



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Vanhempien parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa

Työväline parisuhteen vaiheista neuvolan terveydenhoitajille

Karlqvist, Mia

2016 Porvoo

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Porvoo

**Vanhempien parisuhteen tukeminen äitiys- ja
lastenneuvolassa**
Työväline parisuhteen vaiheista neuvolan terveydenhoitajille

Mia Karlqvist
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2016

Mia Karlqvist

**Vanhempien parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa:
Työväline parisuhteen vaiheista neuvolan terveydenhoitajille**

Vuosi 2016 Sivumäärä 60

Opinnäytetyön aiheena oli lapsiperheen vanhempien parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa. Tarkoituksena oli tehdä neuvolan terveydenhoitajien asiakastyön avuksi työväline parisuhteen vaiheista. Ajatuksena oli, että parisuhteen vaiheet tuntemalla asiakkaat osaavat ennaltaehkäistä parisuhdeongelmien syntymistä.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Työväline syntyi teoretiedon pohjalta ja siinä kuvattiin neljä parisuhteen vaihetta. Erään kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat arvioivat kyselylomakkeen avulla työvälineen käyttökelpoisuutta äitiys- ja lastenneuvolassa sekä sen soveltuvuutta kaikenlaisten parisuhteiden tarkastelemisessa.

Kyselyyn vastasi kymmenen terveydenhoitajaa kahdeksastatoista. Terveydenhoitajat uskoivat siihen, että parisuhteen vaiheet tuntemalla voi ennaltaehkäistä parisuhdeongelmien syntymistä. Enemmistö vastaajista oli myös sitä mieltä, että työväline soveltuu käytettäväksi äitiys- ja lastenneuvolassa ja sen avulla voi käsitellä kaikenlaisten perheiden parisuhteita.

Parisuhteen vaiheisiin liittyvää työvälinettä ei ollut ennestään olemassa. Kyselyn mukaan sille kuitenkin olisi käyttöä äitiys- ja lastenneuvoloissa.

Asiasanat, parisuhde, vanhemmuus, lapsiperheet

Mia Karlqvist

**Supporting Parental Relationships at Maternity and Child Health Clinic:
Relationship Phases as a Tool in the Work of the Public Health Nurses**

Year	2016	Pages	60
------	------	-------	----

The topic of the thesis was to support parental relationships at maternity and child health clinics. The purpose of the thesis was to create a tool of the relationship phases that public health nurses can use with their customers. The idea was that by knowing the phases of the relationship parents can prevent problems in their relationship.

The thesis was functional. The tool of the relationship phases was based on theoretical knowledge about relationships and it described four phases of the relationship. Public health nurses in a city in Finland evaluated the usefulness of the tool at maternity and child health clinic and the suitability of the tool when examining all kinds of relationships.

Ten of the eighteen contacted public health nurses answered the questionnaire. The public health nurses believed that by knowing the phases of the relationship one can prevent relationship problems. Majority of them also thought that the tool was suitable to use at a maternity and child health clinic and that it could be used with all kinds of families to examine their relationships.

The tool of the relationship phases did not exist before this. According to the questionnaire this kind of tool should be in use at maternity and child health clinics.

Keywords, relationship, parenthood, families with children

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus	8
3	Parisuhde lapsiperheessä	8
3.1	Parisuhteen vaiheet	8
3.1.1	Rakastumisen vaihe	9
3.1.2	Itsenäistymisen vaihe	12
3.1.3	Sitoutumisen vaihe	13
3.1.4	Elämäkumppanuuden vaihe	14
3.2	Parisuhde lapsiperheessä	15
3.2.1	Ruuhkavuosien parisuhde	16
3.2.2	Parisuhde ja vanhemmuus	19
3.2.3	Parisuhdetta kuormittavat tekijät lapsiperheessä	20
3.2.4	Parisuhdetta vahvistavat tekijät lapsiperheessä	22
4	Parisuhteen hoitaminen lapsiperheessä	24
4.1	Parisuhteen parkkipaikka	24
4.1.1	Parisuhteen tilan tarkasteleminen	25
4.1.2	Parisuhteen parantaminen	26
4.2	Vapaalle vaihtaminen parisuhteessa	28
4.2.1	Parisuhteen Happy Hour ja lemмен liikennesäännöt	29
4.2.2	2 x 2 tunnin malli	29
5	Neuvolan rooli parisuhteen tukemisessa	30
5.1	Parisuhteen käsitteleminen neuvolassa	30
5.2	Parisuhteen tukeminen neuvolassa	33
6	Parisuhteen työvälineen valmistuminen	35
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	35
6.2	Työvälineen rakenne ja käyttöohjeet	36
7	Parisuhteen työvälineen arviointi	37
7.1	Aineistonkeruu kyselylomakkeella	37
7.2	Aineiston keruu ja analysointi	41
7.3	Kyselyn tulokset	41
7.4	Työvälineen kehittäminen	45
8	Pohdinta	46
	Lähteet	49
	Kuvat	53
	Taulukot	53
	Liitteet	54

1 Johdanto

Perheen tukipilarina toimii vanhempien parisuhde. Parisuhteen laadulla on merkitystä, sillä jos parisuhteessa on ongelmia, ne heijastuvat koko perheen hyvinvointiin. Toisaalta, kun parisuhde toimii hyvin, on se perheelle voimavara, joka auttaa ongelmien ratkomisessa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 119, 142.) Parisuhteessa esiintyy kasvukipuja, kun perheeseen syntyy lapsi. On mahdollista, että vauvan syntyminen aiheuttaa kriisin, mutta toisaalta se voi myös olla mahdollisuus parisuhteeseen, joka on uudenlainen ja aiempaa rikkaampi. (Armanto & Koistinen 2007, 57.)

Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana parisuhdetyytyväisyys vähenee ja kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana se putoaa merkittävästi. Kuusi kuukautta vauvan syntymän jälkeen parisuhde on huonoimmillaan. Tiedetään, että hyvää vanhemmuutta edistää toimiva parisuhde. Se myös auttaa vuorovaikutuksen kehittymisessä isän, äidin ja lapsen välille. (Parisuhteen pala-peli n.d.) Lapsista ja nuorista noin 30 000 kokee vanhempiensa avioeron vuosittain. Vuonna 2008 tapahtui lapsettomille pareille avioeroista yli kolmannes, yksilapsisissa perheissä tapahtui noin neljännes avioeroista, samoin kaksilapsisten perheiden avioerojen osuus oli neljännes. Kolmelapsisissa perheissä tapahtui 10 prosenttia ja neljän lapsen perheissä noin kolme prosenttia avioeroista. Lapsen syntymisestä voi aiheutua parisuhteeseen vaikeuksia ja jopa eroja. (Kontula 2013, 29.)

Tyytyväisyys parisuhteeseen voi lapsen syntymän jälkeen vähentyä, sillä suhdetta saattavat kuormittaa muun muassa lapsen hoito, kotityöt sekä tuensaannin puute. Stressin määrä on keskeinen syy parisuhdetyytyväisyyden vähenemiseen. Tyytyväisyys parisuhteeseen voi kuitenkin myös parantua, jos pari jakaa yhdessä vastuun kotitöistä ja lapsen hoidosta, kommunikoi avoimesti ja kun pari saa ulkopuolista tukea. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31.) Haasteellisen lapsen syntymän jälkeisestä vuodesta tekee perhemallien ja tapojen muuttaminen. Vanhemmista molemmat joutuvat tottumaan vanhemmuuteen ja uuteen rooliinsa. (Cacciari, Heinonen, Juvakka & Oulasmaa 2006, 29.)

Parisuhdetta koskevia tutkimuksia löytyy runsaasti. Pelkästään Väestöliiton väestöntutkimuslaitos on julkaissut vuosittain perhebarometrin, jossa esimerkiksi vuonna 2003 käsiteltiin parisuhteen ja sen purkautumisen käsityksiä. Vuoden 2008 perhebarometri käsitteli toiveita ja esteitä lastenhankinnassa, vuoden 2009 perhebarometrin aiheena oli ”parisuhdeonnen avaimet ja esteet” ja vuoden 2013 perhebarometri oli tutkimus vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä suomalaisissa parisuhteissa. (Väestöliitto 2016c.)

Neuvolatyössä vanhemmuuden ja parisuhteen teemoja käsitellään jo perhevalmennuksissa raskauden aikana. Tämä auttaa siinä, että vanhemmat ovat tietoisia siitä, että heidän pa-

risuhteensa tulee muuttumaan lapsen syntymän ja vanhemmuuden myötä. Tätä kautta he osaavat myös olla varautuneita siihen, että vanhemmuudessa voi tulla eteen myös kielteisiä tunteita ja että pikkulapsiaika voi olla haastavaa. (Armanto ym. 2007, 360.)

Erilaisia työvälineitä parisuhteeseen liittyen löytyy. ”Parisuhteen palikat” on kristillisen taustan omaavien parisuhdetyön ammattilaisten ja asiantuntijoiden kehittänyt työväline parisuhteen käsittelemiseen. Siinä pyritään hahmottamaan eri parisuhteen osa-alueita ja kehittämään parisuhdetta. Työväline on käyttökelpoinen esimerkiksi neuvolassa ja se on sopiva kaikenlaisille pareille riippumatta heidän iästään tai kulttuuritaustastaan. (Parisuhteen palikat n.d.) Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä on kehittänyt Parisuhteen roolikartan ®, jossa käsitellään viisi keskeistä parisuhteen osa-aluetta. Roolikartta on syntynyt vanhempien tuen tarpeesta parisuhdekysymyksissä. (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Parisuhteen roolikarttaa ® voivat käyttää niin parit itse kuin parisuhdeasioita ammatissaan käsittelevät henkilötkin. Roolikartan käyttöön järjestetään koulutusta, joka on suunnattu ensisijaisesti ammattihenkilöille, jotka ovat työssään tekemisissä parisuhteiden ja perheiden ihmissuhdekysymysten ja -ongelmien kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.) Neuvolatyön tueksi on saatavilla myös lomakkeita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b). Parisuhdetta voidaan käsitellä esimerkiksi voimavaralomakkeiden avulla. Voimavaralomakkeita on lasta odottaville perheille sekä vauvaperheille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Parisuhteen vaiheista ei ole saatavilla lomaketta tai työvälinettä. Tässä opinnäytetyössä esitellään työväline parisuhteen vaiheista. Työvälineen avulla parisuhteen vaiheita voidaan äitiys- ja lastenneuvolassa käsitellä ja tätä kautta lisätä tietoutta erilaisten vaiheiden haasteellisuudesta. Samalla voidaan käsitellä parisuhteen hoitamista ja parisuhdeongelmien ennaltaehkäisykeinoja.

2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön aiheena on lapsiperheen vanhempien parisuhteen tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa. Tarkoituksena on tehdä neuvolan terveydenhoitajien käyttöön työväline parisuhteen vaiheista, jota he voivat asiakastyönsä apuna käyttää. Työvälineen soveltuvuudesta ja käyttökelpoisuudesta neuvolatyöhön kerätään palautetta neuvolan terveydenhoitajilta.

3 Parisuhde lapsiperheessä

Parisuhde on yleensä rakastumiselle perustuva kahden aikuisen välinen suhde. Kasvua ja kehitystä on parisuhteessa tapahduttava ja joustavuutta sekä muutosten hyväksymistä sekä itsessä, puoliossa että parisuhteessa tarvitaan. Parisuhteen laatu vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja kaikki ongelmat sillä saralla heijastuvat koko perheeseen. Toisaalta, jos parisuhde toimii, on se perheelle voimavara. (Järvinen ym. 2012, 119.) Yleisesti parisuhteeksi kutsutaan sitä elämisen tapaa, jossa ilmoitetaan tai osoitetaan, että ollaan ”yhdessä”. Pariskunta voi olla rakastunut tai sitten ei, he voivat asua yhdessä tai erikseen ja he voivat olla avo- tai avioliitossa. Parisuhteessa on siis yhtä mahdollista olla sellaisen parin, joka asuu eri puolilla maailmaa, rakastaa toisiaan järjettömästi ja keskustelelee chatissa kuin parin, joka vihaa toisiaan, nukkuu samassa sängyssä ja on avioliitossa. (Rantala 2016a, 13.)

Parisuhde on kaikkein intensiivisin kaikista suhteista psyykkisellä tasolla ajateltuna. Elämä näyttäytyy siinä koko laajuudessaan. Parisuhteessa puoliso ja oma itse ovat kuin ikkunat, joiden kautta elämä tulee joko kutsuttuna tai kutsumattomana kylään. Parisuhteeseen ryhtyvistä jokainen tietää, että suhde voi myös päättyä eroon. Vakiintuneisiin parisuhteisiin kuuluu kuitenkin sellainen suhtautuminen, että suhde kestää kuolemaan saakka. (Malinen & Alkio 2010, 22.)

