

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Viivi Pasanen

”MEILLE TULEE VAUVA, MITEN PARISUHTEELLE JÄÄ AIKAA?” –  
Ohjeellinen äitiysneuvolan terveydenhoitajan työn tueksi

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2016

## Sisältö


Tiivistelmä


Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Parisuhte.....	6
2.1	Parisuhteen vaiheet .....	6
2.2	Parisuhdetta vahvistavat tekijät .....	12
2.3	Parisuhdetta kuormittavat tekijät.....	14
3	Vanhemmuus.....	17
3.1	Äitiys .....	17
3.2	Isyys .....	19
4	Ajan käyttö ja arjen haasteet lapsen syntymän jälkeen.....	21
5	Parisuhteen vahvistaminen lapsen syntymän jälkeen.....	25
5.1	Parisuhteen hoitaminen .....	25
5.2	Vanhempien tuen tarve.....	27
5.3	Terveystieteiden työvälitteet parisuhteen vahvistamiseen neuvolassa.....	28
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	31
7	Opinnäytetyön toteutus .....	31
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	31
7.2	Lähtötilanteen kartoitus.....	32
7.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus .....	33
7.4	Tuotoksen arviointi.....	35
8	Pohdinta.....	36
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	36
8.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	38
8.3	Ammatillinen kehitys opinnäytetyön aikana .....	39
8.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat.....	40
	Lähteet.....	41

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Opaslehtinen
Liite 3	Vanhemmuuden roolikartta
Liite 4	Parisuhteen roolikartta

	<p><b>OPINNÄYTETYÖ</b>  <b>Maaliskuu 2016</b>  <b>Hoitotyön koulutusohjelma</b></p> <p>Tikkarinne 9  80220 JOENSUU  p. 050 405 4816</p>
<p><b>Tekijä</b>  Viivi Pasanen</p>	
<p><b>Nimeke</b>  ”Meille tulee vauva, miten parisuhteelle jää aikaa?” – Ohjelehtinen äitiysneuvolan terveydenhoitajan työn tueksi</p> <p><b>Toimeksiantaja</b>  Joensuun kaupunki</p>	
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Parisuhteessa suunnitellaan tulevaisuutta yhdessä. Vanhemmuus tuo mukanaan muutoksen myös parin keskinäiseen suhteeseen ja voi olla kuormittavakin kokemus parisuhteelle. Vanhemmuus tuo mukanaan myös rikkautta ja iloa. On palkitsevaa nähdä, kun oma lapsi kehittyy. Lapsi on tarvitsija ja vanhemmat tarpeen tyydyttäjiä. Sekä omista että kumppanin tarpeista on tärkeää huolehtia siinä määrin, kun omat voimavarat sallivat. On tärkeää, että vanhemmat voivat hyvin ja heidän keskinäinen suhteensa on kunnossa. Silloin myös lapsi voi hyvin.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Sen tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoa siitä, miten lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta ja ajankäyttöä. Tarkoituksena on antaa tietoa parisuhteesta sekä vinkkejä yhteisen ajan löytämiseen ja parisuhteen vahvistamiseen. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa vanhemmille jaettava ohjelehtinen, joka toimii Joensuun kaupungin keskustan äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tukena.</p> <p>Opinnäytetyössä käsitellään parisuhteen vaiheita sekä parisuhdetta vahvistavia ja kuormittavia tekijöitä. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään vanhemmuutta, arjen ja ajankäytön muutoksia lapsen syntymän jälkeen sekä parisuhteen vahvistamista niin kumppaneiden kuin terveydenhoitajan roolissa. Teoriaosuudessa käsitellään terveydenhoitajan käyttämiä työvälineitä parisuhteen vahvistamiseksi. Jatkokehittämisideoita ovat laajemman oppaan tuottaminen ja opinnäytetyön pohjalta tehty materiaali perhevalmennuksen tueksi.</p>	
<p><b>Kieli</b>  suomi</p>	<p><b>Sivuja</b> 43  <b>Liitteet</b> 4  <b>Liitesivumäärä</b> 5</p>
<p><b>Asiasanat</b>  parisuhte, vanhemmuus, ajan käyttö, parisuhteen vahvistaminen</p>	

	<p><b>THESIS</b>  <b>March 2016</b>  <b>Degree Programme in Nursing</b></p> <p>Tikkarinne 9  FI-80220 JOENSUU  FINLAND  Tel. +358 50 405 4816</p>
<p>Author  Viivi Pasanen</p>	
<p>Title  “We Will Have a Baby! How to Have Time for My Partner?” – An information Leaflet to Support Maternity Clinic Nurses in Their Work</p> <p>Commissioned by  City of Joensuu</p>	
<p>Abstract</p> <p>Parenting often brings a change in the couple relationship and it may be a burdening experience for the relationship. Parenting also brings richness and joy. It is rewarding to see how your child grows. The child has needs which the parents have to meet. It is important to take care of your own as well as your partner’s needs within the limits of available resources. It is important that parents do well and their relationship is fine. Then also the child will do fine.</p> <p>The purpose of this practice-based thesis was to increase parents’ knowledge of how the birth of a child changes the couple relationship and the use of time. Another purpose was to provide information about the partnership, as well as tips on finding time together and to strengthen the couple partnership. The thesis assignment was to produce an information leaflet to be distributed to parents, and it also supports maternity clinic nurses in their work.</p> <p>The thesis discusses the stages of a couple relationship as well as factors that strengthen and strain it. In addition, the theoretical part focuses on changes after the birth of the child, as well as how to strengthen the couple relationship from the perspective of the public health nurse. The theoretical part describes tools used by the public health nurse to strengthen the couple relationship. Further development ideas could be to produce a more extensive booklet on the topic and some educational material to support family training.</p>	
<p>Language  Finnish</p>	<p>Pages 43  Appendices 4  Pages of Appendices 5</p>
<p>Keywords  relationship, parenthood, the use of time, strengthening of partnerships</p>	

## 1 Johdanto

Parisuhde on kahden ihmisen välinen suhde, jossa molemmat ovat sitoutuneet rakastamaan toista ja elämään toisen kanssa elämää yhdessä (Tuhkasaari 2013). Vauvan syntyminen on ainutlaatuinen asia, mutta lapsen tuleminen osaksi perhettä tarkoittaa parisuhteen muuttumista, ainakin osittain. Se vaatii joustamista molemmilta vanhemmilta, ja parin kahdenkeskinen aika jää usein vähälle. Siksi onkin tärkeää oppia nauttimaan elämästä perheenä ja muistaa, että asioita voi edelleen tehdä yhdessä. (Malinen & Sevón 2009, 152–153.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan parisuhdetta sillä hetkellä, kun parista tulee perhe. Opinnäytetyössä käsitellään suurimmaksi osaksi juuri lapsen ensimmäisen ikävuoden aikaa ja sen tuomia muutoksia parisuhteeseen. Rajasin aiheen näin, koska tutkitusti useat parit eroavat lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Silloin parisuhteessa tapahtuu eniten muutoksia ja uuteen arkeen opetellaan.

Terveystenhoitajalla on suuri rooli vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistamisessa. Neuvolassa terveydenhoitaja tapaa perhettä säännöllisesti ja usein, etenkin lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Terveystenhoitajalla on käytössään erilaisia työvälineitä parisuhdetta ja vanhemmuutta käsittelevien aiheiden puheeksi ottamiseen. Neuvolatyössä korostuu tiedonanto ja ohjaaminen. Terveystenhoitajalla tulee olla samanlaiset valmiudet esimerkiksi ravitsemuksesta kuin parisuhteesta ja vanhemmuudesta puhumiseen.

Opinnäytetyöni perustuu tutkittuun tietoon, jonka pohjalta valmistan ohjeellisen jaettavaksi vanhemmille Joensuun kaupungin keskustan äitiysneuvolaan. Se toimii siis yhtenä terveydenhoitajan työvälineenä. Mielestäni aihe on erityisen tärkeä, koska uskon että jos vanhemmilla on tietoa aiheesta ja molemmat parisuhteen osapuolet osaltaan panostavat suhteen laatuun vauva-aikana, useilta eroilta voitaisiin välttyä. Tämä on mielestäni tärkeä, ennaltaehkäistävä asia, johon me terveydenhoitajatkin voimme osaltamme yrittää vaikuttaa.

## 2 Parisuhde

Parisuhde on kahden ihmisen pitkäjänteinen yhteen kietoutumisen tila. Kumpikin osapuoli tuo siihen omat vahvuutensa, persoonansa sekä kehittämiskohteensa työstettäväksi. Parisuhde on etenevä prosessi, joka pitää sisällään sekä kaaosta että harmoniaa. Parisuhteessa turvallinen luottamus kehittyy vähitellen. (Hämäläinen 2014, 9.)

Parisuhde on yksi elämän tärkeimmistä ihmissuhteista. Se on kahden ihmisen välinen päätös elää elämää yhdessä. Parisuhteissa on olemassa erilaisia variaatioita, mutta yleinen oletamus parisuhteessa elävistä henkilöistä on, että he ovat uskollisia toisilleen, he rakastavat toisiaan ja he haluavat elää elämänsä yhdessä. Toimiva parisuhde on olennainen osa koko perheen hyvinvointia. Parisuhde ei ole irrallaan oleva elämänalue, vaan siihen vaikuttavat kaikki elämän mukanaan tuomat haasteet ja muutokset. Mitä vakaampi ja onnellisuutta lisäävä parisuhde on, sitä paremmin parisuhteen osapuolet jaksavat ottaa vastaan ympäristön tuomia muutoksia. Parisuhteen hyvinvointiin ja toimivuuteen voi vaikuttaa pienillä eleillä ja keskusteluilla. Hyvän ja toimivan parisuhteen eteen täytyy sen molempien osapuolten tehdä töitä. Toimiva parisuhde on hyvä paikka kasvaa ja kehittyä ihmisenä. (Väestöliitto 2014a.)

### 2.1 Parisuhteen vaiheet

Nykyään on tavallista, että suhteeseen ei liity seurusteluvaihetta. Useimmat parisuhteet luodaan ihastuneina ja rakastuneina. (Vainikainen, Vällilä & Vällilä 2015, 46.) Heti ensitapaamisesta ollaan tiiviisti yhdessä, ja pian ensitapaamisen jälkeen muutetaan asumaan yhteen. Seurusteluvaihe on kuitenkin tärkeä tulevan suhteen toimimisen kannalta. Silloin ollaan välillä yhdessä, välillä erikseen. Opitaan luomaan toisesta mielikuvaa, kun hän ei ole paikalla, ja kaipaamaan toista. Seurustellessa opitaan vähitellen paljon toisesta, mutta ennen kaikkea myös itsestä, kuten millainen ihminen on minulle sopiva ja millainen minä olen parisuhteessa. (Kumpula & Malinen 2007, 27.)

Parisuhde muuttuu sen edetessä ja siitä on erotettavissa eri vaiheita. Väestöliiton (2014b) ja Vainikaisen ym. (2015, 46–47) mukaan parisuhteesta voidaan erottaa kolme eri vaihetta: rakastuminen, itsenäistyminen ja rakastaminen. Myös Rotkirch (2014, 53) tuo esille parisuhteen eri vaiheita. Hän kirjoittaa parisuhteen tunnetasoista, joita ovat intohimo, rakastuminen ja kiintyminen. Hämäläinen (2014, 195) kuvaa parisuhteen siirtymistä “rakastumisen tunteesta rakkauden tahtotiilaan”. Parisuhteen vaiheet eivät noudata välttämättä tarkkaa kaavaa, vaan niitä voi esiintyä sisäkkäin, ja puoliset voivat edetä näissä vaiheissa eri tahtia (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a).

Rakastuminen saa aikaan symbioosin kahden ihmisen välille (Vainikainen ym. 2015, 47). Rakastumisvaiheeseen liittyy tiiviisti tarve kuulua yhteen toisen ihmisen kanssa ja löytää läheisyys suhteesta (Väestöliitto 2014b). Rakastumisen vaiheessa toiseen osapuoleen on juuri tutustuttu. Silloin koetaan voimakkaan kiinnostuksen, jopa hullaantumisen, tunteita. Toisesta nähdään yleensä vain positiiviset ominaisuudet. Suhteen alkuvaiheessa puolisoilla on vahva me-tunne. Yksi ihmisen perustarpeista on luoda kiintymyssuhteita, jotka kestävät. Tunne yhteensukuluvuudesta poistaa tyhjyyden ja yksinäisyyden tunteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.) Tämä vaihe on voimakkaiden tunteiden osoittamisen aikaa. Tällöin yleensä myös suhteen seksuaalisuus on tyydyttävää. Tunnetaan voimakasta yhteensulautumisen tunnetta ja kaipuuta. Seksuaalisuutta tukee voimakas rakkaushormonin erittyminen. Vaihe kestää yleensä ½ - 2 vuotta, joillakin pidempään. (Kumpula & Malinen. 2007, 27.)

Rakastuminen pitää sisällään ison määrän hyvin voimakkaita tunteita. Usein ajatellaan, että nämä tunteet eivät muutu, vaan tunne kumppania kohtaan säilyy samanlaisena läpi elämän. (Hämäläinen 2014, 195.) Rakastumisen vaiheessa kumppanista löytää runsaasti juuri niitä piirteitä, joita on tulevassa kumppanissa toivonut olevankin. Hän vaikuttaa täydelliseltä ihmiseltä. Rakastumisen vaihe kestää oman aikansa, mutta jossain vaiheessa rakastumisen tunteet yleensä lieventyvät. Ei ole kyse siitä, että olisi tehnyt väärän valinnan, vaan parisuhde on vain siirtymässä eteenpäin. (Väestöliitto 2014c.) Täysin tunteiden varaan omaa

parisuhdettaan ei voi rakentaa. Tunteet muuttuvat ja välillä saattavat kadota kokonaan. Tunteita kestävämpi on ihmisen tahto: tahto olla toisen kanssa yhdessä niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä. (Hämäläinen 2014, 196.)

Rakastuneen ihmisen aivoissa voidaan todeta magneettikuvauksen avulla etuotsalohkon sekä manteliumakkeen toiminnan vähenemistä. Etuotsalohkon aivotointi vastaa loogisesta ajattelusta ja suunnittelusta, manteliumake taas yhdistetään uteliaisuuteen ja sosiaalisuuteen. Rakastuminen saa siis aikaan ihmisessä huumaantuneen tunteen, jolloin loogisuus ja sosiaalisuus aivoissa tapahtuvien muutosten mukaan vähenevät. (Rotkirch 2014, 59.) Rakastumisen vaiheessa negatiiviset ominaisuudet annetaan anteeksi tai ne jopa sivuutetaan täysin. Rakastunut on valmis tekemään melkein mitä tahansa, jotta saa toisen pysymään luonaan. Hän asettaa joskus toisen tarpeet jopa omiensa edelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.) Kumpulan ja Malisen (2007, 28) mukaan erossa ollessakin muistellaan asioita, joihin toisessa ihastuttiin. Rakastumisen vaihe on huolehtimisen ja kiintymyksen aikaa. Tällöin rakennetaan yhteistä sosiaalista todellisuutta ja keskinäistä suhdetta sekä sen paikkaa suhteessa ystäviin ja sukulaisiin. Asioita tehdään paljon yhdessä. Määtän (2000, 23) mukaan ihmiset pitävät yleensä itsensä kaltaisista ihmisistä ja myös rakastuvat helpommin henkilöön, jonka he kokevat samankaltaiseksi. Liitossaan onnistuneet ovat usein persoonallisuudeltaan samankaltaisia ja jakavat samat arvot ja periaatteet.

