uusparien tukeminen ja toiminnallisen parisuhdekartan luominen, joka täydentää Supli ry:n ohjaamaa NEPU-hankkeen Omilla sävyillä -kurssin materiaalia. Aihepiiri oli nyt valmis.

Opinnäytetyön valmistelu alkoi aiheen valinnasta. Tutkin mahdollisia aiheita omien kiinnostuksen kohteiden ja havaintojen pohjalta. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009) kuvaavat aiheen valintaprosessia systemaattisena toimintana, jossa edetään laajemmasta aihealueesta yksityiskohtaisempaan aiheeseen erilaisten harkinta- ja päättelyvaiheiden kautta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, s. 67–68). Tavoitteenani oli yhdistää työssä kokemukseni neurokirjon henkilöiden ja uusperheiden kanssa työskentelystä sekä oma kokemukseni uusperheellisenä. Mietin useita toteutusvaihtoehtoja ja kävin keskusteluja sekä työelämän asiantuntijoiden että koulun kuraattorin kanssa, joka toimi tärkeänä

tukena prosessin alkuvaiheessa. Mahdollisina vaihtoehtoina tarkastelin esimerkiksi erilaisten kyselyjen ja haastattelujen käyttöä, tarinankerrontaa sekä toiminnallisen työkalupakin kehittämistä. Usean keskustelun ja pohdinnan jälkeen syntyi ajatus parisuhdekartasta, jonka avulla voitaisiin tiivistää tärkeitä ja tutkimusten mukaan voimauttavia kannustuslauseita ja käytännön vinkkejä uuspareille. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen perustui haluuni haastaa itseni uudella tavalla ja kerätä aiheen ympäriltä tietoa, jota voin hyödyntää tulevilla projekteissani.

Esittelin idean parisuhdekartasta entiselle kollegalleni harjoittelupaikassani ja hän katsoi, että se voisi toimia erinomaisena perustana jatkosuunnittelulle sekä mahdolliselle yhteistyölle. Suomen Uusperheiden Liitto ry toimi parisuhdekartan tilaajana ja työelämäohjaajana toimi yhdistyksen toiminnanjohtaja Kirsi Heikinheimo yhdessä NEPU-hankkeen suunnittelijoiden Eija Saarikiven ja Maarita Karhun kanssa. Parisuhdekartan on tarkoitus tukea uusperhetyötä ja karta sekä sen luomisprosessin aikana kerätyt hyödylliset tiedot ja menetelmät on tarkoitus jakaa uuspareille. Tavoitteeni oli suunnitella työ huolellisesti ja sitoutua alustavaan aikatauluun. Parisuhdekartan lisäksi opinnäytetyöhöni kuului raportointi, joka sisälsi parisuhdekartan teoreettisen viitekehyksen, kokonaisprosessin etenemisen sekä pohdintaa prosessista ja valmiista tuotoksesta. Lopullinen tuotos ja prosessin kuvaava raportti muodostavat kehittämistyön ytimen (Salonen 2013, 25).

Suunnitteluvaiheen aloitin aiheen rajaamisella ja toteutustavan määrittämisen jälkeen ryhdyin laatimaan kehittämissuunnitelmaa, johon sisällytin myös alustavan aikataulun opinnäytetyöprosessille. Tavoitteena oli aikataulun avulla asettaa selkeät väli- ja lopputavoitteet koko prosessille.

Kehittämistyön teoreettiseksi viitekehykseksi valitsin parisuhteen hyvinvointiin liittyvät ihmissuhdetaidot, neurokirjon piirteiden tunnistamisen ja tarkastelun parisuhteessa sekä uusperheiden kokemukset tärkeimmistä tukimuodoista. Vilkan (2021) mukaan teoreettisessa viitekehyksessä tulee laajasti esittää teoriapohjaa viittaamalla lähdekirjallisuuteen ja valitun viitekehyksen perustelut ovat tärkeitä (Vilkkä 2021, s. 77). Parisuhdekartan laatimisen tueksi oli tarkoituksenmukaista sisällyttää viitekehykseen tietoa neurokirjon yleisimmistä piirteistä ja niiden ilmenemisestä parisuhteissa. Parisuhdekartan teemat

valikoituivat neurokirjon parisuhteen ja uusperheiden erityiskysymysten perusteella.

Tiedonhaussa kielenrajaus on rajattu suomen- ja englanninkielisiin lähteisiin. Aikarajauksessa on pääsääntöisesti huomioitu viimeisen viiden vuoden aikana julkaistut teokset sekä joitakin vanhempia teoksia, jotka nykypäivänäkin ovat relevantteja, mikäli uudempia vastaavia teoksia ei ole julkaistu tai saatavilla.

Aineistonkeruuseen käytin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineistot keräsin tietokannoista, kirjoista, ammattilehdistä ja artikkeleista sekä tuoreista internet-julkaisuista. Tutkijan on oltava mahdollisimman avoin ja monipuolinen, samalla kriittinen arvioidessaan aineiston laadun ennen sen käyttämistä, sillä valinta vaikuttaa suoraan aineiston luotettavuuteen (Vilkka 2007, 33–34). Kirjallisuuskatsaus auttaa tutkijaa ymmärtämään, mitä aiheesta on jo tutkittu ja näkemään mahdolliset aukot nykyisessä tiedossa. Aiempien tutkimusten tarkastelu auttaa myös tutkijaa määrittämään yleisiä teemoja aiheesta ja tutkimuksen tulokset voidaan asettaa kontekstiin suhteessa aiempiin tutkimuksiin. (Valli 2018, 11.)

5 PARISUHDEKARTTA

Parisuhdekartta täydentää NEPU – hankkeen Omilla sävyillä -kurssin materiaalia. Kurssin teemat ovat: uusperhe neurokirjolla, tunnesäätely, vuorovaikutus, sujuva arki ja meidän näköisemme parisuhde. (NEPU-hanke 2024.)

Kurssin jälkeen uusparin olisi todella tärkeä ylläpitää sitä, mitä he ovat kurssilta ammentaneet osaksi arkea ja toimintatapoja. Parisuhdekartta voisi olla toimiva apukeino positiivisen vireen kantajaksi ja opittujen taitojen muistuttajaksi niissä hetkissä, kun kuormitus alkaa viemään ajatuksia ja toimintaa pois parisuhteen yhteisistä sopimuksista. Sillä hetkellä, kun emme tavoita palvelujärjestelmän tai muun ulkoisen tuen tarjoamaa tukea, korostuu meidän keskeiset taitomme pysyä toisillemme myötätuntoisina ja pyrkiä rauhoittamaan tilannetta, ennen kun teemme isompia johtopäätöksiä. Kun meillä on valmiita työkaluja tällaiselle tilanteelle, osaamme tarttua haasteisiin yhteisellä päämäärällä, tästäkin selviämme yhdessä!

