

## **PRIMADONNA-ÄITI**

Klassisen ammattilaulajan uran ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet

Serene Erhie  
Opinnäytetyö (AMK)  
Kevät 2025  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma

Tekijä: Serene Erhie

Opinnäytetyön otsikko: Primadonna-äiti: Klassisen ammattilaulajan uran ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet

Työn ohjaaja: Vanessa Rodrigues da Cunha

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2025

Sivumäärä: 48

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin klassisten ammattilaulajien kokemuksia uran ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Tavoitteena oli selvittää, millaisia haasteita laulajaäidit kohtaavat ja millaisia ratkaisuja he ovat löytäneet tasapainottaakseen taiteellisen työn ja vanhemmuuden vaatimukset. Työn taustalla oli aiempi tutkimustieto laulajan työn erityispiirteistä, äitiyden kulttuurisista odotuksista ja tekijän oma kokemus klassisen laulajan ammatista.

Tutkimus toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena, jossa haastateltiin kolmea laulajaäitiä. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla ja haastateltavat saivat tarkistaa litteroinnit ennen analyysivaihetta.

Keskeisiksi tuloksiksi nousivat muun muassa puolison työn ja aikataulujen sopeuttamisen merkitys, palautumisen ennakointi sekä psyykkisen kuormituksen hallinta. Äitiys koettiin useimmiten voimavarana, joka rikastutti taiteellista ilmaisua ja vahvisti ammatillista identiteettiä. Samalla tutkimus toi esiin rakenteellisen tuen puutteita ja yhteiskunnan perinteisten äitiysodotusten aiheuttamaa painetta.

Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat hyvin. Tulokset tukevat aiempaa tietoa, mutta toivat esiin myös uusia konkreettisia esimerkkejä laulajaäitien arjen järjestelyistä ja sopeutumisstrategioista. Työn tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukena laulajaäideille sekä kehittämistyössä musiikkialan organisaatioissa. Työ antaa arvokasta tietoa erityisesti heille, jotka pohtivat perheen perustamista taiteellisen uran ohella. Jatkotutkimusaiheiksi esitetään laulajaäitien urapolkujen pitkittäistutkimusta ja kansainvälistä vertailua.

## **ABSTRACT**

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Program in Music Pedagogue

Author: Serene Erhie

Title of thesis: A Primadonna Mother: The Challenges of Balancing a Professional Classical Singer's Career and Family Life

Supervisor: Vanessa Rodrigues da Cunha

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 48

This thesis examines the experiences of professional classical singers in balancing their careers and family life. The objective was to explore the challenges singer-mothers encounter and their strategies to combine the demands of artistic work and parenthood. The study was based on previous research into the nature of a singer's career, cultural expectations of motherhood and the author's professional background as a classical singer.

The research was conducted as a qualitative interview study with three classical singers who are also mothers. The findings highlighted the importance of flexible family arrangements, careful recovery planning and the management of emotional stress. Motherhood was often seen as a strength that enriched artistic expression and deepened professional identity. However, the study also pointed to the limitations of structural support and the ongoing societal pressures related to motherhood.

The results provide new insights into the everyday solutions singer-mothers develop to balance career and family life. The findings can support individual artists considering family life alongside their careers and organizations within the music industry aiming to improve support structures.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
SISÄLLYS .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 AMMATTILAULAJAN TYÖN ERITYISPIIRTEET .....	7
2.1 Työaikataulut ja -matkat .....	7
2.2 Asuinpaikan valitseminen .....	8
2.3 Kilpailut.....	8
2.4 Kehonhuolto ja elämäntavat.....	9
3 EMOTIONAALINEN JA PSYKKINEN KUORMITUS .....	11
3.1 Kritiikki.....	11
3.2 Esiintymisjännitys .....	11
3.3 Julkisuus .....	12
3.4 Uran epävarmuus ja epäsäännöllinen palkka.....	13
4 ÄITIYS JA TYÖURA .....	14
4.1 Äidin rooli suomalaisessa yhteiskunnassa .....	14
4.2 Raskauden vaikutus laulamiseen .....	15
4.3 Äitiyden vaikutus urakehitykseen .....	16
5 LAADULLINEN TUTKIMUS PUOLISTRUKTUROIDULLA HAASTATTELUMENETELMÄLLÄ .....	18
6 HAASTATTELUN VASTAUKSET JA ANALYYSI .....	20
6.1 Laulajan ammatin erityispiirteet .....	20
6.2 Äitiyden tuomat muutokset .....	25
6.3 Yhteiskunnan suhtautuminen laulajaäiteihin .....	30
6.4 Äitiyden ja uran yhteensovittaminen.....	33
6.5 Vapaa sana .....	38
7 POHDINTA .....	40
LÄHTEET .....	45

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aihe sai alkunsa henkilökohtaisista pohdinnoistani. Laulajien urapolkua seurattessani huomasin, että monilla lauluopettajillani ja tuntemillani laulajilla ei ollut lapsia. Tämä herätti minussa kysymyksen: onko perheen ja klassisen laulajan uran yhdistäminen vaikeaa? Haluan itse tulevaisuudessa perustaa perheen ja siksi aihe tuntui tärkeältä ja omakohtaiselta. Mielikuvani huipulaulajien perheettömyydestä loi epävarmuutta, jota halusin tämän tutkimuksen kautta purkaa. Halusin ymmärtää, millaisia kokemuksia ja ratkaisuja muilla laulajaäideillä on ollut ja mitä mahdollisuuksia tai haasteita voisin kohdata itse tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni tarkastelee klassisten laulajien kokemuksia työn ja perhe-elämän yhteensovittamisesta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia haasteita laulajaäidit kohtaavat ja millaisia ratkaisuja he ovat löytäneet tasapainottaakseen taiteellisen työn ja vanhemmuuden vaatimukset. Aihe on rajattu nimenomaan klassisen laulun ammattilaisiin, sillä halusin selvittää juuri minun tulevaa uraani ja elämäni koskevat haasteet. Klassisen laulun ammatissa yhdistyvät erityislaatuiset vaatimukset fyysisestä ja henkisestä kunnosta, sillä laulaja kantaa instrumenttinsa omassa kehossaan. Tämä tekee aiheesta poikkeavan verrattuna muihin muihin soittimiin. Koska laulajan keho on suoraan sidoksissa äänen tuottamiseen, kaikki elämäntilanteen muutokset voivat vaikuttaa työkykyyn ja taiteelliseen suoriutumiseen.

Aikaisempaa tutkimusta laulajaäitien kokemuksista on vain vähän. Klassisen laulajan työn vaativuudesta, freelancetyön epävarmuudesta ja taidealojen rakenteellisista haasteista on kirjoitettu enemmän, mutta äitiyden ja taiteellisen uran yhdistämistä käsittelevää tutkimustietoa on niukasti. Tämä opinnäytetyö täydentää olemassa olevaa tietoa tuomalla esiin yksityiskohtaisia käytännön kokemuksia laulajaäideiltä.

Työ tuo esiin arvokkaita käytännön esimerkkejä ja ratkaisuja, jotka voivat hyödyttää sekä laulajia itseään että musiikkialan työnantajia. Opinnäytetyön kautta voidaan edistää keskustelua siitä, miten työelämän rakenteita ja asenteita tulisi

kehittää, jotta yhä useammalla laulajalla olisi mahdollisuus yhdistää perhe-elämä ja kunnianhimoinen taiteellinen ura.

Tutkimuksen tulokset voivat lisäksi toimia vertaistukena muille laulajaäideille ja niille, jotka vasta pohtivat perheen perustamista. Työ tarjoaa konkreettisia esimerkkejä ja ratkaisuja siihen, miten klassisen laulajan ura ja perhe-elämä on mahdollista sovittaa yhteen, ja voi näin lievittää epävarmuutta tai pelkoja perheen perustamisesta.

Tämän opinnäytetyön kautta haluan tarjota realistisen ja toiveikkaan kuvan siitä, että vaikka polku voi olla haastava ja vaatii joustavuutta sekä tukea, on klassisen laulajan ura ja perhe-elämä mahdollista sovittaa yhteen monin eri tavoin omien arvojen mukaisesti.

## 2 AMMATTILAULAJAN TYÖN ERITYISPIIRTEET

Ammattilaulajan ura saattaa vaikuttaa ulospäin helpolta unelmatyöltä - kansainvälisiä matkoja, esiintymisiä suurilla lavoilla ja raikuvia aplodeja. Tämän hohdokkaan pinnan alla piilee monimutkainen ja vaativa arki, jossa menestyminen vaatii muutakin, kuin vain laulutaitoa.

Seuraavissa luvuissa tarkastelen syvemmin ammattilaulajan työn erityispiirteitä. Laulajan työ ei rajoitu pelkästään itse esityksiin, vaan se rakentuu ympärivuorokautisesta sitoutumisesta omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Esiintymisjännitys, kritikoiden arvostelut ja alan kova kilpailu tuovat omat paineensa, samalla kun työmahdollisuuksien epävarmuus ja palkkojen epäsäännöllisyys tekevät alasta arvaamattoman. Asuinpaikan valinnalla on myös suuri merkitys, sillä työmahdollisuudet ovat usein keskittyneet suuriin kaupunkeihin, mikä vaatii joustavuutta sekä henkilökohtaisessa, että perhe-elämässä.

### 2.1 Työaikataulut ja -matkat

Klassisen laulajan työ on usein epäsäännöllistä ja poikkeaa merkittävästi tavallisesta päivätyöstä. Harjoituksia voi olla aamusta iltaan ja esiintymiset sijoittuvat usein iltoihin, viikonloppuihin ja loma-aikoihin. Lisäksi työmatkat ja esiintymispaikeille matkustaminen vievät usein paljon aikaa ja nämä kaikki vaikeuttavat yhteisen ajan löytämistä perheen kanssa.

Henri Tikkanen tutki opinnäytetyössään oopperalaulajien subjektiivista työperäisen stressin kokemista ja stressinhallintakeinoja. Oopperaan kiinnitetyt solistit kokevat työaikataulujen määräytyvän vahvasti työnantajan tarpeiden mukaan, mikä vaikuttaa negatiivisesti heidän muuhun elämäänsä. Teatterityön aikataulut ajoittuvat usein juuri siihen aikaan, kun muu yhteiskunta viettää vapaa-aikaa, mikä vaikeuttaa työn ja muun elämän yhteensovittamista. Yksi haastateltava kertoi kokeneensa lähes koko uransa ajan lievää masennusta, koska hän joutui olemaan erossa läheisistään. Työvuorot saa välillä edellisenä päivänä ja aikataulut voivat muuttua nopeasti. (Tikkanen 2024.)

Helena Juntunen on yksi suomalaisista sopraanoista, joilla on lapsia. Hänellä kuuluu vuodesta 120 päivää työmatkoihin. Hän on todennut, että äitiys ja kansainvälinen oopperaura on yhdistelmänä harvinainen laji. Hän kertoo tapaavansa hyvin harvoin kollegoja, joilla on pieniä lapsia. Juntunen sanoo, ettei ole esimerkiksi ehtinyt kertaakaan lasten koulun vanhempainiltoihin. Hänen mukaansa isovanhemmat ovat olleet iso tuki. (Hirvasnoro 2025.)

## **2.2 Asuinpaikan valitseminen**

Asuinpaikan valitseminen on tärkeää, jos haaveena on omakotitalon rakentaminen ja perheen perustaminen yhdelle tietylle paikkakunnalle. Valerie White Williams kirjoittaa laulavien vanhempien oppaassaan, kuinka jotkut laulajat rajoittavat kansainvälistä uraa ja esiintyvät vain omalla kotipaikkakunnalla, lasten koululukuvuoden aikana. Sopraano Hei-Kyung Hong teki kompromissin lasten ja kansainvälisen uran välille, työskentelemällä pääosin Metropolitan-oopperatalossa, jotta hän pystyisi olemaan paremmin läsnä lastensa elämässä. (White Williams 2007.) Kiinnittyminen tiettyyn oopperataloon tuo säännöllisen palkan ja vakituisen työpaikan, jotka edesauttavat perheen perustamisessa ajallisesti, välimatkallisesti ja rahallisesti.

Asuinpaikan valitsemiseen vaikuttaa myös, missä muu perhe asuu. Isovanhemmat ja muut sukulaiset voivat olla suuri apu ja tuki lastenhoidossa. Monet laulajat muuttavat asumaan lähelle vanhempiaan, kun he saavat lapsia. (White Williams 2007.) Maksullisia lapsenvahteja voi löytää melkein mistä vain kaupungista, mutta ne ovat taas yksi lisäkulu rahallisesti epävarmassa ammatissa.

## **2.3 Kilpailut**

Laulukilpailuissa korostuu ulkoinen arviointi ja vertailu muihin. Laulajan on kyettävä suoriutumaan teknisesti ja ilmaisullisesti parhaalla tasollaan tarkasti rajatussa hetkessä, mikä voi lisätä esiintymisjännitystä ja paineita onnistua.

Jenni Hietalan opinnäytetyön tutkimuksissa ilmeni, että vaikka laulukilpailut eivät ole välttämättömiä laulajan uralle, ne tarjoavat näkyvyyttä, joka voi puolestaan

avata ovia uusiin työmahdollisuuksiin ja edistää urakehitystä. Kilpailuista saatu palaute on tärkeää, sillä se auttaa laulajaa tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa. Kilpailut antavat myös mahdollisuuden arvioida omaa taitoa suhteessa muihin alan taiteilijoihin. (Hietala 2018.)