3.1 Parisuhteen vaiheet

Parisuhdetta tarkasteltaessa voidaan siinä sanoa olevan neljä vaihetta: rakastuminen, itsenäistyminen, sitoutuminen sekä elämänkumppanuus (Cacciatore ym. 2006, 16). Rakastumisen vaihe on aikaa, jolloin ilmaistaan voimakkaita tunteita ja koetaan kaipuuta ja tunnetta yhteensulautumiseen. Rakastumisvaiheeseen kuuluu huumaa, joka on tarpeellinen, sillä parisuhteita ei välttämättä syntyisi, eikä elämä jatkuisi ilman tätä illuusiota. (Kumpula & Malinen 2007, 27-28.)

Omia rajoja haetaan parisuhteen toisessa vaiheessa eli itsenäistymisen vaiheessa. Vaihe voi olla riitaisa, kun pariskunta huomaa keskinäinen erilaisuutensa. Suhteeseen on tällöin tullut

arki. Kolmannessa parisuhteen vaiheessa suhdetta ja sen jatkuvuutta arvioidaan ja kumppani hyväksytään niin sanotun mielikuvitushenkilön sijasta todellisena henkilönä. Itsestä ja suhteesta otetaan vastuuta ja molemmilla parisuhteen osapuolilla on aikaa myös ystäville ja harrastuksille. Yhdessä olemisen päätös tehdään tässä vaiheessa joko tietoisesti tai tiedostamatta. Todellisia tarpeita ja tunteita pystytään tässä vaiheessa ilmaisemaan ja toisen tunteita ja tarpeita pystytään ottamaan vastaan. Tässä vaiheessa osataan olla eri mieltä ja riitoja ratkaista riittävän hyvin. (Kumpula ym. 28-29.) Parisuhdetaidoista yksi tärkeimpiä on fyysisen ja psyykkisen tilan antaminen kumppanille. Hyvinvoivalle parisuhteelle se on elinehto. (Vainikainen, Väkilä & Väkilä 2015, 58.)

Mikään suhde ei suoraviivaisesti kulje läpi parisuhteen vaiheita, vaan jokainen pari käy vaiheet läpi yksilöllisellä tahdillaan. Välillä voidaan olla paikallaan jopa vuosikausia. Ei voida kertoa ajanjaksoja parisuhteiden vaiheille, eikä ole yhtä ainoaa tapaa vaiheiden läpikäymiseksi. Mikään parisuhde tuskin on turha, vaan jokainen matka muokkaa yksilöä. (Cacciatore ym. 2006, 16-17.) Kun valitsemme tietyn kumppanin, samalla valitsemme tietyt ongelmat. Niistä osa voi olla ratkaistavissa ja osa niin sanottuja ikuisuusongelmia. Jokaisessa parisuhteessa ja jokaisella ihmisellä on ongelmia riippumatta siitä kenet on valinnut kumppanikseen. (Väestöliitto 2016a.) Mikään ihmissuhde ei pysy samanlaisena, vaan niissä on tasaisia vaiheita, mutta myös muutosvaiheita. Olennainen osa elämäntilanteita ovat muutokset. Ihminen käy läpi omat kehitys- eli muutosvaiheensa, samoin muutosvaiheita on myös parisuhteessa. (Väestöliitto 2016b.) Parisuhteessa on rakastumisen jälkeen käytävä läpi erilaiset kehitysvaiheet, jotta parisuhde voi kestää. Kehitysvaiheet liittyvät vakiintumiseen, osapuolten itsenäistymiseen sekä kumppanuuteen. Kumppanuuteen voidaan päästä, kun kommunikoidaan riittävästi sekä jaetaan omia ja yhteisiä asioita. (Klemetti ym. 2013, 31.)

Parisuhteen keston myötä erilaiset tarpeet, kuten turvallisuus, läheisyys, arvostus ja seksuaalisen kanssakäymisen tarve muuttuvat. Kummaltakin parisuhteen osapuolelta tarpeiden tyydyttäminen vaatii sitoutumista yhteiseen hyvään sekä parisuhteen hoitamista ja vaalimista monipuolisesti kaikilla sen osa-alueilla. Monet erilaiset tekijät vaikuttavat parisuhteen toimivuuteen ja sen toteutumiseen tyydyttävänä. Eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa puolisoitten käsitykset suhteen laadusta voivat vaihdella. Parisuhteen onnistumista edistävät parin keskinäinen ristiriitojen ratkaisukyky, molempia ilahduttavien tilanteiden luomistaito, tunnetaidot sekä emotionaalinen lahjakkuus. (Järvinen ym. 2012, 119.)

3.1.1 Rakastumisen vaihe

Ensimmäinen parisuhteen vaiheista on rakastuminen (kuva 1). Rakastumisen kautta on mahdollista kokea romantiikkaa, intohimoa ja yhteensulautumista. Tässä vaiheessa kuva kumppanista ei ihan vastaa todellisuutta, eikä asioita nähdäkään aivan selkeästi ja kirkkaasti.

Kumppanin erilaiset piirteet otetaan houkuttelevina haasteina. Luultavasti ilman tätä vaihetta kovinkaan moni pariutumisyritys ei lähtisi käyntiin. Toisen ärsyttäviä piirteitä katsotaan rakastumisvaiheessa läpi sormien, eikä todellisuutta haluta kohdata. (Cacciatore ym. 2006, 17-18.) Rakastumisvaihe on ikään kuin symbioosivaihe, jolloin rakastuneet ovat toistensa läheisyydessä ja tavallaan elävät toistensa kautta. Eri ihmisillä rakkauden prosessi etenee kulttuuritaustasta huolimatta yllättävän samoin tavoin. Rakkauden huumassa solmitaan parisuheteita, joiden kestävyyttä koettelevat arjen pyörteet. (Pukkala 2006, 47-48, 51.)

Rakastuminen on samankaltainen olotila kuin stressi. Sekä miehillä että naisilla se voimistaa kortisolin tuotantoa, jonka kautta ihminen on valppaampi ja pystyy suuntaamaan enemmän huomiotaan asioihin, joita kokee tärkeiksi. Miesten testosteronin tuotanto laimenee rakastumisen myötä kun taas naisilla se vahvistuu. Kemiallisella tasolla nämä toisilleen vastakkaiset muutokset toimivat sukupuolia lähentävästi. Miehen käytös saattaa pehmentyä testosteronin hiipussa ja naisen käyttäytyminen voi testosteronin vaikutuksen vahvistuessa muuttua toisen ehdotuksille mukautuvammaksi. Kun sukupuolten kemia tasoittuu, se auttaa myös rakastunutta paria keskittymään paremmin toisiinsa. Rakastuneen hermosolujen toiminta syttyy aivoalueilla, jotka käyttävät serotoniinia kemialliseen viestinsiirtoon. Serotoniinin voimakas purkaus tuottaa läheisyyden ja hyvänolon tunteen, joka on melkein ekstaasin kaltainen. Empatia kasvaa ja omien tunteiden lisäksi annetaan aikaa ja tilaa myös toisen tunteille. Tunnevaltaista oppimista aivoissa säätelee mantelitumake ja sävyt tunteille antaa aivokuori. Mantelitumakkeen toiminta hiipuu rakastuneella ja sen seurauksena tunteista pelko, suru ja viha väistyvät. Kun kohtaamme uusia kokemuksia tai kun tarpeidemme välitön tyydytys lykkääntyy, aivoissa dopamiinin aineenvaihdunta vilkastuu. Dopamiinivälitteinen viestinsiirto aiheuttaa huomion keskittymisen ja kapeutumisen, vaikkakin se vahvistaa valppautta. Rakastunut huomaa toisen myönteiset ominaisuudet, mutta jättää huomioimatta kielteiset asiat. Rakastettu nähdään ainutlaatuisena ja rakastuneen ajatuksissa hän on keskeisessä asemassa ja erityisessä merkityksessä. (Partonen 2015.)

Pari rakentaa rakastumisen vaiheessa sosiaalisia verkostoja sekä tapoja, jotka ovat heille yhteisiä. Usein halutaan löytää joku, joka on vain itseä varten ja tällöin riskinä on, että rakastutaan ihannekuvaan, joka luodaan omassa mielessä unelmien kumppanista. Arkeen herääminen voi joskus olla yllättävää, koska rakastuminen on voinut tehdä meistä tavallaan sokeita. (Vainikainen ym. 2015, 47, 49.) Rakastumisen tunne voi olla parisuhteen alkuvaiheessa hyvin vahva. Tarve yhteen kuulumiseen ja läheisyyteen liittyy tähän vaiheeseen. Ihmisen perustarve on pysyvien kiintymyssuhteiden luominen. Yhteenkuulumisen tunne poistaa yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita. Rakastumista voisi ajatella luontoäidin temppuna, jolla ihmiset saadaan yhteen ja jatkamaan lajia. (Väestöliitto 2016g.) Ihmissuvun jatkumiselle romanttinen rakkaus tekee ison palveluksen, sillä tarkkanäköisyys heikkenee rakastuessa: Positiiviset merkitykset paisuvat ja harmilliset piirteet hämärtyvät ja menettävät merkityksensä. Kumppanissa näh-

dään sellaisia ominaisuuksia, joita hänessä halutaankin nähdä. Ihmiset tuskin löytäisivät toisensa luo ilman tätä niin sanottua sokeutumista. Ihmistä rakastuminen muuttaa siten, että parempi minä tulee esiin. Ihminen muuttaa itseään myös, jotta hän voisi miellyttää rakkauden kohdettaan. Tärkeän pohjan suhteen tulevaisuudelle muodostaa kuitenkin symbioottisen romanttinen rakkaus. Monia tärkeitä väyliä avataan romanttisen rakkauden vaiheessa ja tällöin myös opitaan uusia taitoja, joille on käyttöä, kun suhde arkipäiväistyy. (Kinnunen 2011, 15-17.)

Jossain vaiheessa huuma alkaa haihtua, mutta se ei merkitse sitä, että tämä kumppani on väärä valinta. Parisuhteen luonnolliseen kaareen kuuluu tämä huumen haihtuminen. Se merkitsee sitä, että suhteessa ollaan siirtymässä seuraavaan vaiheeseen. (Väestöliitto 2016g.) Tähän saakka rakkauden kaikkivoipainen voima on kannatellut parisuhdetta, mutta myöhemmin parisuhteen vastuu on parisuhteen osapuolien hartioilla (Paajanen 2003, 27). Rakastumisen jälkeen puolisoiden täytyy käydä läpi monenlaisia kehitysvaiheita, jotta parisuhde voi kestää. Näitä kehitystehtäviä ovat suhteen vakiintuminen, puolisoiden itsenäistyminen sekä kumppanuuden muodostuminen. Kumppanuuden vaiheeseen voidaan päästä, kun kommunikoidaan riittävästi ja jaetaan niin omia kuin yhteisiä asioita. Keskeisin pilari parisuhteessa on tunne yhteenkuuluvuudesta. Parisuhdetyytyväisyyteen yhteydessä olevia asioita ovat avoin kommunikaatio puolisoiden välillä, suhteen pysyvyyden tunne sekä työnjako, joka on perheessä yhdessä sovittu. (Klemetti ym. 2013, 31.)

Rakastuminen

- ♥ Tunne siitä, että on rakastamisen arvoinen
- ♥ Vahva yhteenkuuluvuuden tunne kumppanin kanssa
- ♥ Yhteisten unelmien rakentaminen ja tulevaisuuden suunnitteleminen
- ♥ Kumppanin lähellä on hyvä olla

(Vainikainen ym. 2015, 46.)

Kuva 1: Rakastumisvaiheen keskeisimmät asiat

Parisuhdetta ei voi rakentaa ilman uskallusta ja siksi on hyvä uskaltaa olla rohkea, vaikka heittäytyminen tunteiden valtaan ja avoimena oleminen voivat myös sisältää riskejä. Omia ystäviä kannattaa yrittää tavata samalla tavalla kuin ennen, vaikka uusi rakas viekin ajasta ja ajatuksista suuren osan. On hyvä miettiä, miksi itse haluaa olla juuri tämän kumppanin kanssa, mutta myös sitä, mitkä ovat kumppanin motiivit parisuhteessa olemiseen. On hyvä muistaa, että ei voi parantaa tai muuttaa toista ihmistä. (Cacciatore ym. 2006, 19.)