Parisuhdekartta on ensisijaisesti uusparien omaan käyttöön suunniteltu, mutta sitä voi myös käyttää tilanteissa, jotka ammattilainen kokee tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Parisuhdekartan tausta-ajatuksena ovat voimaannuttava- ja ratkaisukeskeinen suuntaus, jonka tarkoituksena on tukea hankkeessa käsiteltyjä teemoja, jotka perustuvat samoihin teorioihin. Ratkaisukeskeisyydessä keskitytään ihmisen olemassa olevien voimavarojen ja käytettävissä olevien resurssien tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Psykologiseen joustavuuteen vaikuttavat muun muassa kyky olla kosketuksissa nykyhetkeen, ajatusten vaikutusvallan heikentäminen, tunteiden kohtaaminen, käsittely ja hyväksyntä, omien arvojen tunnistaminen sekä sitoutuminen arvojen mukaisiin tekoihin.

Parisuhdekartan suunnittelin uuspareille, jotka ovat osallistuneet NEPU-hankkeen Omilla sävyillä -kurssille ja kurssilla osallistuneet viiteen eri tapaamiseen, joissa käsitellään eri teemoja, kuten uusperhedynamiikkaa, tunteiden tunnistamista, vuorovaikutusta ja tulevaisuuden näkymiä. Kurssiin liittyvät tehtävät on suunniteltu tapaamisten väliin, ja ne auttavat siirtämään

opittua arkeen. Jokaisessa tapaamisessa uuspari käy läpi välitehtäviä ja työkirjassa on lisäksi syventäviä tehtäviä. Uusparit ovat yleensä vahvasti sitoutuneita parisuhteen hoitamiseen ja uuden perhemahdollisuuden myötä arvostavat erityisen paljon yhteistä halua keskustella ja sitoutua (Heikinheimo & Teerijoki 2022, 28–29).

Parisuhdekartan taustateorian toimii positiivinen psykologia, joka tutkii sitä, mikä saa ihmiset ja yhteisöt voimaan hyvin. Lisäksi se tutkii elämän merkityksellisyyttä, myötätuntoa, innostusta, sisua, onnellisuutta sekä resilienssiä. Opinnäytetyön viitekehityksessä esille tuodut käsitteet auttavat ymmärtämään parisuhdetta ja kummankin osapuolen toimintatapojen syvällisempää henkilökohtaista historiaa ja miksi näin moniulotteisten tilanteiden edessä olisi erityisen tärkeä löytää myötätuntoa itseämme ja toisiamme kohtaan. Lisäksi lienee tärkeä mainita, että neurokirjon parisuhteeseen vaikuttaa lisäksi jokaisen oma temperamentti ja kasvuhistoria kokemuksineen sekä nykyhetkeen asti kertyneet ihmissuhdetaidot. Moniin asioihin emme voi vaikuttaa, vaikka olisikin oikea tahtotila ja taitoja. Vastuu parisuhteen hyvinvoinnista on kuitenkin yhteinen ja siihen kannattaa panostaa.

Parisuhdekartalta voi jokainen käyttäjä löytää omiin pohdintoihin sopivia vinkkejä ja voimaannuttavia lauseita, jotka ohjaavat pohdintoja kohti tunnesäätelyä, vuorovaikutusta ja arjen toimivuutta sekä yhteenkuuluvuutta ja rakkauden lujittamista. Toivomukseni on, että parisuhdekartta voisi toimia voimaannuttavana välineenä uuspareille silloin, kun kuormittunut tilanne ottaa vallan ja pienikin muistutus voi olla ratkaiseva. Haluan sillä muistuttaa, että riittävän hyvin toimiva ja luotto omannäköisen parisuhteen toiminnalle on tärkeä. Läheiset ihmissuhteet ansaitsevat ennen kaikkea aikaa ja tukea (Väestöliitto 2024). Toimivan parisuhteen vahvuutena on rohkeus ja osaaminen tunnistaa ongelmia, hyödyntää molempien kokemuksia ja suunnistaa yhteisillä vahvuuksilla kohti ratkaisuja. Toiminnallisen tuotoksen lauseet on myönteiseksi työvälineeksi tarkoitettu ja siihen kerätyt materiaalit ovat kirjoittajan omalla vastuulla, jotkin voivat toimia, toisille eivät. Jokaisen on kuitenkin hyvä löytää oma tapansa elää piirteidensä kanssa, ja yllä olevasta tekstistä löytyy ajatuksia, joista voi lähteä liikkeelle. Parisuhteet voivat olla merkittäviä tässä prosessissa

5.1 Sisällön työstäminen

Suomessa uusperheiden parisuhteiden tutkimus on toistaiseksi rajallista, ja uusparisuhteiden vähäisen tuen haittavaikutuksiin ollaan vasta kiinnittämässä huomiota. Kun lisätään tähän vielä neurokirjon piirteiden tunnistamiseen ja ilmenemiseen liittyvä tutkimus, on se vieläkin vähäisempää. Lähdekriittisessä ajattelussa on olennaista arvioida lähteiden ajankohtaisuutta ja kirjoittajien asiantuntemusta. Halusin hyödyntää parisuhteeseen liittyvissä lähteissä tuoreita julkaisuja ja ajankohtaista materiaalia, joten rajasin etsinnän viimeisen viiden vuoden aikana ilmestyneisiin teoksiin. Tutkimusmetodin valintaan siirrytään seuraavaksi tutkimusprosessissa. Tämä vaatii huolellista suunnittelua ja toteutusta, jotta aineiston laatu säilytetään. Aineiston keruussa tulee käyttää menetelmiä, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan. Aineiston tuottamisen jälkeen siirrytään tärkeään analyysivaiheeseen, jossa keskitytään aineistoista kerättyjen tulosten tulkintaan. Tulosten tarkassa tulkinnassa tulee varmistaa, että vastaukset vastaavat tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan. Laadullisen tutkimuksen kelpoisuus ei ole datan määrässä, vaan analyysin kelvollisuus nähdään pikimmiten taitona löytää aineistosta tutkimukseen liittyvää oleellista tietoa ja nähdä millaisiin johtopäätöksiin se virtaa. (Valli 2018, 17.)

Tutkin sosiaalialan ja terapiakentän kirjallisuutta, laadukkaita artikkeleita, podcasteja, koulutuswebinaareja sekä koulutusmateriaalia. Tuoreimpien teosten lähdeluetteloiden tarkastaminen osoittautui hyödylliseksi, kun yritin laajentaa niukkaa tarjontaa. Valitsin kirjallisuudesta teoksia, joissa käsiteltiin parisuhdekarttaan liittyviä keskeisiä aiheita. Tarkistin kirjoittajien asiantuntemuksen ja luotettavuuden, ja joistakin aiheista etsin useita eri julkaisuja vertailua varten. Hakupalvelussa käytin hakusanoina parisuhteet, ihmissuhdetaidot, tunne- ja tunnesäätelytaidot, uusperheiden dynamiikka sekä uuspari. Lisäksi käytin ratkaisukeskeiseen terapiaan sekä joustavaan psykologiaan pohjautuvia lähteitä. Pehdyttyäni teoreettiseen viitekehykseen linjasin opinnäytetyön sisältöä. Neurokirjon erityispiirteistä esiin nousivat tunnesäätely- ja vuorovaikutustaitojen haasteet, tietoiseen läsnäoloon, vireystilaan ja aistisäätelyyn liittyvät vaikeudet sekä toiminnanohjaukseen ja arkeen liittyvät pulmat. Myös itsemyötätunnon merkitys on uusperheelliselle ja neurokirjon parisuhteelle hyvin merkittävä.