Kilpailuihin osallistuvat laulajat kokevat usein kilpailujen tarjoavan mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja voittamiseen. Laulaja voi saada kilpailujen kautta lisää itseluottamusta ja motivaatiota, sillä menestyminen kilpailussa on tunnustus omasta taidosta ja kovasta työstä. (Hietala 2018.)

## **2.4 Kehonhuolto ja elämäntavat**

Moni saattaa ajatella, että ammattilaulajan työ on pelkästään lavalla loistamista. Eihän siinä tehdä muuta kuin "vain lauleta". Äänihuulet ovat lihaksia siinä missä muutkin. Kuten muita lihaksia treenatessa, nekin tarvitsevat lepoa ja palautumista. Unen aikana keho korjaa lihaskudosta, tasapainottaa hormonitoimintaa ja vahvistaa muistijälkiä (Lindley 2025). Laulaminen on kokonaisvaltaista lihastyötä, jossa äänihuulten lisäksi työskentelevät muun muassa pallea, syvät vatsalihakset sekä kaulan ja kasvojen alueen pienet lihakset. Riittävä lepo ja erityisesti laadukas uni ovat välttämättömiä, jotta nämä lihakset ehtivät palautua ja toimia tehokkaasti seuraavassa suorituksessa. Ilman palautumista lihasten hallinta heikentyy, mikä voi johtaa äänen rasittumiseen ja teknisiin ongelmiin laulaessa.

Liian vähäinen uni vaikuttaa monin tavoin äänenkäyttöön ja äänihuulten palautumiseen. Väsymys vaikuttaa hengityksen hallintaa ja voi johtaa äänen tuottamiseen lihasjännityksen kautta, mikä lisää äänihuulten rasittumisen riskiä. (CEENTA 2017.) Laulajan ammatissa nämä vaikutukset korostuvat. Lisäksi uupuneena on vaikeampaa kiinnittää huomiota siihen, miten ääntä käyttää ja miten siitä pitäisi huolehtia päivän aikana. Väsymys voi myös lisätä piristeiden, kuten kahvin, käyttöä, mikä voi kuivattaa kurkkua entisestään ja edistää liman kertymistä äänihuulille. (CEENTA 2017.) Ääni on laulajalle keskeinen työväline ja jos hengitys ei toimi ja ääntä tuotetaan jännittämällä kurkunpään lihaksia, ääni saattaa kuulostaa puristuneelta ja heikolta. Siksi hyvä uni ei ole vain osa yleistä

hyvinvointia, vaan olennainen tekijä laulajan päivittäisessä työssä ja äänenhuollossa.

Laulajan ruokavaliolla on tärkeä rooli äänen hyvinvoinnin tukemisessa. Terveellisen syömisen lähtökohtina voidaan pitää kolmea perusperiaatetta: yleisen jaksamisen ja vastustuskyvyn ylläpitoa, äänihuulten ärsytystä aiheuttavan refluksen ehkäisyä sekä liian isojen aterioiden välttäminen. Erityisesti esiintymispäivinä on tärkeää välttää raskasta tai liian runsasta syömistä, jotta olo pysyy kevyenä ja hengitys vapaana. (St. Olaf College n.d.).

Toisin kuin useimmissa ammateissa, laulaja ei voi työskennellä flunssaisena tai kurkkukipuisena, sillä pienikin hengitystieinfektio voi vaarantaa äänen toiminnan (Bailey 2017.) Tärkeiden esitysten lähestyessä terveenä pysyminen on laulajalle ensiarvoisessa asemassa. Tartuntojen välttämiseksi kehoitetaan olemaan neuroottisen tarkka hygieniasta: Ruokailuvälineitä tai juomia ei tulisi jakaa. Kädet tulisi pestä säännöllisesti ja käsidesin tulisi olla aina lähettyvillä. Viruksia vastaan voi suojautua myös vahvistamalla vastustuskykyä vitamiineilla, kivennäisaineilla ja luonnontuotteilla. (Bailey 2017.)

### **3 EMOTIONAALINEN JA PSYKKINEN KUORMITUS**

Klassisen laulajan elämä on monella tapaa urheilijan elämää, jossa yhdistyvät kovaa työtä vaativat harjoitukset ja jatkuva itsensä kehittäminen. Esiintymisjännitys, kilpailut ja kritiikki rasittavat mieltä ja kehoa, mutta ne ovat tavallinen osa laulajan arkea. Kilpailut luovat painetta ja vertailua muiden kanssa. Useita tunteja kestävä intensiivinen roolisuoritus vaatii paitsi teknistä osaamista, myös vahvaa henkistä kestävyyttä. Laulajan on haastava palautua henkisesti ja pysyä motivoituneena samalla, kun kriitikot vaativat parempaa suoritusta.

#### **3.1 Kritiikki**

Kritiikki on olennainen osa taiteilijan uraa. Positiivinen tai rakentava kritiikki voi toimia laulajalle tärkeänä peilinä, joka ohjaa taiteellista kehittymistä ja auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita. Toisaalta negatiivinen tai epäoikeudenmukainen kritiikki voi vaikuttaa laulajan itsetuntoon ja aiheuttaa suoritus-paineita. Itsekriittiset ja korkean työmoraalin omaavat ihmiset ovat usein itse itsensä ankarimpia arvostelijoita. Ulkopuolelta saatu kritiikki voi tällöin vain vahvistaa sisäistä ankaruutta ja kritiikki tuntuu näin kaksinkertaiselta. (Siivonen 2021.)

Tilanne voi muuttua ikäväksi, jos laulaja kokee toistuvasti joutuvansa arvioiduksi persoonana eikä ainoastaan taiteilijana. Tämä nähtiin esimerkiksi vuonna 2006, kun Karita Mattila loukkaantui Helsingin Sanomien ja Turun Sanomien arvosteluista. Mattila koki arviot roolityöstään henkilökohtaisena loukkauksena ja lopetti esiintymiset Helsingissä useaksi vuodeksi. (MTV3 2010.)

#### **3.2 Esiintymisjännitys**

Olen onnekas, sillä en ole oikein koskaan kärsinyt esiintymisjännityksestä. Sen sijaan minulla tulee kaksi minuuttia ennen esitystä ramppikuume, jossa suuni kii-vuu, korvani menevät lukkoon ja tuntuu, että aivoni lyövät tyhjää, enkä muista kappaleen sanoja ensimmäistä fraasia pidemmälle. Koen kuitenkin, että pieni

jännitys auttaa keskittymään, ja se tarkoittaa, että kyseinen asia on minulle tärkeä.

Laulajan työ vaatii vahvaa itsehillintää ja tunteiden hallintaa, sillä esiintyminen on aina altistumista yleisön arvioinnille. Esiintymisjännitys voi aiheuttaa voimakkaita kehollisia reaktioita, kuten tärisemistä, suun kuivumista, hikoilua, sydämen tykytystä, punastumista, vatsakipua ja huimausta (Jokipii 2008.) Näiden oireiden keskellä laulajan on kyettävä säilyttämään rauhallisuus ja tekninen hallinta. Jännitys voi herättää myös ahdistuksen ja epävarmuuden tunteita, joita esiintyjän on opeltava hallitsemaan tai jopa kanavoimaan osaksi tulkintaa. (Jokipii 2008.)

### **3.3 Julkisuus**

Donna Rockwellin ja David C. Gilesin tutkimuksessa tarkasteltiin julkisuuden kokemusta ja vaikutuksia 15 amerikkalaisen julkisuuden henkilön kautta. Tutkimuksessa havaittiin, että kuuluisuus vaikuttaa yksilön kokemukseen itsestään seuraavilla tavoilla: yksityisyyden menetys, entiteettisointi (henkilön muuttuminen julkiseksi hahmoksi), odotusten vaativammaksi muuttuminen, egon tarpeiden tyydyttäminen ja symbolinen kuolemattomuus. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että kuuluisuus voi johtaa psykologisiin haasteisiin, kuten identiteetin jakautumiseen, epäluottamukseen, eristäytymiseen ja haluttomuuteen luopua kuuluisuudesta. (Donna Rockwel & David C. Giles 2009.)

Laulajan ammattiin kuuluu usein julkisen roolin ylläpitäminen, jossa esiintyjä ei ole vain muusikko vaan myös persoona, jota yleisö seuraa ja jolta odotetaan tiettyä imagoa. Alex Stamatiadisin tutkimuksessa havaittiin, että artistin julkinen imago voi vaikuttaa kuulijoiden arvioihin musiikista. Tutkimuksessa todettiin, että artistin osallistuminen musiikin luovaan prosessiin ja aitous voivat parantaa musiikin arviointia, vaikka artistin menestystä ei erikseen mainittaisikaan. (Stamatiadis 2018.) Tunnetuilla laulajilla voi olla paineita näyttää ulospäin vahvalta, kiinnostavalta ja aina valmiilta esiintymään. Oman tilan ja yksityisyyden säilyttäminen voi olla haastavaa, kun työ vaatii jatkuvaa verkostoitumista ja näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa.

### 3.4 Uran epävarmuus ja epäsäännöllinen palkka

Freelancereille perhevapaat ovat pitkälti yhteiskunnan perusturvan, Kelan tai säästöjen varassa. Kansallisoopperan kaltaisissa instituutioissa vakituinen kuorolaulaja tai solisti voi jäädä äitiysvapaalle työsuhteensa puitteissa, mutta suurin osa solisteista toimii projektikohtaisilla sopimuksilla, jolloin lapsen saanti saattaa tarkoittaa usean tuotannon väliin jättämistä.

Solistin roolit ja konsertoinnit harvoin riittävät kattamaan perheen taloudellisia menoja uran alkuvaiheessa. Ammattilaulajan ensimmäiset kymmenen vuotta ovat tärkeitä uran menestymisen kannalta. Jos pystyt pitämään tulosi menoja suurempina ensimmäisen kymmenen vuoden ajan ja kehität samalla taitojasi laulajana, sinusta tulee ammattilainen. (Finkelstein 2019.) Moni laulaja tekee siis useampaa eri työtä elättääkseen perheensä.

Riittävien tulojen takaamiseksi, tulisi asua vähintään keskikokoisessa kaupungissa, jossa on monipuolisesti paikallisia mahdollisuuksia. Suurimmat palkkiot tulevat solistitehtävistä kansainvälisesti tunnetuissa oopperataloissa ja sinfoniaorkestereissa, mutta näihin tehtäviin pääsy voi olla haastavaa uran alkuvaiheessa. Kuoropaikat ovat todennäköisempiä heti opintojen jälkeen, mutta palkkiot ovat pienempiä. Alueellisissa oopperataloissa ja orkestereissa palkkiot vaihtelevat suuresti, mutta ne tarjoavat nuorille laulajille tärkeitä näyttömahdollisuuksia. Paikalliset produktiot ja soolokonsertit voivat tarjota arvokkaita kokemuksia, mutta taloudellisesti ne eivät useinkaan ole kannattavia. (Finkelstein 2019.)

Suurin osa tuntemistani klassisista laulajista tienaa elantonsa yhdistämällä laulamisen muihin musiikkialan töihin, kuten laulun- tai instrumenttiopetukseen. Monet ovat myös kouluttautuneet kanttoreiksi ja päättäneet vasta sen jälkeen syventyä laulunopintoihin tai päinvastoin.

Heille kaikille on yhteistä se, että pelkkä esiintyminen ei useimmiten riitä takamaan toimeentuloa Suomessa, etenkin perheellisille. Siksi moni rakentaa uransa monipuoliselle pohjalle, jossa sivutyö tuo taloudellista vakautta ja antaa tilaa laulajan uran kehitykselle.

## 4 ÄITIYS JA TYÖURA

Tässä luvussa tarkastellaan äitiyden ja työuran yhdistämistä eri näkökulmista. Aluksi käsitellään suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsevia odotuksia äitiydestä ja niihin liittyvää syyllisyyttä, jota moni työssäkäyvä äiti kokee. Sen jälkeen syvenytään siihen, miten raskaus ja synnytys vaikuttavat laulamiseen ja miten keho palautuu synnytyksen jälkeen. Lisäksi käsitellään äitiyden vaikutuksia urakehitykseen ja ennakkoluuloja, joita laulajaäidit saattavat kohdata työelämässä.

### 4.1 Äidin rooli suomalaisessa yhteiskunnassa

Monissa ei-länsimaisissa kulttuureissa lasten hoito jakautuu useammalle ihmiselle syntymästä lähtien, kun taas Suomessa vanhemmat, erityisesti äidit, kantavat suuren vastuun lapsesta. Äitiyttä pidetään yksilösuorituksena, ja kulttuurissa elää vahva ajatus siitä, että oma lapsi tulee hoitaa itse. Tällainen individualistinen asenne voi johtaa siihen, että äidit eivät hae tukea, vaikka kokisivat uupumusta. (Jaakkola 2016.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan naiset käyttävät valtaosan perhevapaista, ja miesten pitkät perhevapaat ovat edelleen poikkeus, mikä vaikuttaa naisten työmarkkina-asemaan ja ylläpitää sukupuolten palkkaeroja. Vuonna 2022 voimaan tullut perhevapaaudistus pyrkii edistämään sukupuolten tasa-arvoa vanhemmuudessa ja työelämässä. Uudistuksen myötä molemmille vanhemmille myönnetään yhtä suuri, 160 päivän vanhempainrahakiintiö, josta enintään 63 päivää voidaan siirtää toiselle vanhemmalle tai muulle huoltajalle. Tavoitteena on tasata hoivavastuuta perheissä ja parantaa naisten työmarkkina-asemaa. (Viitamaa-Tervonen & Sandt 2022.)