3.1.2 Itsenäistymisen vaihe

Parisuhteen toisessa vaiheessa (kuva 2) kumppanin todellinen luonne alkaa selvitä. Parisuhteen osapuolet voivat olla ihmeissään niistä muutoksista, jotka toisessa on tapahtunut. Todellinen kuva ei välttämättä vastaakaan sitä kuvaa, mikä aiemmin on syntynyt. (Cacciatore ym. 2006, 19-21.) Tässä vaiheessa kumppanissa voidaan nähdä puolia, joita vielä alkuvaiheessa ei ole tullut esiin tai joita ei rakastumiselta ole kyetty näkemään. Joskus voidaan ajautua ristiriitatilanteeseen ja kumppani voidaan nähdä melko kielteisesti. Itsestäänkin on mahdollista löytää uusia puolia. Todellinen intimitetti syntyy, kun kumppanit jakavat tunteitaan ja kokemuksiaan. Monesti parit päätyvät eroon tässä itsenäistymisvaiheeksikin kutsutussa toisessa vaiheessa. Parisuhteen sisällä tapahtuva itsenäistyminen ja oman tilan ottaminen voidaan kokea liian vaikeaksi ja lopulta voi olla, että halutaan ulos parisuhteesta. Jotkut jäävät aina tähän vaiheeseen ja lähtevät joka kerta hakemaan tässä kohdassa uutta kumppania. Parisuhteessa on kaksi yksilöä, jotka ovat erilaisia. Sopiva määrä samanlaisuutta ja erilaisuutta saa usein suhteen toimimaan. Yhdessä eläminen on sitä, että kumppanit yhdessä synnyttävät jotakin ainutkertaista. Ensimmäisessä vaiheessa edustettuina ovat läheisyys ja yhteenkuuluvuus, kun taas toisessa vaiheessa edustettuna on erillisuus eli tilan antaminen asioille, jotka itsestä tuntuvat tärkeiltä. (Väestöliitto 2016a.)

Omat tunteet ja tarpeet voimistuvat itsenäistymisen vaiheessa. Rakastumisvaiheelle ominainen kumppanin toiveiden toteuttaminen laimenee ja puoliset alkavat rakentaa itselleen yksityistä tilaa. Tässä vaiheessa puolison syytteleminen ja valtataistelu puolisoitten kesken voivat johtua omista muutostarpeista. Mustasukkaisuuden tunteita voi tässä vaiheessa esiintyä, sillä puoliset voivat nyt alkaa taas viettämään enemmän aikaa kodin ulkopuolella. Itsenäistymisvaihe on eräänlainen kriisivaihe ja puolisoitten keskinäinen yhtenäisyyden tunne voi horjua. Parisuhde voi joutua koetukselle ja vaihe voi kestää jopa vuosia. Rakastumisen vaiheessa on kuitenkin rakennettu yhteen kasvamisen ja yhteyden kokemisen tunteille pohjaa, jotka mahdollistavat antautumisen toisen varaan, toisen läheisyyteen uskaltautumisen ja mahdollistavat sen, että voidaan vastaanottaa ja antaa rakkautta. (Pukkala 2006, 51.)

Sekä omaa että kumppanin hyvinvointia palvelee se, kun löydetään oma erillisuus. Hyvinvoiva parisuhde muodostuu hyvinvoivista yksilöistä. Tilanteet ja ajanjaksot, jotka mielletään parisuhteen kriisivaiheeksi, ovatkin usein kumppaneiden omaa ja yksilöllistä kasvua. Kun jompikumpi parisuhteen osapuolista kokee tarvitsevansa itselleen tilaa, alkavat tällöin usein parisuhteen kasvukivut. Hetki sitten niin ihanalta tuntunut läheisyys voikin tuntua ahdistavalta, mutta toisaalta samalla pelottaa ottaa etäisyyttä kumppaniin. Vaihe voi olla haastava, jos ei ymmärretä, mistä on kyse. Tahtoa, sitoutumista ja luottamusta tarvitaan, samoin sen arvostamista, että toinen on erilainen ja ainutlaatuinen. (Vainikainen ym. 2015, 52-53.)

Itsenäistyminen

- ♥ Ollaan yhdessä, mutta halutaan myös omaa aikaa
- ♥ Kummallakin osapuolella on omat ajatukset, suunnitelmat, tarpeet ja tunteet
- ♥ On normaalia miettiä, onko valinnut oikean kumppanin
- ♥ Arki tarvitsee vielä hienosäätöä

(Vainikainen ym. 2015, 47.)

Kuva 2: Itsenäistymisvaiheen keskeiset asiat

Vaikka kumppani tuntuu muuttuneen paljon, se ei kuitenkaan ole totta. Asiat, jotka tuntuvat uusilta, ovat kyllä olleet näkyvissä koko ajan, mutta niitä ei ole haluttu rakastumisvaiheessa nähdä. Kumppania tulisi kunnioittaa ja rakastaa sellaisena kuin hän on, eikä yrittää muuttaa häntä. Kannattaa muistaa, että paras puolustuskeino ei ole hyökkäys. Parisuhde on rakennettava omannäköiseksi ja räätälöidä yhdessä säännöt suhteelle. (Cacciatore ym. 2006, 21.)

Usein parisuhteessa ollaan itsenäistymisvaiheessa, kun lapsi syntyy. Vuoden 2005 tilastojen mukaan Suomessa saadaan ensimmäinen lapsi, kun mies on noin 30-vuotias ja nainen noin 28-vuotias. Itsenäinen elämä on jo tällöin tullut tutuksi ja lapsen myötä tulevat uudet velvollisuudet voidaan kokea suurina. (Armanto ym. 2007, 358.)

3.1.3 Sitoutumisen vaihe

Kolmannessa vaiheessa (kuva 3) molempien osapuolten kestävyys voi joutua koetukselle ja vaihe voi olla vaativa ja raskas. Tässä vaiheessa aletaan selvittää, voiko suhde kestää läpi elämän. Läheisyyden ja etäisyyden välille on löydettävä tasapaino, joka miellyttää kumpaakin osapuolta. Yhteiselo on parhaimmillaan tasaista ja rauhallista: toiselle voi loukkaantumatta antaa etäisyyttä ja omaa tilaa, arki sujuu ilman sen kummempia tunteiden purkauksia. On pidettävä huolta siitä, että molempien osapuolten tarpeet ja toiveet huomioidaan. Jotkut joutuvat kuitenkin esimerkiksi muuttamaan erilleen ja selvittämään siten, mitä tuntevat toisiaan kohtaan. Neljäntä vaihetta kohti mentäessä löydetään ja uskalletaan kokeilla riitelytapoja, jotka ovat entistä rehdimpiä ja joissa molempia tyydyttäviin ratkaisuihin päästään nopeammin. Kun itsenäisyys ja yhteishenki ovat tasapainossa, on läheisyys aitoa. (Cacciatore ym. 2006, 21-22.)

Sitoutuminen

- ♥ Tasapainon löytäminen läheisyyden ja etäisyyden välille
- ♥ Molempien osapuolten toiveiden ja tarpeiden huomioiminen
- ♥ Entistä rehdimmät tavat riidellä

(Cacciatore ym. 2006, 21-22.)

Kuva 3: Sitoutumisvaiheen keskeiset asiat

On hyvä pyrkiä luottamaan huomiseen ja siihen, että suhde säilyy. Omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan voi kirjoittaa paperille. Välillä voi yrittää asettua kumppanin asemaan ja miettiä, miltä kumppanista tuntuu olla tässä parisuhteessa: panostavatko molemmat osapuolet parisuhteeseen, tekevätkö molemmat yhteisen hyvän eteen tarpeeksi ja onko kumppanin kanssa mukana olla. On hyvä pitää palaveri parisuhdetta koskien ja kysyä kumppanin haaveita ja toiveita tulevaisuutta ajatellen. (Cacciatore ym. 2006, 24.)

3.1.4 Elämäkumppanuuden vaihe

Neljäs on elämäkumppanuuden vaihe (kuva 4). Tässä vaiheessa kumppanit myöntävät sen, ettei kumpikaan ole täydellinen ja hyväksyy toisensa sellaisena kuin he ovat. Tässä vaiheessa kumpikin arvostaa ja kunnioittaa toistaan entistä syvemmin. Seksi on voinut kypsyä laadukkaaksi, kun kumppaninsa on oppinut tuntemaan paremmin. Eteen tulevat haasteet ja vaikeudet osataan asettaa oikeaan mittakaavaan. Parisuhdetta kannattelevat elämäkokemus sekä yhteiset vuodet. Huumorin käyttö on tässä vaiheessa taitavaa ja ilahduttavaa, eikä se loukkaa toista. (Cacciatore ym. 2006, 24-25.)

Tässä vaiheessa on nähtävissä tyypillisiä tasavertaisen ystävyuden piirteitä. Kumppanuuden vaihe voi alkaa, kun molemmat parisuhteen osapuolet ovat käyneet läpi symbioosin ja eriytymisen vaiheet ja itsenäistyneet sekä ovat tasapainossa itsensä ja toistensa kanssa. (Pukkala 2006, 52.) Vuorovaikutustekijät nousevat pitkäaikaisissa suhteissa tärkeiksi asioiksi parisuhde-tyytyväisyyden kannalta. Parisuhdeidentiteetti on kehitettävä uuteen tilanteeseen soveltuvaksi ja uusien vuorovaikutustavat on saatava toimivaksi lasten muuttaessa pois kotoa. Tavallisesti pitkäaikaiset suhteet jatkuvat eläkeikään saakka. Positiivista on se, että parisuhteessa koettua onnea ei yleensä vähennä yhteisten vuosien tai iän karttuminen. Kumppaneiden vuorovaikutus on jo hioutunutta ja asiat, joita toinen kaipaa ja arvostaa ovat jo tulleet selville. Yhteistä aikaa jää enemmän, kun lapset muuttavat pois kotoa. Eläkeiässä parisuhteelle voi koittaa uusi kevät. Mikäli fyysinen toimintakyky iän myötä rajoittuu tai toinen parisuhteen

osapuolista sairastuu, on siinä tilanteessa erityisen tärkeää saada kumppaniltaan tukea. (Konttula 2009, 108, 110-111.)

Elämäkumppanuus

- ♥ Kumpikin on oma itsensä
- ♥ Toiveista ja tarpeista uskalletaan kertoa kumppanille
- ♥ Molemmat osapuolet tietävät itse olevansa vastuussa omasta onnellisuudestaan
- ♥ Tiedot ja taidot vuorovaikutukseen ja läheisyyteen liittyen ovat löytyneet

(Vainikainen ym. 2015, 47.)

Kuva 4: Elämäkumppanuuden vaiheen keskeiset asiat

Parisuhdeaikaa voi luultavasti viettää jo vapaammin ja siitä mahdollisuudesta kannattaa nauttia. Valtapeliin ei enää ole tarvetta, joten kumpikin parisuhteen osapuoli voi pitää huolta sekä omasta että toisen hyvinvoinnista. Vahvuus tässä vaiheessa on se, kun on hyväksytty kumppanin erilaisuus. Se tarkoittaa sitä, että toisen ominaisuuksia voi iloita. Jos pariskunnalla on lapsia, he eivät enää yleensä ole kovin pieniä ja moni pesä onkin jo ehtinyt tähän mennessä tyhjentyä. (Cacciatore ym. 2006, 25-26.)

3.2 Parisuhde lapsiperheessä

Usein kumppanin kanssa halutaan jossain vaiheessa lapsia. Parin saadessa lapsia, ei enää ole kyse pelkästään aikuisrakkaudesta, vaan mukaan astuu myös lapsia kohtaan tunnettava rakkaus. Vanhemmat luovat omaa ainutlaatuisia suhdettaan uuteen perheenjäseneseen ja usein on niin, ettei pari ymmärrä, kuinka vaativa tilanne voi olla. Parille voi tulla yllätyksenä, että uuden tulokkaan tarpeet menevät muiden tarpeiden ohi pitkän aikaa. (Väestöliitto 2016b.)

Parisuhteet usein kukoistavat raskausaikana ja vauva-ajan suhteen pariskunnilla on vain myönteisiä odotuksia. Moni ei usko, että tavalliset haasteet, joita pikkulapsivaiheeseen liittyvät, tulisivat koskemaan heidän perhettään. Vauva-arki voi kuitenkin monin tavoin yllättää ja varsinkin ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen parisuhdetyytyväisyys voi heikentyä. (Väestöliitto 2016f.) Vanhemmat, jotka odottavat ensimmäistä lastaan, eivät usein osaa ajatella, kuinka vauva muuttaa heidän elämänsä ja ajankäyttöään (Hakulinen-Viitanen, Lammi-

Taskula, Ritvanen, Sarlio-Lähteenkorva, Pelkonen & Rantamäki 2012, 20). Koko perheen tunneilmapiiriin ja onnellisuuteen vaikuttaa se, onko parisuhde toimiva vai toimimaton. Lapsen syntymä merkitsee aina muutosta parisuhteelle. Lapsen hyvinvointi nousee perheen tärkeimmäksi asiaksi ja hetkellisesti parisuhde jää taustalle. (Armanto ym. 2007, 358.)