Mikäli suhteessa jäädään rakastumisen vaiheeseen, se voi tukahduttaa kumppaneiden mahdollisuuden kasvaa erillisinä yksilöinä. Kun yksilöt voivat hyvin, myös parisuhde voi hyvin. Usein suhteeseen alkaa muodostua haasteita siinä vaiheessa, kun toinen alkaa kaivata enemmän omaa aikaa. Se voi saada aikaan toisessa osapuolella riittämättömyyden tunteita ja epävarmuutta suhteen jatkuvuudesta. (Vainikainen ym. 2015, 52.) On kuitenkin tavallista, että Itsenäistymisvaiheessa oma itsemääräämisoikeus korostuu ja haetaan rajoja yksin ja yhdessä ololle. Tämä voi näkyä suhteessa riitelynä. Myös seksuaalisessa suhteessa saattaa olla hiljaista. Yleensä parisuhteen osapuolille tulee olo, että jotain on nyt vialla. Näin ei kuitenkaan aina ole, vaan arki on astunut mukaan suhteeseen. On tärkeää oppia iloitsemaan arjesta. (Kumpula & Malinen 2007, 28.) Yleensä tässä



vaiheessa suhdetta toisesta alkaa erottua piirteitä, joita emme rakastumisen vaiheessa ole vielä huomannut tai kyennyt huomaamaan. Saattaa tuntua, ettei kumppani ollutkaan se, keneksi häntä alun perin luuli. Joskus tässä suhteen vaiheessa ajaudutaan vahvaan ristiriitatilanteeseen, jossa oma käytös toista kohtaan saattaa osoittautua erilaiseksi kuin koskaan ennen. Ennen ihanana nähty kumppani nähdään nyt uudesta, joskus täysin erilaisesta, kielteisestä näkökulmasta. (Väestöliitto 2014d.)

Itsenäistymisvaiheessa kumppanit alkavat kokea jälleen olevansa kaksi erillistä ihmistä. Voi olla, että se, mikä aikaisemmin tuntui toisessa ihanalta, onkin nyt ärsyttävä, jopa ylitsempääsemätön asia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.) Itsenäistymisvaiheessa haetaan sopivaa läheisyyden ja etäisyyden astetta. Opetellaan, mitä tehdään yhdessä, mitä erikseen. Alkaa muodostua enemmän aikaa myös yksin olemiselle, kun taas rakastumisen vaiheessa usein parisuhteen osapuolet ovat hyvin yhteen kietoutuneita. (Väestöliitto 2014d.) Kumppaneiden tarve omaan yksityisyyteen ja omien tarpeiden huomioon ottamiseen nousee tärkeäksi tässä vaiheessa parisuhdetta. Kun parisuhteessa alkaa arki, yleensä vain murtoosa arjesta pitää sisällään helliä tunteita ja sylin lämpöä. Tämä voi tuntua toisesta osapuolesta hämmentävältä, mikäli hän käy läpi vielä ”rakastumisen vaihetta”. Yhtäkkiä hellyyden osoituksia ei enää olekaan jatkuvasti vaan tilalle ovat tulleet arkiset askareet, kuten siivoaminen ja astioiden peseminen. On hyvä keskustella molempien tarpeista, jotta suhteen molemmat osapuolet tuntevat itsensä rakastetuiksi, vaikkakin omaa tilaa otetaan enemmän suhteen alkuaikaan verrattuna. (Hämäläinen 2014, 196.)

Itsenäistymisvaiheessa yleensä opetelleen ongelmanratkaisua ja tuodaan vahvemmin esille omia mielipiteitä. Yhdessä rakennetaan sosiaalista todellisuutta, jossa selkiytyy, kenen kanssa vietetään aikaa yhdessä ja kenen kanssa yksin. Itsenäistymisvaiheessa opetellaan ottamaan omaa tilaa, ilman että se uhkaa liikaa toista. Vasta tässä vaiheessa suhdetta muodostuu todellinen intimitteetti. Kumppanit jakavat kokemuksiaan ja tunteitaan realistisesti. (Väestöliitto 2014d.)

Itsenäistymisvaiheessa useat parit eroavat. Oman tilan ottaminen ja itsenäistymisen koetaan liian vaikeaksi, ja lopulta ajaudutaan eroon. (Väestöliitto 2014d.)

Eroamista kutsutaan yleensä ”turhaksi eroksi”. Joskus itsenäistymisvaihe jää päälle, eikä suhde pääse etenemään kohti sujuvaa arkea. Jotkut eroavat aina itsenäistymisvaiheessa: etsivät uuden kumppanin ja toistavat taas saman kaavan. (Kumpula ym. 2007, 28–29.) Vaikkakin itsenäistymisvaihe on koetteleva, se on silti luonnollinen osa parisuhteen kulkua. Toinen saattaa laittaa omat tarpeensa aina puolison tarpeiden edelle, mistä syntyy suhteeseen liian suuria ristiriitoja ja päädytään eroon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.) Myös neuvolassa olisi hyvä ottaa puheeksi luonnollinen itsenäistymisvaihe, etenkin tuoreiden parien kohdalla. Suhde olisi ehkä helpompi pelastaa, kun he tietäisivät itsenäistymisvaiheen olevan normaali, ohimenevä vaihe.

Suhde muuttuu realistisemmaksi. Parisuhteessa on kaksi erillistä henkilöä, ja ajan myötä erilaisuus tulee esille väistämättä. Ellei näin kävisi, se kertoisi siitä, että toinen ei ilmaise tunteitaan ja ajatuksiaan, vaan pitää ne sisällään ja tyytyy miellyttämään toista ja olemaan samaa mieltä hänen kanssaan. Yhdessä eläminen ei ole vain toisen elämän jatkamista, vaan yhdessä tekemistä ja molempien mieltymysten kunnioittamista. (Väestöliitto 2014d.) Siksi onkin tärkeää, että molemmat suhteen osapuolet tuovat selkeästi esille omia tarpeitaan, eivätkä sysää vastuuta onnellisuudestaan toisen vastuulle (Vainikainen ym. 2015, 58). Molemmilla on oltava taito tehdä kompromisseja sekä toisaalta mahdollisuus toteuttaa omia haaveitaan ja pitää kiinni yksityisyydestään (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a).

Joillekin oma itse tulee esille vasta vakiintuneessa parisuhteessa. Tällöin sitoutuminen suhteeseen tarkoittaa myös oman itsen kohtaamista uudella tavalla. Se merkitsee mahdollisuutta kasvuun ja kehitykseen. Itsenäistymisen jälkeen kumppanin arvo tunnustetaan. Tällöin syntyy uudella tasolla tapahtuva sitoutuminen parisuhteeseen, jossa on riittävästi vastavuoroisuutta. Molemmat voivat ilmaista tunteuksiaan ja tarpeitaan, ja ne tulevat ymmärretyksi. (Väestöliitto 2014d.)

Edellytys toisen rakastamiselle on, että voi rakastaa itseään. Ihmisen perustarve on löytää yhteys kokonaiseen itseeseen sekä tuntea itsensä rakastetuksi ja kyetä itse rakastamaan toista. Tämän saavuttaminen edellyttää sitä, että ihminen löytää hyväksyvän vastavuoroisen ihmissuhteen. Parisuhteessa arvo syntyy toisen

ihailun, hyväksynnän, arvostuksen ja rakkauden sekä turvallisuuden kautta. (Väestöliitto 2014e.) Kumpula ja Malinen (2007, 29) nimittävät tätä rakkausvaihetta vastavuoroisuuden vaiheeksi. Tällöin kumppanit asettavat suhteen arvioitavaksi ja ikään kuin valitsevat toisensa uudelleen. Kumppanit itsenäistyvät, ja toinen ei ole enää mielikuvituksen tuote, vaan todellinen henkilö. Molemmat ottavat vastuun itsestään, ja aikaa jää myös harrastuksille ja omille ystäville.

Rakkaus on mukana kaikessa yhteisessä ja omassa tekemisessä. Rakkausvaiheessa huomataan sen olevan paljon enemmän kuin pelkkä tunne. Se on turvavyöhyke ja luottamuksen lähde. (Hämäläinen 2014, 197.) Rotkirchin (2014, 65) mukaan kumppania kohtaan on muodostunut vahva kiintymys. Rakkausvaiheessa intohimon ja romanttisen rakkauden osat ovat edelleen mukana, mutta pienempinä annoksina. Kiintymys on edellytys pitkälle parisuhteelle.

Puolisot ovat oppineet hyväksymään toistensa erilaisuuden ja tukevat toisiaan siinä. He antavat suhteessa tilaa toisilleen. Suhteeseen onnellisuutta tuo se, että toinen on kulkemassa rinnalla, omana itsenään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.) Kumppanit osaavat olla rakentavasti eri mieltä ja ratkaista riitoja riittävän hyvin. Myös Vainikaisen ym. (2015, 59) mukaan kumppaneilla on mahdollisuus avoimesti tuntea, ajatella ja uskoa eri tavalla. Usein seksuaalisuhde syvenee, ja kumppanit jakavat aidosti fantasioitaan ja mielitekojaan toisiaan kunnioittaen. (Kumpula & Malinen 2007, 29.)

Rakkaus voidaan jakaa eri elementteihin, joita ovat esimerkiksi psyykkinen läheisyys, fyysinen läheisyys, sitoutuminen ja inhimillistä kasvua edistävä rakkaus. Psyykkiseen läheisyyteen kuuluu tunne, että kumppani on paras ystävä. Hänen kanssaan voi jakaa myös vaikeat asiat ja keskustella omista tavoitteista ja haaveista avoimesti. Psyykkisen läheisyyden ollessa voimakasta suhteeseen on sitouduttu pitkäaikaisesti. Intohimoiseen rakkauteen kuuluu syviä fyysisen ihastumisen tuntemuksia, todellisuuden pakenemista ja unelmia. Sitoutuminen merkitsee yhdessä olemista niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä. Luotetaan siihen, että toisen tarpeet huomioiden saavutetaan myös omaa onnellisuutta. Toisen tarpeet laitetaan välillä omien tarpeiden edelle. (Väestöliitto 2014e.)

Tarve saada pysyviä tunnesuhteita korostuu inhimillistä kasvua edistävässä rakkaudessa. Pysyviin tunnesuhteisiin liittyy huolenpitoa ja halua antaa mahdollisuus itsensä sekä toisen kasvulle ja kehitykselle. Turvallinen suhde antaa tilan ottaa omat tarpeet huomioon ja huolehtia niiden tyydytyksestä. Sitoutuneessa suhteessa on myös mahdollista työstää erilaisia tunteita, kuten mustasukkaisuutta ja aggressiivisuutta. Rakkauden elementit vaihtelevat eri suhteissa. Pitkän suhteen aikana elementtien painopiste vaihtelee, ja näin suhteen merkitys voi vaihdella ajan kuluessa. (Väestöliitto 2014e.)

Hyvä parisuhde ei tarkoita ikuista onnen tunnetta. Sen salaisuus on siinä, että työtä suhteen eteen on jaksettu tehdä ja vaikeatkin asiat on voitu selvittää puhumalla ja jatkaa niistä eteenpäin, yhdessä. Yhteiset, hyväksi koetut kokemukset nousevat tärkeiksi: yhteinen historia, valokuvat, lapset, lapsenlapset, koti. Suhteessa keskinäisiä asioita ovat luottamus ja vapautuneisuus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

## **2.2 Parisuhdetta vahvistavat tekijät**

Parisuhdetta vahvistavat tekijät auttavat henkilöä kasvamaan puolisona ja vanhempana. Vahvistavat tekijät auttavat välttämään kuormitusta aiheuttavia tekijöitä ja selviytymään kuormittavista tilanteista menestyksellisesti. Vahvistavat tekijät tukevat parisuhdetta ja vanhemmuutta, sekä antavat lapselle hyvät kasvuedellytykset. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 15.)

Turvalliselle parisuhteelle ominaisia piirteitä ovat riippuvuus toisesta ja riippuvuuden sietäminen, empatia sekä ilmapiiri, jossa voi avoimesti tuoda esille omia tarpeitaan. Turvallisessa parisuhteessa on mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan ja saada vastavuoroisuutta kumppanilta. (Tapio, Seppänen, Hyppönen, Jauhunen, Prusila, Salo, Toivanen & Vilén 2010, 116.)

Toimivan ja kestävän parisuhteen perustana on se, että henkilö kokee saavansa suhteesta yhtä paljon itselle kuin hän itse siihen antaa (Kontula 2013, 38). Parisuhdeonnea vahvistaa tunne oikeudenmukaisesta parisuhteesta (Kontula 2009,

95). Vahva parisuhde kestää elämän kriisitilanteita paremmin. On tärkeää, että ymmärretään oma vastuu omasta hyvinvoinnista. Joskus käy niin, että huolia tuovat asiat saavat isomman painoarvon kuin onnea tuovat asiat. Kun pystytään näkemään paremmin suhteessa oleva hyvä, voi onnellisuus kasvaa huomattavasti. (Vainikainen ym. 2015, 64.)

Olennaista toimivassa parisuhteessa on myönteinen ilmapiiri. Parisuhteen laatuun voi jokainen vaikuttaa itse. Myönteinen ilmapiiri syntyy anteeksi pyytämisestä, sovinnolla ja riitojen rakentavalla ratkaisemisella. Turvallisessa parisuhteessa osapuolet uskaltavat riidellä. Kummankaan ei tarvitse alistua, vaan oman äänen saa tuoda kuuluviin. (Hyvärinen 2007, 358.)

Kontulan (2013, 217–218) ja Vainikaisen ym. (2015, 64–65) mukaan kumppanit odottavat parisuhteeltaan läheisyyttä, sitoutumista, tekoja arjessa sekä yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Arvo annetaan ristiriitatilanteiden ratkaisutaidoille, kyyllle rakentaa sovintoa sekä pyytää anteeksi. Kohtaamista tunnetasolla pidetään tärkeänä. Parisuhteelle tulee antaa aikaa, ja sitä tulee arvostaa. Tunnesuhteen toivotaan olevan myös yhteistyösuhde. Yhteistyötä työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa sekä tavoitteiden toteuttamisessa pidetään arvossa. Nämä ovat parisuhdetyytyväisyyttä lisääviä tekijöitä, joilla voidaan lisätä suhteen toimivuutta ja pienentää eron riskiä.