2022 julkaistussa tutkimuksessa tarkasteltiin vanhemmuuteen liittyvää sukupuolten välistä epätasa-arvoa erityisesti tasa-arvoisina pidetyissä länsimaissa. Vaikka tasa-arvo on edistynyt merkittävästi esimerkiksi koulutuksen ja työelämän alueilla, vanhemmuus on säilynyt eriarvoisena. Tätä hypoteesia testattiin analysoimalla 11 538 äidin vastauksia 40 eri maasta, ja tulokset vahvistivat oletuksen:

mitä vahvemmat tasa-arvoa tukevat arvot äidillä oli ja mitä tasa-arvoisempi yhteiskunta oli muilla sektoreilla, sitä korkeampi oli vanhemmuuteen liittyvä uupumuksen taso. Tulokset korostavat, että vaikka yhteiskunnallinen tasa-arvo on monilla osa-alueilla edistynyt, vanhemmuuden epätasa-arvo voi aiheuttaa merkittävää henkistä kuormitusta. (Roskam ym. 2022.)

Äitiyteen kohdistuu useista eri suunnista tulevia odotuksia ja vaatimuksia, jotka voivat olla keskenään ristiriidassa. Näitä paineita luovat yhteiskunta, media, sosiaaliset suhteet sekä äidit itse. Vaatimukset kohdistuvat sekä äidin toimintaan että persoonaan, ja ne voivat joko kuormittaa tai vahvistaa äitiyttä. Yhteiskunnan äitiysoletukseen kuuluu uhrautuminen, syyllisyys, täydellisyyden tavoittelu ja kullisten ylläpitäminen. (Lotvonen 2018.)

Moni esiintyvä äiti kokee aikataulujen suunnittelemisen jatkuvaksi jonglööruukseksi ja kertoo, että ilman tarkkaa suunnittelua ja joustoa molempiin suuntiin, työ–perhe-elämän tasapaino järkkyy helposti. Tämä jatkuva yhteensovittaminen voi johtaa stressiin ja syyllisyyden tunteisiin, kun ei pysty täysipainoisesti vastaamaan sekä työn että kodin vaatimuksiin. (ClassicalIME 2023.)

## **4.2 Raskauden vaikutus laulamiseen**

Vaikka laulaminen raskauden aikana tuo omia lisähaasteita, se on turvallista ja terveellistä. Ammattilaulajan ei ole myöskään järkevää lopettaa laulamista koko raskauden ajaksi, sillä laulukunto heikentyy yhdeksän kuukauden aikana ja synnyttämisen jälkeen joutuu tekemään enemmän töitä päästäkseen takaisin lähtötasolle. (O'Connor 2022.)

Eeva Kurenniemi kartoitti opinnäytetyössään laulunopiskelijoiden kokemuksia raskaudesta ja äitiydestä. Kurenniemi haastatteli klassista laulua opiskelleita naisia, jotka saivat lapsen opintojen aikana sekä heidän opettajiaan. Tulokset olivat rohkaisevia. Moni kykeni jatkamaan laulamista raskauden aikana ja jopa koki keskiraskauden vaiheessa äänenkäytön helpottuneen. Kehoon löytyi uudenlaista tasapainoa, josta oli hyötyä myöhemmässäkin elämässä. Suuria haittoja raskauden fysiologisista muutoksista, kuten limakalvojen turvotuksesta tai hormonitoiminnasta, ei yleisesti koettu, lukuun ottamatta joitakin yksilöllisiä

myöhäisraskauden vaivoja kuten lisääntyntä limaneritystä ja turvotusta. Myöskään imetyshormonien ei havaittu merkittävästi vaikuttavan laulusuoritukseen. (Kurenniemi 2008.)

Paluu äänenkäytön pariin synnytyksen jälkeen vaihtelee yksilöittäin suuresti. Toinen palaa laulutunnille viikon jälkeen synnytyksestä, kun taas toisilla palautuminen kestää puoli vuotta. Laulamisen näkökulmasta palautumisvaiheessa tärkeimmäksi koetaan lantiopohjalihasten ja poikittaisten vatsalihasten harjoittaminen. (Kurenniemi 2008.) Synnyttämisen jälkeen ankara treenaaminen ja esiintyminen voivat olla haastavia. Palautumisvaiheessa voisi olla hyödyllistä siirtyä pieneksi hetkeksi laulunopettamiseen. Siinä laulajat pystyvät ylläpitämään heidän tekniikkaansa ilman vaativaa harjoittelua. (White Williams 2007.)

### **4.3 Äitiyden vaikutus urakehitykseen**

Kun nainen jää kotiin hoitamaan lapsia, hän menettää usein mahdollisuuksia uralla etenemiseen, kuten bonuksia, palkankorotuksia ja ylennyksiä. Vaikka lapsista päätetään yhdessä, taloudellisesti suurempi menetys tulee yleensä naiselle, joka viettää tilastollisesti enemmän aikaa perhevapaalla (Ikonen 2025.) Tämä voi vaikuttaa klassisen laulajan uraan erityisen voimakkaasti, koska ala on usein freelance-pohjainen ja verkostoihin perustuva. Kun laulaja jää pois työelämästä esimerkiksi vanhempainvapaan ajaksi, hän saattaa menettää tärkeitä esiintymismahdollisuuksia. Urakehitys voi hidastua, sillä eteneminen klassisen musiikin alalla harvoin perustuu kiinteisiin työsuhteisiin, vaan jatkuvaan näkyvyyteen ja aktiivisuuteen kentällä.

Ennakkoluulot voivat vaikuttaa merkittävästi klassisen laulajan urakehitykseen ja valitettavasti se nähdään joskus esteenä ammatilliselle etenemiselle. Tämä kävi ilmi vuonna 2018, kun ranskalainen sopraano Julie Fuchs irtisanottiin Hampurin valtionoopperan tuotannosta, kun heille selvisi, että hän oli raskaana (Lebrecht 16.5.2019.) Oopperatalon perusteena oli, että Fuchsin raskaus vaaransi tuotannon ”taiteellisen integriteetin”, vaikka Fuchs itse kertoi olleensa fyysisesti ja äänellisesti huippukunnossa (Lebrecht 21.4.2018).

Vaikka turvallisuus on tietenkin tärkeää, tapaus herätti laajaa keskustelua siitä, missä määrin äitiys voi vaikuttaa ammattimahdollisuuksiin. Keskustelua käytiin myös siitä, onko oopperassa tyypillistä tai tärkeää tehdä lavalla vaarallisia stuntteja vai laulaa oma osa niin hyvin kuin pystyy. (Lebrecht 22.4.2018.) Tässä tapauksessa äidin ammatillinen osaaminen sivuutettiin biologisten tekijöiden vuoksi. Fuchs voitti lopulta oikeuskiistan ja sai korvauksen menetetyistä työstään (Lebrecht 16.5.2019.) Hänen kokemuksensa näyttää, kuinka äitiys ei ole pelkästään henkilökohtainen elämänmuutos, vaan se voi johtaa myös ammatillisiin seurauksiin.

## 5 LAADULLINEN TUTKIMUS PUOLISTRUKTUROIDULLA HAASTATTELUMENETELMÄLLÄ

Valitsin opinnäytetyöhöni laadullisen tutkimusmenetelmän. Se mahdollistaa laulajan uran ja äitiyden yhdistämiseen liittyvien henkilökohtaisten kokemusten ja merkityksien syvällisen tarkastelun. Aihetta ei voida pelkistää numeroiksi, vaan pääosassa ovat haastateltavien tunteet, ajatukset ja selviytymiskeinot.

Käytin haastattelussa puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Siinä yhdistelään ennalta suunniteltuja kysymyksiä ja joustavuutta keskustelun edetessä. Tämä menetelmä sopi hyvin opinnäytetyöhöni, sillä se mahdollisti haastateltavien kokemusten ja ajatusten vapaamman esilletuomisen samalla, kun varmistin, että kaikki tärkeät teemat tulevat käsitellyksi.

Puhelinhaastattelu loi kevyemmän ilmapiirin käsitellä henkilökohtaisia ja sensitiivisiä aiheita, kuten äitiyden vaikutusta uravalintoihin. Lisäksi käytännön syyt, kuten haastateltavien kiireiset aikataulut ja mahdolliset pitkät välimatkat, tukivat puhelinhaastattelun valintaa. (Ikonen, Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017, 270–284).

Nauhoitin kaikki haastattelut, jotta pystyin itse keskittyä paremmin kuunteluun ja keskustelemiseen. Litteroin myöhemmin haastattelut, jotta pystyin vertailla helpommin haastateltavien vastauksia keskenään ja teoriaosuudessa käsiteltyihin teemoihin.

Valitsin haastateltaviksi kolme klassisen musiikin ammattilaista, joilla on eri pituiset urat ja eri-ikäisiä lapsia. He edustavat juuri sitä kohderyhmää, jonka ääntä haluan opinnäytetyössäni tuoda esiin ja heidän vastauksensa avaavat, millaista on elää näiden kahden vaativan roolin ristipaineessa ja millaisia ratkaisuja he ovat tehneet näiden kahden maailman yhteensovittamiseksi.

Kysymysten arkaluontoisuuden takia, käytän tässä tutkimuksessa haastateltavista nimityksiä haastateltava A, B ja C. Tämä mahdollistaa rehellisemmät ja avoimemmat vastaukset, sillä heidän ei tarvitse pelätä, että heidän henkilökohtaiset

kokemuksensa joutuisivat julkisen arvioinnin kohteeksi (Nikander 2022). Anonymiteetti siirtää myös keskittymisen heidän kokemustensa yhteisiin piirteisiin ja teemoihin. Näin työni painopiste pysyy ilmiöissä ja niiden merkityksissä, eikä yksittäisissä henkilöissä.

Haastattelukysymykset ovat laadittu tukemaan opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä ja tarjoamaan vastauksia siihen, millaisia haasteita ja ratkaisuja klassiset laulajat kohtaavat yhdistäessään uransa ja äitiytensä. Jaoin kaksikymmentä kysymystä teemojen mukaan viiteen eri osioon:

- Laulajan ammatin erityispiirteet
- Äitiyden tuomat muutokset
- Yhteiskunnan suhtautuminen laulajaäiteihin
- Äitiys ja uran yhteensovittaminen
- Vapaa sana.

## 6 HAASTATTELUN VASTAUKSET JA ANALYYSI

Tässä luvussa esitellään haastattelun pohjalta kerätyt vastaukset, jotka käsittelevät klassisen laulajan työn ja äitiyden yhteensovittamista. Kysymysten avulla selvitettiin, miten kolme eri elämäntilanteessa olevaa laulajaäitiä kokevat esimerkiksi työaikojen, matkustamisen ja uran epävarmuuden vaikutukset perhe-elämään. Lisäksi kartoitettiin, millaisia fyysisiä ja henkisiä muutoksia raskaus ja synnytys toivat mukanaan sekä miten nämä kokemukset heijastuivat taiteelliseen työhön ja harjoitteluun. Haastattelussa käsiteltiin myös työstä palautumista, urakehitystä, yhteiskunnan asenteita ja sitä, millaisia tukitoimia vastaajat toivoisivat työnantajilta tai yhteiskunnalta. Haastattelujen avulla saatiin sekä konkreettista tietoa työn ja perheen yhteensovittamisen arjesta että syvällisiä pohdintoja äitiydestä ja taiteilijuudesta. Haastateltavien kertomukset antavat arvokasta tietoa myös siitä, millaisia valintoja ja kompromisseja vaaditaan, jotta molemmat elämänalueet voivat hyvin.

### 6.1 Laulajan ammatin erityispiirteet

Tässä osiossa selvitin, miten klassisen laulajan työn erityispiirteet vaikuttavat perhearkeen ja elämäntapoihin. Haastatteluissa kysyin, kuinka työajat ja matkustaminen vaikuttavat perhe-elämään, onko työ vaikuttanut asuinpaikan valintaan sekä miten laulajat hallitsevat uran epävarmuutta ja epäsäännöllistä palkkaa. Lisäksi kartoitin, miten laulajan ammatti muokkaa arkirutiineja, vapaa-aikaa ja elämäntapoja, ja millä keinoilla laulajaäidit palautuvat henkisesti ja fyysisesti vaativista suorituksista.

#### **1. Ovatko työajat ja matkat vaikuttaneet perhearkeenne? Jos ovat, millä tavoin olette mukauttaneet perhearkea työaikojen ja matkojen vaatimuksiin?**

Kaikki kolme äitiä kokevat työaikojen ja matkojen vaikuttavan perhearkeen, mutta he ovat kaikki löytäneet toimivan ratkaisun. A:n mukaan yhteiskunta on rakennettu perinteisen "kahdeksasta neljään" työrytmin ympärille, mikä ei istu taiteilijan ammattiin. Tämän vuoksi A:n perheessä on tehty tietoinen päätös, että toinen vanhemmista, hänen puolisonsa, työskentelee säännöllisessä päivätyössä, jotta

A voi joustavammin tehdä epäsäännöllisiä laulajan töitä. Työmatkojen ja epätavallisten aikataulujen vuoksi heidän arkeaan rytmittävät enemmän lasten koulu, kuin A:n työ.

B:n työ vaatii asumista toisella paikkakunnalla ja perhe teki päätöksen valita asuinpaikan lasten kasvuympäristön ja perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Hän asuu osittain työpaikkakunnalla Helsingissä ja viettää vapaat kotipaikkakunnalla perheen luona. B:n järjestelyissä näkyy vahvasti fyysinen erilläänolo ja matkustaminen työn ja perheen välillä, mutta ne korostavat samalla perheyksikön yhdessä tekemiä arvopohjaisia valintoja. B:n mukaan työputki voi olla jopa kuusi päivää, jonka jälkeen vapaajakso voi toisinaan olla vain 1–1,5 päivää. Matkustamiseen kuluu helposti koko vapaa-aika, joten perhe vierailee välillä hänen luonaan Helsingissä.