Aloitin parisuhdekartan kokoamisen tutkimalla ja keräämällä tietoa sekä lähdekirjallisuutta viitekehäkseni pohjalta. Tarvittavaa tietoa keräsin, paitsi keskeisistä ja ajankohtaisista julkaisuista ja tutkimuksista, myös hankkeen tekemien kyselyiden valmiista materiaaleista.

Jokaisen uusparin piirteet ovat ainutlaatuisia, mikä tarkoittaa, että yksi tavoite tai toimintatapa ei sovi kaikille. Uusparia haluan tällä parisuhdekartalla tukea jatkossakin pohtimaan omia piirteitä ja niiden vaikutusta parisuhteeseen sekä mahdollisia pieniä tekoja tai sanoja mitkä voivat arjen keskellä tehdä ihmeitä. Pienet muutokset ovat ratkaisukeskeisessä terapiassa hankalampiinkin tilanteisiin käytetty menetelmä, ja näkemyksen vaihtamisen taito on keskeisessä roolissa ongelmien ratkaisemisessa ja uusien näkökulmien etsimisessä. Näihin tilanteisiin on kuitenkin todettu olevan suuri apu niin ulkoisen tuen saamisesta kuin konkreettisista toiminnallisista menetelmistä. Parisuhdekartta ei tarjoa erillisiä tehtäviä, vaan ohjaa uusparia tunnistamaan ja muistamaan omien taitojen olemassaolon ja niiden käytön hyödyn kuormittuneessa tilanteessa. Kumppaneiden on harjoiteltava taidot keskenään ja mietittävä henkilökohtaisia tavoitteita.

Muutoksen avaimet ovat jo ihmisillä itsellä olemassa, mutta tarvitsemme keinoja niiden näkemiselle ja aktivoitumiselle. Itsemme ja toisen ymmärtäminen auttaa meitä säätelemään käyttäytymistämme myös silloin, kuin olemme haastavan tilanteen edessä ja hyötyisimme kaikista eniten lempeästä ja myötätuntoisesta suhtautumisesta itseemme. Epäonnistuminen ei ole yhtä voimaa vievää silloin, kun meillä on käytössämme enemmän psykologista joustavuutta eli resilienssiä sekä valmiit selviytymisstrategiat, joihin luotamme. Lipponen (2020, 35) on tutkinut arjen resilienssiä ja havainnoinut, että arkeen liittyvät haasteet ovat isoimpiin vaikeuksiin verrattuna kaikkien kuormittavimpia. Emme oikeuta myötätuntoon itseämme tai läheisiämme pienten ongelmien syntyessä. Suunnittelusta syntyi lopulta idea luoda visuaalinen työkalu, joka keskittyy tuottamaan ajattomia parisuhteen ylläpitämiseen liittyviä ja kannustavia vinkkejä ja voimaleuseita. Kokonaisuus olisi uusparille empaattinen ja hauska työväline parisuhteensa ainutlaatuisuuden ja omannäköisyyden ylläpitämiseksi ja rakkauden vaalimiselle.

Kirjasin aluksi Canvas -ohjelman whiteboard-alustalle otsikot niille aihealueille, joita oli tarkoitus käyttää parisuhdekartan suunnitteluun. Täytin otsikkojen alle kaiken sen, mitä siihen mennessä olin teoriaosuuden lähteistä kokenut sopivaksi. Tässä vaiheessa keskityin siihen, että saan kirjattua kaiken olennaisen siitä, mitä pitäisin neurokirjon uuspareille hyödyllisenä. Lähetin sitten toimeksiantajalle aivohiiren (liite x) ja pyysin kommentoimaan tämän ennen parisuhdekartan visuaalisen ilmeen suunnittelun aloittamista.

Vallin (2018) mukaan kokonaisuuden hahmottamiseksi voi hyödyntää visualisointityökalua riippumatta siitä, tuleeko sitä käytettyä lopullisessa kirjallisessa työssä. Tässä näen, että aineiston koostaminen käsitekartaksi tai taulukoksi voi toimia analyysin apuvälineenä tai työkaluna. Lukijalle analyysin visualisointi antaa tiiviin käsityksen kokonaisaineistosta. Tehtiin analyysi sitten millaisia menetelmiä ja apuvälineitä käyttäen, yleisesti olennaisinta on, että analyysin parissa työskentelevä kuvaa, miten hän on analyysiaan tehnyt, perustelee tekemänsä valinnat ja selittää, miksi hän on mitäkin tehnyt. Näin lukija pystyy seuraamaan analyysia ja arvioimaan, että analyysi on perusteltua, uskottavaa ja mahdollisimman luotettavaa. Aineistoon kätkeytyä informaatiota on oivalluttava ja osattava nähdä, ilman sitä tutkimuksestakaan ei tule laadukasta. (Valli 2018, 11.)

.....

Kävimme yhteistyökumppanin kanssa läpi ajatuksia aiheiden sisältöjen rajaamisesta ja pohdimme erilaisia vaihtoehtoja lopulliselle ulkoasulle. Tämän jälkeen aloin rajaamaan ja muodostamaan aiheiden sisältöä mahdollisimman selkeäksi, ottaen huomioon niin yksittäisen aiheen kuin kokonaisuuden hahmottamisen helppouden. Pyrin tunnistamaan sellaiset lauseet ja ajatukset, jotka resonoivat myös henkilökohtaisesti, toivat hymyä, positiivista ajatusta ja voimaannuttavaa oloa itselle. Tulosten tarkassa tulkinnassa tulee varmistaa, että vastaukset vastaavat tutkimuskysymyksiin ja -ongelmaan (Valli 2018, 17).

Parisuhdekarttaa suunnittelin sillä ajatuksella, että sitä sijoitettaisiin uusparin kodin näkyvälle paikalle kuten esim. jääkapin ovelle tai eteisen ilmoitustaululle. Lisäksi halusin parisuhdekartan ulkoasun olevan mahdollisimman selkeä ja tyylikäs ja helposti hahmotettava kokonaisuus. Olematta liian yksityiskohtainen tai

suorasanainen kartan keskeinen sanoma uusparille oli hyväksyä toistensa ominaispiirteitä ja erilaisissa tilanteissa hyödyntää niitä piirteitä vahvuuksina ja voimavaroina.