Parisuhteelta tavoitellaan erilaisia asioita. Saman ihmisen tavoitteet parisuhteeseen liittyen voivat vaihdella ikäkausittain. Erilaisuus selittyy eri elämäntilanteiden ja elämäkokemuksen kautta. Kun minuus, parisuhde tai perhetilanne muuttuu, myös arvot, tarpeet ja tavoitteet kokevat muutoksen. Eri ikäkausien kehityskriisit ovat luonteenomaisia minän muutokselle ja niillä on vaikutus myös parisuhteeseen - ne voivat toimia parisuhdetta haastaen. Aiemmin oikealta tuntunut ihminen voi yhtäkkiä tuntua väärältä, jos vain toinen parisuhteen osapuoli kehittyy ja kasvaa ja toinen pysyy muuttumattomana. Parisuhteeseen heijastuvat myös muutokset perheessä. Parisuhdetyytyväisyys on joillakin U-kirjaimen muotoinen: ennen lasten saantia ja lasten itsenäistyttyä parisuhde kukoistaa. Jos pariskunnan tavoitteena ovat lapset, on tilanne päinvastainen: parisuhteelle lapsikeskeinen vaihe onkin parasta aikaa ja lasten kehittymisestä ja kasvusta iloitaan yhdessä. (Luukkala 2015, 78.)

Lapsen normaalille kehitykselle vanhempien parisuhdevaikeudet ovat yksi riskitekijä. Jokaiselle syntyvälle lapselle ensimmäinen koti on vanhempien hyvä parisuhde. Koti on paikka, jossa voi rakentavasti käydä läpi kaikenlaisia tunteita. Vanhempien on hyvä tiedostaa ensimmäistä lastaan odottaessa, että riskialtinta aikaa parisuhteelle on usein lapsen syntymä. Silloin vanhemmat liikkuvat niin hyvässä kuin pahassakin ennen kokemattomien tunneskaalojen ääripäissä. Usein naisten ja miesten erilaiset kommunikoinnin tavat kulmineituvat ja niistä seuraa helposti väärinkäsityksiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 244.) Vanhemmuuden kaksi keskeisintä tehtävää on säädellä lapsen stressikokemuksia ja luoda myönteinen tunneilmapiiri, johon kuuluu iloa, innostusta, ihailua ja rakkautta. Lapset voivat hyvin perheessä, johon kuuluu yksi tai kaksi vanhempaa ja jonka ympäristö on turvallinen ja tukee lapsen kehitystä. (Markova & Nurminen 2014.)

3.2.1 Ruuhkavuosien parisuhde

Ruuhkavuodet on toinen kutsumanimi pikkulapsivaiheelle. Nimi tulee luultavasti siitä, että tässä elämänvaiheessa tulee monia rooleja. Kyseinen vaihe on myös kiireinen. Kotityöt lisääntyvät lasten syntymän myötä ja samalla isät tekevät koko työssäkäyvään väestöön verrattuna pisintä työpäivää. Ajallisesti pienten lasten vanhemmat ovat kuormitetuimpia ja pienten lasten vanhemmilla on muihin aikuisiin verrattuna vähemmän vapaa-aikaa. (Malinen 2011, 14.) Ruuhkavuoden voi määritellä niin, että pariskunnalla on leikki-ikäisiä eli alle kouluikäisiä lapsia joko yksi tai useampi. Tässä vaiheessa olevat ovat liiallisen väsymyksen suhteen riskiryhmässä. Parisuhde voi kärsiä, kun osapuolet ovat väsyneitä, sillä tällöin ei löydy aikaa tai voi-

mia parisuhteen hoitamiseen. Tässä kohtaa tapahtuu tavanomaista suurempi määrä avioeroja. (Luukkala 2015, 76.)

Kaikille perheenjäsenille lapsen syntymä merkitsee muutosta. Nainen valmistautuu tulevaan äitiyteen jo raskausaikana, mutta miehen kasvaminen isyyteen tapahtuu ensin raskaana olevan puolison kokemuksiin ja tunteisiin eläytymällä. Tulevaan elämänmuutokseen on mahdollisuus valmistautua jo odotusaikana. Ennen kaikkea henkinen kypsyminen vauvan tuloon on mahdollista. On tavallista, että vaikka raskaus onkin suunniteltu, tulevat vanhemmat tuntevat epäröintiä ja pelkoa. Tärkeää olisi keskustella näistä asioista. Parhaimmillaan lasta odotettaessa parisuhde ja keskinäinen rakkaus lujittuvat ja yhdistävät. Pariskunnan seksuaalielämä voi odotusaikana olla kaikkea maan ja taivaan väliltä. (Hakulinen-Viitanen, Lammi-Taskula ym. 2012, 20-23.)

Parisuhdetta lapsen syntymä voi koetella kovastikin. Jos tuoreilla vanhemmilla ei ole aikaa, voimavaroja tai kykyjä parisuhteen laadusta huolehtimiseen, voi parisuhde kärsiä. Tyypillinen ongelma vauvaperheissä on kumppanien toisistaan etääntyminen. Tunnetason läheisyys voi vähentyä, kun fyysinen läheisyys heikkenee. Etääntyminen voi johtua epäoikeudenmukaisuuden ja loukkaantumisen tunteiden kokemisesta. Toinen osapuoli voi tuntea hylätyksi ja eristetyksi tulemisen tunteita. Vaikka perheeseen tulee vauva, ei se saisi viedä kumppania toiselta aikuiselta, eikä toista vanhempaa vastaan pidä liittoutua vauvan kanssa. Sekä isyyden että äitiyden pitää päästä kehittymään. Seksistä ja sen puutteesta riidellään myös usein. Olennainen osa parisuhdetta on seksi ja se on myös toisen huomioimista. Mikäli kyse on haluttomuudesta, on hyvä puhua siitä. Kinää perheissä aiheuttaa usein myös kotitöiden jakaminen. (Pitkänen 2009.)

Rasitus ja univelka ovat ilmeisiä asioita vauva-aikana ja pariskunnan riidat ja tyytymättömyys usein liittyvätkin niihin, mutta myös vastuunjakoon parin kesken sekä siihen, miten sitovaa vauvan hoitaminen on. Usein parin välinen seksuaalinen yhteys on katkennut. (Rantala 2016a, 157-158.) Kumppanien voi olla vaikeaa olla toistensa tukena pikkulapsivaiheessa. Kuitenkin tämä vaihe on juuri sellainen, jossa tukea tarvitsisimme ja puolison huomio voikin suuntautua hyvin pitkälle vain vauvaan. Kumppanin rakkauden ja tuen menetyksen kokeminen on tavallista, samoin jätetyksi tulemisen ja ulkopuolisuuden tunteet. Tuen tarve on lisääntynyt, mutta kumppani ei enää olekaan olemassa vain pelkästään kumppaniaan varten. Uusista haasteista selviydytään sitä paremmin mitä läheisempi parin suhde on ollut ennen lasten syntymää. Luottamusta ja yhdessä selviytymisen tunnetta vahvistavat haasteet, jotka on yhdessä kohdattu ja voitettu. (Väestöliitto 2016b.)

Pienten lasten vanhempien parisuhteen hyvinvointiin on tärkeää kiinnittää huomiota siksi, että parisuhteen hyvinvoinnilla on laajat vaikutukset ja lasten hyvinvointiin parisuhteen tila heijastuu selkeästi. (Malinen 2011, 11). Parisuhde voidaan mieltää perheen tukipilariksi. Perheen tasapainoa ja moraalialuea tukee vahva ja toimiva parisuhde. Lapsen hoitamiseen ja puolison huomioimiseen tarvitaan vahvuutta ja energiaa, ja tyydyttävä parisuhde voi näitä tarjota. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 142.) On tärkeää sekä lasten että vanhempien kannalta, että vanhemmat ovat tyytyväisiä parisuhteeseensa. Lapsen syntymän jälkeinen parisuhdetyytyväisyyden laskusuuntaisuus voi johtua vuorovaikutuksen, seksuaalisten halujen ja yhdyntätiheyden vähenemisestä. On kuitenkin myös mahdollista, että parisuhdetyytyväisyys nousee tai pysyy tasolla, jolla se oli ennen lapsen syntymää. Sillä, miten toimiva parisuhde on ennen lapsen syntymää, on merkitystä lapsen syntymän jälkeiseen parisuhdetyytyväisyyteen. Ensimmäistä lastaan odottavat äidit ovat parisuhteeseensa uudelleensynnyttäjiä keskimäärin tyytyväisempiä. Voi olla, että ensimmäistä lasta odottavaa pariskuntaa uusi tilanne yhdistää ja uudelleensynnyttäjillä on jo takanaan synnytyskokemus ja he elävät jo lapsiperheen arkea. (Väestöliitto 2016h.)

Uuteen perhetilanteeseen sopeutuminen on vaikeampaa miehille kuin naisille. Tyypillisesti parisuhdeonni ja tyytyväisyys putoavat, kun synnytyksestä on kulunut vuosi tai on hankittu useampia lapsia. Väistämättä lapsista huolehtiminen vie aikaa ja vaikuttaa pariskunnan kahdenkeskeistä aikaa vähentävästi. Yleensä tähän tilanteeseen sopeudutaan hyvin ja erityisesti silloin, kun samanlaista perhekeskeistä vaihetta elävät muutkin ikätoverit. (Kontula 2009, 85.) Isät osallistuvat aktiivisemmin lapsen hoitamiseen ja ovat isyyteensä sitoutuneempia sellaisissa perheissä, joissa pariskunnan osapuolet ovat tyytyväisiä parisuhteeseensa. Isän ja lapsen välinen vuorovaikutus myös lisääntyy parisuhdetyytyväisyyden myötä, samoin isän ja lapsen yhdessäoloaika, läheisyys sekä emotionaalinen kiintymys. Isän vanhemmuuteen sitoutumista lisää hyvä parisuhde, mutta parisuhdetta parantaa myös isän ja lapsen yhdessäolo. (Halme 2009, 37.)

Lapsen syntymän myötä parisuhde tulee parhaimmillaan entiseen verrattuna paremmaksi. Parisuhdeterapeutti Keijo Markova sanoo Väestöliiton Perheaikaa-internet-sivuston videossa, että jos parisuhde ei ole ennen vauvan syntymää toiminut, ei myöskään vauva tule sitä parantamaan. Jos parisuhteessa on ennen vauvan syntymää ollut ristiriitoja, voi olla että ne lisääntyvät vauvan synnyttyä, sillä vauvan tulo itsessään on jo eräänlainen stressiä aiheuttava asia. Hänen mukaansa on tärkeää, että parisuhteessa saa sosiaalista tukea eli kun toinen niin sanotusti sukeltaa, niin toinen tulee ja nostaa. Aina toinen ei kuitenkaan osaa ilmaista tuen tarvettaan, eikä toinen välttämättä myöskään osaa sitä ottaa vastaan. (Markova 2016.)

3.2.2 Parisuhde ja vanhemmuus

Vanhemmuuteen parisuhteen laadulla ja kestävyydellä on keskeinen vaikutus. Kun parisuhde voi hyvin, ovat puoliset usein vanhemmuuteensa sekä vanhempi-lapsisuhteeseensa tyytyväisempiä ja näin ollen voidaan sanoa, että parisuhde ja vanhemmuus ovat toisiinsa vastavuoroisessa suhteessa. (Klemetti ym. 2013, 31.) Parisuhteelle vanhemmuus tuo mahdollisuuden puolisoitten yhteyden uudelleen vahvistumiseen. Vauvan hyvinvointi on selkeästi molempien vanhempien päämääränä. Puolisoiden välille vauvan syntymän jakaminen ja sen läpi eläminen yhdessä voi tuottaa intiimiä läheisyyttä. Puolisossa voi nähdä uusien tilanteiden myötä uusia puolia, jotka saavat arvostuksen heräämään. Kun yhdessä selvittää uusista haasteista, syntyy yhteisyyden ja kumppanuuden kokemus. Ensimmäisen lapsen syntyminen voi koetella parisuhdetta, sillä suhteeseen tulee mukaan kolmas osapuoli. Ensimmäinen lapsi aiheuttaa merkittävän muutoksen ja perhetilanteen muuttumisen. Puolisot rakentavat suhdetta lapseensa ja samalla pyrkivät ratkaisemaan suhteensa toisiinsa. Puolisoiden väliselle suhteelle on tärkeää löytää perheen elämässä tilaa ja aikaa, sillä se on sekä vanhemmille että vauvalle eduksi. Vanhempien välinen yhteys ja yhteistyö vanhemmuudessa vahvistuvat, kun puolisoitten väliset tunne- ja seksuaaliset tarpeet tyydyttyvät riittävästi. Tämän myötä vanhemmat kokevat turvallisuutta sopeutuessaan uuteen elämäntilanteeseen. Lapsi voi aistia jo varhain vanhempiensa välisen suhteen. Vanhempien välinen suhde vaikuttaa myös siihen ilmapiiriin, missä perhe elää. (Himanen 2010, 478-479.) Tiedetään, että hyvää vanhemmuutta edistää toimiva parisuhde. Se myös auttaa vuorovaikutuksen kehittymisessä isän, äidin ja lapsen välille. (Parisuhteen palapeli n.d.)