C:n mukaan työajat ja matkat ovat vaikuttaneet perhearkeen, mutta heidän ratkaisunsa on ollut joustava vuorottelu puolison kanssa. Heillä on useampi lapsi ja arjen pyörittäminen vaatii jatkuvaa suunnittelua ja tukea, kuten isovanhempien apua. C luottaa joustavuuteen ja perheen sisäiseen sopimiseen arjen logistiikasta.

## **2. Onko työsi vaikuttanut asuinpaikan valintaan? Jos on, mitkä tekijät vaikuttivat päätökseenne?**

Kaikki kolme haastateltavaa ovat pohtineet työn ja asuinpaikan suhdetta, mutta ratkaisut ovat olleet erilaisia. A:n mukaan asuinpaikan valinnassa ratkaisevassa roolissa oli puolison työpaikan sijainti. Perhe muutti pois pääkaupunkiseudulta puolison säännöllisen kahdeksasta neljään työn perässä, vaikka pääkaupunkiseutu olisi ollut A:n laulajanuran kannalta parempi vaihtoehto. Päätös tehtiin koko perheen arjen toimivuuden näkökulmasta: lapset saivat vakaamman kasvu- ja kouluympäristön. A:n ratkaisu korostaa perheyksikön etua ja tasapainon hakeamista arjessa. Tämä on linjassa White Williamsin (2007) kuvaamien laulajaäitien ratkaisujen kanssa, joissa perheen tarpeet usein ohjaavat ammatillisia valintoja.

B:n ratkaisu perustui myös selkeästi perhearvoihin: perhe asettui asumaan paikkaan, jonka he kokivat parhaaksi lasten kasvuille. Tämän seurauksena B:n arkeen tuli toistuvaa matkustelua ja pitkiä poissaoloja perheen luota. Samalla

ratkaisu osoittaa, kuinka perheen hyvinvointi asetettiin uran sujuvuuden edelle, vaikka se edellytti merkittäviä logistisia järjestelyjä. C:n tapauksessa työ ei tois-  
taiseksi ole määrittänyt asuinpaikkaa, mutta hän tunnistaa tulevaisuuden mah-  
dolliset muutostarpeet uran kehittyessä. Tällä hetkellä heidän asumistilantee-  
seensa vaikuttavat enemmän perheen tarpeet. Kaikissa vastauksissa toistuu se,  
että asuinpaikka ei määräydy yksin työn perusteella, vaan sen valintaan vaikut-  
tavat perheen hyvinvointi, lasten tarpeet ja laulajan on sopeutettava urapolku-  
ansa perhe-elämään. Haastateltavien vastauksissa näkyi myös, että työn ja per-  
heen yhteensovittaminen onnistui vain yksilöllisten ja perheen sisäisten ratkaisui-  
den kautta, ei siksi, että ulkopuolinen rakenteellinen tuki olisi sitä mahdollistanut.

### **3. Onko uran epävarmuus ja/tai epäsäännöllinen palkka vaikuttanut si- nuun? Jos on, miten ja millaisia keinoja olet löytänyt tilanteen hallitse- miseksi?**

A:n mukaan epävarmuus ja epäsäännöllisyys kuuluvat olennaisena osana alaan,  
mutta hän kokee selvinneensä niistä hyvin. Hänellä on vahva yrittäjähenkisyys ja  
hän kertoo oppineensa vuosien varrella ennakoimaan ja optimoimaan työnha-  
kuansa. Jos kalenterissa näyttää muutaman kuukauden päästä tyhjältä, hän tie-  
tää mitä tehdä asialle. Lisäksi A:lla on osa-aikainen opetustyö, joka tuo taloudel-  
lista turvaa. Tämä työmuoto toimii puskurina esimerkiksi sairastapauksissa, jol-  
loin yksittäisen keikan peruuntuminen ei horjuta koko perheen taloutta. Tämä on  
linjassa Finkelsteinin (2019) havaintojen kanssa, joiden mukaan freelance-taitei-  
lijän ura vaatii aktiivista kalenterinhallintaa ja tulonlähteiden monipuolistamista.

B ei ole kokenut laulajan urallaan epävarmuutta tai epäsäännöllistä palkkaa,  
koska hänellä on vakituinen oopperalaulajan työ. Hän kokee olevansa onnekas  
kuuluessaan harvalukaiseen joukkoon, jolla on säännöllinen kuukausipalkka ja  
pysyvä työsuhde. Vakituinen työsuhde ja säännöllinen palkka tarjoavat hänelle  
harvinaisen vakauden taiteilijakentällä, jossa suurin osa työskentelee määräai-  
kaisilla tai projektiluontoisilla sopimuksilla. C on kokenut epävarmuuden hyvin  
kuormittavana.

*“Joutuu koko ajan miettimään ja puntaroimaan sitä, että mihin on valmis,  
mihin asti on valmis menemään ja mistä on valmis mahdollisesti luopu-  
maan.”*

Alalla vallitseva kilpailu ja jatkuva epävarmuus vaikuttavat häneen henkisesti ja aiheuttavat stressiä sekä unettomuutta. C kertoo hakeneensa tukia ja apurahoja tilanteen tueksi. A:n vastaus edustaa ratkaisukeskeistä lähestymistapaa, jossa epävarmuuteen vastataan suunnitelmallisuudella ja työn monipuolistamisella. B:n asema on harvinainen, joka mahdollistaa keskittymisen taiteeseen ilman jatkuvaa toimeentulohuolta. C:n näkökulma tuo esiin, miten epävarmuus voi heijastua voimakkaasti itsetuntoon ja jaksamiseen, etenkin kun perhe-elämän vaatimukset ovat suuria ja uran rakentaminen on vielä kesken.

#### **4. Vaikuttaako laulajan ammatti elämäntapoihisi, kuten arkirutiineihin, ravintoon ja vapaa-aikaan? Jos vaikuttaa, miten?**

Kaikki kolme laulajaäitiä kokevat, että ammatti vaikuttaa olennaisesti elämäntapoihin. Laulajan ammatti ei ole pelkästään työtä, vaan elämäntyyli, joka määrittää käytännössä koko arjen rakenteen.

*“Joka ikinen viikko on erilaisen näköinen ja eri paikkakunnilla.”*

A:n mukaan jokainen viikko on erilainen niin sisällöltään kuin sijainniltaan, mikä tekee pysyvien arkirutiinien luomisesta haastavaa. A pyrkii ennakoimaan tulevaa ja suunnittelemaan palautumishetkensä työviikkojen mukaan. Keskeisessä roolissa ovat myös lasten aikataulut, sillä koulun rytmi tuo tiettyä vakautta arkeen. B korostaa laulajan työn sitovuutta ja instrumentin eli oman kehon, jatkuvaa huolenpitoa.

*“Joku ajattelee, että joku sello tai kontrabasso on vaikea soitin, kun ne on niin isoja kantaa mukana, mutta ne voi aina laittaa kaappiin tai jättää sinne soittopaikalle ja sitten lähteä viettämään vapaa-aikaa. Laulaja ei voi koskaan tehdä näin, vaan sulla on aina instrumentti mukana.”*

Arkirutiinit rakentuvat tarkasti unen, ravinnon ja liikunnan ympärille. Esityskausina ruokavalio ja nukkuminen ovat tarkkaan säädelyjä. Myös vapaa-ajanvietto on säädelyä: suurin osa toiminnasta suunnitellaan sen mukaan, ettei äänenkäyttö vaarannu. B:n mukaan ammatti on läsnä joka hetki, mikä rajoittaa sosiaalista elämää ja vapaa-ajan valintoja. C kokee, että laulajan ammatti on muuttanut hänen liikuntatottumuksiaan ja hän on joutunut luopumaan raskaista liikuntamuodoista,

kuten maratonharjoittelusta. Niiden tilalle on tullut kevyempiä ja laulua tukevia liikuntamuotoja, kuten pyöräily ja hiihto. C noudattaa tiukkaa ruokavaliota keikka-kausina ja välttelee alkoholia monta viikkoa ennen esityksiä. Lisäksi lasten arki-rytmi on ollut merkittävä tukipilari aikataulujen hallinnassa.

Arkirakenteet ja vapaa-ajan valinnat muokkautuvat työn ehdoilla niin, että fyysinen ja henkinen suorituskyky säilyvät mahdollisimman optimaalisina. Perhearjen rytmit voivat toimia tärkeinä vakauttavina tekijöinä epäsäännöllisessä ja kuormittavassa työelämässä. Tulokset tukevat aiempaa teoriaa siitä, että laulaminen on fyysisesti ja psyykkisesti kokonaisvaltainen ammatti, joka vaatii huolellista elämäntapojen hallintaa ammatillisen menestymisen tueksi.

## **5. Millä keinoilla palautut henkisesti ja fyysisesti vaativista suorituksista?**

Kaikkien vastaajien palautumiskeinoissa oli yhteistä tarve irrottautua työstä. Vaikka tavat vaihtelivat, jokainen painotti palautumisen tärkeyttä ja tietoisia valintoja sen tukemiseksi.

A:n mukaan palautuminen on haastavaa, koska hän tekee pitkiä työpäiviä, eikä ole hyvä pitämään vapaapäiviä. Hän kuitenkin painottaa erityisesti illalla rauhoittumista lukemalla fyysistä kirjaa ja jättämällä puhelimen eri huoneeseen. B kertoo, että metsässä liikkuminen on hänelle tärkeä palautumiskeino. Hän käyttää sekä luontoa että perhettä henkisenä ja fyysisenä palautumisen tukena. Hän mainitsee myös, että näyttämöltä tullessa käy usein ylikierroksilla, jolloin jooga, syöminen ja hyvän sarjan katsominen auttavat rentoutumaan. C kokee palautumisen vaativan ennakkointia: hän valmistautuu henkisesti jo ennen raskasta esitystä, tiedostaen etukäteen sen kuormittavuuden. Hän järjestää kalenterinsa niin, että keikan jälkeen on vähintään kaksi täysin tyhjää päivää. Palautumiseen kuuluu lepo, kevyt liikunta ja syöminen. Hän korostaa, että lasten takia palautumishetket eivät aina ole rauhallisia ja vaativat sen vuoksi tietoisia valintoja ja tilan ottamista itselle.

Vastaajien kokemukset osoittavat, että palautumista voi tukea sekä pienillä arkisilla valinnoilla että laajemmalla ennakoinnilla ja aikataulusuunnittelulla. A toimii

enemmän tilanteen mukaan, kun taas B ja erityisesti C rakentavat palautumisesta suunnitellumpaa prosessia. Tulokset tukevat aiempaa teoriaa siitä, että laulajan fyysinen ja psyykkinen palautuminen on keskeinen osa ammatillista työkykyä. Laulajan hyvinvointi vaatii työn ja vapaa-ajan rajan selkeää ylläpitämistä, mikä on usein haastavaa, mutta välttämätöntä pitkän uran kannalta.

## 6.2 Äitiyden tuomat muutokset

Tässä osiossa tavoitteena oli saada esiin, kuinka äitiys muokkaa laulajan uraa, työskentelyä ja taiteellista identiteettiä. Selvitin, millaisia fyysisiä ja henkisiä muutoksia haastateltavat kokivat raskauden aikana ja miten nämä muutokset vaikuttivat heidän laulamiseensa ja harjoitteluun. Halusin myös selvittää, miten he kokivat synnytyksestä palautumisen takaisin laulukuntoon, ja laulajan arkeen ja miten äitiys oli vaikuttanut urakehitykseen. Lopuksi kysyin, mikä on ollut heidän mielestään palkitsevinta laulajaäitinä olemisessa.

### 6. Koitko fyysisiä tai henkisiä muutoksia raskauden aikana, jotka vaikuttivat laulamiseesi? Jos koit, mitä?

A:n mukaan raskaus vaikutti merkittävästi hänen laulamiseensa.

*”Mä olin laulukilpailuissa niin, että meinasin oksentaa lavalle, niin ehkä se sitten toi sellaista tietynlaista staminaa ja resilienssiä.”*

Pahoinvointi vaikeutti esiintymistä ja laulukilpailuihin osallistumista. Hän kuitenkin koki, että nämä haastavat kokemukset kasvattivat hänen resilienssiään ja toivat myöhemmin fyysisemmän arjen kautta uusia vahvuuksia laulamiseen. B ei kokenut raskauden vaikuttaneen laulamiseen negatiivisesti, vaikka hän jännitti etukäteen mahdollisia vaikutuksia, kuten valvomista ja hengityksen vaikeutumista.

C:n kokemus oli kehotasolla merkittävä: hengittäminen vaikeutui loppuraskaudessa, äänihuulet turposivat ja fyysinen jaksaminen väheni. Samalla hän kuitenkin havaitsi, että raskauden pakottamat muutokset hengityksessä lisäsivät

ymmärrystä omasta instrumentista. C kertoi, että kasvavan vatsan myötä hengittäminen ohjautui kylkiin ja alaselkään, minkä ansiosta hän teki uusia hyödyllisiä oivalluksia hengityksestä. Tämä vahvistaa Kurenniemen (2008) havaintoa siitä, että raskaus voi kehittää laulajalle uudenlaista kehotietoisuutta ja hyödyllisiä oivalluksia.