Toiminnallinen työosuus vastasi toimeksiantajan toiveisiin ja parisuhdekartta tulee mahdollisesti käyttöön NEPU- hankkeeseen liittyvissä materiaaleissa. Kartta tavoittaa tätä kautta uuspareja, joille kartan ensisijaisesti suunnittelin, mutta sen lisäksi myös ammattilaisia ja muita, jotka ovat tekemisissä uusperheiden ja neurokirjolla olevien asiakkaiden kanssa. Tärkeänä tavoitteena oli tehdä parisuhdekartasta mahdollisimman selkeä ja tyylikäs sekä varmistaa, että se soveltuisi erityisen hyvin opinnäytetyön kohderyhmälle käytettäväksi.

5.2 Visuaalisen ilmeen luominen

Kävimme useamman keskustelun yhteistyökumppanin kanssa kyseiselle kohderyhmälle soveltuvan kartan ulkoasusta, jolle keskustelut loivat hyvän pohjan. Valmiin tuotoksen tulisi olla hauska, selkeä ja sisällön tulisi olla havainnoitavissa yhdellä vilkaisulla. Parisuhdekartan tulisi kiinnittää katsojan huomio hetkessä, jotta se herättää kiinnostusta ja tekee vaikutuksen käyttäjänsä. Työkalua voisi verrata julisteen halutulle tulokselle, jonka tarkoitus Timmersin (2003, 8) mukaan on saada katsojansa haukkomaan henkeä, nauramaan, pohtimaan, kyseenalaistamaan, protestoimaan tai reagoimaan joillain tavalla. Viesti tulisi välittyä heti ja käyttäjän pitäisi toimia sen viestin pohjalta. Välitettävä viesti pitäisi olla tehokas ja sopia kohderyhmälleen. Tässä korostuu graafisen kielen ymmärrettävyys ja sopivuus. Piti myös huomioida, että tuotoksen tulostus ja laminointi onnistuisi helposti.

Minun oli alussa vaikea hahmottaa miltä valmis tuotos näyttäisi. Tein tässä vaiheessa tietoisin päätöksen, että suunnittelisin kaksipuolisen, A4-kokoisen laminoidun tuotoksen, joka sopisi käytettäväksi näkyvällä paikalla saajan kodissa tai muussa tärkeässä arjen paikassa. Sen voisi sijoittaa joko jääkaapin oveen, eteisen pöydälle tai muulle näkyvälle paikalle, jotta se toimisi visuaalisena muistutuksena parisuhteelle merkittävistä asioista. Visualisoimalla tietoa mitä uuspari kokee hyvinvoinnille merkitykselliseksi, tuetaan toimivien toimintatapojen integroitumista osaksi arkea. Tuotoksen kansipuolelle kokosin aiheeseen sopivia,

konkreettisia ja helposti samaistuttavia vinkkejä ja voimalluseita uuspareille. Kansipuolen yläkulmaan jäisi tarkoituksella tyhjää tilaa parin valitsemalle valokuvalle, tekstille, symbolille tai piirustukselle, joka symboloi heidän rakkauttansa. Tuotoksen kääntöpuolella on yhteenveto NEPU-hankkeen Omilla-sävyillä kurssin aikana työstetyistä teemoista. Ensimmäisessä luonnoksessa (kuvio 1) pyrin hahmottamaan kartan ulkoasun loogista ja sisällön perusteella



toimivinta esitysmuotoa, aiheiden perusteella käytettäviä värejä ja tekstinpituutta sekä sijoittelua Canva-ohjelmassa.

Kuvio 1. Parisuhdekartan ensimmäinen luonnos

Huomasin kuitenkin, että alkuperäisen tietomäärän sisältö oli liian laaja ja jouduin useaan kertaan arvioimaan sen tarkoituksenmukaisuutta, rajaamista ja visuaalista toimivuutta. Kartan tilaan mahduttava tieto oli myös rajattava ja tiivistettävä, jotta siitä tulisi selkeä ja visualisesti tyylikäs. Tässä kohtaa ajattelin, että olisiko minulla pitänyt olla joku erilainen toteuttamismuoto näin runsaalle tietotulvalle, mutta sain ohjaajalta hyvää tukea ja kannustusta jatkaa alkuperäisellä idealla ja säästää muut ideat tuleville toteutuksille. Ajatus siitä, ettei tietojen kerääminen menisi kokonaan hukkaan antoi uuden motivaation jatkaa kartan viimeistelyä. Lisäsin ja muokkasin parisuhdekartan sisältöä lukemattomia kertoja ja kyselin sekä ystäviltä että ohjaajilta kommentteja aina sopivin välein.

Värivalintojen tekeminen on mietittävä huolellisesti, sillä voimakkaat värit voivat aiheuttaa kohderyhmän keskuudessa aistiärsykyksiä ja jopa hämmennystä tai ärsytystä mielenrauhan sijaan. Värien harkittu käyttö on kuitenkin tehokas tapa erotella ja korostaa eri aiheita ja osioita. (Graafinen suunnittelija 2024.) Teoksen kirjaintyyppiä suunnittelin ystävän kanssa, joka on perehtynyt typografiaan ja graafisen suunnitteluun. Päädyin käyttämään kirjaintyyppiä, Noto Serif, joka oli helposti luettava ja selkeä. Tämä lopullinen ulkoasu tuntui toimivalta ja tyylikkäältä tällaiselle tuotokselle. Karttaan valitsin kaksi, selvästi erilaisia väriä, jotka toivat visuaalista kontrastia ulkoasuun.

5.3 Tarkistusvaihe ja muutostyöt

Tulostin kartan ensimmäisen version ja lähetin sen pdf-liitteenä sähköpostitse yhteistyötahon edustajille. Pyysin kartasta palautetta ja korjausehdotuksia. Sain oppaasta positiivista palautetta ja yksittäisiä muutosehdotuksia. Palautteissa oppaan mainittiin olevan selkeä ja helppolukuinen ja todettiin siitä löytyvän olennaisimmat asiat. Mielestäni työelämätahon ohjaajan ehdottamat täsmennykset ja korjaukset olivat paikallaan, joten tein korjaukset niiden pohjalta. Tässä vaiheessa kävin uudestaan itse kartan sisältöä huolellisesti läpi ja kiinnitin erityistä huomiota tekstin lisäksi oppaan ilmeeseen ja ulkoasuun.

Parisuhdekartan korjatun version lähetin yhteistyötahon ohjaajalle, joka totesi olevan tyytyväinen tuotokseen. Pidimme palaverin opinnäytetyötäni ohjaavien opettajien kanssa, ja kävimme läpi raporttiosion sekä parisuhdekartan.