Lapsi saa vahvan esimerkin vuorovaikutuksessa olemisesta sitä kautta, miten hänen vanhempansa kohtelevat itseään ja toisiaan parisuhteessa. Tämän esimerkin lapsi sisäistää. Lapsi havainnoi hänelle merkityksellisten pariin suhteita ja siitä koostuu hänen paritajunsa ydin. Jo pieni lapsi kykenee kolmenkeskisiin suhteisiin. Vauva havainnoi itseään ensinnäkin suhteessa vanhempiinsa ja toiseksi hän huomioi vanhemman ja hänen suhteensa herättämiä reaktioita toisessa vanhemmassa. Tämä tarkoittaa sitä, että kun vauva on esimerkiksi isänsä sylissä, hän on isäänsä suorassa suhteessa, mutta samalla hän myös tekee havaintoja siitä, miten hänen äitinsä suhtautuu tähän tilanteeseen. Kolmas asia, jota vauva tarkkailee, on hänen vanhempiensa keskinäinen suhde. Vauva on osa vanhempiensa suhdetta, sillä hän on heidän yhteinen luomuksensa, mutta vauva on myös ulkopuolinen suhteessa. Jokaisessa osapuolella tämä kolmioasetelma herättää tunteita. Jos vanhemmat kestävät voimakkaatkin tunteensa, voi lapsi turvallisesti edetä eriytymiskehityksessään, eikä häntä vaadita erityisesti suosimaan kumpakaan vanhempaansa. Lapselle ei kuitenkaan omistauduta sokeasti ja tätä myötä hylätä parisuhdetta tai lasta ei täysin hylätä parisuhteen ulkopuolelle. (Rantala 2016a, 38.) Kolmenkeskisen suhteen ymmärtää myös aivan pieni vauva. On tärkeää, että molemmat vanhemmat

huolehtivat siitä, että heidän isyytensä ja äitiytensä kehittyä sellaiseksi, että he voivat oman persoonansa mukaan toteuttaa vanhemmuuttaan. (Parisuhteen palapeli n.d.)

Usein verrataan lapsiperheitä lapsettomiin perheisiin ja sitä kautta on saatu tietoa siitä, että vanhemmat ovat parisuhteessaan tyytymättömämpiä kuin lapsettomat parit. Parisuhteen laadun lasku vanhemmuuden myötä ei kuitenkaan ole merkittävää, ja vanhemmuus tuo myös paljon myönteisiä muutoksia elämään. Ongelmana tutkimuksissa, joissa vertaillaan vanhempia ja lapsettomia pariskuntia on se, että parisuhteen laadun erot eivät välttämättä johdu lapsista ja lapset eivät automaattisesti heikennä parisuhteen laatua. Erot voivat johtua siitä, että tyytymättömiä pariskuntia pitää yhdessä lapset. Paajasen (2003) tekemässä tutkimuksessa vastaajista yli 95 prosenttia on kertonut kärsivänsä parisuhdeongelmista, mutta maininneet yhdessä pysymisen syyksi lapset. (Malinen 2011, 27-28.)

Lasta odottavan ja lapsen saaneen perheen voimavaroja kuormittavat (kuva 5) ja vahvistavat (kuva 6) tekijät liittyvät vanhempien omiin lapsuuden kokemuksiin, terveyteen ja elämäntapoihin, parisuhteeseen, äitiyteen ja isyyteen kasvuun sekä vanhemmuuteen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä tukeen, jota perheen tukiverkosto antaa. Lisäävästi tai vähentävästi voimavaroihin vaikuttavat myös työllisyys, talous sekä se, miten perhe asuu ja mitkä ovat heidän tulevaisuudennäkymänsä. (Klemetti ym. 2013, 33.)

3.2.3 Parisuhdetta kuormittavat tekijät lapsiperheessä

Parisuhteeseen ja perhe-elämään vauvan tulo tuo väistämättömästi muutoksia, vaikka kumppaninsa tuntisi kuinka hyvin. Vauvan myötä voi löytyä uusia piirteitä niin itsestä kuin puolisoista. Kun kaksi muuttuu kolmeksi, voi olla haastavaa olla sekä puoliso että vanhempi. Vanhemmuus voi viedä tilaa puolisona olemiselta, eikä kumpikaan puolisoista välttämättä huomaa, että parisuhde alkaa voimaan huonommin. Aikuinen joutuu sivuuttamaan omia tarpeitaan huolehtiessaan vauvasta. Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana parisuhdetyytyväisyys vähenee ja kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana se putoaa merkittävästi. Kuusi kuukautta vauvan syntymän jälkeen parisuhde on huonoimmillaan. (Parisuhteen palapeli n.d.)

Vanhemmilla on haasteena lapsen syntymän jälkeen muuttaa kahden henkilön suhdettaan vähintään kolmen henkilön suhteeksi. Myös parisuhde tulee muistaa ottaa huomioon. Parisuhdetta on tärkeää hoitaa niin raskausaikana kuin lapsen syntymän jälkeenkin. (Klemetti ym. 2013, 31.) Tuoreilla vanhemmilla tulisi olla aikaa, voimavaroja ja kykyä huolehtia parisuhteen laadusta, jotta se ei kärsisi. Vauvaperheille tyypillinen ongelma on se, että kumppanit etäännyvät toisistaan. Fyysisen läheisyyden heikkenemisen ja tunnetason läheisyyden vähenemisen myötä seurauksena voi olla negatiivinen kehä ja lopulta parisuhde voi romahtaa. Kotona lapsen kanssa oleva vanhempi voi ajatella, että puolisolalla on hauskeempaa ja helpompaa töissä

ollessa ja hylätyksi ja eristetyksi tulemisen tunteet voivat nousta pintaan. Perinteinen kiistanaihe lapsiperheessä on kotitöiden jakaminen. Rakastuessaan nainen saattaa hoivata ja passata puolisoaan, mutta kun lapsi syntyy, nainen muuttuu. Hän alkaa toivoa ja odottaa hoivaamista puolisoltaan. Puoliso taas ei välttämättä halua luopua eduista, jotka hän on saavuttanut. (Pitkänen 2009.)

Erityisen haastavan tekee lapsiperheen elämästä unenpuute. Väsymyksellä on vaikutusta muun muassa ihmisen toimintakykyyn sekä siihen, miten tunteita hallitaan. Parisuhteen toista osapuolta voi olla vaikea ottaa huomioon, kun on väsynyt. Kaikki energia tuntuu kuluvat arjen askareita tehdessä. Kuitenkaan ei pitäisi jäädä odottamaan parempia yöunia tai sitä, että lapsi kasvaa, vaan parisuhteeseen tulisi kiinnittää huomiota. Tämä siksi, että ei ajaututtaisi tilanteeseen, jossa ollaan ensisijaisesti vain vanhempia ja jaetaan sama talous, mutta tunneyhteys on vähentynyt. (Armanto ym. 2007, 358.)

Yksi riidanaihe lapsiperheessä on seksi - tai ennemminkin sen puute. Seksi on kuitenkin parisuhteen olennainen osa ja se on puolison huomioimista. Haluttomuus on asia, jotka pitäisi pystyä puhumaan puolison kanssa. (Pitkänen 2009.) Parisuhteessa eläville on suhteen tarkoitus tarjota yhteisen käytännön elämän jakamisen lisäksi myös tyydytystä niin tunne- kuin seksuaalisella tasolla. Seksi muodostaa parisuhteessa fyysisen läheisyyden ulottuvuuden, mutta tyydyttävä ja suhdetta vahvistava syvä henkisen kokemus on myös mahdollista sitä kautta tavoittaa. Seksin kautta parisuhteen osapuolien on mahdollista kokea hyväksytyksi tulemisen, arvostuksen, hoivan, lohdutuksen ja turvallisuuden tunteita. Parhaimmillaan seksi tarjoaa myös tavan irrottautua arjesta ja rentoutua. (Himanen 2010, 480-485.)

Seksuaalinen läheisyys muuttuu raskauden, synnytyksen ja vauvan hoivaamisen myötä ja jotta sitä voi hoitaa ja elvyttää, tarvitaan henkistä työstämistä ja ratkaisuja käytännön asioihin. Eroottisen läheisyyden kannalta vauvan syntymän jälkeinen aika on haasteellista. Uusi elämäntilanne vie molempien vanhempien huomiota sen verran, ettei seksiä ehkä tule edes miettineeksi. On monia asioita, jotka vaikuttavat siihen, kuinka pitkä tauko seksissä on: hormonaaliset muutokset äidissä, synnytystapa, naisen fyysinen toipuminen, miehelle mahdollisesti synnytyksestä jäänyt traumaattinen kokemus sekä väsymys. Parisuhteen hyvinvointia ajatellen tauon pituus ei kuitenkaan ole keskeistä, ellei tauosta tule merkittävän pitkä. Miehillä seksuaalinen halukkuus palautuu nopeammin ja usein mies joutuukin odottamaan vaimon seksuaalisten halujen uudelleen heräämistä. Osa naisista kuitenkin aloittaa yhdynnät, vaikka eivät vielä olisi halua kokeneetkaan. Tärkeää on, että parisuhteessa on mahdollista keskustella tunteista ja tarpeista ja yhdessä miettiä parisuhdetta vahingoittamattomia ratkaisuja asioihin. Jo raskausaikana, jolloin vanhempien aika ei vielä mene vauvaan, on hyvää aikaa seksielämästä keskustelemiseen. Synnytyksen jälkeen mahdollisesti tulevissa tilanteissa voi aut-

taa, kun jo raskauden aikana on jaettu tunteita ja ajatuksia ja mietitty läheisyyden ylläpitoa. (Himanen 2010, 480-485.)

Parisuhdetta kuormittavat tekijät lapsiperheessä

- ♥ Kahden suhteen muuttaminen vähintään kolmen henkilön suhteeksi ja samalla parisuhteen huomioonottaminen
- ♥ Kumppaneiden etääntyminen toisistaan
- ♥ Kotitöiden jakaminen on perinteinen lapsiperheen kiistanaihe
- ♥ Unenpuute ja väsymys
- ♥ Seksin puute

- ♥ Tärkeää on muistaa, ettei vaihe kestä ikuisesti, vaan tilanne on vain väliaikainen!

Kuva 5: Parisuhdetta kuormittavat tekijät lapsiperheessä

Vanhempia tulisi kannustaa ja heitä olisi hyvä muistuttaa siitä, että tilanne on vain väliaikainen. Parisuhteen kannalta yksi pahimmista virheistä on, kun joko äiti tai isä ottaa kaikkivoivaavan asenteen vauvan syntymän jälkeen. Vauvan hoito ei saisi viedä kumppania toiselta aikuiselta, eikä toista vanhempaa vastaan pitäisi liittoutua vauvan kanssa. (Pitkänen 2009.) Kriisi on mahtava hedelmä, se ei ole ongelma. Kriisi on keino päästä asioissa eteenpäin. (Rantala 2016b.)

3.2.4 Parisuhdetta vahvistavat tekijät lapsiperheessä

Pelkkää kuormitusta ja väsymystä pikkulapsivaihe ei ole, vaan lapset tuovat iloa, onnea, vaihtelua, hyvää mieltä sekä mielenkiintoisia tilanteita elämään. Kokemus siitä, että rakkaussuhteen tuloksena on syntynyt oma lapsi, voi yhdistää pareja. Kumppaneita liimaa yhteen myös jaettu vastuu. Arjen täytyy toimia ja tähän tavoitteeseen pääsemisessä tapahtuvat onnistumisen elämykset toimivat parisuhdetta tukevasti. Tunnusmerkkinä hyvässä parisuhteessa on, että puoliso on aina tarvittaessa tukena. Aikuisetkin tarvitsevat tunnetta siitä, että he ovat rakastettuja ja heistä huolehditaan. Parisuhde voi kukoistaa, kun joka päivä näkee sen, että toinen välittää. Perheen ilon kokemuksia lisää ajan viettäminen niin perheen kuin parin kesken. On helpompi huomata perheen arvo, kun on aikaa välillä vain olla. Arjen paineet kesteään paremmin, kun pidetään yhdessä hauskaa, samoin huumori voi maustaa tavallistakin arkipäivää. (Riihonen, Oulasmaa & Laru 2016.)