Kaikki kokivat raskauden ja äitiyden tuoman henkisen kasvun voimavarana, ja se vaikutti myös heidän tulkintaansa ja ilmaisuunsa laulajana. C kuvasi tätä erityisen vahvasti: tunne-elämän rikastuminen, laajempi ymmärrys rakkaudesta ja elämänkokemuksen lisääntyminen vahvistivat hänen ilmaisuvoimaansa ja loivat uudenlaista syvyyttä taiteelliseen työskentelyyn. Myös B mainitsi henkisen kasvun tapahtuneen luonnollisesti äitiyden myötä, ja sen olevan eduksi laulajan ammatissa. A puolestaan kuvasi esikoisen myötä saamaansa fyysistä ja henkistä voimaa, joka paransi hänen yhteyttään kehoon ja laulutekniikkaan.

## **7. Muutitko työskentelytapoja ja/tai harjoittelurutiineja raskauden aikana ja/tai sen jälkeen? Jos muutit, miten?**

Yhteistä kaikille oli harjoittelun mukauttaminen oman jaksamisen ja lapsen tarpeiden mukaan. Harjoittelurutiinit muuttuivat joustavammiksi, ja laulaminen asetui uudenlaiseen tasapainoon perhe-elämän kanssa. Raskauden aikana A harjoitteli lyhyemmin ja vain sen verran kuin pystyi pahoinvoinnin keskellä. Lapsen synnyttyä, A kuvasi, kuinka hänen harjoittelunsa asetui tiukasti vauvan päiväunien aikatauluun.

*“Mä en todellakaan heittäytynyt sohvalle kun se vauva nukahti, vaan silloin alkoi mun työpäivä.”*

Kotityöt jäivät taka-alalle ja laulu nousi arjen prioriteetiksi vauvan rinnalla.

B ei kokenut suuria muutoksia, mutta kertoi sopeuttaneensa harjoittelua jaksamisensa mukaan, etenkin loppuraskauden aikana hengitystilän vähentyessä. Raskauden loppuvaiheessa keuhkojen kapasiteetti pieneni, mikä vaikutti hänen laulamiseensa, erityisesti fraseeraukseen. Hän ei kuvaile sitä esteenä, vaan luonnollisena muutoksena, joka vaati sopeutumista. Hän oli armollisempi itselleen ja

kuunteli kehoaan tarkemmin. A ja B kertoivat myös esiintyneensä aivan raskauden viimeisille viikoille asti. C puolestaan joutui keisarinleikkausten vuoksi pidemmälle palautumisjaksolle, ja hänen harjoittelussaan oli pitkiä taukoja. Kehon lämmittelyä lisättiin, hän oli armollisempi itselleen ja harjoittelua kevennettiin fyysisen ja henkisen jaksamisen vuoksi.

## **8. Miten koit palautumisen takaisin laulukuntoon synnyttämisen jälkeen? Koitko jotain pysyviä muutoksia?**

A koki, että lapsen myötä tullut uusi fyysisempi elämäntapa äitinä paransi hänen laulutekniikkaansa.

*“Meidän esikoisen myötä, musta tuntuu, että mä oon oppinut laulamaan.”*

A:n mukaan vauvan hoito toi hänelle paremman kontaktin kehoon ja tukeen. Hän kertoi, että vauvan kantaminen kantoliinassa oli myös todella hyvä tukiharjoitus. B puolestaan ei kokenut palautumisessa erityisiä vaikeuksia tai pysyviä muutoksia ja esiintyi kaksi viikkoa synnytyksen jälkeen B:n mukaan hyvä peruskunto, jatkuva harjoittelu ja nopea paluu lavalle auttoivat palautumaan nopeasti.

C:llä palautuminen oli huomattavasti hitaampaa ja haastavampaa keisarinleikkausten takia. Hän mainitsi, että leikkausten seurauksena vatsalihakset erkaantuivat ja arpikudokset jäivät kiristämään syvimpiin vatsalihaksiin. Näiden palautuminen vaati pitkäjänteistä työtä ja harjoittelua. Hän arvioi, että pelkkä fyysinen toipuminen synnytyksestä kesti vähintään puoli vuotta ja varsinainen paluu laulukuntoon tapahtui vasta myöhemmin. Vaikka A ja B kokivat palautumisen varsin sujuvaksi, A:n tapauksessa jopa laulua kehittäväksi, C:n kokemus oli monimutkaisempi ja vaati pidemmän toipumisajan.

## **9. Oliko paluu laulajan arkeen erilaista äidiksi tulon jälkeen? Jos oli, miten?**

Kaikki kolme laulajaäitiä kokivat paluun laulajan arkeen äidiksi tulon jälkeen jossain määrin erilaiseksi. Yhteistä kaikille oli, että paluu laulajan työhön vaati uudenlaista tasapainottelua ja arjen uudelleenjärjestelyä. A koki yhteiskunnalliset

odotukset haasteellisina. Hän sai kritiikkiä siitä, että oli joidenkin mielestä palannut nopeasti lavalle vauvan ollessa vielä pieni.

*“Ihmiset ihan silleen ollenkaan ajattelematta lauko tosi ilkeitä kommentteja asiasta, joka ei kuulu heille ollenkaan.”*

Kritiikki nopeasta paluusta takaisin töihin kuvastaa Lotvosen (2018) kertomaa kulttuurista odotusta äidin itseuhrautuvasta roolista, jossa ensisijainen paikka olisi kotona. Hän painotti kuitenkin puolison ja isovanhempien tärkeää tukea sekä sitä, että oli tehnyt tietoisin päätöksen jatkaa uraansa äitiydestä huolimatta.

B kertoi, että arkeen palaaminen oli onnistunut hyvin. Muutoksena oli, että aika-tilat rakentuivat nyt vauvan tarpeiden ympärille. Hän toi esiin, että lapset kulki-  
vat välillä mukana harjoituksissa kuulosuojaimet päässä, ja korosti toimivan tuki-  
verkoston roolia paluun mahdollistajana. C kuvasi paluuta raskaaksi. Hän koki tarvitsevansa aikaa uuden elämäntilanteen ja identiteetin hahmottamiseen.

*“Äitiys ja se taiteilijuus ja se ammattiminä haki kyllä paikkaansa useita vuosia.”*

Hänen kokemuksensa itsensä uudelleen määrittelystä äitinä ja taiteilijana tukee (Roskam ym. 2022) tutkimuksen tuloksia siitä, että vanhemmuuden ja ammatillisen identiteetin yhteensovittaminen voi aiheuttaa merkittävää henkistä kuormitusta erityisesti tasa-arvoisissa yhteiskunnissa, joissa odotukset molemmista rooleista ovat korkeat.

## **10. Onko äitiys vaikuttanut urasi kehitykseen tai ovatko työmahdollisuutesi muuttuneet äidiksi tulon jälkeen? Jos on, miten?**

A teki tietoisesti valinnan pysyä kotimaassa sen sijaan, että olisi lähtenyt ulkomaille.

*“Kun toivottaa lapsia tervetulleeksi, niin silloin myös ottaa sen täyden vastuun heidän hyvinvoinnistaan ja tavallaan se mun työarki on samalla heidän lapsuus.”*

Hän korostaa, ettei koe menettäneensä mitään laadullisesti, vaan on saanut tehdä työtä Suomessa korkealla tasolla. Valinnat on tehty perheen hyvinvoinnin ehdoilla. B:n mukaan äitiys vaikutti myös konkreettisesti työmahdollisuuksiin.

*“En voinut lähteä ulkomaille. Sieltä tarjottiin mahdollisuuksia, mutta se oli perhepoliittinen ratkaisu, että me emme muuta.”*

Lapset tarvitsivat äitiä ja perhe halusi jäädä asumaan kotipaikkakunnalle. B ei kuitenkaan katunut päätöstä, vaan oli kiitollinen kaikista eri työmahdollisuuksista mitä on Suomessa voinut tehdä. A:n ja B:n päätökset kuvastavat White Williamsin (2007) esiin tuomaa ilmiötä, jossa laulajaäidit voivat tietoisesti rajoittaa kansainvälistä liikkuvuutta sovittaakseen yhteen uran ja perhe-elämän.

C:n mukaan äitiys on vaikuttanut urakehitykseen useiden taukojen ja raskaiden vaiheiden kautta. Jokainen lapsi on tuonut mukanaan uudenlaisen sopeutumisprosessin, joka on vienyt aikaa ja energiaa uralta. C koki, että jokaisen lapsen myötä hän jakautui useampaan osaan, mutta samalla sai myös lisää sisältöä ja syvyyttä elämäänsä. Hän ei kuitenkaan koe, että olisi myöhässä urakehityksensä, vaan suhtautuu nykyhetkeen kiitollisuudella ja toiveikkoudella. Kaikki vastaajat kokivat, että äitiys on vaikuttanut joko suoraan tai valintojen kautta urakehitykseen. Äitiys näyttäytyi kuitenkin kaikille elämää rikastuttavana eikä uraa haittaavana asiana, vaikka se onkin muokannut urapolkuja.

### **11. Mikä on ollut palkitsevinta laulajaäitinä olemisessa tai onko äitiydellä ollut erityisiä positiivisia vaikutuksia urasi kehitykseen tai työskentelytapoihisi?**

Kaikki kolme vastaajaa kokivat äitiyden tuoneen merkittäviä positiivisia vaikutuksia sekä henkilökohtaiseen elämään että ammatillisesti. Yhdistävänä kokemuksena äitiys nähtiin voimavarana ja kasvun paikkana, joka on heijastunut myös taiteelliseen työskentelyyn.

A:n mukaan äitiys toi arkeen aivan uudenlaisen rakenteen, joka vaikutti suoraan työntekoon. Lasten aikataulujen vuoksi hänellä oli selkeä päivittäinen työaika, jolloin oli yksinkertaisesti pakko saada asiat tehtyä. Tämä toi mukanaan tehokkuutta, itsekuria ja vastuullisuutta.

*“Mä en ole pelkästään mun ääni.”*

Henkinen vahvuus kasvoi ja pettymyksiä oli helpompi sietää, koska elämässä oli nyt jotain suurempaa kuin yksi konsertti. A kertoi, että perhe on toiminut isona voimavarana erityisesti tilanteissa, joissa työhön on liittynyt pettymyksiä, kuten menetettyjä esiintymisiä tai sairastumisen aiheuttamia peruutuksia. B kertoi, että äitiys on muovannut häntä ihmisenä.

*“Tärkein rooli elämässä.”*

Se mitä hän on tänään, on seurausta äitiydestä. Vastaus kuvastaa äitiyttä enemmän elämää syventävänä kuin ammatillisesti muokkaavana kokemuksena, mutta sen vaikutus on silti läsnä hänen taiteilijuudessaan. C:n mukaan äitiys toi syvyyttä tunteisiin, itsetuntoon, kehonkuvaan ja ilmaisullisiin valmiuksiin.

*“Pystyy määrittelemään mitä rakkaus on.”*

Hän mainitsi erityisesti tunteiden monipuolistumisen ja rakkauden kokemisen uusilla tasoilla. Ilmaisuvoima vahvistui ja elämänkokemus toi uusia tasoja myös tulkintaan. Hän koki, että äitiys on lisännyt hänen kiitollisuuttaan, elämäniloa ja sisäistä varmuuttaan ja tämä on tehnyt hänestä paremman laulajan. Lisäksi hän totesi, että äitiyden ansiosta hän on oppinut hallitsemaan useita rooleja samanaikaisesti, mikä on hänelle hyödyksi myös ammatillisesti. Vaikka kokemukset olivat erilaisia, niissä toistui sama perusajatus: äitiys ei ole uran este, vaan vahvuus, joka tuo uutta syvyyttä taiteelliseen työhön.

### **6.3 Yhteiskunnan suhtautuminen laulajaäiteihin**

Seuraavassa osiossa tarkastellaan, millaisia yhteiskunnallisia ja ammatillisia odotuksia suomalaiset laulajaäidit kohtaava. Ensimmäisessä osiossa käsitellään äidin rooliin liittyviä kulttuurisia odotuksia ja sitä, miten nämä asenteet vaikuttavat laulajaäitien kokemuksiin. Toisessa osiossa syvennytään ennakkoluuloihin, joita äitiyden ja laulajan ammatin yhdistäminen voi herättää sekä tapoihin, joilla vastaajat ovat käsitelleet kritiikkiä. Kolmannessa osiossa pohditaan, millaisia konkreettisia tukitoimia vastaajat toivoisivat työnantajilta ja yhteiskunnalta, jotta työn ja perheen yhdistäminen olisi tulevaisuudessa sujuvampaa.

**12. Koetko, että suomalaisessa yhteiskunnassa on erityisiä odotuksia äidin roolista? Jos koet, miten nämä odotukset vaikuttavat sinuun laulajaäitinä?**

Kaikki haastateltavat kuvasivat, että äiti ymmärretään ensisijaisesti kotona viihtyvänä ja lapsilleen täydellisesti omistautuvana. Tämä tukee Lotvosen (2018) havaintoja, joiden mukaan yhteiskunnan äitiysoletuksiin liittyy edelleen uhrautumisen ja täydellisyyden vaatimus, mikä voi aiheuttaa äideille syyllisyyttä ja ulkopuolisten arvostelua. C nosti esiin odotuksen, että äidin täytyy olla kotona tietyt kuu-kaudet synnytyksen jälkeen. A kertoi, kuinka monet ihmiset kokivat puoliksi jae-  
tun vanhempainvapaan shokeeraavana. Päiväkodissa kommentoitiin myös ikävään sävyyn, jos hän oli ollut työmatkalla. A kuitenkin kertoo, että on nähnyt vuosien aikana muutoksen asenteissa, eikä häntä enää kritisoida samalla tavalla, mutta muistelee, että uudelle äidille kommentit tuntuivat hyvin loukkaavilta.