Parisuhdetta vahvistaa taito nauttia arjesta. Arjen keskellä toista voi huomioida pienin elein, kosketuksin ja kertomalla, kuinka tärkeä hän on. Kumppanilta toivotaan myös lohdutusta ja tukea vastoinkäymisistä selviytymiseen. Hyvässä parisuhteessa toista arvostetaan ja kunnioitetaan. Ajankäyttö eri asioissa huomioidaan niin, että molemmilla on hyvä elää arkea. Mikäli molemmat kumppanit kokevat itsensä terveiksi ja onnistuneiksi työelämässä, se vahvistaa suhdetta. On myös toisin päin: hyvä parisuhde vahvistaa otetta työelämään ja usein vahvistaa terveyden tunnetta. (Vainikainen ym. 2015, 65.)

Parisuhde tarvitsee aikaa, ja sitä tulee hoitaa. Seksi ja seksuaalisuus ovat tärkeitä asioita parisuhteessa, ja ne voivat lapsiperheen arjessa jäädä täysin toissijaisiksi asioiksi. Niistä tulee kuitenkin pitää kiinni. Arjen askareet vievät helposti aikaa

rakkaussuhteelta. Vaikka arki ottaakin tilaa parisuhteelta, ei läheisyyden ja rakkauden tarve koskaan häviä. Arjen rutiinit voivat täyttää elämän, jolloin rakkaukselle ei enää löydy sopivaa hetkeä. Ilman sanoja ja kosketusta suhde muuttuu helposti köyhäksi ja osapuolet muuttuvat tyytymättömiksi. (Vainikainen ym. 2015, 66.)

Kontulan (2009, 89–90) mukaan kyky keskustella seksuaaliasioista oman kumppanin kanssa, kertoo suhteen hyvästä laadusta. Kontulan tutkimuksen mukaan parit, jotka keskustelivat avoimesti seksistä, olivat onnellisempia kuin ne parit, jotka kokivat seksistä puhumisen vaikeana. Tutkimuksen mukaan fyysinen läheisyys oli yhtä tärkeää miehille sekä naisille. Onnettomimpia olivat kumppanit, jotka kokivat fyysisen läheisyyden olevan vähäistä.

Uskollisuus ja rehellisyys ovat parisuhteen vahvistavia tekijöitä silloin, kun ne ovat molemmien puolin kunnossa. Vainikainen ym. (2015, 99) ovat sitä mieltä, että mikäli parisuhteen rakkaustyö lamaantuu, nousevat ensisijaisiksi omat tarpeet ja tyytymättömyys. Unohdetaan helposti kumppanin tarpeet ja asiat, joista hän ilahtuu. Valitettavan usein tällöin haetaan omille unelmille uusia kohteita.

### **2.3 Parisuhdetta kuormittavat tekijät**

Parisuhdetta kuormittavat tekijät ovat elämään sisältyviä, kielteisesti vaikuttavia asioita, jotka voivat vaikuttaa koko perheen onnellisuuteen ja hyvinvointiin sekä vaarantaa lapsen suotuisan kehityksen. Jokin asia voi olla parisuhdetta kuormittava, jos sitä on vähemmän kuin parisuhde tarvitsisi. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 15.)

Parisuhteen toimivuus tai toimimattomuus vaikuttaa koko perheen onnellisuuteen ja sen sisällä vallitsevaan tunneilmapiiriin (Hyvärinen 2007, 358). Parisuhdetta ja perhettä kuormittavat tekijät voidaan jaotella vertikaalisiin ja horisontaalisiin stressitekijöihin. Vertikaaliset stressitekijät ovat toiminta- ja ajatusmalleja, myyttejä, salaisuuksia tai vaikea-asteisia traumatisoitumisia. (Tapio ym. 2010, 117.)

Horisontaaliset stressitekijät liittyvät parisuhteen ja perheen kehityksellisiin siirtymiin, ja odottamattomiin muutoksiin eli kriiseihin. Kriisillä on tapana horjuttaa perhettä ja parisuhdetta, mutta yleensä se kuitenkin menee ohi. Parisuhteen kriisi heijastuu yleensä myös lähipiiriin ja lapsiin. Kriisi voi olla parin keskinäinen, tai se voi koskettaa koko perhettä. Kriisit jaetaan traumaattisiin kriiseihin, elämänkriiseihin ja kehityskriiseihin. Traumaattiset kriisit liittyvät johonkin yhtäkkiseen tapahtumaan, kuten avioeroon, uskottomuuteen tai lapsettomuuteen. Näihin kriiseihin on hyvä hakea ammattiapua, sillä omat psyykkiset selviytymiskeinot eivät välttämättä riitä. Elämänkriisiksi kutsutaan perheen stressaavia elämäntilanteita, jotka sijoittuvat pitkälle aikavälille. Elämänkriisejä ovat esimerkiksi läheisen vaikea sairaus, kuolema tai uupuminen. Kehityskriisejä kutsutaan myös nimellä elämänvaihekriisit. Nämä kriisit siis puhkeavat uuden elämäntilanteen äärellä, ja ovat osa normaalia elämää. Parisuhteessa näitä kriisejä ovat muun muassa seurustelun aloittaminen, avoliitto, avioliitto ja lapsen syntyminen. (Tapio ym. 2010, 117). Nämä asiat ovat kuitenkin parisuhteen ja perheen tavanomaiseen kehityskulkuun kuuluvia, vaikkakin saattavat muuttaa kumppaneiden ja perheenjäsenten välisiä suhteita joskus voimakkaamminkin. (Parisuhteen palapeli 2015.)

Kriisin voi nähdä uutena mahdollisuutena. Yleensä parisuhdetta koetteleva kriisi vaatii kumpaakin suhteen osapuolta muuttamaan ja kasvamaan. Selviämistä kriisitilanteesta edesauttaa eniten avoin keskustelu. Kumppani ei voi tietää toisen ajatuksia, jos ei niitä hänelle suoraan kerrota. On myös tärkeää rohkeasti kuunnella, mitä toisella on sanottavaa, vaikka asiat eivät aina olisikaan helppoja kuunnella. (Parisuhteen palapeli 2015.)

Ihmiset kestävät ja käsittelevät kriisejä eri tavoin. Siihen vaikuttavat jokaisen oma elämänhistoria ja opitut selviytymiskeinot. Kumppanin reaktio ensimmäisessä yhteisessä kriisitilanteessa saattaa tulla yllätyksenä. Tärkeintä näissä tilanteissa onkin pysyä toisen tukena ja opetella, mikä edistää kumppanin kriisistä selviytymistä parhaiten. Kriisitilanteessa ei pitäisi luovuttaa. Se on yleensä ohimenevä vaihe, ja jos tekee liian äkkinäisiä päätöksiä, voi joutua katumaan. (Parisuhteen palapeli 2015.)

Kontulan (2009, 115) ja Vainikaisen ym. (2015, 104) mukaan erimielisyydet, riidat ja ristiriidat kuormittavat kaikkia suhteita ainakin jossakin elämän vaiheessa. Kokemus riidasta on aina yksilöllinen. Riitatilanteissa toimimiseen vaikuttavat usein ainakin jossain määrin lapsuuden kodista saadut mallit. Usein ristiriitatilanteet syntyvät esimerkiksi erilaisista näkemyksistä siisteydestä, rahan käytöstä tai lasten kasvatuksesta. Useimmat näistä parien ristiriidoista eivät ole oikeasti ratkaistavissa. Silloin onkin enemmän kysymys siitä, hyväksyykö toisen omana itsenään vai kokeeko suunnatonta tarvetta muuttaa kumppaniaan itselle sopivaksi. Tutkusti näiden ongelmien määrä suhteissa on vakio, joten kumppanin vaihtaminen harvoin ratkaisee näitä ongelmia. Keskinäinen ymmärrys ja yhteys kasvavat puhumalla. Eroaminen ei aina ratkaise ongelmia.

Paajanen (2003, 42–43) sekä Miettinen ja Rotkirch (2012, 57, 62–66) toteavat, että kotitöiden ja lastenhoitovastuun jakaminen herättävät parisuhteessa yleensä eniten ristiriitoja. Kotityöt ovat yleisesti eniten aikaa vievä asia vapaa-ajalla. Kotitöihin käytetty aika miesten ja naisten välillä on hitaasti tasoittunut 2000-luvulla. Miehet ovat vähitellen lisänneet kotitöihin osallistumista, kun taas naiset vähitellen vähentäneet. Edelleen kuitenkin naiset hoitavat suurimman osan kotitöistä. Lastenhoitoon käytetty aika sen sijaan on lisääntynyt molemmilla osapuolilla. Eritäin merkittävä on muutos pienten lasten töissä käyvien isien kohdalla: isien lasten hoitoon käyttämä aika on lisääntynyt lähes 60 prosenttia vuodesta 1988 vuoteen 2010.

Sukulaissuhteet tai aikaisemmat suhteet voivat joskus tuntua suhdetta kuormittavilta asioilta. Tällöin on kuitenkin tärkeää muistaa, että kyseessä on ulkopuolinen tekijä. Ongelma ei sinänsä johdu itsestä ja kumppanista. Avoin keskustelu on näissäkin asioissa ratkaisun avain. (Vainikainen ym. 2015, 105.) Uskottomuus ja epärehellisyys vievät pohjaa luottamukselta ja avoimelta rakkaudelta. Uskottomuus on aina valinta. Joskus se voi olla turhautumisen tulos tai torjutuksi tulemisen viimeinen hätähuuto. Se voi olla itsetunnon paikkausta tai kostamista toiselle. Uskottomuus on asia, johon kumppanit tarvitsevat keskusteluapua ulkopuolisen kanssa. Se jättää ihmiseen syvät jäljet, ja voi vaurioittaa parisuhdetta pysyvästi. (Vainikainen ym. 2015, 101.)



### 3 Vanhemmuus

Vanhemmuus on ihana asia, joka yleensä yhdistää kumppaneita entisestään. Vanhemmaksi kasvetaan, ja silloin ihminen käy läpi omaa lapsuuttaan. Omaan vanhempana olemiseen vaikuttaa vanhemman oma lapsuuden kokemus turvallisuuden tunteesta, ja tarpeiden tyydyttämisestä. (Tapio ym. 2010, 126–127.)

Vanhemmuus on erityisen muutoksen aikaa parisuhteelle. Uusi rooli vanhempana tuo mukanaan onnea, vastuuta ja iloa, mutta myös vaatimuksia ja paineita. Tunteet saattavat heilahdella, ja on hyväksyttävää olla välillä väsynyt ja turhautunutkin. (Määttä, 2000. 147–148.) Myös Hyvärisen (2007, 354) mukaan vanhemmuuteen kasvetaan lapsen odottamisen ja syntymän myötä. Vanhemmuus on tahtoa kasvattaa lasta ja kulkea tämän rinnalla vauvasta aikuiseksi, myös lapsen kehityskriisien aikana. Karjalaisen ja Kääriäisen (2012, 20) mukaan vanhemmuuden ensisijainen tehtävä on asettaa lapsen tarpeet omiensa edelle ja huolehtia lapsen riittävästä ravinnon saannista, levosta ja turvallisuuden tunteesta.

#### 3.1 Äitiys

Äidiksi tuleminen on usein hämmentävä kokemus. Se herättää erilaisia, toisistaan hyvin poikkeaviakin tunteita, vaikka olisi omasta mielestään hyvin valmistautunut vauvan syntymään. Äitiyteen kasvetaan. Äidillä on oikeus harjoitella ja etsiä itselle sopivinta tapaa olla äiti. Vaikka äitiys onkin vaativa tehtävä, se on myös tilaisuus löytää itsestään uusia puolia sekä kasvaa henkisesti. (Juvakka 2000, 11–13.)

On monia erilaisia, yhtä hyviä tapoja olla äiti. Jokaisen äidin tulee löytää itselle sopivin tapa. On tärkeää, että äiti on onnellinen. Äidin onnellisuus välittyy lapseen, ja näin lapsikin voi hyvin. Nykypäivänä media luo myytistöä ihanneäideistä, mikä aiheuttaa paineita tuoreissa äideissä. Jokaisen äidin tulisi kuitenkin vastata hyvän äitiyden määritelmään omista lähtökohdistaan. (Juvakka 2000, 18.) Sink-

kosen (2001, 86) mukaan myös lapsi voi kasvattaa äitiä. Jokainen lapsi on erilainen, ja jos äitinä kuuntelee, näkee ja tuntee, on silloin avoin kaikille lapselta tuleville viesteille.

Toiset äidit kokevat itsensä naisellisemmaksi synnytyksen jälkeen. Toiset taas kokevat naisellisuuden kadonneen synnytyksen jälkeen. On tärkeää muistaa, että äitiys ei vie mukanaan naisen muita rooleja. Hän on edelleen vaimo, täti, sisko ja ystävä. Myös seksuaalisuus naisella säilyy, vaikka hänestä tulee äiti. Tosin on luonnollista, että äitiyden alussa monet muut asiat ovat seksuaalisuutta tärkeämpiä. Synnytyksen jälkeen hormonitoiminnan tasaantuminen vie aikaa, ja tällöin myös seksuaalisuus hakee paikkaansa naisen elämässä. Miehellä on tärkeä rooli äidin naiseuden tukemisessa. Miehen antama kosketus, keuhut ja avustaminen vauvan hoidossa ovat naisen itsetuntoa nostattavia tekijöitä. Myös naisen on tärkeää antaa itselle huomiota ja aikaa, jos kokee sitä tarvitsevansa. Äitinä on hyvä jatkaa samoja rutiineja kuin ennenkin, kuten käydä lenkillä, kampaajalla tai kosmetologilla. Nämä asiat vaativat nyt enemmän suunnittelua ja auttavia käsiä. Tukiverkoston tarpeellisuus korostuu huomattavasti vauvan syntymän jälkeen. (Juvakka 2000, 16–19.)

Sinkkosen (2012, 86) mukaan 40 – 60 prosenttia äideistä tuntee synnytyksen jälkeen alakuloisuutta. Myös tuoreiden isien masentuneisuus on mahdollista. Äidin kuuluu olla herkässä tilassa, jotta hän pystyy vaistoamaan ja vastaamaan vauvansa tarpeisiin. Joskus kuitenkin synnytyksen jälkeinen alakuloisuus voi olla merkki kehittyvästä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, joka on aina vakavasti otettava mielentilanhäiriö ja saattaa vakavammassa tapauksessa vaatia jopa sairaalahoitoa. Ennuste synnytyksen jälkeisen masennuksen paranemisesta on kuitenkin erinomainen. Juvakan (2000, 20–21) mukaan isällä on tärkeä rooli äidin tukemisessa ja ymmärtämisessä tämän herkkyyysvaiheen aikana. Kun äidin ja isän välinen vuorovaikutus ja kommunikointi on kunnossa, se on jo yleensä helpotusta tuova elementti alakuloisuuteen. Puhuminen erilaisista tunteuksista, joita vauva herättää, on tärkeää.