5.4 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Tuotoksen viimeistelyn ohella oli myös raporttiosion yksittäiset osiot saatettava valmiiksi. Tämä vaihe koetaan usein erityisen työlääksi (Salonen 2013, 18). Työskentelin opinnäytetyöni raporttiosan parissa rinnakkain kartan kanssa ja ohjauskeskustelussa saamani palautteen perusteella tein koko ajan pieniä muutoksia ja lisäyksiä. Kiinnitin huomioita siihen, että tässä vaiheessa opinnäytetyön prosessia alkoi jo olemaan väsymystä ja jonkinasteista turhautumista yksityiskohtien säätelyyn, joka alkoi näyttäytymään päätöksenteon epävarmuutena. Koin tähän hetkeen hyödylliseksi ja jopa lohduttavaksi

ajatukseksi kääntyä ystävän puoleen ja hyödyntää hänen tarjoamaa apua raakaversioon läpikäyntiin. Se osoittautui hyväksi ajatukseksi, sillä sain häneltä rehellistä ja rakentavaa palautetta.

Parisuhdekartan ulkoasuun ja sisältöön tehtiin tarkistusvaiheessa viimeisteleviä muutoksia. Sen jälkeen päätin, että tuotos on valmis (liite 1 ja 2). Samalla pidin mielessä, että viimeisiä hienosäätöjä ja virheiden korjauksia saatetaan tarvita vielä myöhemmin ennen parisuhdekartan ja koko opinnäytetyön julkaisemista. Lopullisesta kartasta muodostui selkeä kokonaisuus. Koin, että lopullisessa tuotoksessa on selkeä ja myönteinen ilme. Esittelen seuraavaksi valmiin parisuhdekartan ja siirryn työni viimeiseen osioon eli pohdintaan. Parisuhdekarttaan kaikki hyödylliset versiot tallennettiin pdf-muodossa tilaajatahojärjestön käytössä olevaan pilvipalveluun, josta ne ovat järjestön työntekijöiden käytettävissä ja tulostettavissa tarpeen tullen.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tärkeäksi lähtökohdaksi nousi parisuhteen yhteyden parantaminen. Tuntui luontevalta ajatella, että opinnäytetyö liittyisi omaan vahvuuteeni, toiminnallisuuteen. Ajatuksena oli, että toimeksiantajani Supli hyötyisi myös tekemästani opinnäytetyöstä. Monimuotoiset perheet ja neurokirjon erityispiirteiden vaikutus elämään on kiinnostanut minua pitkään niin ammatillisessa mielessä kuin henkilökohtaisella tasolla. Kyseiseen viitekehykseen sisältyy kuitenkin niin paljon mielenkiintoisia lähestymistapoja ja näkökulmia, että työn sisältö oli rajattava johonkin. Päätin keskittää toiminnallisen työn parisuhteen laatuun.

Työni ratkaisukeskeisenä lyhytterapeutina ja uusperheneuvojana antaa omat lähtökohdansa uusparin neurokirjon erityispiirteiden kokemuksille ja uusparin parisuhteen hyvinvoinnin tarkastelulle. Yhdistämällä ensin eri näkökulmia ja rajaamalla työn aihepiiriä moneen otteeseen, päädyin lopulta keskittymään uusperheen parisuhteeseen vaikuttavien neurokirjon piirteisiin.

Syventymällä viitekehykseen ymmärsin, kuinka ratkaisevia ihmissuhdetaidot ovat meille kaikille ja miten merkittävästi niihin panostaminen vaikuttaa parisuhteen laatuun ja säilyttämiseen. Nämä tiedot vahvistivat käsitystäni toiminnallisten menetelmien hyödyllisyydestä uusparin arjessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä ajankohtaista ja täsmällistä tietoa neurokirjolla olevien uusparien yksilöllisistä piirteistä ja näiden sekä uusperheen erityiskysymysten vaikutuksista parisuhteen laatuun. Omien ja/tai toisen neurokirjon piirteiden tunnistaminen ja hyväksyminen auttaa uusparia hyödyntämään heille omaisia vahvuuksia ja keskittymään siihen mitä juuri heille toimii erityisen hyvin.

Tavoitteeni oli suunnitella konkreettinen visuaalinen tuotos, joka soveltuisi ilmeellään ja käyttötarkoituksellaan osaksi NEPU- hankkeen materiaalipankkia. Tuotoksena parisuhdekartta kannustaisi, voimannuttavilla ja ratkaisukeskeisillä lauseilla uusparia kääntymään toisiinsa päin ja ohjaisi heidät myötätuntoisempaan ajatteluun. Karttaan kertyi suunnitelman mukaisesti sopivan lyhyitä lauseita, johon mahdollisimman moni voi samaistua ja hyötyä

arjessa. Parisuhdekarttaa suunnittelin sillä ajatuksella, että se sijoitettaisiin uusparin kodin näkyvälle paikalle, esimerkiksi jääkapin oveen tai eteisen ilmoitustaululle. Lisäksi halusin parisuhdekartan ulkoasun olevan mahdollisimman selkeä, tyylikäs ja helposti hahmottava kokonaisuus. Olematta liian yksityiskohtainen tai suorasanainen kartan keskeinen sanoma uusparille oli hyväksyä toistensa ominaispiirteitä ja erilaisissa tilanteissa hyödyntää niitä piirteitä vahvuuksina ja voimavaroina.

Toiminnallinen työosuus vastasi toimeksiantajan toiveisiin ja parisuhdekartta tulee mahdollisesti käyttöön NEPU- hankkeeseen liittyvissä materiaaleissa. Kartta tavoittaa tätä kautta uuspareja, joille kartan ensisijaisesti suunnittelin, mutta lisäksi ammattilaisia ja muita, jotka ovat tekemisissä uusperheen ja neurokirjolla olevien asiakkaiden kanssa. Olisi mielenkiintoista saada lisätietoa parisuhdekartan hyödyistä myös muilta alan toimijoilta. Tämä antaisi laajemman perspektiivin sille, onko alun perin uusparille suunnattu sisältö liian yksilöityä sellaisenaan suunnattavaksi jokaiselle parisuhteessa elävälle.

Yhteiskunnan neurokirjon uuspareille tarjoamat palvelut ovat vähäisiä ja mahdollisuudet saada parisuhteeseen neurokirjon moninaisuutta ymmärtävää ja oikeaa kieltä puhuvaa tukea ovat puutteelliset. Perheiden monimuotoisuuden huomioonottamista ja ymmärtämistä parisuhdetta tukevissa palveluissa tarvitaan ja niiden vaikutus lisääntyneelle uupumisen kokemuksille on merkityksellinen koko perheen kannalta (Monimuotoiset perheet 2024).