Puolisoiden tulisikin puhua avoimesti kaikista asioista ja yhdessä miettiä, miten ne ratkaistaan. Puolisosta tai suhteesta poispäin kääntyminen ei koskaan ratkaise parisuhdeongelmia. On muistettava huomioida ja kuunnella toista kaikissa elämänvaiheissa, jotta tunneyhteys puolisoitten välillä säilyy ja vahvistuu. Toisen käyttäytymisestä ei pitäisi etsiä syytä, vaan puolisoitten tulisi yhdessä taistella ongelmia vastaan. Parisuhteessa ei ole tarkoitus käydä valtaistelua, vaan viettää mahdollisimman hyvää elämää kahden aikuisen kesken. (Armanto ym. 2007, 358.)

On tärkeää, että vanhemmat muistavat hoivata myös toisiaan ja pitää huolta itsestään. On hyvä pyrkiä ymmärtämään niin omaa kuin puolison väsymystä, tarvitsevuutta sekä riittämättömyyden tunteita. On myös tärkeää pyrkiä löytämään kahdenkeskistä aikaa. Hellyys ja läheisyys on hyvä muistaa, samoin ystävälliset eleet, omasta puolesta puhuminen sekä toisen pitäminen hyvänä. Se, että pyytää apua, ei tee kenestäkään huonoa vanhempaa. Yleensä tarvitaan tueksi ja ajatusten vaihtajiksi myös ulkopuolisia ihmisiä vauvan ja puolison lisäksi. Kun lapsi kasvaa, entisen elämän palaset palaavat takaisin vähitellen - ehkä jopa rikastuneina. (Parisuhteen palapeli n.d.)

Parisuhdetta vahvistavat tekijät lapsiperheessä

- ♥ Pareja yhdistävänä tekijänä voi toimia se, kun heidän rakkaussuhteensa tuloksena on syntynyt oma lapsi
- ♥ Puolison tuki
- ♥ Avoin puhuminen ja ratkaisujen miettiminen yhdessä puolison kanssa
 - ➔ Yhdessä taistellaan ongelmia vastaan
- ♥ Kotitöiden jakaminen
- ♥ Ajan viettäminen perheen kesken, samoin kahden kesken
 - ➔ Itsestään huolehtiminen, samoin kumppanin hoivaaminen
- ♥ Hellyys ja läheisyys

Kuva 6: Parisuhdetta vahvistavat tekijät lapsiperheessä

Avainasemassa parisuhteessa on toisen tunteminen. Tärkeää on kuitenkin myös tuntee itsensä. Säännöllisesti voi kysyä puolisolta helppoja kysymyksiä, kuten ”Mikä on lempivärisi?” ja miettiä, osaako itse vastata kysymykseen. Ei ole yleispätevää kaavaa onnelliseen parisuhteeseen, vaan jokaisen parin tulee löytää omat iloa ja tyydytystä tuottavat asiansa sekä ristiriitojen käsittelyn menettelytapansa. Tärkeää on se, että ymmärretään onnellisen parisuhteen rakentamisen edellyttävän molemminpuolista halua ja motivaatiota. On muistettava, että parisuhde on kokonaisuus ja asiat, joita siinä ilmenee, ovat parisuhteen ominaisuuksia, eivät

parisuhteessa elävien yksilöiden ominaisuuksia. On hyvä säännöllisesti päivittää kumppanin kanssa, mitä odottaa parisuhteelta, sillä odotukset voivat vaihdella. Pitkissä parisuhteissa erityisesti odotuksia on säännöllisin väliajoin hyvä tarkastella. Parisuhteen perustaan ja tulevaisuuteen nämä odotukset ovat myös kytköksissä. (Kortman 2015.)

On mahdollista, että lapsen synnyttyä puoliset tuntevat aiempaa enemmän yhteenkuuluvuutta. Sitä kautta ollaan halukkaampia tekemään töitä parisuhteen eteen. (Armanto ym. 2007, 358.) Tulevaisuuteen liittyviä toiveita ja pelkoja olisi hyvä käsitellä jo ennen kuin lapsi syntyy. Tätä kautta tulevat vanhemmat voivat paremmin varustautua niin vanhemmuuteen kuin parisuhteen hoitamiseenkin. Hyvissä ajoin on myös hyvä laatia joitakin sääntöjä. Säännöt voivat esimerkiksi olla, että molempien puolisoiden on kohdeltava toista kohteliaasta, antaa omaa aikaa, antaa lepoaikaa sekä mahdollisuus tavata tasapuolisesti sukulaisia ja ystäviä. (Pitkänen 2009.)

4 Parisuhteen hoitaminen lapsiperheessä

Parisuhteen voi rinnastaa syömiseen, puutarhan hoitoon tai muuhun toimintaan, joka koetaan mielekkäänä. Ilman hoitoa ja ravintoa ei suhdekaan kasva. Suhteelle puhe ja kosketus ovat tärkeintä ravintoa ja jos niistä luovutaan, ei jää paljon mitään jäljelle. Ihminenkin voi kyllä elää esimerkiksi vain syömällä leipää ja perunaa, mutta pitkällä tähtäimellä se johtaa puutos-tiloihin. Samoin käy parisuhteessa, jos sille tarjotaan jatkuvasti pelkkää arkea. Kun suhde köyhtyy, meistä tulee tyytymättömiä. (Kataja-parisuhdekeskus n.d.) Rakastaminen ja parisuhteessa eläminen ei ole aivan yksinkertaista, eivätkä ilo ja onni säily suhteessa ihan itsestään. Parisuhde tarvitsee säännöllistä hoitamista aivan kuten puutarha tai kulkuvälineet. (Vainikainen ym. 2015, 158.) Pariskunnan olisi tärkeää miettiä toiveitaan ja pelkojaan yhteiseen tulevaisuuteen liittyen jo ennen kuin lapsi syntyy. Vanhemmuuteen ja parisuhteen hoitamiseen on näin paremmin varustautunut, kun lapsi sitten syntyy. Säännöt parisuhteeseen kannattaa laatia hyvissä ajoin. Säännöissä voi esimerkiksi olla se, että kummankin parisuhteen osapuolen on saatava levätä ja olla yksin. (Pitkänen 2009.)

4.1 Parisuhteen parkkipaikka

Parisuhteen parkkipaikalla tarkoitan parisuhteen tilan tarkastelemista sekä mahdollisten parisuhdetta parantavien keinojen miettimistä. Parkkipaikalle pysähdytään miettimään onko parisuhteessa kaikki hyvin vai tarvitaanko kenties jotakin toimia parisuhteen parantamiseksi.

4.1.1 Parisuhteen tilan tarkasteleminen

Kahden aikuisen suhteessa parisuhdetta on helppo hoitaa, sillä aikaa löytyy yhteiselle tekemiselle, keskustelemiselle sekä hellyydelle. Parisuhteelle suurimpia haasteita on vanhemmaksi tuleminen. (Väestöliitto 2016f.) Parisuhteen hoitamisen haasteeksi koetaan usein se, kun perheeseen syntyy lapsi. Nimenomaan ajan löytäminen parisuhteen hoitamiseksi on haastavaa. (Malinen 2011, 31.) Parisuhteessa tulee aikoja, jolloin kumppaneiden välinen suhde ei toimi, kuten toivotaan. Yhteys voi välillä pätkiä, toinen voi tuntua etäiseltä, eikä seksuaalinen puolikaan aina toimi. Tällaiset suhteen solmut ovat tavallisia ja ne voidaan avata. Jokaisella meistä on mahdollisuuksia ja voimavaroja, joiden etsiminen on viisasta. Parisuhteessa kannattaa ennemmin avata näitä solmuja kuin ajautua yhteiseloön, joka on rutiininomaista, aloittaa ulkopuolista suhdetta tai ilman perusteellista käsittelyä päättää suhde, joka tuntuu olevan umpikujassa. Myös lasten elämää helpottaa, kun vanhemmat ymmärtävät parisuhteen solmut ja pyrkivät avaamaan niitä. Kodin ilmapiiri voi parantua ja vanhemmat voivat taas olla vanhempia. Elämässä saa harvoja asioita helposti ja siksi myöskään rakkaudessa ei pääse helpolla. Ei ole oikotietä parisuhdeonnan, vaan erehdyksen kautta opitaan monta asiaa. Vaikeat asiat on aina parempi käydä läpi kuin torjua ne. Solmuja on hyvä avata yhdessä kumppanin kanssa. (Seppänen 2013, 5-6.)

Parisuhteen voi niin sanotusti ajaa katsastuskonttorille ja tarkastella sitä joka puolelta. Sen mukaan, miten parisuhteen asiat sujuvat, voi merkitä liikennevalon värin. Vihreä väri tarkoittaa, että menee hyvin. Keltainen väri tarkoittaa, että jokin asia sujuu jotenkuten, mutta että siinä on parantamisen varaa. Punainen väri tarkoittaa, että jokin asia ei suju juuri ollenkaan. Katsastuksessa voi pohtia esimerkiksi tavallisen arjen sujumista, lomien ja juhlien sujumista, kotitöiden oikeanmukaista jakautumista, unentarpeesta huolehtimisesta, perheen taloudesta huolehtimisesta, omaa henkistä hyvinvointia, seksuaalisuuden ja läheisyyden toteutumista sekä parisuhdeajan järjestämistä. (Cacciatore ym. 2006, 45.)

Lopulta voi laskea yhteen montako asiaa minkäkin värin kohdalle tuli. Jos vihreän valon kohdalle tulee eniten merkintöjä, menee parisuhteessa hyvin ja pariskunta voi jatkaa samaan malliin. Parisuhdetta on kohdeltu hyvin, samoin kumppanit ovat kohdelleet toisiaan hyvin ja parisuhdetta on säännöllisin väliajoin huollettu. Pariskunta on varmasti huomannut, että parisuhdetta on huollettava säännöllisesti, mutta he ovat myös varmasti huomanneet sen, että se kannattaa. Tällainen pari voi tehdä parisuhdekatsastuksen uudelleen esimerkiksi puolen vuoden päästä, mikäli aiemmin sille ei tunnu olevan tarvetta. Eniten keltaista väriä saanutta pariskuntaa voi onnitella niistä parisuhteen osioista, jotka toimivat. He ovat selvinneet katsastuksen läpi, mutta jonkinlaisia muutoksia parisuhteeseen pitäisi tehdä. ”Keltaisen” pariskunnan voi olla hyvä miettiä teemoja, jotka parisuhteen haasteeksi ovat nousseet eli osioita, jotka ovat saaneet keltaisen tai punaisen värin. Pariskunnan on hyvä pyrkiä muuttamaan kel-

taisten värien osiot vihreiksi. Punaisen värin saaneille osioille on syytä antaa erityishuomiota. Uusintakäynti katsastuskonttorille kannattaa tehdä kolmen kuukauden kuluttua ja sen jälkeen seuraavat kontrollit on hyvä tehdä puolen vuoden välein. Pariskunnat, jotka ovat saaneet eniten punaista väriä osioistaan, voivat pysähtyä ja miettiä tarkemmin parisuhdettaan: Kuinka pitkään tilanne on ollut tällainen? Kuinka osapuolet jaksavat? Missä kunnossa parisuhde on? Parisuhde ei mennyt läpi katsastuksesta ja on hyvä ottaa jokainen punaisen värin saanut osio käsittelyyn yksitellen ja miettiä, minkälaisia muutoksia on syytä tehdä. Selviääkö pariskunta näistä itsekseen vai onko haettava ulkopuolista apua? Uusintakatsastus on näillä pariskunnilla kahden kuukauden kuluttua. (Cacciatore ym. 2006, 45-46.)

4.1.2 Parisuhteen parantaminen

Ongelmat parisuhteessa eivät välttämättä ole parisuhdetta rikkovia. Vaikeatkin parisuhdekriisit voidaan korjata onnistuneiden keinojen avulla. Joidenkin ratkaisemattomien riitojen hyväksyminen on yksi parisuhteen salaisuus. Parempaa kommunikointia on hyvä harjoitella eli palautteen vastaanottamista myönteisesti sekä vastaamista myönteisesti, kun toinen huomauttaa jostakin. Kun ongelmaa lähestyy ymmärtäväisesti ja ilman uhkaa, voi kumppani paljon paremmin kuunnella ja ottaa vastaan tunteita ja ajatuksia. Entistä paremmin pääsee erimielisyydestä yli, kun kumppanin puoleen kääntyy ja todella kuuntelee hänen huoliaan. Tilanteen keventämiseksi voi antaa kumppanille hyväksyvän katseen tai ottaa vastuun ja pyytää anteeksi. Kumppanin toiveita on tärkeää ottaa joustavasti vastaan, sillä ongelmista pääsee silloin huomattavasti helpommin yli. (Mielenterveystalo.)