Äitiyden kokemukseen vaikuttavat hänen mielikuvansa omasta lapsuudesta. Ne voivat vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti. Määtän (2000, 148) mukaan

on "turvallisista" ja "turvattomia" äitejä. Turvalliset äidit ovat saaneet omassa lapsuudessaan hellyyttä ja heidän tarpeensa on tyydytetty. He pitävät lapsuutensa kiintymyssuhteita tärkeinä persoonansa kehittymiselle. Nämä äidit ovat lapsiaan kohtaan vastaanottavia, hyväksyviä ja vastavuoroisia. Turvattomat äidit taas eivät ole päässeet sinuiksi lapsuutensa kielteisten kokemusten kanssa. He eivät hyväksy lapsen kiintymyskäyttäytymistä, eivätkä kykene tarpeeksi vastaamaan lapsen tarpeisiin. Turvallisten äitien parisuhde näyttää voivan paremmin kuin turvattomien.

### 3.2 Isyys

Isäksi tuleminen on ehkä miehen suurin muutos elämässä. Elämä lapsen syntymän jälkeen muuttuu. Oma rooli muuttuu, kumppani muuttuu, parisuhde muuttuu. Suhteen eteen joudutaan tekemään nyt enemmän töitä. Pitää sovitella arjen rytmi uudelleen niin, että se tyydyttää kaikkia perheen osapuolia. Tässä vaiheessa elämää täytyy viimeistään opetella ihmissuhdetaitoja: keskustelua ja kuuntelemista. Mies saattaa myös kokea ikäviä tunteita, sillä äiti kantaa lasta raskauden ajan. Mies saattaa tuntea, että äiti on läheisempi vauvan kanssa. Näistä tunteista tulisi puhua avoimesti ja äidin olisi hyvä ottaa mies mukaan vauvan odotukseen: kertoa hänelle tuntemuksistaan ja huomioida mies tasavertaisena lapsen vanhempänä. Miehen olisi hyvä osallistua neuvolakäynteihin ja lasta varten hankittavien tarvikkeiden ostoon, jotta hän pääsee kiinni isyyteen ennen vauvan syntymää. Isä osaa omalla tavallaan. Hänen ei tulekaan olla samanlainen kuin äidin. (Mannerheimin lastensuojelu-liitto 2015b.)

Tultuaan isäksi mies herkistyy uusille aistimuksille, kuten vauvanääntelylle. Oma vauva voi tuoksua erityiselle, mikä tukee vauvan ja isän kiintymyssuhteen syntymistä. On tavallista, että isän ja vauvan kiintymyssuhteen syntyminen kestää pidempään kuin äidin ja vauvan, sillä äiti on luonut suhdetta vauvaan jo raskaana ollessaan. Usein isälle vauva konkretisoituu vasta synnyttyään. Kiintymyssuhteen vahvistamiseksi vauvan koskettelu ja lähellä pitäminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita. (Sinkkonen 2012, 94.)

Tuoreen isän suhtautuminen isyyteen riippuu osittain myös hänen suhteestaan omaan isäänsä ja siitä, millaisena hän kokee oman lapsuutensa. Sinkkosen (2012, 128–129) mukaan ne isät, joiden lapsuuden aikainen kiintymyssuhde oli turvallinen, osaavat lukea oman vauvansa viestejä ja muodostaa heihin turvallisen kiintymyssuhteen.

Sinkkosen (2012, 63) mukaan isän rooli on kokenut merkittävän muutoksen muutamana vuosikymmenen aikana. Nykyään isä ei ole enää automaattisesti perheen elättäjä tai käytä taloudellista valtaa yksin. Vuoren (2004, 27) sekä Kolehmaisena (2004, 90) mukaan käsitys isyydestä ja isän roolista alkoi muuttua merkittävästi 1960-luvun jälkeen. Nykyään isät ovat enemmän esillä julkisessa keskustelussa ja ovat enemmän mukana lapsen kasvatuksessa. Isät ovat alkaneet siirtyä elättäjästä kohti hoivaavaa isyyttä.

Vuori (2004, 27) kuvaa artikkelissaan isyyden suhdetta äitiyteen neljällä eri tavalla. Kaksi ensimmäistä mallia kuvaavat äitiä ja isää samankaltaisina, samassa suhteessa toimivina vanhempina. Ensimmäisessä mallissa isä on tasa-arvoinen isä, joka jakaa perhevelvollisuudet ja yhteiskunnallisen työn tasan naisen kanssa. Toisessa mallissa isä on hoivaava isä, joka pyrkii läheiseen suhteeseen lastensa kanssa. Nämä kaksi mallia ilmenevät enenevässä määrin nyky-yhteiskunnassa. Isä ottaa enemmän vastuuta lapsista ja asettaa yhä enemmän perheen tarpeet omien tarpeidensa edelle. Kaksi muuta mallia rakentuvat äidin ja isän epäsymmetriselle suhteelle. Nämä mallit ovat valintoja tekevä isä ja maskuliininen isä. Valintoja tekevä isä seuraa yksilöllisiä kykyjään ja halujaan. Näin ollen päävastuu lapsista jää äidille. Maskuliininen isä kantaa suurempaa vastuuta toimiensa seurauksista yhteiskunnassa. Hänen valintansa ovat sidoksissa ymmärrykseen sukupuolierosta. Maskuliinisen isän mielestä äidin tehtävä on olla lapselle ensisijainen vanhempi, ja isän tehtävä on olla erilainen kuin äiti. Sandersin (2010, 8) mukaan äiti on edelleen se henkilö, joka kantaa suuremman vastuun lapsista. Hutusen (1999, 177) mukaan isänä oleminen on kuitenkin monipuolistunut. Isyys on muuttunut monipuolisemmaksi ja joustavammaksi.

## 4 Ajan käyttö ja arjen haasteet lapsen syntymän jälkeen

Lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteeseen. Arjen toimintoja jakamassa on nyt kolmaskin henkilö, jonka tarpeet ja hyvinvointi on ensisijaista. Vanhempien yhteinen aika vähenee, ja lapsi muuttaa arjen rytmiä. (Väestöliitto 2014f.) Määtän (2000, 146) sekä Malisen ja Sevónin (2009, 152) mukaan parit, jotka juuri ovat saaneet lapsen, pysyvät yhdessä suuremmalla todennäköisyydellä kuin lapsettomat parit. Toisaalta taas, parisuhdetyytyväisyys laskee ensimmäisen lapsen syntymän myötä. Vanhemmat tuntevat olonsa usein riittämättömiksi, ja kokevat ettei kahdenkeskistä aikaa jää tarpeeksi. Myös Kumpulän ja Malisen (2007, 29) mukaan lapsen syntymä muodostaa erityisen haasteen suhteelle. Tutkimusten mukaan vihamielisyys suhteessa lisääntyy. Pareista 67 prosentilla parisuhdetyytyväisyys putoaa merkittävästi lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Sen myötä myös seksuaalisuus vähenee, ja vanhemmilla voi esiintyä esimerkiksi masennusta. Vanhemmaksi tulo on Malisen ym. (2009, 152) mukaan vaativa ajanjakso parisuhteessa.

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan äidit ovat yleensä isiä tyytymättömämpiä parisuhteeseen lapsen syntymän jälkeen. Tämä johtuu osittain siitä, että äitien rooli heti vauvan syntymän jälkeen on suuri. Äiti saattaa kokea vastuun vauvasta liian suureksi, jos isä ottaa vastuuta vauvanhoidosta vähemmän. (Sanders 2010, 8.) Hyvärinen (2007, 358) on sitä mieltä, että vauvan syntymän jälkeen tunneyhteys kumppaneiden väliltä voi hävitä. Toisaalta vauvan syntymän nähdään myös yhdistävän paremmin kuin minkään muun tekijän. Suhteen eteen ollaan myös halukkaampia tekemään töitä.

Rentoutuminen ja ajan antaminen niin itselle kuin kumppanillekin ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Rentoutumiseen tuoreilla vanhemmilla on täysi oikeus. Arki voi muodostua ympäröyöreäksi, ja voi tuntua ettei elämässä ole enää koskaan mitään uutta. Omaan rentoutumishetkeen kannattaa siis panostaa. Sen jälkeen arjen haasteetkin tuntuvat taas hieman pienemmiltä. (Juvakka 2000, 17.)

Vauvan tulo saa parisuhteeseen aikaan odotuksia. Äidille muodostuu mielikuvia äitiydestä, isälle isyydestä. Raskaus on usein myös tiivistävä kokemus parisuhteelle. (Kumpula & Malinen 2007, 30.) Vaikka vauva-aikaa sanotaan parisuhdetta kuormittavaksi ajaksi, lapset ovat kuitenkin suuri kehittymismahdollisuus ja rikkaus. Lapset kasvavat ja kehittyvät nopeasti ja se tuo monia onnen ja ilon hetkiä joskus haastavalta tuntuvan arjen keskelle. (Väestöliitto 2014f.) Nykyisin sekä parisuhteelta että perheen jäsenten välisiltä suhteilta vaaditaan enemmän miellyttävää ilmapiiriä sekä laadukkuutta. Joskus lapsen syntymän jälkeen näitä kohonneita odotuksia on vaikea täyttää. Parisuhde vaatii lisää panostusta molemmilta osapuolilta lapsen syntymän jälkeen. (Kinnunen, Malinen & Laitinen 2009, 127.)

Perhe on kokonaisuus, jonka jäsenet vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa, ja jonka jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan. Perheessä puolisoiden keskinäinen suhde on yhtä tärkeä kuin äidin ja lapsen, sekä isän ja lapsen suhde. Lapsen syntymä on tapahtuma, jossa molemmat vanhemmista lumoutuvat. Ei ole epätavallista, että myös kielteisiä tuntemuksia ja tunneilahteluita esiintyy. (Määttä 2000, 145.) Kielteisiä tuntemuksia voi olla puolisoa tai lasta kohtaan. Kun kielteiset ajatukset pysyvät ajatuksen tasolla, eivätkä ne ole jatkuvia, ne ovat normaali reaktio uuteen elämäntilanteeseen. (Määttä, 2010, 152.)

Pariskunnat perustelevat lapsen saamisen tärkeyttä erilaisin tavoin: lapset ovat ilon ja rakkauden lähde, ja lapset antavat elämään sisältöä. Vanhempien mukaan lapset ovat vastapainoa modernin elämän ihmissuhteiden pinnallisuudelle ja karkottavat yksinäisyyden tunnetta. (Määttä 2010, 152). Lapsi tekee itselle tilan kahden vanhemman väliin. Vanhemman tehtävä on suojata ja turvata lasta, antaa hänelle tilaa elämänkumppanin ja hänen itsensä väliin. Vanhemmat kaipaavat ja tarvitsevatkin kahdenkeskistä aikaa. Sitä on suotavaa järjestää parisuhteen hyvinvoinnin turvaamiseksi, mutta kuitenkin niin, että lapsen tarpeet täytetään. Lapsen synnyttyä yhteinen tekeminen siirtyykin usein kodin seinien sisäpuolelle. Elokuva vuokrataan sen sijaan että mentäisi elokuviin. (Väestöliitto 2014f.)

Kun lapsen syntymän ihmeestä päästään taas kiinni arkeen ajankäytön organisointi osoittautuu tärkeäksi elementiksi. Lapsi rytmittää perheen päivän ja usein

kaikki muut menot on toteutettava lapsen syöttämisen, unien ja muun huolenpidon jälkeen toisarvoisina asioina. Tällöin myös vastuun jakaminen ja kotitöiden hoitaminen molempia tyydyttävästi korostuu. Malisen ja Röngän (2009, 182) mukaan ajankäyttö on vahvasti sukupuolittunutta. Naiset käyttävät aikaa kodissa ja miehet taas töissä. Myös kotitöiden tekemisen osalta on huomattavissa sukupuolijakoa, ja kotitöiden jakaminen onkin eniten ristiriitoja aiheuttava tekijä kumppaneiden välillä. Tasaisesti huolehditaan kaupassa käymisestä, sekä pihan ja lemmikkien hoitamisesta. Naiset osallistuvat vähemmän kodin huoltotöihin, ja isät taas pyykinpesuun, ruuan laittoon ja leipomiseen.

Muuttunut arki saattaa herättää äidissä ja isässä ajatuksia elämästä ennen lapsen syntymää, jolloin omat menot ja harrastukset pystyi toteuttamaan silloin, kun se itselle kävi parhaiten. Mitä tutuimmiksi arjen rutiinit lapsen kanssa muodostuvat sitä enemmän alkaa muistaa asioita entisestä elämästä, ja niistä asioista mitä tehtiin ennen lapsen syntymää. Elämän on tarkoitus muuttua lapsen synnyttyä. Olisi epänormaalia, jos elämä lapsen syntymän jälkeen jatkuisi täysin samanaikaisena kuin aina ennenkin. (Väestöliitto 2014f.)

On tärkeää löytää kahden keskistä aikaa ja arjen luksusta kodista, tutuista ympyröistä, hyödyntämällä aikaa kun vauva esimerkiksi nukkuu päiväunia. Silloin vanhemmilla on hyvää aikaa likapyykkien ja astioiden pesun sijaan olla hetki kahdestaan ja vaikka halata toista tai käydä saman viltin alle päiväunille. Arjen pienet asiat pitävät parisuhdetta koossa ja muistuttavat vanhempia siitä, miksi ollaan yhdessä, ja miksi toista rakastetaan. (Väestöliitto 2014g.) Myös Määttä (2000, 64–65) kertoo suomalaisten pariin pitävän tärkeänä aikaa, jonka saavat viettää yhdessä. Se on edes hetkittäistä irtautumista lastenhoitohuolista. Yhteiset hetket vahvistavat selkeästi parisuhdetta ja antavat voimaa niin lasten kanssa elämiseen kuin kotitöidenkin tekoon.

Kun perheessä on useampi pieni lapsi, lasten unirytmit saattavat joskus vaikeuttaa kahdenkeskisen ajan mahdollisuutta. Onkin tärkeää, että vanhemmat yrittävät löytää keinot joilla lapset saadaan nukkumaan samaan aikaan ja näin kahdenkeskistä aikaa vanhempien kesken jäisi. Lasten saaminen samaan rytmiin antaa usein vanhemmille myös hyvällä tavalla arjen hallinnan tunteen. Arki ei ole

vain päivästä toiseen selviytymistä, vaan sen ihanuudesta pystyy iloitsemaan ja nauttimaan. (Väestöliitto 2014f.) Myös Määtän (2000, 146) mukaan lapset rajoittavat parin yhdessäoloa ja näin myös kiihkeän seksuaalisuuden toteuttaminen vaikeutuu. Monet arjen askareet eivät enää suju yhtä helposti kuin ennen.