Yhdeksi prosessin aikataulussa pysymisen ongelmaksi muodostui se, että viitekehys ja taustateoriaan paneutuminen veivät oman innostumiseni takia liian paljon sivuraiteille ja saivat näin mielessäni suuremman painoarvon kuin toiminnallinen osuus, joka lopulta osoittautui työläämmäksi kuin osasin arvioida. Toisaalta mikään luettu materiaali ei mene hukkaan, vaan säilyy tulevaa varten. Olisin voinut tehdä vielä tarkempaa suunnitelmaa tuotoksen rakenteesta sekä tiukempaa rajausta joissain kohdissa. Kartan työstämisessä pääsin käyttämään luovuuttani monipuolisesti sekä kirjoittaessani tekstiä, mutta myös pohtiessani ja työstäessäni itse tuotoksen ulkoasua. Teorian tuoreeseen ammattikirjallisuuteen perehdyin etsiessäni lähdemateriaalia karttaan ja jouduin myös analyttisesti tekemään rajausta käyttämäni materiaaliin sekä pohtimaan lähteiden luotettavuutta.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni lopulliseen aiheeseen ja menetelmän valintaan. Oman kokemukseeni ja toimeksiantajan palautteeseen nojaten tuottamallani kartalle tulee olemaan käyttöä. Tulevan vuoden aikana selviää, miten aktiivisesti se tulee konkreettisesti käyttöön ja miten tehokkaasti NEPU - hankkeen kautta tavoittaa ne ihmiset, joille parisuhdekartalla voisi olla hyötyä ja merkitystä. Tässä vaiheessa toivon, että käyttäjien kokemukset olisivat positiivisia.

Tavoitteena pidemmällä tähtäimellä on, että opinnäytetyön sisältö tarjoaisi tietoa ja ymmärrystä opinnäytetyön kohderyhmän kokemuksista ja lisäisi hyvinvointia uusparille. Opinnäytetyöstä ei ole selkeitä tuloksia. Tuotoksen sisältö on jo alun perin koettu tarpeelliseksi ja valikoitu visuaalinen tuotos oli toimeksiantajan asiantuntijuuden valossa hyödyllinen. Minulla ei ole jatkoresursseja kehittää tuotoksen käyttöön liittyviä ajatuksia tämän laajemmin. Mikäli toimeksiantajalla on halua hyödyntää opinnäytetyössä olevaa sisältöä, olisi se mielestäni hienoa. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi kerätä uusparien näkökulma siitä, miten tuotos on heitä auttanut ja ovatko he kokeneet sen sisällön alkuperäisen käyttötarkoituksen mukaisena. Tässä yhteydessä olisi tärkeää selvittää mitä he kokivat puuttuvan, ja mitä voisi vielä työkalussa kehittää.

6.2 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni hyvää tieteellistä käytäntöä ohjaavat keskeiset näkökulmat ja tutkimuseettikkaan kuuluvat tärkeät periaatteet ovat olleet läsnä koko prosessin läpi. Viinamäki (2007) korostaa, että eettisyys sisältyy kaikkiin vaiheisiin ja valintoihin. Tarkkuuden, huolellisuuden ja rehellisyyden noudattaminen tutkimustyössä, aineistojen käsittelyssä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa on ratkaisevaa onnistuneen tutkimusprosessin osalta. Tutkimuseettinen reflektiivisyys on tärkeä osa hyvää tieteellistä toimintatapaa ja se kysyy jatkuvaa herkistymistä ja itsetietoisuutta tutkimuksen vaikutuksista toisiin ihmisiin (Viinamäki 2007, 11–12).

Tutkijan on analysoitava keitä tutkimuksen tulokset hyödyttävät ja onko tutkimuksella yhteiskunnallista relevanssia (Vilkkä 2004, 129). Työni kirjoitin noudattaen tarkasti oppilaitoksen opinnäytetyölle laatimia ohjeita, joiden avulla pyrin mahdollisimman johdonmukaiseen lopputulokseen. Olen toiminut

tutkimuksen tekemiseen liittyvien rehellisten, vastuullisten ja oikeaksi todettujen toimintatapojen mukaisesti. Tarpeelliset sopimukset on asianmukaisesti hoidettu ja kaikki opinnäytetyöprosessiin kuuluvaa tutkimusaineistoa on huolella dokumentoitu. Kirjallisen työn sekä toiminnallisen tuotoksen tallensin omalle tietokoneelle ja toiminnallisen osuuden sisältö on lisäksi tallennettu toimeksiantajalle jatkoajatuksia varten.

Koen, että minun vastuuni tutkijana on kriittisesti valikoida ja arvioida kohderyhmälle heidän näkökulmastansa hyödyllisimmät sisällöt huomioiden asiantuntijoiden ja NEPU-hankkeen valmis tieto. On edettävä sensitiivisellä otteella, ja innostuneisuuden vastapainoksi olla myös valppaana siitä, ettei omat ajatukset ja mielipiteet sotkeudu faktaan ja aineistokeruun kautta kerättyihin materiaaleihin. Eettisesti keskeisiä valinnan paikkoja ilmenee aina tutkimusaineiston keräämisen yhteydessä ja on huomioitava erikseen jokaisen menetelmän osalta mitkä eettiset ratkaisut pätevät tiedon saamiseksi (Viinamäki 2007, 19).

Käyttämäni lähteet ja liitteet on tarkasti harkittu alkuperäistä lähdettä kunnioittaen sekä lainattu ja kirjattu asianmukaisesti, jotta lopputulos olisi luotettava. Olen käyttänyt opiskelujen aikana kertyneet opit ja ammattieettisen osaamiseni hyödyksi tutkimusaineiston objektiivisen tulkinnan tekemiseen ja pyrkinyt esittämään tiedot ja käsitteet mahdollisimman taitavasti ja luotettavasti. Opinnäytetyön raportointia varten soveltuu arkikieltä täsmällisempi ja tarkkarajaisempi käsitteiden käyttö, joka osoittaa tutkimuksellisen näkökulman haltuun ottamista. (Vilka 2004, 104.) Opinnäytetyössä käytettyjä käsitteitä olen pyrkinyt määrittelemään teoriaosuudessa mahdollisimman tarkasti, siitä teoreettisesta näkökulmasta mihin se työssäni liittyy. Käsitteiden tarkka määrittely on keskeinen osa tutkimusta ja raportointia, toimien perustana ymmärrykselle ja viestinnälle erikoisalalla (Vilka 2004, 104).

Opinnäytetyön luotettavuus varmistettiin käyttämällä työssä vain hyvien tieteellisten käytäntöjen kriteerien mukaisia tietolähteitä. Teoria pohjautui tieteellisiin tutkimuksiin, artikkeleihin sekä kirjallisuuteen ja teoksiin, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen vaatimukset. Hyödynnettävät tietolähteet valittiin huolellisesti ja niiden sopivuutta arvioitiin kriittisesti eri kriteerien, kuten luotettavuusluokituksen ja ajantasaisuuden perusteella. Opinnäytetyön

luotettavuutta lisättiin myös raportoimalla koko tutkimusprosessi kriteerien mukaisesti ja riittävän laajasti, mikä mahdollistaa tulosten toistettavuuden ja Tutkimuseettinen reflektiivisyys on tärkeä osa hyvää tieteellistä toimintatapaa, se kysyy jatkuvaa herkistymistä ja itsetietoisuutta tutkimuksen vaikutuksista toisiin ihmisiin (Viinamäki 2007, 11–12). Tutkijan on analysoitava kenelle tutkimuksen tulokset ovat hyödyllisiä ja onko tutkimuksella yhteiskunnallista relevanssia (Vilka 2004, 129).