Arkiset kuviot voi kääntää pääläelle rikkomalla rutiineja ja sitä kautta saa luksuksen tuntea. Jos äiti yleensä on vastuussa ruoanlaitosta, on hyvä, jos mies välillä ottaa kauhankäntensä. Välillä voi ottaa hoitaakseen jonkun kumppanin ”vastuualueeseen” kuuluvan asian. Varsinkin vauva-aikana lapsen päivärytmi antaa vanhempien kahdenkeskiselle ajalle mahdollisuuden. Kun lapsi nukkuu, vanhemmat voivat esimerkiksi olla lähellä toisiaan ja halata. Voi myös ottaa päiväunet makoilemalla kumppanin kanssa saman peiton alla. Jos perheessä on useampia lapsia, olisi hyvä saada heidän rytminsä samanlaisiksi. Vanhemmat pääsevät siten viettämään yhteistä aikaa, kun kaikki lapset on esimerkiksi saatu yöunille samanaikaisesti. Kahdenkeskisestä ajasta tai sen puutteesta ei kuitenkaan kannata tehdä liian isoa numeroa. Sellaisia tavoitteita ei kannata asettaa, joita ei todennäköisesti voi saavuttaa. Elämän ilo ja nautinto katoavat, jos koko vauva-aika on kahdenkeskisen menetetyt ajan perään haikailemista. Aina voi lohduttautua sillä, että vauva-aika ei jatku ikuisesti. Voimavarat on syytä kohdistaa juuri tässä tiettyssä hetkessä elämiseen ja nauttia siitä. Siten voi myöhemmin muistella hyvällä ja kiitollisella mielellä näitä aikoja. (Ervast 2016.)

Pariskunta voi joskus ruuhkavuosien aikana havahtua tyhjyyteen. Päällisin puolin kaikki on täydellistä, kun on hyvä koti, on tehty uraa ja on ihanat lapset. Kuitenkin tuntuu, että jotakin puuttuu, eikä elämä tunnu oikein miltään. Parisuhteessa tyhjyyden tunne johtuu siitä, että pariskunnan henkinen yhteys on mennyt poikki ja sitä myötä avoimuus ja läheisyys ovat kadonneet. Pari ei voi lähentyä enää, kun heidän välillään ei ole vuorovaikutusta. He voivat ainoastaan etäännyä entistä enemmän toisistaan. Ongelmiin on tästä syystä hyvä puuttua mahdollisimman varhain. On kuitenkin mahdollista löytää parisuhde uudelleen ja parantaa sitä. Jos tyhjyyteen havahtuu vain pariskunnan toinen osapuoli, voi olla mahdotonta löytää tietä parempaan parisuhteeseen. (Vaaranen & Oulasmaa 2016.)

Yksi hyvän parisuhteen tunnusmerkki on se, että kaikenlaisista asioista ja tunteista voidaan puhua. Aina se ei ole helppoa ja se voi vaatia harjoittelua ja opettelua. Tärkeää on kuunnella, mitä toisella on sanottavana. On vältettävä syyttelemistä toista ja puhuttava vain siitä, mitä itsestä tuntuu. Esimerkiksi ”Sinä et tee ikinä mitään” sijaan voi sanoa ”Voisitko imuroida?”. Vaikka olisi kuinka vihainen, on vältettävä toisen loukkaamista. Samoin ei ole oikein muistella menneitä vääryyksiä, vaan pitäisi pyrkiä antamaan anteeksi ja unohtamaan. (Hakulinen-Viitanen, Lammi-Taskula ym. 2012, 23-24.) Jos vauva-arki ei tunnu sujuvan, voi yrittää kutsua avukseen huumorin. Pikkuvauvavaiheessa perheessä myllertää ja esiintyy väsymystä. Tästä syystä kaikenlaista voi sattua ja tapahtua. Parisuhdeaikaa voi olla myös se, että antaa kumppaninsa nukkua ja sen jälkeen on toisen vuoro nukkua. Maailmaa katselee levännein silmin aivan toisella tavalla. Kaikki tavat eivät kuitenkaan sovi kaikille ja toiset pariskunnat tarvitsevat toisia enemmän kahdenkeskistä aikaa. Jokainen on asiantuntija oman parisuhteensa suhteen ja kannattaa kuunnella, kunnioittaa ja arvostaa tätä asiantuntijuutta. (Ervast 2016.)

Lapsiperheessä on tärkeää ennemminkin olla kaksi jaksavaa vanhempaa kuin mielin määrin tavaraa, joten rahan määrässä voi olla hyvä joustaa. On tärkeää, että parisuhteessa voi olla oma itsensä. Jos ei tule rakastetuksi omana itsenään, ei sen hetkinen kumppani todennäköisesti ole se oikea. Elämää on hyvä välillä rauhoittaa ja viettää perheen kesken aikaa. Arjesta ja yhdessäolon hetkistä täytyy pyrkiä löytämään iloa. Parisuhteeseen iloa tuovat esimerkiksi hassuttelu ja rentous ja vanhemmille mielihyvää voi tuottaa puuhaileminen lasten kanssa ja lasten ilon näkeminen. On hyvä olla unelmia, mutta kaikkia unelmiaan ei kannata pyrkiä toteuttamaan heti. Unelmia ei kannata unohtaa, mutta on muistettava, että niitä voi toteuttaa myöhemminkin. Parisuhteelle pikkulapsivaihe on rankinta aikaa. (Vaaranen ym. 2016.)

Jos lapsen kehitys ja hyvinvointi ovat uhattuna, on parisuhteeseen haettava apua. Parisuhteen ongelmakohtien työstämiselle riittävä syy voi olla lapsi. Kuitenkaan lapsi ei saisi olla ainoa syy, miksi yhdessä pysytään. Lapsen elämä on hyvä, kun vanhempien elämä on hyvä. Voi pohtia, minkälaista riippuvuutta esiintyy parisuhteessa ja lasten ja vanhempien välisissä suhteissa. Lapsi ei saa olla syy olla kohtaamatta riskitekijöitä, jotka haittaavat omaa tai lapsen

kehitystä. (Markova ym. 2014.) Ammattilaiseen tulisi ottaa yhteyttä mahdollisimman ajoissa, jotta suhteeseen ei ehdi kertyä liikaa tunteita, joita ei ole sanottu ääneen ja riitoja, joita ei ole riideltä ja selvitetty. On mahdollista kuitenkin vaalia ja parantaa parisuhdetta ihan itse. Tässä olennaisinta on se, että ilmapiiri on myönteinen. Se tarkoittaa sitä, että arvostaa ja tukee puolisoaan. Myönteisen ilmapiirin vaalimiseen tarvitaan anteeksipyyttämistä, rakentavilla ristiriitatilanteiden ratkaisuilla sekä tekemällä sovintoja. Riitely merkitsee usein sitä, että parisuhteessa on kaikkien tunteiden ilmaiseminen turvallista tehdä. On kuitenkin huomioitava, että ristiriidoissa pitäisi päästä ratkaisuun, joka tyydyttää molempia osapuolia. Ja kun asia on kerran käsitelty, sitä ei oteta esille myöhemmin riideltäessä. Lasten on hyvä nähdä, kun aikuiset tekevät sovinnon, sillä se antaa heille mallin siitä, miten omia kielteisiä tunteita voi rakentavasti käsitellä. (Armanto ym. 2007, 358.)

4.2 Vapaalle vaihtaminen parisuhteessa

Kutsun opinnäytetyössäni vapaalle vaihtamiseksi sitä, kun parisuhdetta hoidetaan ja siihen panostetaan. Vapaalle vaihtaminen on omaan kumppaniin keskittymistä, laatuajan viettämistä sekä omana itsenään parisuhteessa olemista.

Parisuhdetta kannattaa hoitaa ja siihen liittyviä asioita kannattaa ottaa puheeksi, sillä elämään hyvä parisuhde tuo suurta tyydytystä ja iloa. Elämänlaatua parantavista tekijöistä hyvä parisuhde on tärkein. Yksilön hyvinvoinnille parisuhdetyytyväisyydellä on suuri merkitys, sillä tärkein määrittäjä yksilön onnellisuudelle on parisuhde. Ihmisillä, jotka ovat toimivassa parisuhteessa, on vähemmän paineita psyykkisesti ja he ovat myös terveempiä. Vanhemmuuteen ja lasten hyvinvointiin parisuhteen toimivuus myös heijastuu. Parisuhteisiin kannattaa panostaa, sillä niistä saa voimaa. (Väestöliitto 2016e.)

Usein pienten lasten vanhemmat haluaisivat viettää aikaa kahdestaan, mutta vanhoista tekemisistä kuitenkin suurin osa jää vauvan synnyttyä tauolle. Monella vanhemmalla ei ole aikaa tai moni ei edes halua lähteä ulos syömään tai juhlimaan useasti, vaikka ennen vauvan syntymää se oli ihan tavallista. Lapsen synnyttyä elämän on tarkoitus muuttua ja kahden aikuisen väliin on tarkoitus tehdä tilaa uudelle perheenjäsenelle. Aikuisen on annettava lapselle hänen tarvitsemansa tila ja lisäksi turvata ja suojella sitä. Vanhempien kahdenkeskiset asiat ja tekemiset muuttuvat lapsen synnyttyä myös sisällöltään. Ennen asioita tapahtui helposti kodin ulkopuolella ja lapsen synnyttyä tekemiselle on löydettävä paikka kotona. Vanhempien on vain keksittävä keinoja kahdenkeskisten hetkiensä toteuttamiseen. (Ervast 2016.)

Parisuhdetta voi hoitaa monin tavoin ja seuraavana esittely muutamista tavoista. Parisuhteen Happy Hour ja lemмен liikennesäännöt ovat Väestöliiton tekemiä. Raisa Cacciatoren ym. teoksesta ”Pysytään yhdessä” (2006) löytyy 2 x 2 tunnin malli.

4.2.1 Parisuhteen Happy Hour ja lemmen liikennesäännöt

Väestöliiton internet-sivuilta löytyy Parisuhteen Happy Hour, josta saa parisuhteen hoitamiseen liittyen tietoa ja vinkkejä. Sivustolta löytyy niin tekstejä, tulostettava Lemmen liikennesäännöt - opas, parisuhdetesti sekä asiantuntijoiden videoita ja luentoja. Sivuston iskulause on ”Hoitakaa parisuhdetanne - tunti viikossa tekee ihmeitä”. Sivustolla parisuhdetta verrataan matkaan, joka tehdään yhdessä ja jossa taivalletaan sekä auringonpaisteessa, mutta vastaan tulee myös välillä huonompi sää ja vastoinkäymiset. Parisuhde vaatii hoitamista, jotta se kukoistaa ja kasvaa. Kun parisuhteen Happy Hourin muistaa, voi välttää monta ongelmaa. Käytännössä parisuhteen Happy Hour tarkoittaa, että viikoittain varataan yhden tunnin verran aikaa omalle parisuhteelle ja tällöin esimerkiksi vaihdetaan kuulumisia, keskustellaan mieltä painavista asioista tai vain nautitaan ajasta, joka yhdessä vietetään, saunotaan tai mennään elokuviin. (Väestöliitto 2016e.)

Lemmen liikennesäännöt - oppaassa on tietoa yhteisen ajan viettämisestä, rakkaudenosoituksesta, kuuntelemisesta ja keskustelemisesta. Siinä puhutaan myös hellydestä, seksistä ja elämänmuutoksista. Oppaasta löytyy myös mutkia matkassa - ja ehdottomasti kielletty - osiot sekä väistämivelvollisuus, hätäuloskäynti ja oikein riiteleminen. Oppaan lopussa on Rakkaus-sopimus - osio. Pariskunta voi tehdä keskenään rakkaussopimuksen, jossa he päättävät rakastaa toisiaan ja olla yhdessä. Rakkaussopimuksen allekirjoittaneet sitoutuvat tekemään töitä parisuhteensa eteen. Sopimuksessa on esimerkiksi kohdat perhearjessa jaksamiseen, kahdenkeskiseen aikaan ja kotitöihin liittyen. (Väestöliitto 2016d.)