Unenpuute voi tehdä arjesta erittäin haasteellisen. Väsymyksellä on vaikutusta muun muassa tunteiden hallintaan ja toimintakykyyn. Väsyneenä on vaikea huomioida kumppani, koska kaikki energia tuntuu menevän arjen pyörittämiseen. On tärkeää, että molemmat suhteen osapuolet huolehtivat sekä omasta että toisen riittävästä unen saannista. Väsymys voi saada suhteen tuntumaan lähinnä vanhemmuudelta, ja siltä, että talous vain jaetaan yhdessä. (Hyvärinen 2007, 358.)

Parisuhteet ovat erilaisia ja näin ollen reagoivat myös muutoksiin eri tavoin. Toiset parit tarvitsevat enemmän kahden keskistä aikaa kuin toiset. Hyvä niin. Jokainen tuntee oman parisuhteensa parhaiten ja tietää, mitä siltä tarvitsee. Siksi arvostelun sijaan tuleekin keskittyä löytämään ratkaisuja vanhempien tukemiseen. Luksusta yhteisestä ajasta tekee se, että molemmat ovat tyytyväisiä kahden keskisen ajan määrään ja siihen missä se ja miten se aika vietetään. (Väestöliitto, 2014g.)

Taloudellinen tilanne voi tuoda myös omat haasteensa vauvaperheen arkeen. Tuloissa saattaa tulla huomattavakin notkahdus. Jotta tämän aiheuttamilta kriiseiltä selvitäisiin, olisi hyvä keskustella asiasta yhdessä, ettei kummallekaan tule kokemusta epätasa-arvosta, ja rahasta ei tulisi vallankäytön väline. Epätasa-arvon tunnetta voi tulla myös vauvaa kotona hoitavan vanhemman kontaktien vähenemisestä, tai kodin hoitoon liittyvistä asioista. Kaikista näistä tulisi keskustella avoimesti jo raskausaikana ja läpi vauva-ajan, jolloin suuremmilta ristiriidoilta selvitäisiin. (Hyvärinen 2007, 358.)

Parisuhteen epäkohdat eivät selviä koskaan selän kääntämisellä. Tunneyhteyden säilyttämiseksi on tärkeää, että toista muistetaan kuunnella ja huomioida läpi yhteisen elämän. On tärkeää, että kumppanit liittoutuvat samalle puolelle eivätkä toisiaan vastaan. Parisuhteesta ei pitäisi koskaan antaa tulla valtataistelua, vaan sitä tulisi vaalia niin, että molemmilla osapuolilla olisi hyvä elämä yhdessä toisen



kanssa. Ammattilaiselta tulisi hakea apua jo hyvissä ajoin, ennen kuin parin välille ehtii muodostua patoutumia ja riitelemättömiä riitoja. Ongelmiin pystyttäisiin puuttua ajoissa. (Hyvärinen 2007, 358.)

## **5 Parisuhteen vahvistaminen lapsen syntymän jälkeen**

### **5.1 Parisuhteen hoitaminen**

Parisuhteessa on päivittäin mahdollisuuksia suhdetta vahvistavaan sekä tuhoavaan toimintaan. Parisuhteen toimivuuden kannalta keskeistä on se, kuinka paljon kumppaneiden välillä on myönteistä ja kielteistä vuorovaikutusta. (Malinen & Sevón 2009, 166–167.) Malisen (2012, 205) tutkimuksen mukaan parisuhteen hoitaminen on vielä enemmän naisten kuin miesten rooliin kuuluva. Myös Auvinen ja Punkka (2008, 25) tuovat esille tutkimuksessaan eroja sekä yhtäläisyyksiä naisten ja miesten tavoissa hoitaa parisuhdetta. Tutkimuksen mukaan naiset puhuivat tunteistaan ja parisuhteestaan yleisesti avoimemmin kuin miehet. Kumppanit kertoivat saavansa rakkautta tasapuolisesti ja merkkejä jatkuvuudesta saatiin molemmin puolin.

Ennen parisuhdetta ylläpitävänä voimana pidettiin vahvasti lapsia sekä yhteistä omaisuutta. Nykyisin parisuhteen ylläpitämiseksi vaaditaan ystävyyttä, tunnekumppanuutta sekä mahdollisuutta jakaa surut ja ilot toisen kanssa. Toisaalta, nykyisin painotetaan yksilön oikeutta elää itsenäistä elämää ja tämä tuo omat haasteensa parisuhteen jatkuvuudelle, ja tekee sekä parisuhteesta että vanhemmuudesta usein haavoittuvaista. Avioerot ovat tavallisia nykyään myös pienten lasten perheissä. On todettu, että vanhemmaksi tulo voi heikentää tyytyväisyyttä suhteessa. Myönteinen vuorovaikutus voi vähentyä, ja stressireaktiot sekä ristiriidat lisääntyä. Kuitenkin on tärkeää muistaa, että vanhemmaksi tulo myös vahvistaa parisuhdetta, ja kasvattaa tunnesidettä kumppaneiden välillä. Joka tapauksessa parisuhde tarvitsee kumppaneiden keskinäistä aikaa ja panostusta toimintaan lapsen synnyttyä. (Malinen & Sevón 2009, 152–153.)

Pikkulapsivaiheen koetaan usein olevan hankala vaihe parisuhteen kannalta. Tällöin aikaa ja mahdollisuuksia kumppaneiden väliselle läheisyydelle nähdään olevan rajatusti. Muuttunut arki, yö heräilyt ja opettelu lapsen rytmeihin vievät energiaa ja huomion. Hellyys on kuitenkin tärkein merkki läheisestä ihmissuhteesta ja myös erittäin tärkeä parisuhteen hoitamisen tapa. (Malinen & Sevón 2009, 172.)

Parisuhteen hoitaminen muodostuu teoista, jotka ovat hyvinvoivaan suhteeseen tähtääviä ja sitä ylläpitäviä (Malinen, Rönkä, Auvinen & Punkka 2010, 116). Malinen ja Sevón (2009, 157) puhuvat strategisesta parisuhteen hoitamisesta, sekä hoitamisen rutiineista. Strategisesta parisuhteen hoitamisesta puhutaan silloin, kun osapuolet tekevät tietoisesti asioita parisuhteensa eteen. Hoitamisen rutiinit taas ovat asioita, joita ei tietoisesti tehdä parisuhteen vuoksi. Hoitamisen rutiineilla on kuitenkin suuri merkitys parisuhteen ylläpitämisen kannalta (Malinen 2011, 23–24).

Malinen (2011, 24) korostaa vähemmän tietoisten, rutiinimaisten tekojen merkitystä, vaikka usein suhteen hoitamisesta puhutaan tavoitteellisena toimintana. On monia tekoja, joilla voi hoitaa parisuhdettaan. Näitä ovat esimerkiksi kotitöiden ja lapsenhoitovastuun jakaminen, kiintymyksen näyttäminen, osallistuminen yhteiseen miellyttävään tekemiseen, kuulumisten vaihtaminen ja hellyyden osoittaminen.

Malinen ja Sevón (2009, 158–160) tuovat esille tutkimusten kautta tunnistettuja tapoja, joilla parit hoitavat suhdettaan. Suhteen hoitamisen tapoja voidaan lähestyä luokittelulla, joka tarkastelee asiaa käyttäytymisen sekä kognitiivisen tason mekanismeista. Käyttäytymiseen liittyviä mekanismeja ovat mukautuvat toimintatavat, halukkuus uhrautua toisen toiveiden täyttämiseksi sekä valmius antaa anteeksi kumppanin rikkomuksia. Kognitiivisen tason mekanismeja eli omia suhtautumistapoja ovat puhuminen minun sijaan meistä, myönteinen uskomus parisuhteesta ja kumppanista sekä valmius torjua houkuttelevat vaihtoehdot, jotka voisivat vahingoittaa parisuhdetta.

Mukautuvat toimintatavat tarkoittavat tyylejä, joilla kumppanit vastaavat toistensa tyytymättömyyteen. Tyylejä on aktiivinen – passiivinen sekä rakentava - tuhoava. Kumppani voi olla samaan aikaan esimerkiksi aktiivinen rakentaja, joka yrittää keskustellen saada kumppanin tyytymättömyyden väistymään tai aktiivinen tuhoaja, joka huutamalla vain lisää tyytymättömyyttä. Uhrautuminen toisen puolesta voi olla passiivista tai aktiivista. Passiivista on esimerkiksi jonkin asian tekemättä jättäminen, koska tietää sen aiheuttavan harmia kumppanille. Aktiivinen taas on esimerkiksi jonkin asian tekemistä, vaikka se ei olisikaan itselle mieleistä, koska tietää sen ilahduttavan kumppania. (Malinen & Sevón 2009, 158–159.)

Suhteessa rikkomukset ovat moraalisia. Olivat ne sitten pettämistä tai valkoisia valheita. Rikkomukset vahingoittavat parisuhdetta. Toipuminen rikkomuksista on sidoksissa kumppanin anteeksiantoon. Vaikka anteeksi antamisessa voi olla kyse vaikeasta asiasta, on anteeksiannon havaittu olevan hyväksi suhteelle. Tulee kuitenkin aina miettiä asian vakavuus. Esimerkiksi lähisuhdeväkivalta on asia, jota on vaikeampi antaa anteeksi kuin pientä valkoista valhetta tekemättä jätetyistä kotitöistä. Anteeksi anto on välttämätön, jos haluaa jatkaa suhdetta vielä saman kumppanin kanssa. Vanhaan virheeseen ei voi palata jokaisessa riidassa. (Malinen & Sevón 2009, 160.)

## 5.2 Vanhempien tuen tarve

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan parisuhdetyytyväisyys laskee lapsen syntymän jälkeen. Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja tukea lapsen vaikutuksista parisuhteeseen osatakseen hoitaa suhdetta ja ylläpitää tyytyväisyyttä parisuhteessa. Ennaltaehkäisy on tärkeää. On tärkeää, että tulevat vanhemmat saavat tietoa lapsen syntymän mukanaan tuomista muutoksista jo ennen lapsen syntymää. (Twenge, Campbell & Foster 2003, 574.)

Lapsiperhe tarvitsee ympärilleen hyvän tukiverkoston, joka auttaa vanhempana jaksamisessa ja lasten hoidossa. (Kumpula ym. 2007, 30). Yleensä suhteeseen heijastuu laaja sosiaalinen yhteisö, johon kuuluvat sukulaiset, ystävät ja työkaverit. Molemmilla parisuhteen osapuolilla on oma erillinen maailmansa, mutta tuo

sosiaalinen yhteisö on kuitenkin jollain tapaa yhteinen. Ihmiskunnan historian aikana vanhemmat ovat kontrolloineet paljon lastensa kumppanin valintaa. Rakkaus kukoistaa parisuhteessa paremmin, jos puolisoilla on kumppaninsa sukulaisiin hyvät välit. Monille vanhempien tuki on todella tärkeä. Tulee kuitenkin muistaa, että se edellyttää aina molemminpuolista vapaaehtoisuutta. (Määttä 2000, 142–143.)

Halosen (2000, 43–45) tutkimuksessa vanhemmat kokivat tarvitsevansa säännöllistä tai epäsäännöllistä lapsen hoitoapua. Lapsen hoitoapua kaivattiin yleensä vanhempien yhteisen ajan järjestämiseksi tai harrastusten ja asioiden hoitamisen vuoksi. Myös vertaistuki toisilta vanhemmilta koettiin tärkeäksi. Tärkeinä tuenantajina nähtiin neuvola, kaverit sekä omat vanhemmat.

Ystävien kanssa vietetty aika eroaa paljon eri parien kesken. Eroja löytyy myös siinä, muodostuuko ystävyysuhteista rakkaussuhdetta täydentäviä vai sen kanssa kilpailevia. Suhteen alussa ystäviä yleensä tavataan usein, mutta rakkaussuhteen voimistuessa nämä yleensä jäävät taka-alalle. Rakastuessaan jotkut vetäytyvät täysin erilleen vanhoista ystävistään. Vasta rakkaussuhteen taasaantuessa, rakoillessa tai päättyessä vanhat ystävät taas muistetaan. Rakastuneiden ystävillä on yllättävän suuri vaikutus rakkaussuhteen etenemiseen. Kun suhde saa ystäviltä tukea, se kehittyy yleensä myönteiseen suuntaan. Rakkauksen syvenemistä tukee se, jos parilla on useita yhteisiä ystäviä. Ihmiset, jotka viettävät aikaansa runsaasti ystävien kanssa, ovat keskimääräistä onnellisempia. Asialla on kuitenkin myös varjopuolensa, sillä monien parisuhteeseensa tyytymättömien epätoivon syy on se, että kumppani viettää liian paljon aikaa ystäviensä kanssa. Ystävät ovat kuitenkin erittäin tärkeä osa tukiverkostoa ja yleensä ystävistä löytyy tarvittaessa apua arjen pyörittämiseen. (Määttä 2000, 158–159.)

### **5.3 Terveydenhoitajan työvälitteet parisuhteen vahvistamiseen neuvolassa**

Neuvolassa on tärkeää tukea parisuhdetta ja vanhemmuutta, sekä äitiä että isää jo ennen lapsen syntymää ja myös sen jälkeen. Voi olla että neuvola on ainoa

paikka, jossa käsitellään äidin ja isän todellisia tuntemuksia. Hyvä parisuhde luo perustan vakaalle perhe-elämälle, jossa lapsen on hyvä kasvaa ja kehittyä. Terveystenhoitajat ovat erityisessä asemassa, kun kyseessä on parisuhteen osapuolten ja perheen voimavarojen sekä parisuhteen vahvistaminen. Parisuhteen vahvistaminen on yksi tärkeä kehitystehtävä ensimmäisen lapsen syntymisen rinnalla. (Tarkka, Lehti, Kaunonen, Åstedt-Kurki & Paunonen-Ilmonen 2000, 220.)

Terveystenhoitajan tulisi rakentaa toimivaa vanhemmuutta ja parisuhdetta erilaisien roolien ja sukupuolien eroavaisuuden pohjalta. Sekä vanhemmuudessa että parisuhteessa osapuolet toimivat toisiaan täydentävästi. Myöskään terveystenhoitajan ei tule olettaa, että kumppaneiden roolit olisivat samanlaiset. Terveystenhoitajan tulee esittää erovat roolit luonnollisena asiana, ja kannustaa kumppaneita täydentämään toisiaan, ei toimimaan samalla tavalla. (Isoaho & Perko 2004, 22.)