Toteutusvaiheessa suunnittelin prosessin huolellisesti ja johdonmukaisesti, pitäen kiinni tehdystä aikataulusta ja suunnitelmasta. Lähdeviitteiden ja lähdeluettelomerkintöjen oikeaan kirjaamiseen kiinnitin erityistä huomiota, sillä tarkka viittauskäytäntö on keskeinen osa tieteellistä kirjoittamista. Lähdeviitteet on merkitty Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhöhen mukaisesti, mikä takaa yhdenmukaisuuden ja luotettavuuden. Lisäksi ennen julkaisua opinnäytetyö kävi läpi plagioinnin tunnistusjärjestelmän, joka toimi tärkeänä välineenä alkuperäisyyden varmistamiseksi. Tämä vaihe ei ainoastaan suojaa tekijänoikeuksia, vaan myös vahvistaa työn eettistä perustaa ja tieteellistä integriteettiä. Tällaiset toimenpiteet ovat välttämättömiä, jotta opinnäytetyö voi täyttää akateemiset vaatimukset ja tarjota luotettavaa tietoa tutkimusalueella.

6.3 Oman oppimisen pohdinta

Sosiaalialan työ on ilmiöiden tarkastelemista sosiaalisen ja hyvinvoinnin viitekehyksen kautta, mikä on ollut keskeinen osa opinnäytetyöni muodostumista. Tämä prosessi on auttanut minua ymmärtämään, kuinka vastuullinen asiakas- ja asiantuntijatyö ohjaa yhteiskuntatieteellistä tietoperustaa ja ammattieettistä arvopohjaa. Laaja-alaista osaamista vaativan työn vaikutukset ulottuvat syvälle yksittäisen ihmisen elämään ja elämisen ehtoihin. Sosiaalialalla osallisuuden lisääminen, niin ihmisten kuin yhteisöjen osalta, palvelujen tuottaminen ja heikommassa asemassa olevien asioiden ajaminen on tärkeässä roolissa. Ihmistyön ammattilaisena on osattava ratkaisevat taidot, kuten ongelmien ennaltaehkäisy, päätöksenteko ja erilaisten arviointien tekeminen. (Talentia 2024.)

Tärkeää on ollut myös huomata, että opinnäytetyöni sisälsi lähes kaikki sosiaalialan ammattilaisia yhdistävät ja arvoja kunnioittavat elementit. Olen kokenut, että työni käsitti olennaiset aiheet, jotka ovat korostuneet opintojeni aikana ja työharjoitteluissa, vapaaehtoistyössä, vertaisohjaajana sekä uusperheneuvojana. Nämä arvot ovat olleet minulle henkilökohtaisesti tärkeitä ja vahvistuneet sosionomikoulutuksen aikana. Sosionomille jatkuva oman työn kehittäminen ja omasta ammattitaidosta huolehtiminen on tärkeää. Kuten Raatikainen (2020, 158) toteaa, luovia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää työskentelyn välineinä, kun niiden käyttö tukee tavoitteisiin pääsemistä. Sosiaalialalla työskentelyyn liittyy olennaisena osana

Kokemukseni opinnäytetyöprosessista oli hyvä ja opettavainen ja toiminnallinen opinnäytetyö oli tähän hetkeen paras valinta. Pystyin hyödyntämään aiempaa kokemusta, mutta samalla haastaa itseäni uuden prosessin myötä ja joutua tasapainottelemaan mielenkiintoisen aiheen ja aikataulun välillä. Suunnitteluvaiheessa olisin vielä tarkemmin voinut rajata tälle työlle aiheellisimmat osiot ja tiukentaa raamit työskentelylle, jotta viitekehyksen hahmottaminen olisi ollut helpompaa ja toteuttamisvaiheesta olisi tullut entistä johdonmukaisempaa.

Pohdin työn alussa, että olisi voinut olla mielenkiintoista tehdä tämä opinnäytetyö toisen opiskelijan kanssa. Se olisi mahdollistanut enemmän yhteistä pohdintaa ja syventymistä tiettyihin aiheisiin. Raportin kirjoittaminen oli välillä raskasta ja niillä hetkillä olisi ollut mukavaa pohtia tiettyjä valintoja parin kanssa, joka olisi tuonut kokonaisuuteen ja eri osioihin oman näkemyksen. Koen, että prosessi sinänsä ei ollut haastava, mutta aiheen rajaamiseen ja joidenkin menetelmällisen osioiden käsitteiden ymmärtämiseen olisin kaivannut enemmän ohjausta. Opinnäytetyön viimeistelyn aikataulu osui kuitenkin kesäaikaan ja sellaiseen kohtaan, jolloin sekä koulun ohjaajat että järjestön yhteyshenkilöt olivat kesälomalla, joten selvitin parhaani mukaan vastauksia omin voimin. Samalla kertyi itsevarmuutta ja usko omaan tekemiseen sekä osaamiseen.

Kokonaisuudessaan tämä opinnäytetyöprosessi opetti minua sietämään paremmin epä tietoisuutta ja keskeneräisyyttä sekä ottamaan vastaan ja

hyödyntämään saamani rakentavaa palautetta. Huomasin myös pystyväni toimimaan itseohjautuvasti ja etenemään välitavoitteiden kautta kohti lopullista tavoitetta, joka tässä tapauksessa oli tämä valmis opinnäytetyö.

Halusin opinnäytetyöllä kasvattaa ymmärrystä siitä, että olemme parisuhteessa erilaisine tarpeinemme ja toiveinemme, ja jokaisella on tarve tulla huomatuksi ja rakastetuksi parisuhteessa omana itsenä ja yksilönä. Tavoitteena oli, että arvostus ja ymmärrys molempien tarpeita kohtaan lisääntyisi. Vaikka käyttäydymme ja reagoimme hyvinkin eri tavoin erilaisissa tilanteissa, on tärkeää huomata ja luottaa siihen, että erilaisuus on parisuhteen rikkaus. Parisuhteeseen tullaan erillisinä ihmisinä, jonka ansiosta voidaan tarjota toisillemme sekä lapsille hieno yhdistelmä mielenkiintoisia ajatuksia ja näkemyksiä.

Unelma laadukkaasta ja riittävän onnellisesta parisuhteesta on jokaisella. Jos opinnäytetyön sisältö ja parisuhdekartta tuo lukijalle lisää itsemyötätunnon ja hyvinolon kokemusta sekä uusia oivalluksia parisuhteeseen panostamiselle, olen enemmän kuin onnellinen.