*“Mä koin, että samalla aliarvioidaan lasten isää. Eikö hän sitten ole tarpeeksi pätevä hoitamaan?”*

A ja B toivat esiin, että isä on ihan yhtä hyvä vanhempi, mutta äidiltä odotetaan kuitenkin suurempaa omistautumista. B koki, että äidin pitää luopua omista ura-  
haaveistaan ja jättää oma elämänsä taka-alalle, kun taas isää ei kyseenalaisteta samalla tavalla. A kertoi, että isän työmatkoja ei ihmetellä, mutta äidin työmatkoissa oli jotain hyvin provosoivaa. Vaikka C arvioi, että odotukset ovat lievittyneet viime vuosien aikana, hänen kokemustensa mukaan perinteinen ajatus siitä, että äidin kuuluu olla kotona elää vahvana ja poikkeamista seuraa helposti syyllisyyttä tai ulkopuolisten arvostelua.

**13. Oletko kohdannut ennakkoluuloja äitiyden ja laulajan ammatin yhdistämisestä? Jos olet, mitä ja miten olet käsitellyt niitä?**

A kertoi, että on saanut suoria ja joskus ilkeitäkin kommentteja siitä, miten hän yhdisti äitiyden ja työnsä. A siirsi kritiikin sivummalle luottamalla puolisonsa tukeen ja asettamalla oman ja perheen hyvinvoinnin etusijalle.

*“Jos minä laulajana voin hyvin, niin ihan varmasti myös mun perhe voi hyvin.”*

A kertoi myös saaneensa uransa alussa mahdollisuuden työskennellä erään kansainvälisesti arvostetun agentuurin kanssa. Kun agentuurissa saatiin tietää hänen raskaudestaan, kaikki yhteistyö loppui välittömästi. Tämä muistuttaa teoriaosuudessa käytyä Julie Fuchsin kokemusta, kun hänet irtisanottiin oopperatuotannosta raskauden vuoksi (Lebrecht 2019). A:n ja Fuchsin tapaukset osoittavat, että raskaus voi edelleen aiheuttaa suoraa syrjintää taide- ja oopperamaailmassa, jossa esiintyjän valmiutta tarkastellaan kriittisesti ja joskus epäoikeudenmukaisesti. B kertoi, että ihmiset ovat ihmetelleet miten perhe pärjää, kun hän on poissa kotoa. Hän painottaa kuitenkin, että isät selviävät ihan yhtä hyvin, kun heille vain annetaan mahdollisuus.

*“Me päätettiin perheenä, että tämä on meille mahdollisuus, ei uhka ja tuota hyvin kävi.”*

C kertoi saaneensa samanlaisia kysymyksiä ja ihmiset miettivät kenen kanssa lapset oikein ovat ja hämmästelivät miten he pärjäävät isän kanssa.

*“Kyseenalaistetaan, että miten mä oon voinut tehdä tämmöisiä valintoja.”*

Hän käsitteli ennakkoluuloja rajaamalla perheasioista puhumista ja hakemalla vertaistukea kollegoilta ja läheisiltä. Kaikki vastaajat olivat kohdanneet ennakkoluuloja jossain muodossa. Äitiyden ja laulajan ammatin yhdistäminen vaatii henkistä vahvuutta ja aktiivista vastarintaa edelleen elossa oleville perinteisille äitiysoletuksille.

#### **14. Toivotko työnantajien ja/tai yhteiskunnan tukevan paremmin laulajaäiteä uran ja perhe-elämän yhdistämisessä? Jos näin on, voisitko kertoa, millaisia muutoksia tai tukitoimia pitäisit hyödyllisinä?**

Rakenteellinen tuki nähdään ratkaisevana ja kaikkien mielestä tarvitaan muutoksia nykykäytäntöihin ja asenteihin, ei pelkästään henkilökohtaisia selviytymiskeinoja. Vastaajien toiveet liittyivät siihen, että taidealalla tarvitaan perheystävällisempiä käytäntöjä ja avointa keskustelua työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen edellytyksistä. A:n mukaan tärkein tuki olisi ennen kaikkea tasa-arvoisen vanhemmuuden edistäminen. Hän korostaa isien roolin vahvistamista ja vanhempainvapaiden jakamista puoliksi. Tämä ajatus heijastaa Viitamaa-Tervosen ja

Sandtin (2022) tutkimusta, jonka mukaan sukupuolineutraalit perhevapaamallit voivat edistää naisten mahdollisuuksia säilyttää ja kehittää uraansa vanhemmuuden aikana.

B kertoi, että konkreettisin muutos koskee vakituisen oopperalaulajan työehtosopimusta Kansallisoopperassa koskien työvuorolistoja. Nykykäytäntö on, että seuraavan viikon listan saa edellisen viikon perjantaina. B kertoo, että tämä on perheellisille todella hankala, koska on vaikea suunnitella omaa elämää viikkoa pidemmälle.

*“Kyllähän moni tekee sitten sen ratkaisun myös, että ne ei hanki perhettä, mutta se on aika kova hinta siitä unelma-ammattista mun mielestä.”*

#### **6.4 Äitiyden ja uran yhteensovittaminen**

Seuraavassa luvussa käsitellään, millaisia valintoja laulajaäidit ovat tehneet työn ja perheen yhteensovittamiseksi ja millaisia vaikutuksia näillä valinnoilla on ollut sekä uraan että perhe-elämään. Aluksi tarkastellaan sitä, miten työn vaatimukset ovat vaikuttaneet perhearkeen ja kuinka perheen tarpeet ovat muovanneet laulajien urapolkuja. Sen jälkeen siirrytään pohtimaan esiintymisjännityksen, kritiikin ja muun psyykkisen kuormituksen vaikutuksia äitiyden rooliin. Lisäksi käsitellään ristiriidan ja syyllisyyden tunteita, joita työn tai perheen priorisointi voi herättää.

#### **15. Oletko joutunut tekemään valintoja urasi vuoksi, jotka ovat vaikuttaneet perheeseesi? Jos olet, mitä ja kuinka ne ovat vaikuttaneet perheeseesi?**

B otti vakituisen oopperalaulajan työn Helsingissä, mikä edellytti säännöllistä matkustamista kotipaikkakunnan ja työpaikan välillä. Tämä uravalinta on pitänyt perheen arjen jakaantuneena kahdelle paikkakunnalle ja B sanoikin leikkisästi kehittäneensä Whatsapp-vanhemmuuden. Hän kertoo myös, että perhe on viettänyt paljon aikaa Helsingissä ja kokee, että on voinut tarjota tätä kautta lapsilleen hienoja oopperaelämyksiä.

A kertoo, että on työnsä vuoksi usein Helsingissä ja perheen asuessa pääkaupunkiseudun ulkopuolella, hän joutuu olemaan pitempiä aikoja poissa kotoa. Hän korosti, että matkustaminen on kuitenkin mahdollistanut läsnäolon lapsiperheessä ja korkeatasoisten työmahdollisuuksien jatkumisen. C kertoo, että on tunnut pahalta, kun on keikkojen takia joutunut luopumaan merkkipäivistä kuten lasten syntymäpäivistä ja äitienpäivistä, mutta ei ole joutunut tekemään suurempia uhrauksia uransa eteen. Työstä aiheutuneet poissaolot ovat olleet harkittuja ratkaisuja, joissa perheen hyvinvointi ja uran jatkuvuus on pyritty sovittamaan yhteen parhaalla mahdollisella tavalla.

Kaikki kolme laulajaäitiä kuvasivat, että työn vaatimukset ovat tuoneet perhe-elämään muutoksia ja kompromisseja, mutta ratkaisut on tehty perheen hyvinvointi huomioiden. Työstä aiheutuneet poissaolot ovat olleet harkittuja ratkaisuja, joissa perheen hyvinvointi ja uran jatkuvuus on pyritty sovittamaan yhteen parhaalla mahdollisella tavalla.

## **16. Oletko joutunut tekemään valintoja perheesi vuoksi, jotka ovat vaikuttaneet uraasi? Jos olet, mitä ja kuinka ne ovat vaikuttaneet uraasi?**

Kaikki kolme äitiä ovat tehneet perheensä vuoksi valintoja, jotka ovat vaikuttaneet heidän uraansa. A ja B ovat rajoittaneet kansainvälistä työskentelyä, ja C joutui keskeyttämään uransa kehityksen useammaksi vuodeksi. Erityisesti taidealalla perheellistyminen vaikuttaa näkyvästi urapolkuihin, koska freelance-tyyppinen työskentely vaatii jatkuvaa aktiivisuutta, verkostoitumista ja matkustamista (Finckelstein 2019).

A kertoo, että ilman lapsia olisi todennäköisesti viettänyt enemmän aikaa ulkomailla, mutta valitsi Suomessa pysymisen perheen hyvinvoinnin ja tasapainon vuoksi. Hän ei kuitenkaan koe menettäneensä mitään laadullisesti, koska on saanut laulaa korkealla tasolla Suomessakin. Hänen mukaansa kyseessä ei ole ollut uhraus, vaan tietoinen omaa arvomaailmaa tukeva ratkaisu.

B kertoo, että perheen vuoksi hän ei lähtenyt ulkomaille työskentelemään, vaikka tarjouksia tuli. Hän toteaa, että nyt uran loppuvaiheessa ulkomaille lähtö ei enää

tunnu ajankohtaiselta, vaikka aikaisemmin kiinnostusta olisi ollut. C kuvailee, että valmistuttuaan laulunopinnoista hän sai tietää olevansa raskaana ja joutui luopumaan monista ammatillisista mahdollisuuksista, jotka olisivat voineet viedä uraa eteenpäin. Hän kokee, että ura kärsi erityisesti silloin, koska hän ei voinut panostaa omaan kehitykseensä ja verkostoitumiseen. Myöhemmin hän on kuitenkin pystynyt palaamaan urapolulle ja kokee, ettei ole liian myöhäistä tavoitella haaveitaan.

**17. Koetko, että esiintymisjännitys, kritiikki tai muu mahdollinen psyykinen kuormitus vaikuttaa rooliisi äitinä? Jos vaikuttaa, miten?**

A ja B kokivat, ettei esiintymisjännitys tai muu psyykinen kuormitus vaikuta heidän rooliinsa äitinä merkittävästi, kun taas C koki selvästi vaikutuksia erityisesti jaksamisen ja tunteiden hallinnan tasolla. Yhteistä on kuitenkin se, että jokainen tiedostaa kuormittavat tekijät ja he pyrkivät löytämään niiden käsittelyyn omat keinonsa. A kokee selkeän eron työroolin ja vanhemmuuden välillä, eikä anna työperäisten paineiden heijastua kotiin.

*“Mä oon lasteni äiti. Ei siihen kuulu mikään kritikko.”*

Myös B kokee, ettei laulajan ammatin psyykinen kuormitus vaikuta suoraan hänen rooliinsa äitinä. Hän on toiminut uransa aikana myös asiantuntijatehtävissä ja kokee, että kaikenlaisessa työssä voi olla hetkiä, jotka vaikuttavat vanhemmuuteen. Oopperalaulajan työ ei hänen mielestään poikkea tässä suhteessa. C:n mukaan esiintymisiin valmistautuminen vaikuttaa selkeästi hänen jaksamiseensa perhearjessa. Hän kuvasi olevansa ennen esiintymisiä herkempi, väsyneempi ja kiukkuisempi kotona. Hän kertoi, että valmistautuminen ja palautuminen vie häneltä paljon energiaa useiden päivien ajan.

**18. Oletko kokenut ristiriitaisia tunteita siitä, kuinka paljon aikaa annat perheellesi verrattuna työhösi? Jos näin on, miten olet käsitellyt tilannetta?**

Kaikki vastaajat kuvasivat kokeneensa jossain vaiheessa syyllisyyttä tai ristiriitaa, mutta heidän tapansa kohdata ja käsitellä näitä tunteita erosivat toisistaan. A sanoi, että ristiriitaisia tunteita on noussut lähinnä silloin, kun hän on ollut työmatkalla ja kotona on tapahtunut jotakin odottamatonta, kuten lasten sairastumisia tai tapaturmia. Näissä hetkissä hän on kokenut syyllisyyttä poissaolostaan. Vahva usko tasa-arvoiseen vanhemmuuteen ja siihen, että lasten isä on yhtä pätevä vanhempi hoitamaan ongelmat, on auttanut häntä käsittelemään ristiriidan tunteita.

B koki, että vanhemmuuteen kuuluu joltain osin jatkuva huono omatunto siitä, tekeekö lasten hyvinvoinnin kannalta oikeita ratkaisuja. Hän pohtii usein, miten perhe kokee hänen poissaolonsa. Hän on käsitellyt näitä ristiriitaisia tunteita keskustelemalla paljon perheensä kanssa. Avoimuus on ollut tärkein keino purkaa huolta ja korjata mahdollisia väärinkäsityksiä. Keskustelut ovat usein auttaneet huomaamaan, että hänen kokemansa syyllisyys joistain asioista ei aina vastaa läheisten kokemusta tilanteesta. C kertoi kokevansa vahvoja ristiriidan tunteita, erityisesti silloin kun hän valmistautuu esiintymisiin tai lähtee töihin toiselle paikkakunnalle.