Parisuhteen vahvistaminen on lapsen ja perheen hyvinvoinnin kannalta arvokasta ja ennaltaehkäisevää työtä. Toimivassa parisuhteessa korostuu ennen kaikkea toimiva vuorovaikutus. (Tapio ym. 2010, 120.) Parisuhdetta vahvistamalla terveystenhoitaja siis vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin, sekä vahvistaa vanhemmuutta. Erilaisia parisuhteen vahvistamisen työmenetelmiä ovat ajan antaminen parisuhdeasioille ja niistä puhumiselle, tunnustuksen antaminen asioista, jotka sujuvat hyvin sekä asian puheeksi ottaminen. (Haarala ym.2015, 178.) Malisen (2012, 205) mukaan neuvolan terveystenhoitajan ymmärrys erilaisista parisuhteen hoitamisen tavoista on tärkeää. Tuoreiden vanhempien välistä parisuhdetta voidaan neuvolasta käsin vahvistaa myös rohkaisemalla heitä etsimään erilaisia keinoja, jotka tukevat heidän parisuhteensa hyvinvointia.

Viljamaan (2003, 40) mukaan useista tutkimuksista voidaan päätellä, että kumppaneiden keskinäistä suhdetta ja seksuaalisuutta käsitellään neuvolassa liian vähän. Hyvää parisuhdetta pidetään vahvistavana tekijänä vanhemmuuteen siirtyessä sekä hyvänä sosiaalisena tekijänä perheen sisällä. Kuitenkin vanhemmaksi tulo on havaittu myös rasittavan parisuhdetta. Monet vanhemmat kokevat saavansa liian vähän mahdollisuuksia parisuhteesta puhumiseen käydessään neu-

volassa. Vaikka jokaisella vanhemmalla tulisi olla neuvolassa mahdollisuus parisuhteesta puhumiseen, on ensiarvoisen tärkeää rohkaista vanhempia puhumaan keskenään (Malinen 2012, 205).

Terveydenhoitajan hoitotyön menetelmiä ovat kotikäynnit, konkreettinen ohjaus, terveysneuvonta ja perhevalmennus (Tarkka ym. 2000, 221). Perheen voimavaroja tuetaan tiedon antamisella. Kotikäynneillä voidaan lisätä perheen elämäntilanteen ja ainutlaatuisuuden tuntemusta. Lapsiperheen voimavarojen vahvistaminen on lähtökohta terveydenhoitajan toiminnalle. Lapsiperheen voimavarojen vahvistaminen on toimintaa, jolla terveydenhoitaja vahvistaa perheen omien voimavarojen vahvistumista. Tällainen voimavaroja vahvistava tekijä on erityisesti vanhempien keskinäinen suhde. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 206–209.) Erilaisia voimavaralähtöisiä menetelmiä terveydenhoitajan työhön ovat voimavaralomakkeet, puheeksi ottamisen työkalupakki sekä neuvokas perhe-menetelmä. Erittäin voimavaralomakkeissa käsitellään vanhemmuutta ja parisuhdetta ja niitä apuna käyttäen terveydenhoitajan on hyvä keskustella parisuhteesta, ja vanhemmuuden mukanaan tuomista muutoksista vanhempien kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Vanhemmuuden roolikartta (liite 3) on hyvä apuväline terveydenhoitajalle haastateltaessa vanhempia (Ylitalo 2007, 449–455). Vanhemmuuden roolikartta on kehitetty Kuntaliiton Lasso-laaturprojektissa Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä. Vanhemmuuden roolikartan tarkoitus on ennen kaikkea selkeyttää vanhemmuutta. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 173.) Avoin keskustelu aiheesta on tärkeää, ja vanhemmuuden roolikartta antaa mahdollisuuden vanhemmalle oivaltaa asioita itse. Terveydenhoitaja voi käyttää karttaa luovasti, omaan toimintaansa soveltaen. (Haarala ym. 2015, 176.) On tärkeää, että sekä äiti että isä kokevat tulevansa kuulluiksi, ja että he saavat tarvittavan tuen neuvolasta sekä oman parisuhteensa hoitamiseen, että vanhemmuuteen kasvamiseen.

Parisuhteen roolikartta (liite 4) on toinen hyvä asian puheeksi ottamisen väline. Roolikartta on kehitetty Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä vanhemmuuden roolikarttaan pohjautuen. Parisuhteen roolikartta auttaa parisuhteen

kokonaisuuden hahmottamisessa ja eri roolien vaikutusten pohtimisessa. (Haarala ym. 2015, 182.) Vanhemmuuden ja Parisuhteen roolikarttoja voidaan käyttää myös yhtäaikaaisesti, kun halutaan tarkastella vanhemmuuden ja parisuhteen välistä suhdetta, tai niiden vaikutusta toisiinsa (Tapio 2010, 122).

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä vanhempien tietoa siitä, miten lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta ja ajankäyttöä. Tarkoituksena on antaa tietoa parisuhteesta sekä vinkkejä yhteisen ajan löytämiseen ja parisuhteen vahvistamiseen. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa vanhemmille jaettava ohjelehtinen, joka toimii Joensuuun kaupungin keskustan äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tukena.

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työlle on nimetty toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön kautta voi osoittaa osaamista ja herättää työelämän mielenkiinnon. Hyvin tehty toiminnallinen opinnäytetyö voi parhaassa tapauksessa johdattaa työllistymiseen. Toimeksiannon kautta pääsee laajentamaan erityisosaamistaan ja kehittämään terveydenhoitotyötä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään ennen kaikkea käytännön toiminnan ohjeistukseen ja toiminnan järjestämiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö on yleensä kohdennettu ammatilliseen käyttöön. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla jonkin tapahtuman järjestäminen, ohje, ohjeistus tai työväline ammattihenkilöille. Ideana on valmistaa jokin tuotos työelämälle. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tulee yhdistyä raportointi tutkimusviestinnän keinoin

sekä käytännön toteutus. Työelämälähtöinen opinnäytetyö on yksi ammatillisen kasvun tukija. Siksi toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 17.)

Tuotoksen tekstiosuudet on valmisteltava sisällöltään ja ulkoasultaan niin, että ne palvelevat kohderyhmää ja ovat sille sopivia. Teksti on suunniteltava mielenkiintoiseksi käyttäen sopivaa tekstimuotoa, väriä ja kirjoitustyyliä. Yhtenä tavoitteena on, että tuotos on persoonallinen ja yksilöllinen. Raporttia kirjoittaessa on tärkeää tuoda esille ne käytännön keinot, joita toiminnallisen tuotoksen saavuttamiseksi on käytetty. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on aina valmistaa konkreettinen tuote. Yhteinen piirre kaikille toiminnallisille opinnäytetöille on, että ne pyrkivät luomaan visuaalisin ja viestinnän keinoin tuotoksen, josta tekijän päämäärä erottuu selkeästi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52.)

Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2009, 44) kirjoittavat toimintatutkimuksesta. Toimintatutkimuksessa tutkija tekee yhteistyötä jonkin organisaation kanssa. Tutkimuksen perustana on organisaatiossa havaittu kehittämistarve. Tällöin tutkijan rooli ei ole vain tehdä tutkimusta, vaan myös keksiä kehittämismahdollisuuksia.

## **7.2 Lähtötilanteen kartoitus**

Opinnäytetyöni on toiminnallinen. Prosessi alkoi, kun sain Karelia-ammattikorkeakoulun Moodlen opinnäytetyöalustalta tiedon kyseisestä toimeksiannosta elokuussa 2014. Otin yhteyttä asiasta vastaavaan opettajaan, sekä toimeksiantajaan, Joensuun kaupungin keskustan äitiysneuvolaan. Toimeksiantosopimuksen tein äitiysneuvolan esimiehen kanssa. Sain asiantuntijaohjaajat tueksi opinnäytetyön tekemiseen. Kävin ensimmäisen kerran tapaamassa asiantuntijaohjaajiani lokakuussa 2014. Tällöin keskustelimme heidän näkemyksistään tulevan ohjelehtisen suhteen. Heillä oli ollut aikaisemmin käytössä ohjelehtinen, joka ei juuri sisältänyt kuvia. He toivoivat ohjelehtisestä ulkoasultaan miellyttävää ja lukijaa houkuttelevaa. Sain itse toteuttaa ohjelehtisen sisällön oman ajatukseni mukai-



sesti. Heidän toiveenaan oli kuitenkin, että ohjelehtinen olisi selkeä ja yksinkertainen. He toivoivat ettei se sisältäisi kovin pitkää tekstiä vaan asia olisi kerrottu lyhyesti ja pääkohdat aiheesta olisi nostettu esiin. Sovimme, että lähetän työni välillä heille luettavaksi ja he tukevat minua sekä teoriapohjan että ohjelehtisen suunnittelun kanssa, mikäli koen siihen tarvetta. Syksystä 2014 alkaen työstin teoriapohjaa; joinakin kuukausina enemmän, joinakin vähemmän. Kävin säännöllisesti opinnäytetyöohjauksissa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Neuvolassa jaettava ohjelehtinen pohjautuu opinnäytetyöni teoriapohjaan. Ohjelehtisen tietoperusta on tiivistetty aineistosta, jonka olen kerännyt käyttäen monipuolista kirjallisuutta sekä artikkeleja ja tutkimuksia, jotka ovat ajan tasalla. Tietoperustaa keräsin myös kansainvälisiin lähteisiin perehtyen. Opinnäytetyöni tuotoksen kohderyhmänä olivat ensimmäistä lastaan odottavat, tulevat vanhemmat, sekä juuri vanhemmiksi tulleet. Rajasin kohderyhmän näin, koska etäänntyminen kumppanista on yleinen ongelma lapsen syntymän jälkeen. Tuotos on tarkoitettu jaettavaksi äitiysneuvolassa jo ennen lapsen syntymää, mutta mielestäni sitä voi hyödyntää myös myöhemmässä vaiheessa, mikäli parisuhteesta on huolta.

### **7.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus**

Aloin työstää tätä ohjelehtistä keräämällä teorian tietoa viitekehykseen parisuhteesta, vanhemmuudesta, lapsen syntymän mukanaan tuomista muutoksista: kotitöistä, seksuaalisuudesta, yhteisestä ja omasta ajasta sekä parisuhteen vahvistamisesta. Teorian tieto on ollut tämän ohjelehtisen perusta. Ohjelehtiseen valitsin keskeiset asiat viitekehyksestä pohtien samalla, mitkä asiat olisivat tuoreille vanhemmille ne kaikista tärkeimmät. Koska sain jo ensimmäisellä tapaamisella hyvin "vapaat kädet" ohjelehtisen suunnitteluun, emme tavanneet kuin kerran asiantuntijaohjaajieni kanssa. Teimme tarvittavan yhteistyön sähköpostitse. Asiantuntijaohjaajani antoivat rakentavia kommentteja niin teoriaosuuden rakentumisesta kuin itse ohjelehtisen sisällöstä.

Sovimme asiantuntijaohjaajieni kanssa, että teen tuotoksen sähköisessä pdf-muodossa ja tällöin terveydenhoitaja voi itse tulostaa ohjelehtisen tarvitessaan.

Minulla on tekijänoikeus ohjelehtiseen, mutta neuvolalla on ohjelehtisen päivitysoikeus. Pdf-muotoa käyttäen säästyään myös painatuskustannuksilta, ja ohjelehtinen on mahdollisimman monen terveydenhoitajan saatavilla. Ohjelehtisestä tehtiin mahdollisimman helppolukuinen ja mielenkiintoinen. Tarkoituksena on, että opasta jaettaisi väritulosteena. Halusin kuitenkin ohjelehtisestä sellaisen, että se olisi hyvä myös mustavalkoisena.

Tuotosta suunnitellessa on mietittävä kenelle julkaisu on tarkoitettu. Jos kohdejoukkona on iso joukko erilaisia ihmisiä, täytyy myös julkaisun olla erilaisille henkilöille sopiva. Tekijän kannalta haastavimpia ovat julkaisut, joissa tulee olla jokaiselle jotakin. (Loiri & Juholin 1998, 10.) Minulle oli tärkeää, että ohjelehtinen tavoittaisi ilmeellään mahdollisimman monta: miellyttävät kuvat, erottuva kirjaisinkoko ja –malli sekä lyhyet tekstit, jotka jokainen jaksaa lukea. Sisällöltään halusin sen olevan kannustava ja voimia antava, ei saarnaava tai tylsä. Ohjelehtisessä annetaan tärkeää tietoa parisuhteesta ja siihen liittyvistä mahdollisista muutoksista lapsen syntymän jälkeen. Ohjelehtinen kannustaa perhettä yhteiseen tekemiseen ja muistamaan myös kahdenkeskisen sekä oman ajan tärkeyden, jotta parisuhde säilyisi molemmille mielekkäänä ja tasa-arvoisena myös lapsen syntymän jälkeen.

Ohjelehtistä tehdessä kirjaintyyppin valinta on yksi tärkeimmistä. Ohjelehtisestä tulee helposti sekava, jos käytössä on useita eri kirjaintyyppejä. Kirjaintyyppin valinnalla on suuri merkitys, kun julkaisulla halutaan herättää lukijan mielenkiinto. Lyhempiin tekstiosuuksiin soveltuu hyvin Groteskit. Niiden teho tulee hyvin esiin lyhyissä osuuksissa. (Loiri & Juholin 1998, 34.) Ohjelehtisen kirjaintyyppiksi valitsin leipätekstiin Arialin ja pääotsikkoon Algerianin. Halusin otsikon eroavan leipätekstistä, jotta se erottuu. Kirjaisinkooksi leipätekstiin valitsin 11 ja pääotsikkoon 18. Tekstin väriksi valitsin mustan, mutta tekstin välissä on lauseita, jotka johdattelevat seuraavaan kappaleeseen. Näiden lauseiden väriksi valitsin sinisen ja kirjainkooksi 12. Myös pääotsikko on väriltään sininen.

Kuvan viestin vastaanottaminen ei vaadi lukijalta yhtä suurta mielenkiintoa kuin teksti. Pelkästään yksi kuva voi viestittää lukijalle useita eri asioita. Kuvan tarkoi-

tus on kertoa lukijalle, mistä tekstissä kerrotaan. Lisäksi kuvan tehtävä on jäsentää tuotoksen kokonaisilmettä. Kuva voi olla aihetta korostava tai täydentävä. Kuvan tulee liittyä tekstiin ja kuvalla tulisi olla jokin viesti, joka halutaan välittää lukijalle. (Loiri & Juholin 1998, 53–54.) Valitsin kuvat internetistä Freeimages-sivustolta. Hain kuvia hakusanoin love, couple ja family. Ohjelehtiseen valikoitui piirroskuvat miehestä ja naisesta, jotka ovat rakastuneita. Valitsin kuvat siksi, koska niistä välittyy opinnäytetyöni keskeinen viesti, parisuhteen hoitaminen. Valintaani vaikutti myös se, että kyseisiä kuvia löytyi kokonainen sarja. Halusin ohjelehtiseen yhteneväiset kuvat.