LÄHTEET

- ADHD-liitto. 2024. Viitattu 14.8.2024. <https://adhd-liitto.fi/adhd-julkaisut/adhd-ja-parisuhde/>
- Autismiliitto. 2023a. Viitattu 20.8.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/#title-0>.
- Autismiliitto. 2023b. Viitattu 20.8.2024. <https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2023/09/A5-Autismikirjo-PARISUHDEOPAS-2023-Saavutettava-2.pdf>
- Becvar, D. S. 2012. Handbook of family resilience. 1st ed. 2013. New York: Springer.
- Bonnell, K. ja Papernow. P. 2019. The Stepfamily Handbook. Washington: CMC Publishers.
- De Jong, P., Berg, I. K., Furman, B. & Mattila, A. 2020. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. 5. painos. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Digikuva. 2021. Vastavärien käyttö valokuvauksessa. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa <https://digi-kuva.fi/valokuvaus/vastavarien-kaytto-valokuvauksessa>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2020. Parisuhde- ja perhejärjestöjen toimintaedellytysten puolesta- kannanotto. Viitattu 1.9.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/parisuhde-ja-perhejarjestojen-toimintaedellytysten-puolesta-kannaotto/>
- Gottman Institute. 2024. Viitattu 15.8.2024. <https://www.gottman.com/blog/two-different-brains-in-love-conflict-resolution-in-neurodiverse-relationships/>
- Heikinheimo, K., Teerijoki, E. & Bonnell, K. 2022. Uusperheen ABZ: Käsikirja uusperhe-elämään. Helsinki, Suomi: BoD - Books on Demand.
- Humaljoki, K. (2018). ADHD ja parisuhde. Teoksessa K. Berggren, & J. Hämäläinen (toim.), ADHD-käsikirja (s. 283–302). PS-kustannus.
- Humaljoki, K. 2023. Pari- ja perhepsykoterapeutti Kaisa Humaljoen webinaari. 27.10.2023.
- Berggren, K., Hämäläinen, J., Huhtiniemi, M., Humaljoki, K., Ingman-Friberg, S., Jägerroos, T., Räisänen, P. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Johnson, S. M., Johnson, S. & Auvinen, P. 2011. Kunpa sinut tuntisin paremmin: Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen. Helsinki: Psykologien kustannus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Käypä hoito –suositus 2024. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys

ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.8.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>.

Käypä hoito –suositus 2024. Autismikirjon häiriö. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.8.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131#s19>.

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A., & Humaljoki, K. (2017.) Aikuisen arki toimimaan [Opas]. ADHD-liitto ry. https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/aikuisen-arki-toimimaan-opas-2017_kevyt.pdf

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Malinen, V. 2015. Uuspari: Uusperheen parisuhde ja koulutuksellisen intervention mahdollisuudet sen tukemiseen. Joensuu: University of Eastern Finland.

Mattila, A. & Mattila, A. S. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.

Mieli.fi <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta->

Monimuotoiset perheet 2024. Viitattu 20.8.2024. <https://www.monimuotoisetperheet.fi/>

Määttä, K. & Uusiautti, S. 2014. Rakkaus: Tunteita, taitoja, tekoja. Helsinki: Kirjapaja.

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

NEPU-Neurokirjon Parisuhde Uusperheessä hanke. Suomen Uusperheiden Liitto ry. 2024. <https://supli.fi/aihe/nepu-neurokirjon-parisuhde-uusperheessa/>

Näenepsy 2024a&b. Tietoa kaikille nepsy-piirteistä. Viitattu 20.8.2024 <https://naenepsy.fi/vieraskyna/miten-uudet-hyvinvointialueet-vaikuttavat-arkeemme/>

Papernow, P. L. 2013. Surviving and thriving in stepfamily relationships: What works and what doesn't. New York: Routledge.

Perel, E. 2024. Where should we begin? Podcast: Esther Perel 1.10. 2023.

Puustjärvi, A. 2022. Neuropsykiatriset häiriöt – haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa T. Savikuja & A.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavissa: <https://www.ellibs.com/fi/book/978-952-63-5880-2>. Viitattu 25.9.2022.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2022. Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Uusperheiden Liitto ry 2024. Mikä on uusperhe: Viitattu 20.8.2024. <https://supli.fi/tietoa/mika-on-uusperhe/>.

Talentia 2024. Ammatit ja tutkinnot. Viitattu 20.8.2024 <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammait-ja-patevyudet/ammait-ja-tutkinnot/>.

Timmers, M. 2003. The Power of The Poster. Victoria & Albert Museum.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019:3

Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-516-0>. Viitattu 8.8.2024.

Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki Celia 2011. <https://www.celianet.fi/work/279889/?loans>. Viitattu 9.8.2024

Vilka, H. 2004. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki Celia 2013. <https://www.celianet.fi/work/312081/?loans>. Viitattu 15.8.2024.

Virta, M., & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 (2. uud. p.). Helsinki Celia 2020. <https://www.celianet.fi/work/368638/?loans>. Viitattu 15.8.2024.

Väestöliitto 2024. Tietoa parisuhteesta. Viitattu 20.8.2024. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/>

LIITTEET

- Liite 1. Parisuhdekartan etusivu
- Liite 2. Parisuhdekartan kääntöpuoli

OMA KUVA TÄHÄN



MEITÄ

LUJITTA A KANNATTELEE

TURVALLISET RAJAT -PIENET ASIAT JA MUUTOKSET
 TIETOINEN LÄSNÄOLO - LAATUAIKA TÄSSÄ JA NYT
 TUNTEIDEN TUTKIMINEN JA SALLIMINEN

RAKKAUS

RAKKAUS

POSITIIVINEN JA HYVÄKSYVÄ ILMAPIIRI
 KUUNTELEMINEN JA ÄÄNEEN PUHUMINEN
 UNELMAT JA TAVOITTEET - OMAT JA YHTEISET

ITSEMYÖTÄTUNTO

JATKUVA UTELIAISUUS LUOVUUS JA HUUMORI
 PIENET RAKKAUDENTEOT

KIITOS KANNUSTUS KEHU

KOSKETUS

OMILLA SÄVYILLÄ -PARISUHDEKURSSI

UUSPERHE NEUROKIRJOLLA

MINÄ, SINÄ JA MEIDÄN - PIIRTEEMME
NEUROKIRJON PARISUHDE UUSPERHEESSÄ
UUSPERHEEN RAKENNE
UUSPERHEEN KEHITYSVAIHEET

TUNNESÄATELY

OMIEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN
TOISEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN
TUNTEET JA NIIDEN SÄATELYTAIDOT
TUNNEKETJU JA OMAN TOIMINNAN HAVAINNOT

VUOROVAIKUTUS

TUNTEIDEN VIESTITTÄMINEN JA KUVAILU
VUOROVAIKUTUSTAITOT PARISUHTEESSA
KONFLIKTIEN KOHTAAMINEN
KUUNTELEMINEN JA KERTOMINEN

SUJUVA ARKI

OMAN AJAN SEURANTA
ARJEN VASTUUT JA TYÖNJAOT
PARISUHTEEN ROOLIT
VANHEMMUUDEN ROOLIT

MEIDÄN NÄKÖINEN PARISUHDE

MEIDÄN ONNELLISUUS
TAVOITTEET JA TULEVAISUUS
PARISUHTEEN YDINARVOT
SOPIMUS SITOUTUMISESTA YHTEISIIN TAVOITTEISIIN

(LÄHDE: NEPU - HANKE 2024)