*“Syyllisyyden tunteet seuraa siitä, kun joutuu olemaan pois lasten elämästä.”*

Hän kuvaa, että juuri ennen poislähtöä hänellä on usein paine olla entistä enemmän läsnä kotona ja hoitaa tavallista enemmän kotitöitä. Tämän vuoksi hän joutuu tietoisesti muistuttamaan itselleen, että hänen työnsä on periodimaista ja nyt on hänen vuoronsa keskittyä omaan työhönsä. Hän yrittää käsitellä tilannetta muistamalla, kuinka paljon on jo aiemmin ollut kotona perheensä kanssa ja kuinka tärkeää hänen hyvinvoinnilleen on hänen oman työnsä tekeminen.

Haastateltavien kokemukset vahvistavat ClassicalME (2023) havainnon, jossa työn ja perheen jatkuva yhteensovittaminen voi aiheuttaa stressiä ja syyllisyyttä, kun molempiin rooleihin ei aina pysty vastaamaan täydellisesti. A:lla ne nousevat lähinnä esiin poikkeustilanteissa, mutta hän pystyy luottamaan siihen, että toinen vanhempi selviää tilanteista yhtä hyvin. B ja C käsittelevät näitä tunteita aktiivisesti. B avoimella keskustelulla ja C itsereflektiolla sekä hyväksymällä työnsä periodiluonteisuuden.

**19. Onko sinulla muita kokemuksia tai haasteita klassisen laulajan työn ja perhe-elämän yhdistämisestä, joita en ole vielä kysynyt? Miten olet käsitellyt näitä haasteita?**

A kertoi, että hänen omat lapsensa ovat kiinnostuneet musiikista, mutta hän on tietoisesti pyrkinyt pysymään sivussa heidän harrastuksistaan. Hän haluaa varmistaa, että lapset saavat toteuttaa itseään vapaasti ilman, että hänen oma ammatillinen taustansa vaikuttaa liikaa heidän valintoihinsa. A:n tavoitteena on ollut luoda mahdollisuuksia ja tukea taloudellisesti, mutta jättää tilaa lasten omalle identiteetille, jottei heille muodostuisi tunnetta siitä, että heidän pitäisi seurata vanhempansa jalanjalkia muusikkona. B nosti esiin merkittävän ja usein näkyvämmäksi jäävän haasteen laulajan työssä: jatkuvan sairastumisen pelon.

*“Sukulaiset ja ystävät ja kaikki ei ehkä ymmärrä sitä, että se pikkunuha sulle voi olla mulle kuukauden poissaolo töistä.”*

Hän kertoi, että kipeänä esiintyminen voi riskeerata koko produktion, sillä yksi sairastunut voi tartuttaa kollegat ja aiheuttaa laajempia peruutuksia. Tärkeiden esiintymisten lähestyessä hän tekee tietoisia valintoja siitä, missä liikkuu ja keiden kanssa on tekemisissä. Hän on esimerkiksi jättänyt väliin sukulaisjuhlia tai kysynyt etukäteen, onko joku tilaisuuden osallistujista mahdollisesti sairaana. B:n kuvaama varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa tärkeiden esitysten alla tukee Bailey'n (2017) esittämää ajatusta siitä, että laulajan on oltava neuroottisen tarkka hygieniasta ja omasta terveydestään, jotta hän voi varmistaa työkykynsä.

B kokee, että osa ihmisistä ei ymmärrä, miksi hän kieltäytyy tapaamisista lievätkin sairaiden kanssa, mikä on joskus aiheuttanut kitkaa sosiaalisissa suhteissa. Hän vertasi tilannetta huippu-urheilijoihin, joiden on myös suojeltava itseään mahdollisilta taudinaiheuttajilta ennen tärkeitä kisoja. Suurin osa hänen ystäviensä ymmärtää hänen tilanteensa hyvin ja ilmoittavat pienimmistäkin oireista, jolloin hän voi itse päättää osallistuuko vai ei.

C lisäsi vielä alan epävarmuuteen liittyviä asioita. Hän kertoo joutuvansa toisinaan miettimään, jatkuuko työ alalla vai pitäisikö siirtyä kaupan kassalle. Tämä kiteyttää sen, kuinka epävarma työtilanne ja toimeentulo voivat pakottaa

pohtimaan radikaaleja uravaihtoehtoja, vaikka intohimo ja koulutus olisivatkin musiikin alalla. Laulajaäitien kokemat haasteet ulottuvat paljon laajemmalle kuin pelkkään työn ja perheen aikatauluttamiseen. Ne liittyvät myös lasten oman identiteetin tukemiseen, terveyden varjelemiseen ja toimeentulon jatkuvaan epävarmuuteen.

## 6.5 Vapaa sana

Viimeisessä luvussa tarkastellaan laulajaäitien omia loppuhuomioita ja viestejä, jotka he halusivat välittää tutkimuksen päätteeksi. Vastaajat saivat vapaasti tuoda esiin ajatuksiaan, joita haastattelukysymykset eivät olleet suoraan tavoittaneet. Heidän vastauksensa tarjoavat arvokasta näkökulmaa siihen, miten laulajan ura ja vanhemmuus voivat rikastuttaa toisiaan ja miten vanhemmuus voidaan nähdä voimavarana taiteellisessa työssä.

## 20. Haluatko vielä lisätä jotain mitä en kysynyt?

A halusi painottaa, että vanhemmuutta ei tarvitse pelätä laulajan uralla. Hän kertoi elävänsä etuoikeutettua ja antoisaa elämää, vaikka valintoja on ollut pakko tehdä.

*“Kuuma vinkki nuoremmille kollegoille: panostakaa siihen, että vanhemmat on yhtä tärkeitä.”*

Hänen viestinsä oli kannustava: vanhemmuus ja taiteellinen ura voivat kulkea rinnakkain, kun perheessä jaetaan tasapuolisesti vastuuta. B halusi muistuttaa, että unelma-ammattitkin ovat lopulta vain työtä. Hän kuvasi, miten ajan mittaan hohdokkaat asiat, kuten maskiin meneminen tai pukujen pukeminen, muuttuvat arkisiksi. Silloin saattaa opetella tekemään asioita itse nopeuttaakseen prosessia ja saadakseen enemmän aikaa perheelle. Hän kertoi saavansa suurinta iloa produktioista, joissa kaikki osa-alueet, musiikki, ohjaus ja työryhmä, toimivat saumattomasti yhteen.

*“Niissä produktioissa tulee semmonen olo, että mä vaikka maksaisin, että mä saan olla tässä mukana.”*

Lopuksi B kertoi, että vaikka ammatissa on paljon ulkoisesti näyttäviä ja houkuttelevia elementtejä, arjessa niiden hohto voi haalistua ja usein perheen kanssa vietetty aika painaa enemmän kuin näyttämön glamour. C koki, että äitiys on ollut voimavara, joka on rikastuttanut hänen ilmaisuvoimaansa, ajatteluaan ja persoonansa myös laulajana. Hän nosti esiin ajatuksen, että äitiyden tulisi olla arvostettu osa ammatillista identiteettiä.

*“Äitiys pitäisi olla ensimmäisenä CV:ssä, koska se on valttikortti.”*

Lopuksi hän halusi korostaa kiitollisuuttaan elämäntilanteestaan ja siitä, että rankoista vaiheista huolimatta hän on selviytynyt ja löytänyt tasapainon. Kaikki kolme laulajaäitiä halusivat lopuksi jakaa jotakin rohkaisevaa. He tunnistavat ammatin vaativuuden ja sen vaikutuksen perhe-elämään, mutta samalla heidän puheessaan kuului kiitollisuus ja perheestä kumpuava voima. Yhdistävänä piirteenä esiin nousee elämäkokemuksen tuoma perspektiivi: haasteista huolimatta laulajan ja äidin roolit eivät sulje toisiaan pois, päinvastoin ne voivat vahvistaa toisiaan.

## 7 POHDINTA

Ennen tutkimuksen tekemistä oletin, että moni äidiksi tullut laulaja on joutunut tekemään merkittäviä uhrauksia uransa aikana. Ajattelin erityisesti, että äitiys on varmaan useilla rajoittanut kansainvälisen uran rakentamista ja saattanut estää joidenkin ammatillisten mahdollisuuksien toteutumisen. Olin kuitenkin positiivisesti yllättynyt siitä, että kaikki vastaajat kokivat, etteivät he olleet varsinaisesti menettäneet mitään merkittävää, vaikka urapolku olikin saattanut muuttaa muotoaan lasten syntymän myötä. Tämä näkökulma toi lohtua ja toivoa myös omaan pohdintaani tulevaisuudesta. Olen usein miettinyt, voinko yhdistää kunnianhimoisen uran klassisena laulajana ja vanhemmuuden niin, että kumpikaan ei kärsi. Tutkimus opetti minulle, että ura ja perhe voivat kulkea rinnakkain. Vaikka polku ei aina olisi suora, se voi silti olla yhtä rikas ja palkitseva.

Työ tuotti arvokasta, käytännönläheistä tietoa laulajaäitien kokemuksista, joita ei ole aiemmin kovin laajasti tutkittu. Merkittävä havainto oli, että äitiys ei näyttäytynyt esteenä ammatilliselle kehitymiselle, vaan päinvastoin moni koki sen vahvistaneen taiteellista ilmaisua ja syventäneen ammatillista identiteettiä. Yllättävää oli, kuinka voimakkaasti yhteiskunnan perinteiset äitiysodotukset edelleen vaikuttavat, vaikka tasa-arvo on monilla osa-alueilla edistynyt. Erityisen huomionarvoista oli, miten laulajaäidit korostivat tasapuolista vanhemmuutta ratkaisevana tekijänä työ- ja perhe-elämän yhdistämisessä.

Tutkimuksen teoriaosuus rakentui klassisen laulajan työnkuvan, esiintymispaineiden, äitiyden kulttuuristen odotusten ja työelämän tasa-arvokysymysten ympärille. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista puolistrukturoitua haastattelututkimusta. Menetelmä oli toimiva valinta, koska se mahdollisti henkilökohtaisten ja sensitiivisten aiheiden käsittelyn sujuvasti ja luottamuksellisesti.

Vaikka laadullinen haastattelututkimus oli toimiva menetelmä, tutkimusprosessissa ilmeni myös haasteita. Haastattelukysymykset olivat välillä melko laajoja, mikä johti runsaaseen litteroitavaan aineistoon ja teki analyysistä aikaa vievää. Lisäksi haastateltavat kokivat välillä kysymykset niin laajoiksi, että he eivät aina tieneet, miten aloittaa vastaamisen. Tämä näkyi vastauksissa laajempaan

pohdintana, ennen kuin päästiin varsinaiseen kysymyksessä liittyvään asiaan. Kysymyksiä olisi voinut karsia tai rajata tarkemmin, jotta aineisto olisi pysynyt tiiviimpänä. Lisäksi otoskoko oli pieni, kolme laulajaäitiä, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä. Haastattelijan roolissa tehtäväni oli tasapainoilla avoimen keskustelun tukemisen ja tutkimuksen fokuksessa pysymisen välillä, jotta haastateltavat kokivat olonsa turvalliseksi, mutta aineisto pysyi tutkimuksen kannalta olennaisena. Aineiston runsaus ja kokemusten monipuolisuus toivat kuitenkin syvyyttä ja rikkaasti kuvailtua tietoa tutkimusaiheesta.

Aiemmasta tutkimuksesta löytyi tietoa sekä klassisen laulajan työn vaativuudesta että äitiyteen liittyvistä kulttuurisista odotuksista, mutta erityisesti laulajaäitien kokemuksia käsittelevää aineistoa oli vähän. Havainnot eivät olleet ristiriidassa aiemman tutkimuksen kanssa, vaan pikemminkin vahvistivat käsitystä siitä, että laulajan ammatin ja perhe-elämän yhdistäminen edellyttää joustavia ratkaisuja sekä vahvaa arjen hallinnan osaamista. Työ laajensi aiempaa tutkimusta tuomalla esiin esimerkkejä siitä, miten äitiys vaikutti laulajien tekniseen kehitykseen ja taiteelliseen ilmaisuun, kuten paremman kehotietoisuuden, hengitystuen ja tunneilmaisun vahvistumisen kautta.

Haastattelemani laulajaäidit kertoivat monista konkreettisista järjestelyistä, joiden avulla he yhdistävät laulajan epäsäännöllisen työrytmin ja perhe-elämän vaatimukset. Keskeisiä ratkaisuja olivat puolison työn ja aikataulujen sopeuttaminen, lasten aikataulujen hyödyntäminen arjen rytmittämisessä, palautumisen ennakointi sekä psyykkisen kuormituksen tietoinen hallinta. Harjoittelua mukautettiin elämäntilanteen mukaan: raskaus- ja pikkulapsivaiheessa harjoittelua lyhennettiin, kevennettiin ja ajoitettiin esimerkiksi lasten päiväunien aikaan.

Terveenä pysymiseen panostettiin erityisesti esityskausina. Sosiaalisia kontakteja rajoitettiin ennen esityksiä tartuntariskien minimoimiseksi ja ruokavalio, riittävä lepo ja yleinen terveellinen elämäntapa olivat tärkeässä roolissa. Palautumista tuettiin sekä pienillä arjen valinnoilla, kuten illalla rauhoittumisella ja luonnossa liikkumisella että isommalla ennakkoinnilla, kuten varaamalla esitysten jälkeän kokonaisia vapaapäiviä.

Psyykkistä kuormitusta hallittiin pitämällä selkeä ero työroolin ja vanhemmuuden välillä sekä käsittelemällä ristiriitaisia tunteita itsereflektiolla ja avoimella keskustelulla perheen kanssa. Taloudellista vakautta haettiin sivutyöllä ja apurahojen avulla. Kaikki nämä järjestelyt kuvastavat sitoutumista sekä taiteelliseen työhön että vanhemmuuteen.