Ohjelehtisen pituudeksi muotoutui A4 keskeltä taitettuna. Tällöin ohjelehtiseen tulisi kannen lisäksi kolme sivua teoritietoa sekä lähteet. Aluksi tämä pituus tuntui liian lyhyeltä, mutta sitten ohjelehtinen alkoi tuntua selkeältä ja napakalta. Halusin ohjelehtisen olevan lyhyt ja ytimekäs. Kuvitus antoi ohjelehtiselle ilmettä, ja teki siitä mielenkiintoisemman.

Toimeksianto oli Karelia-ammattikorkeakoulun Moodlessa nimellä ”Meille tulee vauva, miten parisuhteelle jää aikaa?”. Tuo nimi kulki opinnäytetyöni nimenä alusta asti. Mielestäni se kuvaa hyvin opinnäytetyöni ja tuotokseni tietoperustaa.

#### **7.4 Tuotoksen arviointi**

Palautteen kerääminen valmiista tuotoksesta on tärkeää. Silloin tekijä saa tukea itsensä ja tuotoksensa arviointiin. Palaute voi koskea esimerkiksi tuotoksen toimivuutta tai visuaalista ilmettä. Palautetta voi pyytää toimeksiantajalta, jolloin palautetta voi hyödyntää tuotoksen jatkokehittämissideoinnissa. Arvioinnin kannalta on tärkeää asettaa tavoitteet selkeästi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 138, 154–175.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja arvioi valmista tuotosta sähköpostin välityksellä. Koko opinnäytetyö-prosessin ajan kävimme ohjaavan opettajani kanssa säännöllisesti opinnäytetyötäni läpi. Keskustelut olivat antoisia ja jokaisen ohjauskerran jälkeen olen saanut jotain uutta mukaan ajatusmaailmaani. Asiantuntijaohjaajani olivat tyytyväisiä ohjelehtisen ulkoasuun. He kertoivat sähköpostissa, että ”tuli

hyvä mieli ohjeleistä lukiessa”. Myös asiantuntijaohjaajieni kollega laittoi minulle sähköpostiviestin, jossa kiitti onnistuneesta ohjelehtisestä. Sisällön suhteen asiantuntijaohjaajani esittivät kolme muutosehdotusta, jotka toteutin. Muutosehdotukset koskivat sanavalintoja. Lisäksi he toivoivat minun lisäävän viimeiselle sivulle hyödyllisiä internet-sivustoja, joista vanhemmat voisivat halutessaan hakea lisää tietoa aiheesta. Lisäsin ohjelehtisen viimeiselle sivulle Mannerheimin lastensuojeluliiton sekä Väestöliiton internet-sivut.

Tuotoksen graafista suunnittelua voidaan myös arvioida: käytettiinkö suunnittelussa apuna graafisen suunnittelun osaajaa? (Vilkka & Airaksinen 2003, 158.) Opaslehtisen suunnittelussa ei käytetty apuna graafisen suunnittelun osaajaa, mutta asiaan kuuluvaan kirjallisuuteen perustuen, ohjelehtisen graafinen suunnittelu onnistui minusta kiitettävästi.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

On lähes välttämätöntä, että tekijä on innostunut aiheesta ja sitoutunut siihen. On tärkeää muistaa, että tutussa aiheessa on omat riskinsä. Usein silloin tekijä pitää asioita hyvin itsestään selvinä, eikä kyseenalaista niitä. (Viskari 2009, 53.) Opinnäytetyön aihe tuli suoraan toimeksiantajalta, ja se kiinnosti minua heti. Olin aiheesta erittäin kiinnostunut, mutta aihe ei ollut minulle kovinkaan tuttu. Parisuhde on erittäin tärkeä osa elämää, ja tulevan ammattini myötä olen oppinut tarkastelemaan sitä eri näkökulmasta. Koska haaveenani on toimia terveydenhoitajana neuvolatyössä, tämä aihe oli erittäin merkityksellinen. Tätä opinnäytetyötä tehdessäni kasvatin erityisosaamistani parisuhteen, vanhemmuuden ja pikkulapsiperheen arjen tukemisessa.

Toteutin opinnäytetyön yksin. Ajoittain mietin, jääkö opinnäytetyö näkökulmaltaan suppeaksi, koska ei ole työparia jonka kanssa vaihtaa ajatuksia. Mielestäni kävimme rakentavaa keskustelua aiheesta opinnäytetyöohjauksissa. Sain vinkkejä

niin ohjaavalta opettajalta kuin myös vertaisparilta. Keskustelin aiheesta paljon myös läheisten kanssa. Neuvolaharjoittelussa keskustelin aiheesta paljon ohjaajieni kanssa. Parisuhde ja vanhemmuus tuli esille myös asiakastilanteissa päivittäin.

Opinnäytetyöni eteni vaihtelevasti. Hyvän tietoperustan hahmottaminen jo ennen raportin kirjoittamista osoittautui tärkeäksi. Viitekehyksen rajaaminen oli haastavaa. Välillä työ eteni hyvin pienessä ajassa, ja välillä taas eteneminen oli erittäin hidasta. Työ eteni hyvin sen jälkeen, kun olin tehnyt harjoittelujakson neuvolassa syksyllä 2015. Sain sieltä lisää näkökulmaa aiheeseen ja minulle hahmottui paremmin tarve, jota varten tuotokseni on valmistumassa. Käytännön harjoittelu auttoi paljon myös viitekehyksen rajaamisesta. Oli helpompi nostaa esille asioita, kun kokonaisuus hahmottui. Muotoilin raportin huolellisesti, opinnäytetyöohjeiden mukaan ja kiinnitin huomiota koko opinnäytetyön ajan tekstin sujuvuuteen. Viitekehyksen ja ohjelehtisen kirjoittaminen etenivät samanaikaisesti.

Prosessina opinnäytetyön tekeminen oli haastava, mutta palkitseva. Tiedonhakutaitoni kehittyivät opinnäytetyöprosessin edetessä. Loppuvaiheessa tiedon hakeminen oli sujuvampaa. Käytin työssäni paljon niin kirjallisia lähteitä kuin myös sähköisiä lähteitä. Käytin paljon Finna-tietokantaa, ja artikkeliviitteitä etsiessäni ARTO-tietokantaa. Viitekehyksen onnistuttua saatiin aikaan myös onnistunut ohjelehtinen. Ohjelehtinen pitää sisällään tärkeitä asioita ja on asiakaslähtöinen. Se vastaa toimeksiantajan tarvetta ja on ulkoasultaan miellyttävä.

Olen hieman pettynyt siihen, ettei opinnäytetyö edistynyt täysin itselleni asetetussa aikataulussa. Välillä haasteena oli hyvien, luotettavien lähteiden löytäminen ja välillä taas raportin kirjoittamisen hankaluus. Koen silti, että koko opinnäytetyöprosessin ajan tiesin itse, mitä olen tekemässä. Minulla oli selkeä visio päämäärästä, jonka halusin saavuttaa. Viitekehyksen rakenne vaihteli minulla usein opinnäytetyöprosessin aikana kunnes se saavutti nykyisen muotonsa. Viitekehyksen rakenne vaihteli, koska minulla oli usein opinnäytetyöprosessin aikana sellainen käsitys, että jotain viitekehyksen sisällöstä puuttuu. Olen kuitenkin tyytyväinen lopulliseen viitekehykseen, vaikka sen muotoutuminen veikin suuren osan opinnäytetyöprosessin ajasta.

## 8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan pohjana on tutkimuksen eettisyys. Tutkimusetiikka voidaan luokitella normatiiviseksi etiikaksi. Tutkimusetiikka käsittelee kysymyksiä oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulisi noudattaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.) Pohdintaperustan tekijälle antaa malli kahdeksasta eettisestä vaatimuksesta. Näitä vaatimuksia ovat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen sekä kollegiaalinen arvostus. (Pietarinen 2002, Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen mukaan 2009, 172.) Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin aikana olen toiminut edellä mainittujen eettisten periaatteiden mukaisesti.

Aineistoa voi arvioida alustavasti silmäillen tekijän auktoriteettia ja tunnettavuutta, sekä lähteen laatua ja ikää. Asiantuntijana tunnetun tekijän ajantasainen, tuore lähde on yleensä varmin valinta. Seuraamalla julkaisujen lähdeviitteitä ja lähdeluetteloja, pystyy usein erottamaan tunnetun tekijän runsaista viittauksista. Aihetta käsittelevän kirjallisuuden seuraaminen antaa hyvät valmiudet tuoreimman tiedon käyttöön myös opinnäytetyötä tehdessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72.) Valitsin opinnäytetyöhöni lähteitä, joiden tekijänä toimi asiantuntija. Lähdeluettelossa useat tekijät toistuvat, mikä kertoo minusta siitä että heillä on vahva auktoriteetti opinnäytetyöni aiheen asiantuntijoina.

Opinnäytetyötä tehdessä olisi hyvä suosia alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Toissijaiset lähteet usein tulkitsevat ensisijaisia lähteitä, mikä lisää tiedon muuttumisen mahdollisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.) Käytin opinnäytetyössä tuoreita, ja ajan tasalla olevia lähteitä, mutta myös vanhempia lähteitä. Perustelen vanhempien lähteiden käyttöä sillä, että ne vahvistavat tuoreempia lähteitä. Käyttämissäni, vanhemmissa lähteissä, tutkimustulokset ovat samansuuntaisia kuin tuoreemmissa lähteissä. Pyrin ottamaan käyttööni alkuperäisiä julkaisuja mahdollisimman paljon. En käyttänyt lähteinä muita opinnäytetöitä.

Muiden tutkijoiden tekemät työt tulee ottaa huomioon viittaamalla niihin tekstissä asianmukaisesti. Näitä julkaisuja tulee kunnioittaa ja antaa niille niiden ansaitsema arvo omaa tutkimusta esitettäessä. Rahoitus sekä muut asianosaisia koskevat sidonnaisuudet tulee ilmoittaa tutkittaville tai toimeksiantajalle tutkimuksen alussa, mutta myös jatkuvasti työn edetessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2015.) Tärkeää on noudattaa koko työn ajan tarkkuutta lähdemerkintöjen tekemisessä. Keskeistä on siis huomioida, ettei toisen tekstiä saa plagioida. Plagiointi on toisen tekstin esittämistä omanaan. Tutkijan tulee esittää selkein lähdeviittein mikä on hänen itsensä tuottamaa tekstiä ja mikä on jonkun muun tekstiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140–141.) Etsin sopivia lähteitä opinnäytetyöhöni eri tietokannoista sekä luotettaviksi havaitsemieni lähteiden lähdeluette-loista. Pysin olemaan huolellinen lähdeviittauksia tehdessäni, jotta kunnioitus viittaamani lähteen kirjoittajaa kohtaan näkyy myös työssäni. Työn luotettavuutta ja eettisyyttä on lisännyt se, että asiantuntijaohjaajani sekä opinnäytetyön ohjaajani lukivat työn valmistumisen aikana tuotettua tekstiä ja antoivat välikommentteja sekä kehittämisideoita.

### **8.3 Ammatillinen kehitys opinnäytetyön aikana**

Opinnäytetyöprosessin myötä olen kehittynyt raportoinnissa. Olen oppinut tiivistämään kirjoittamaani sekä poimimaan isoista kokonaisuuksista ne tärkeimmät, omaa työtäni koskettavat asiat. Kriittisyyteni lukemaani tekstiä, ja valitsemieni lähteitä kohtaan on lisääntynyt. Opinnäytetyö opetti myös projekti-tyyppiseen työskentelyyn ja luotettavaan tiedonhakuun.

Kehityin opinnäytetyön aikana aikatauluttamisessa sekä priorisoinnissa. Vapaa-ajan ja opinnäytetyön sekä muiden opiskelutehtävien yhteensovittaminen antoi hyvät valmiudet työelämää ajatellen. On tärkeää osata erottaa vapaa-aika ja työ toisistaan. Se mahdollistaa pitkän ja mielekkään uran.

Olen solminut suhteita työelämään ja kehittynyt opinnäytetyön aiheeni asiantuntijaksi. Koen, että minulla on opinnäytetyön tekemisen jälkeen vahva osaaminen

vanhemmuudesta, parisuhteesta ja ennen kaikkea parisuhteen hoitamisesta lapsen synnyttyä. Opinnäytetyön tekeminen antoi minulle hyvät valmiudet aloittaa terveydenhoitajan ura. Koen, että vanhemmuudesta ja parisuhteesta puhuminen on minun erityisosaamistani. Opin paljon asioita parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Yhteys parisuhteen ja vanhemmuuden välillä on selkeä. Kun parisuhde voi hyvin, myös lapset voivat hyvin.

#### **8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat**

Opinnäytetyötä hyödynnetään neuvolassa jaettavana materiaalina. Se toimii myös neuvolan terveydenhoitajan työvälineenä. Hän voi ottaa puheeksi parisuhteen esittelemällä ohjelehtistä. Vanhemmuus ja parisuhde voivat olla arkoja asioita keskustella, joten on hyvä että neuvolasta saa mukaan materiaalia aiheeseen liittyen. Toivon ohjelehtisen herättävän rakentavaa keskustelua lasta odottavilla vanhemmilla.

Jatkossa opinnäytetyön pohjalta voisi tuottaa materiaalia perhevalmennukseen, kun teemana on parisuhde ja vanhemmuus. Toisena jatkokehittämisideana on laajempi opas aiheesta. Jatkossa aihetta voisi tutkia myös kyselyn kautta.



## Lähteet

- Auvinen, M. & Punkka, P. 2008. Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheen vanhemmilla. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. <https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/tutkimus/paletti/parisuhteen-hoitaminen-pikkulapsiperheiden-vanhemmilla>. 28.12.2014.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta T. 2015. Terveystieteiden hoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M. & Pelkonen, M. 2014. Äitiys- lastenneuvola sekä kouluterveydenhuolto perheen tukena. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 242–256.
- Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2002. Lapsiperheen arjen voimavarojen tunnistaminen. Sairaanhoidaja 75 (5), 15–17.
- Halonen, T. 2000. Vanhemmuus ensimmäisen lapsen synnyttyä äitien ja isien kuvaamana. Kuopion yliopisto. Hoitotieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Huttunen, J. 1999. Muuttunut ja muuttuva isyys. Teoksessa Jokinen A. (toim.) Mies ja muutos. Kriittisen miestutkimuksen teemoja. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 169–193.
- Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Armanto A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 354–356.
- Hämäläinen, P. 2014. Ollaan ihmisiksi parisuhteessa. Helsinki: Auditorium.
- Isoaho L. & Perko, M. 2004. Vuorovaikutus äitiysneuvolassa: vanhemmuuden ja parisuhteen rakentuminen keskustelussa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Juvakka, E. 2000. Omalla tavallani äiti. Juva: WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY
- Karjalainen, E. & Kääriäinen S. 2012. ”Mä luulen, että meillä on aika semmosta onnellista arkea kuitenkin” Myönteinen vanhemmuus perheen arjessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. 2009. Työn ja perheen yhteensovittaminen: perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa Rönkä, A., Malinen K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 125–147.
- Kolehmainen, J. 2004. Osallistuva isä – muuttunut mies? Teoksessa Aalto, I. & Kolehmainen J. (toim.) Isäkirja. Tampere: Vastapaino, 89–108.
- Kontula, O. 2009. Väestöliiton perhebarometri. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Kontula, O. 2013. Väestöliiton perhebarometri. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/25ba9bd0a9f95e89f322d53e99a6cc18/1453797937/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013\\_web\\_1.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/25ba9bd0a9f95e89f322d53e99a6cc18/1453797937/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf). 28.12.2015.
- Kumpula, S. & Malinen, V. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Loiri, P. & Juholin, E. 1998. HUOM! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.