Uudeksi näkökulmaksi nousi myös rakenteellisen tuen rajallisuus. Haastattelun vastauksista ilmeni, että yhteiskunnan tarjoamat tukimuodot, kuten työaikajärjestelyt tai ennakoitavat työvuorolistat, eivät aina riitä tukemaan laulajaa työn ja perhe-elämän yhdistämisessä. Lisäksi kulttuuriset odotukset äidin ensisijaisesta roolista perheessä lisäävät turhaan paineita. Tämän vuoksi perheen sisäiset järjestelyt ja yksilölliset arvovalinnat nousivat ratkaisevaan asemaan arjen hallinnassa ja työuran jatkuvuuden turvaamisessa.

Työn päätavoite, eli tuottaa uutta ymmärrystä laulajaäitien arjesta ja ammatillisista ratkaisuista, toteutui hyvin. Aineistosta nousi esiin sekä aiemmassa tutkimuksessa tunnistettuja ilmiöitä että uusia näkökulmia. Vaikka aineiston määrä oli rajallinen, tuloksia voi hyödyntää käytännössä erityisesti siinä, miten työnantajat ja musiikkialan organisaatiot voivat paremmin tukea perheellisiä laulajia. Tutkimuksen tulokset voivat lisäksi toimia vertaistukena muille laulajaäideille ja niille, jotka vasta pohtivat perheen perustamista. Työ tarjoaa konkreettisia esimerkkejä ja ratkaisuja siihen, miten klassisen laulajan ura ja perhe-elämä on mahdollista sovittaa yhteen, ja voi näin lievittää epävarmuutta tai pelkoja perheen ja uran yhteensovittamisesta.

Työni tulokset perustuvat huolellisesti toteutettuihin haastatteluihin klassisen laulun ammattilaisten kanssa. Osallistujien nimiä tai kotipaikkakuntia ei käytetty. Haastatteluaineistoon vaikutti myös se, että haastateltavat saivat tarkistaa ja halutessaan poistaa litteroidusta versiosta tiettyjä yksityiskohtia anonymiteetin takaamiseksi. Lisäksi haastatteluaineisto poistettiin tutkimuksen valmistuttua.

Merkittäviä jatkotutkimusaiheita voisi olla laulajaäitien urapolkujen pitkittäistutkimus ja kansainvälinen vertailu. Näiden jatkotutkimusaiheiden avulla voidaan laajentaa ymmärrystä laulajaäitien kokemuksista sekä kehittää ratkaisuja, jotka tukevat perheen ja uran tasapainottamista entistä paremmin.

Ensimmäinen jatkotutkimusaihe, laulajaäitien urapolkujen pitkittäistutkimus, mahdollistaisi klassisten laulajien uran ja perheen yhteensovittamisen vaikutusten seuraamisen pitkällä aikavälillä. Tämä voisi tuoda esiin, miten äitiys vaikuttaa laulajan urakehitykseen uran eri vaiheissa ja millaisia valintoja laulajaäidit tekevät työelämässään. Pidemmän aikavälin tutkimus voisi myös auttaa tunnistamaan, mitkä tekijät tukevat tai vaikeuttavat laulajaäitien ammatillista etenemistä vuosien mittaan.

Toinen keskeinen jatkotutkimusaihe on kansainvälinen vertailu, jossa voisi tarkastella laulajaäitien kokemuksia eri maissa. Koska laulajan ammatti vie usein kotimaan rajojen ulkopuolelle, voisi eri maiden tukijärjestelmien ja työelämän käytäntöjen vertailu tarjota tietoa siitä, miten eri kulttuurit tukevat laulajan uran ja perheen yhteensovittamista.

Tämän opinnäytetyön tekeminen toi minulle monia uusia oivalluksia ja vahvisti omaa ammatillista identiteettiäni. Opin, että äitiys ei suinkaan ole este taiteelliselle kehitymiselle, vaan päinvastoin monille laulajaäideille se on ollut voimavara, joka on syventänyt taiteellista ilmaisua. Erityisen inspiroivaa oli kuulla, että lapsen myötä jopa laulutekniikka voi parantua, sillä raskauden aikana pitää keskittyä erillä tavalla laulutuen rakentamiseen.

Alun perin mietin, voisiko perheellistyminen estää kunnianhimoisen uran tavoittelemisen. Työn edetessä ajatukseni muuttuivat täysin: sain paljon enemmän toivoa ja varmuutta siitä, että ura ja perhe-elämä voivat kulkea rinnakkain ilman, että kumpikaan kärsii. Henkilökohtaisesti suurin helpotus oli havaita, että haasteltavat olivat pystyneet järjestämään aikaa myös lapsilleen. Tämä oli tärkeä oivallus, koska olin aiemmin pelännyt, että kunnianhimoisen uran tavoittelu tapahtuu väistämättä lasten läheisyyden ja läsnäolon kustannuksella. Tieto siitä, että molemmat elämänaalueet voidaan sovittaa yhteen, toi minulle paljon rauhaa.

Työn tekeminen vahvisti omaa uskoani siihen, että voin tulevaisuudessa rohkeasti ottaa vastaan monenlaisia työtarjouksia, koska tiedän, että asiat voidaan järjestää tavalla tai toisella. Prosessi oli kaiken kaikkiaan erittäin innostava ja motivoiva: sain koko ajan vastauksia kysymyksiini, joita olen pohtinut vuosia. Tämän

opinnäytetyön ansiosta ajatukseni tulevaisuudesta ovat paljon selkeämmät ja optimistisemmat.

## LÄHTEET

Bailey, L. 6.12.2017. A Singer's Tips for Surviving Cold and Flu Season. Laura Bailey Music. Luettavissa: <https://laurabaileymusic.com/2017/12/06/a-singers-tips-for-surviving-cold-flu-season/> Luettu: 23.4.2025.

CEENTA 28.9.2017. How does sleep affect my voice? Charlotte Eye Ear Nose & Throat Associates. Luettavissa: <https://www.ceenta.com/news-blog/how-does-sleep-affect-my-voice>. Luettu: 18.4.2025.

Classicalme 19.9.2023. Navigating Motherhood in the Music Sector: Challenges and Pathways Forward. Classicalme. Luettavissa: [Navigating Motherhood in the Music Sector: Challenges and Pathways Forward - Classical Me](#). Luettu: 23.4.2025.

Finkelstein, Z. 2019. Year One: Getting to a Living Wage as a Classical Singer. Middleclassartist. Luettavissa: <https://www.middleclassartist.com/post/2019/03/29/year-one-getting-to-a-living-wage-as-a-classical-singer> Luettu 23.4.2025.

Hietala, J. 2018. "LAULOI SUOHON SUONIVÖISTÄ ...": Laulukilpailun merkitys klassiselle laulajalle. Musiikin tutkinto-ohjelma. Theseus. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120319810> Luettu 18.4.2025.

Hirvasnoro, T. 11.4.2025. Oopperalaulaja Helena Juntunen, 49: "Järjestelen lasteni asioita vaikka maailman toiselta laidalta" . Kodin Kuvalehti. Luettavissa: <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/i ihmiset/oopperalaulaja-helena-juntunen-49-jarjestelen-lasteni-asioita-vaikka-maailman#:~:text=syylinen%20olo%2C%20mutta%20kaikista%20vapaa,%E2%80%9D>. Luettu: 18.4.2025.

Ikonen, H., Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusu vuori, R. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Puhelinhaastattelu, s. 270–284. Vastapaino. Tampere

Ikonen, I. 12.3.2025. "Lapsisakko" on huutava vääryys, sanoo asiantuntija – perhevapaat voivat pienentää äidin palkkaa lähes viidenneksellä. Duunitori. Luettavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/perhevapaiden-vaikutus-palkkaan> Luettu: 23.4.2025.

Jaakkola, S. 11.4.2016. Suomiko maailman paras maa olla äiti? Antroblogi. Luettavissa: <https://antroblogi.fi/2016/04/suomiko-maailman-paras-maa-olla-aiti/> Luettu: 23.4.2025.

Jokipii, T. 28.4.2008. Miten eroon esiintymisjännityksestä? Hyvät Terveys. Luettavissa: <https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/asiantuntijat/terveys/miten-eroon-esiintymisjannityksesta#:~:text=Esiintymisj%C3%A4nnitys%20on%20hyvin%20kokonaisvaltaista%20ja,olonsa%20hyvin%20ahdistuneeksi%20ja%20ep%C3%A4varmaksi>. Luettu: 18.4.2025.

Kurenniemi, E. 2018. Laulava äiti: kuinka raskaus vaikuttaa laulamiseen ja laulunopiskeluun. Musiikin tutkinto-ohjelma, laulopedagogi. Theseus. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200812094321> Luettu: 23.4.2025.

Lebrecht, N. 21.4.2018. Hamburg fires top soprano for being pregnant. Slippedisc. Luettavissa: <https://slippedisc.com/2018/04/hamburg-fires-top-soprano-for-being-pregnant/> Luettu: 19.3.2025.

Lebrecht, N. 16.5.2019. Breaking: Hamburg pays up for firing pregnant soprano. Slippedisc. Luettavissa: <https://slippedisc.com/2019/05/breaking-hamburg-pays-up-for-firing-pregnant-soprano/> Luettu: 19.3.2025.

Lebrecht, N. 22.4.2018. Hamburg responds to world uproar over sacking of pregnant soprano. Slippedisc. Luettavissa: <https://slippedisc.com/2018/04/hamburg-responds-to-uproar-over-sacking-of-pregnant-soprano/> Luettu: 19.3.2025.

Lindley, C. 3.2.2025. The Role of Recovery and Sleep in Maximizing Strength and Longevity. Vail Health Luettavissa: <https://www.vailhealth.org/news/the-role-of-recovery-and-sleep-in-maximizing-strength-and-longevity> Luettu 18.4.2025.

Lotvonen, K. 2018. Nykyajan äitimyytti. Sosiaalialan koulutusohjelma. Theseus. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018110516681> Luettu: 23.4.2025.

MTV3 20.01.2010. Karita Mattilan Helsinki-boikotti päättyy. MTV Uutiset. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/karita-mattilan-helsinki-boikotti-paatty/2019932> Luettu: 18.4.2025.

Nikander, E. 21.12.2022. Anonyymit haastattelut lisääntyvät, arvioi JSN. Nimetömyydellä suojataan haastateltavia somemyrskyiltä. Luettavissa: <https://journalisti.fi/artikkelit/2022/12/anonyymit-haastattelut-lisaantyyvat-arvioi-jsn-nimettyydella-suojataan-haastateltavia-somemyrskyilta/> Luettu:10.4.2025.

O'Connor, K. 2022. Singing While Pregnant. SingingWise. Luettavissa: <https://www.singwise.com/articles/singing-while-pregnant> Luettu: 23.4.2025.

Rockwell, D & C. Giles, D. 10/2009. Being a Celebrity: A Phenomenology of Fame. ResearchGate Luettavissa: [https://www.researchgate.net/publication/233667622\\_Being\\_a\\_Celebrity\\_A\\_Phenomenology\\_of\\_Fame](https://www.researchgate.net/publication/233667622_Being_a_Celebrity_A_Phenomenology_of_Fame) Luettu: 18.4.2025.

Roskam, I., Gallée, L., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A., Arikan, G., Aunola, K., Bader, M., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., dos Santos Elias, L. C., ... Mikolajczak, M. 2022. Gender Equality and Maternal Burnout: A 40-Country Study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 53(2), 157-178. Luettavissa: <https://doi.org/10.1177/00220221211072813> Luettu: 23.4.2025.

Siivonen, M. 20.11.2021. Eryyisesti tietyllä ihmistyyppillä kritiikki ottaa koviille – psykiatri kertoo, mitä voi tehdä, ettei palautteen saaminen tuntuisi niin pahalta. Iltta-Sanomat. Luettavissa: <https://www.is.fi/hyvaolo/art-2000008410936.html> Luettu: 18.4.2025.

Stamatiadis, A. 9/2018. Empirical Findings on the Influence of Artist Image in Music Evaluation. ResearchGate. Luettavissa: [https://www.researchgate.net/publication/328335660\\_Empirical\\_Findings\\_on\\_the\\_Influence\\_of\\_Artist\\_Image\\_in\\_Music\\_Evaluation](https://www.researchgate.net/publication/328335660_Empirical_Findings_on_the_Influence_of_Artist_Image_in_Music_Evaluation) Luettu 18.4.2025.

St. Olaf College n.d. Nutrition: Eating and Singing. Luettavissa:<https://wp.stolaf.edu/musician-health/nutrition-eating-and-singing/> Luettu: 18.4.2025.

Tikkanen, H. 2024. Katsaus ammatissa toimivien oopperalaulajien työn stressitekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin. Opinnäytetyö. Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Theseus. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024121837242> . Luettu: 18.4.2025.

Viitamaa-Tervonen, O. & Sandt, M. 3.5.2022. Perhevapaaudistus vahvistaa sukupuolten tasa-arvoa ja samapalkkaisuutta. Valtioneuvosto. Luettavissa: [https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/perhevapaaudistus-vahvistaa-sukupuolten-tasa-arvoa-ja-samapalkkaisuutta?utm\\_source=chatgpt.com](https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/perhevapaaudistus-vahvistaa-sukupuolten-tasa-arvoa-ja-samapalkkaisuutta?utm_source=chatgpt.com) Luettu: 23.4.2025.

White Williams, V. 1.2.2007. Singin Parents' Survival Guide. CSMusic. Luettavissa: <https://www.csmusic.net/content/articles/singing-parents-survival-guide/> Luettu: 18.4.2025.