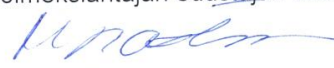

- Malinen, K. & Rönkä, A. 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa Rönkä A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–202.
- Malinen, K. & Sevón, E. 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–176.
- Malinen, K., Rönkä, A., Auvinen, M. & Punkka, P. 2010. Miten pienten lasten vanhemmat hoitavat parisuhdettaan? *Psykologia* 45 (2), 116–133.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence.> 8.1.2016.
- Malinen, K. 2012. Parisuhteen laatu ja hoitaminen sekä vanhemmuus pikkulapsiperheissä. *Psykologia* 47 (3), 203–207.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015a. Parisuhteen vaiheet. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen\\_vaiheet/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen_vaiheet/). 25.2.2015.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015b. Ajatuksia isyydestä. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/isyys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/isyys/). 31.3.2015.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. Helsinki: VL-markkinointi Oy.
- Määttä, K. 2000. Kestävä Parisuhde. Helsinki: WSOY.
- Paajanen, P. Parisuhde koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.
- Parisuhteen palapeli. 2015. Perheen ja parisuhteen kriisit – mistä on kyse? [http://www.parisuhteenpalapeli.fi/sivustot/parisuhteen\\_palapeli/usein\\_kysytyja\\_kysymyksia/perheen\\_ja\\_parisuhteen\\_kriisit\\_-\\_mista\\_on\\_kyse.10836.news.](http://www.parisuhteenpalapeli.fi/sivustot/parisuhteen_palapeli/usein_kysytyja_kysymyksia/perheen_ja_parisuhteen_kriisit_-_mista_on_kyse.10836.news.) 3.3.2015.
- Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. *Hoitotiede* 14 (5), 202–212.
- Rotkirch, A. 2014. Yhdessä – lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.
- Sanders, K. M. 2010. Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood. University of Nebraska. A Thesis for the Degree of Master of Arts. Major Sociology. <http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=sociologydiss.> 31.1.2016.
- Sinkkonen, J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja.
- Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, T. & Vilen, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilen, M., Seppänen, P., Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhehoitotyöhön. Helsinki: Kirjapaja, 102–164.
- Tarkka, M-T., Lehti, K., Kaunonen, M., Åstedt-Kurki, P., Paunonen-Ilmonen, M., 2000. Äitien terveydenhoitajalta odottama tuki lapsen ollessa kolmen ja kahdeksan kuukauden ikäinen. *Hoitotiede* 13 (4), 216–226.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Voimavaralähtöiset menetelmät. [https://www.thl.fi/web/lapset-nuoret-japerheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralähtöiset\\_menetelmat.](https://www.thl.fi/web/lapset-nuoret-japerheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralähtöiset_menetelmat.) 17.5.2015.

- Tuhkasaari, P. 2013. Parisuhteen ja paripsykoterapian prosessista. <http://introspekt.fi/2013/02/13/parisuhteen-ja-paripsykoterapian-prosessista/>. 18.2.2016.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 27.8.2015.
- Twenge, J., Campbell, W. K., Foster, G. A. 2003. Parenthood and Marital Satisfaction: A MetaAnalytic Review. [http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1741-3737.2003.00574.x?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referer=onlinelibrary.wiley.com&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED](http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1741-3737.2003.00574.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED). 31.1.2016.
- Vainikainen, T., Väililä, L. & Väililä, J. 2015. Rakastan, rikastan – polkuja parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Kirjapaja.
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013. Parisuhteen roolikartta. <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>. 1.2.2016.
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013. Vanhemmuuden roolikartta. <http://www.vslk.fi/index.php?id=19>. 1.2.2016
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence=1>. 7.1.2016.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viskari, S. 2009. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Väestöliitto. 2014a. Toimiva parisuhde. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/toimiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimiva_parisuhde/). 27.10.2014.
- Väestöliitto 2014b. Parisuhteen vaiheet rakastumisesta rakkauteen. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/). 27.10.2014.
- Väestöliitto. 2014c. Rakastuessa syntyy tarve kuulua yhteen. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/rakastuminen/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakastuminen/). 27.10.2014.
- Väestöliitto. 2014d. Itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yhdessä ja erillään ololle. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/itsenaistymisvaihe/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/itsenaistymisvaihe/). 27.10.2014.
- Väestöliitto. 2014e. Rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/parisuhteen\\_vaiheet2/rakkaus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakkaus/). 29.10.2014.
- Väestöliitto. 2014f. Parisuhde ja lapset. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhde\\_ja\\_lapset/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/). 29.10.2014.
- Väestöliitto. 2014g. Johanna Ervast: Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhde\\_ja\\_lapset/parisuhde\\_aika\\_vauvaperheessa/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhde_aika_vauvaperheessa/). 29.10.2014.
- Ylitalo, P. 2007. Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat. Teoksessa Armanto A. & Koistinen, P. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 449–459.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun sosiaali- ja terveyskeskus
Toimeksiantajan edustaja:	osastonhoitaja Marjatta Partanen
Osoite:	Malmikatu 9, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050 320 9588
Sähköposti:	marjatta.partanen@jns.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja AMK
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1201902 Viivi Linnea Pasanen
Puhelinnumero:	0400502081
Sähköposti:	viivi.pasanen@edu.karelia.fi
Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Opinnäytetyö ”Meille tulee vauva, miten parisuhteelle jää aikaa”
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö. Jaettava opaslehtinen vanhemmille.
Aikataulu	Työn on tarkoitus valmistua syksyllä 2015.
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Toimeksiantaja ei vastaa opinnäytetyön kustannuksista. Toimeksiantajalla on opaslehtiseen päivitysoikeus.
<b>Toimeksiantajan sitoumukset.</b> Toimeksiantaja tarjoaa tarvittaessa asiantuntijaohjausta.	
<b>Opiskelijan sitoumukset:</b> Opiskelija sitoutuu tekemään opinnäytetyön suunnitellussa aikataulussa. Opiskelija luovuttaa toimeksiantajalle opinnäytetyön sähköisessä muodossa niin, että siihen voidaan tarvittaessa tehdä päivityksiä.	
Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Sami Arola
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys 14.8.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  VIIVI PASANEN
Päiväys 14.8.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Marjatta Partanen
Päiväys 14.8.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  SAMI AROLA

## Ohjelehtinen

*Ajankäyttö muuttuu, kun vauva syntyy.*

*Pienokaisen tarpeet ovat etusijalla, mutta silti on tärkeää että huolehditte myös omista ja kumppaninne tarpeista.*

*Kun annatte aikaa toisillenne ja te voitte hyvin, myös vauva voi hyvin.*

*Kotitöiden ja vauvanhoitovastuun jakaminen on tärkeää molempien teidän jaksamisen kannalta.*

*Keskustelkaa avoimesti omista toiveistanne. Kuunnelkaa toisianne ja olkaa valmiita tulemaan puolitiehen vastaan.*

*On tärkeää, että löydätte arjen pyörittämiseen ratkaisuja, jotka olette tehneet yhdessä toisianne ymmärtäen ja kunnioittaen.*

*Kun vauva syntyy, ei kaiken tarvitse muuttua.*

*Vauva rikastuttaa arkea ja elämää. Vauva myös yhdistää sinua ja kumppaniasi entisestään.*

*Vaalikaa harrastuksianne. Ne antavat voimaa arjen pyörittämiseen. Keskustelkaa ja tehkää kompromisseja, jotta molemmat olisivat tyytyväisiä oman ajan määrään.*

Hyödyllisiä internet-sivuja:

[www.vaestoliitto.fi/parisuhde](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde)  
[www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus)  
[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

## MEILLE TULEE VAUVA, MITEN PARISUHTEELLE JÄÄ AIKAA?



## Ohjelehtinen

*Parisuhteeseen liittyy erilaisia vaiheita:*

Rakastumisen vaiheeseen kuuluu voimakas kiinnostus, jopa hulluuntuminen. Kaikki näyttää positiivisessa valossa.

Itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yksin ja yhdessä ololle. On tärkeää tuoda esille omia toiveitaan. Tulevaisuus ei ole toisen elämän jatkamista, vaan yhdessä tekemistä.

Rakkausvaihe edellyttää sekä itsensä, että toisen rakastamista sellaisena kuin on. Parisuhde koetaan turvalliseksi ja luottamukselliseksi.

*Parisuhdetta kannattaa vaalia.*

Parisuhdetta voi hoitaa auttamalla toista arjen askareissa tai järjestämällä jotain tavallisesta arjesta poikkeavaa tekemistä joko kahdestaan tai koko perheen kesken.

Pienet eleet kuten halaaminen, suukottelu ja kauniit sanat ovat parisuhdetta vahvistavia eleitä.

Hyödyntäkää tukiverkostoanne vauvanhoitoapuna, jolloin saatte hieman itse levähtää ja tehdä jotain teille mieluisia asioita, jotka vauvan kanssa eivät välttämättä onnistu.

Hyödyntäkää hetket, jolloin vauva nukkuu. Olkaa lähekkäin ja muistelkaa mihin toisissanne rakastuitte.

Kertokaa toisillenne kuinka paljon rakastatte.

On tärkeää tehdä mukavia asioita myös yhdessä vauvan kanssa.

*Vanhemmuus on ihana asia, joka yhdistää sinua ja kumppaniasi.*

Äitiys ja isyys ovat ainutlaatuisia, molemmat yhtä tärkeitä rooleja. On kuitenkin tärkeää muistaa, etteivät ne ole sinun ainoa roolisi. Olet edelleen myös ystävä, kumppani, itsenäinen ihminen, jolla saa olla omat mielenkiinnon kohteet.

Vanhemmaksi tuleminen muuttaa arjen rytmiä ja sekä omat että kumppanin tarpeet voivat jäädä toisarvoisiksi. Muistakaa kysyä toisiltanne: "Kuinka voit?", "Mitä teit tänään töissä/kotona vauvan kanssa?"

Säilyttäkää keskusteluyhteys, vaikka arki olisikin nopeatempoista.

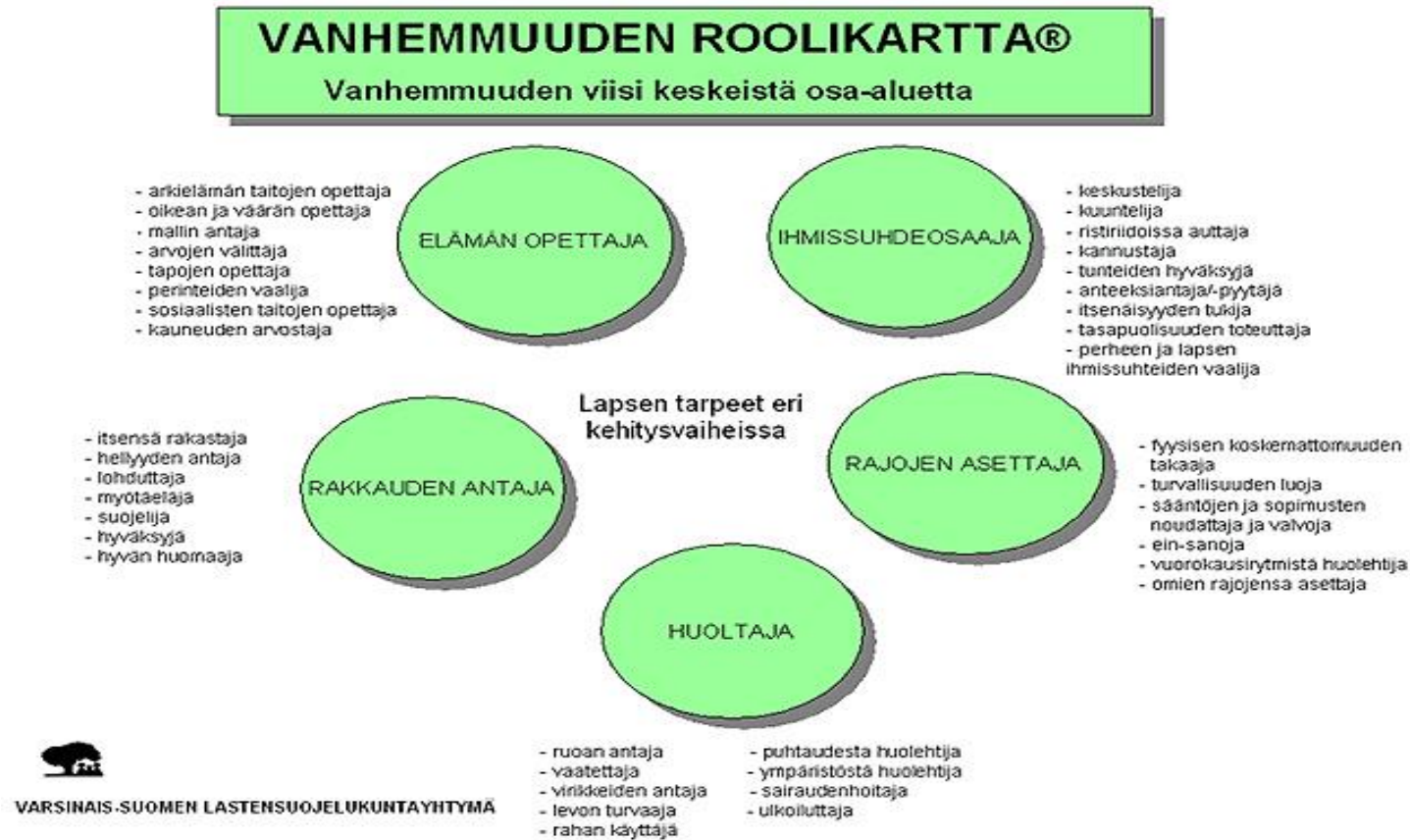
Puhukaa avoimesti tuntemuksistanne, mutta välttäkää loukkaamista toista.

On hyväksyttävää tuntea itsensä välillä väsyneeksi ja turhautuneeksi.

Kuuntele aidosti kumppaniasi, vaikka et osaisikaan antaa hänelle vastausta.



Vanhemmuuden roolikartta



(Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.)

## PARISUHTeen ROOLIKARTTA®

Parisuhteen viisi keskeistä osa-aluetta