4.2.2 2 x 2 tunnin malli

Systemaattisesti kannattaa varata aikaa niin itselle kuin parisuhteellekin. 2 x 2 tunnin malli tarkoittaa sitä, että kummallekin parisuhteen osapuolelle varataan esimerkiksi viikoittain kaksi kahden tunnin pätkää, jolloin voi tehdä mitä itse haluaa. Toinen pätkä voi ajoittua esimerkiksi arkipäivälle ja toinen viikonloppuun. Kun pariskunnan toinen osapuoli viettää tätä omaa aikaansa, on toinen osapuoli vastuussa lastenhoidosta. Parisuhdeaikaa varataan saman ohjeen mukaisesti kaksi kertaa kaksi tuntia viikossa. Tästä ajasta suuren osan voi viettää kotona, kun lapset ovat menneet nukkumaan. Tekemisen ei aina tarvitse olla mitään erikoista, vaan voi mennä vaikka kävelyille tai uimaan. Kannattaa suunnitella kalenteriin 4-8 viikkoa etukäteen ja merkitä omat ja parisuhteen ajat sinne. Jos ei aikoja suunnittele, käy helposti niin, että arki kulkee aivan kuten ennenkin ja mennään vanhan kaavan mukaan. 2 x 2 tunnin mallin mukaan parisuhde aika moninkertaistuu monessa lapsiperheessä ja on mahdollista, että sitä on enemmän kuukaudessa kuin yhteensä moneen vuoteen. Ennakoiduista ajoista tulee uusia käytäntöjä, vaikka etukäteen suunnitteleminen voikin aluksi tuntua vaikealta ja keinotekoiselta. (Cacciatore ym. 2006, 39.)

5 Neuvolan rooli parisuhteen tukemisessa

Kunnat ovat terveydenhuoltolain mukaan veloitettuja järjestämään neuvolapalvelut kaikille alueensa raskaana oleville naisille. Sikiön kasvun ja kehityksen sekä raskaana olevan ja synnyttäneen naisen terveyden seuranta ja edistäminen ovat neuvolapalveluiden tehtäviä. Lisäksi neuvolapalveluihin kuuluu muun muassa vanhemmuuden tukeminen. Sekä raskausaikana että lapsen syntymän jälkeen on kaikkien neuvolassa käyvien vanhempien kanssa keskusteltava siitä, miten tärkeää on hoitaa parisuhdetta. (Klemetti ym. 2013, 35, 96.)

5.1 Parisuhteen käsitteleminen neuvolassa

On tärkeää, että vanhemmat kokevat tulevansa kuulluksi neuvolassa asioidessaan ja että he voivat avoimesti keskustella asioista, joista he ovat epävarmoja tai joihin liittyen he tarvitsevat tukea. Vanhempien on saatava tukea ja apua viivyttämättä, mikäli he sitä tarvitsevat. Neuvolan tavoitteena on saada vanhemmat tiedostamaan sekä omat että perheen voimavarat sekä mahdolliset kuormittavat tekijät perhe-elämää ajatellen. Neuvolan tehtävä on antaa neuvoja, miten vanhemmat voivat toimia itse perheensä hyväksi. Neuvolan on myös tarjottava vanhemmille valmiuksia heidän terveystottumustensa tarkasteluun, ylläpitoon sekä mahdolliseen muuttamiseen. Neuvolan terveysneuvonnan tarkoituksena on koko perheen voimavarojen sekä vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen. Vanhempien tulisi kokea saaneensa apua vanhemmuuteen kasvamisessa sekä siinä, miten he voivat hoitaa parisuhdettaan. Äitiysneuvolan on tuettava kommunikaatiota vanhempien kesken sekä sellaisten asioiden rakentavalla tavalla puheeksi ottamista, jotka liittyvät vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Asiat, jotka vahvistavat voimavaroja, toimivat raskaana olevan naisen sekä hänen puolisonsa terveyttä ja hyvinvointia edistävästi. Yksi tällaisista asioista on esimerkiksi juuri hyvä parisuhde. On myös tärkeää, että tulevat vanhemmat tunnistavat omat verkostonsa sekä tietävät, mistä saavat apua ja tukea, mikäli he sitä tarvitsevat. (Klemetti ym. 2013, 16-17, 21, 33.) Alle kouluikäisten ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia seurataan ja edistetään lastenneuvolassa. Lastenneuvola myös tukee vanhemmuutta ja vanhempien parisuhdetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Vanhempia ohjataan äitiysneuvolassa pohtimaan omaa rooliaan vanhempana sekä sitä, minkälaisia muutoksia vauva voi mukanaan tuoda parisuhteelle ja perheelle. Yksi laaja terveystarkastus ei voi sisältää kaikki aihepiirejä, vaan terveystarkastuksessa käsitellään niitä aihepiirejä, jotka tuntuvat sopivilta ja ovat perheen tarpeiden mukaisia. Vanhempien parisuhdetta ja kodin ilmapiiriä käsitellessä voidaan puhua siitä, miten lapsi vaikuttaa parisuhteeseen. Lapsen syntymän ja eri ikävaiheiden vaikutusta parisuhteeseen voidaan pohtia, samoin sitä, miten lapsen hyvinvointiin parisuhde voi vaikuttaa. Hyvinvoinnin lähde kaikille perheenjäsenille on perheen ilmapiiri. Kodin ilmapiiriin parisuhteella on vaikutusta. Voidaan keskustella myös pa-

risuhteen hoitamisesta: Parisuhteen ylläpitämisen keinoista, kahdenkeskisen ajan viettämisestä, läheisyydestä, avoimesta kommunikaatiosta, seksuaalisuudesta sekä tuen saamisesta. Vanhempia voidaan valmistaa tuleviin koitoksiin terveysneuvontaa antamalla. Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) on kohta luvussa kolme, pykälässä 14, että vanhemmaksi kasvamista ja parisuhdetta on tuettava terveysneuvonnan avulla. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 37, 40, 42, 48, 114.)

Raskaana olevan naisen ja hänen perheensä voimavaroja tuetaan aktiivisesti äitiysneuvolassa. Terveystarkastaja tukee voimavaroja suojaavia ja vahvistavia tekijöitä ja pyrkii auttamaan perhettä kuormittavien asioiden vähentämisessä. Esimerkiksi terveelliset elämäntavat ja hyvä parisuhde ovat voimavaroja vahvistavia asioita. Tarkoitus on käsitellä äitiysneuvolassa asioita stressiä vähentävällä tavalla. Voimavaroja vahvistavat syntyvän lapsen kannalta katsottuna se, että vanhemmat voivat hyvin, molemmat ovat aktiivisia vanhemmuudessaan ja pitävät lapsestaan huolta. Keskeisiä asioita ovat myös varhainen vuorovaikutus, kasvatus, joka on lapsilähtöistä sekä perheen riittävä tuen saanti. Äitiysneuvolaoppaan suositus on, että neuvolassa keskustellaan kaikkien vanhempien kanssa siitä, miten tärkeää parisuhteen hoitaminen on sekä raskausaikana että lapsen syntymän jälkeenkin. Apuna perheen voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden kartoittamisessa voidaan käyttää voimavaralomaketta, joita on lasta odottaville perheille ja lapsiperheille. (Klemetti ym. 2013, 21, 35.)

Lasta odottavalle perheelle tehdään laaja terveystarkastus raskausviikkojen 13 ja 18 välisenä aikana. Siihen kuuluu sekä terveydenhoitajan tai kättilön että lääkärin osuus. (Klemetti ym. 2013, 104.) Suositeltava ajankohta lasta odottavan perheen laajalle terveystarkastukselle on keskiraskaudessa, kun vielä on aikaa lapsen syntymään. Ensimmäisellä neuvolakäynnillä sitä ei suositella tehtävän, sillä tämän käynnin aikana on paljon muita asioita käsiteltävänä. Samoin vanhemmat ovat uudessa elämäntilanteessa raskauden alussa ja heidän mielessään voi olla monenlaisia kysymyksiä odotusaikaan liittyen. Keskiraskaudessa perheen kasvamiseen on jo alettu valmistautua, samoin muutoksiin, joita se tuo mukanaan. Jotta voidaan käydä luottamuksellista keskustelua ja jotta vanhemmat voivat helpommin keskustella henkilökohtaisista asioistaan, kuten parisuhteesta, on neuvolan työntekijän täytynyt tulla perheelle tutummaksi. Huoliin on kuitenkin puututtava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta perheelle saadaan järjestettyä tukea ajoissa. Laajaan terveystarkastukseen kutsutaan molemmat vanhemmat. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola ym. 2012, 52.) Lastenneuvolassa alle kouluikäiset käyvät vähintään 15 määräaikaistarkastuksessa. Kolme terveystarkastuksesta on laajoja eli lapsen kehityksen, terveydentilan ja hyvinvoinnin lisäksi arvioidaan koko perheen hyvinvointia sekä tuen tarpeita. Lastenneuvolassa tuetaan vanhempia myös vanhempainryhmiä järjestämällä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

”Ensimmäistä lastaan odottavan perheen arjen voimavarat”- sekä ”Vauvaperheen arjen voimavarat”-lomakkeet on kehitetty voimavaralähtöisen haastattelun sekä voimavarojen tunnistamisen tueksi. Perheen vahvuuksia ja itsemääräämistä korostavat voimavaralähtöiset menetelmät. Kaikille ammattilaisille, jotka työskentelevät perheiden kanssa, kuten esimerkiksi terveydenhoitajat, ovat nämä menetelmät sopivia. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2015.) Lomakkeessa on esimerkiksi parisuhteeseen liittyviä väittämiä ja tarkoitus on aktivoida vanhempia, jotta he keskustelisivat keskenään aihealueista, joista he eivät ehkä muuten keskustele. Lomakkeessa on väittämiä esimerkiksi vanhempien omaan lapsuuteen, vanhemmuuteen, parisuhteeseen, terveyteen, terveystottumuksiin ja tulevaisuuden näkymiin liittyen. Kiireen lomassa on hyvä pysähtyä ja pohtia elämää ja omia voimavaroja, sillä kun tiedostaa oman tilanteensa sekä asiat, jotka vahvistavat omia voimavaroja ja asiat, jotka kuormittavat, voi se tarvittaessa auttaa perheen tilanteen muuttamisessa. Lapset ja koko perhe hyötyvät tästä. Lasten terve kasvu ja kehitys edistyvät, kun tuetaan vanhempien voimavarojen vahvistamista. (Klemetti ym. 2013, 34, 104.) Lomaketta on erityisen hyvä käyttää juuri laajan terveystarkastuksen yhteydessä, kun tarkoitus on kartoittaa koko perheen hyvinvoinnin tilaa. Vastaamiseen ei mene paljoa aikaa ja siksi se on mahdollista täyttää myös vastaanotolla. Molemmat vanhemmista voivat täyttää oman lomakkeen tai he voivat täyttää yhden yhdessä. Ihanteellisin tilanne on se, että lomakkeen täyttö käynnistää keskustelun vanhempien välille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Lasta odottavan perheen lomakkeessa on kysymyksiä siitä, voiko pariskunta puhua tunteistaan ja pystyykö pariskunta puhumaan asioista, jotka herättävät ristiriitoja. Lomakkeessa kysytään myös fyysisen ja henkisen väkivallan kuulumisesta suhteeseen. Samoin lomakkeessa on kysymykset kotitöiden joustavasta ja molempia tyydyttävästä työnjaosta sekä hellyyden osoittamisesta. Lomakkeessa kysytään, tietääkö pariskunta sen, että lapsen syntymän myötä seksuaalielämään voi tulla muutoksia ja pystyykö pariskunta puhumaan seksuaalielämästään. Lomakkeessa käsitellään myös yhteisen ajan järjestämisestä ja toiselle yksityisyyden ja oman ajan sallimisesta. Lomakkeessa kartoitetaan myös sitä, tietävätkö vanhemmat, että koko perheen hyvinvoinnille parisuhteen toimivuus on tärkeää ja ovatko vanhemmat valmiita näkemään parisuhteen kehittämiseksi vaivaa. Vastaukset annetaan asteikolla yhdestä neljään siten, että yksi on ”täysin samaa mieltä”, kaksi on ”osittain samaa mieltä”, kolme on ”osittain eri mieltä” ja neljä on ”täysin eri mieltä”. (Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen 2002.) Vauvaperheen arjen voimavarat - lomakkeessa on kysymyksiä liittyen elämäntilanteeseen vauvan syntymän jälkeen, vanhemmuuteen ja vauvan hoitamiseen, parisuhteeseen, perheen tukiverkoston, perheen terveyteen ja elämäntapoihin sekä perheen tulevaisuudennäkymiin. Lomakkeessa on parisuhteeseen liittyen kysymyksiä pariskunnan välisestä keskusteluyhteydestä, riittävästä yhteisestä ajasta, läheisestä suhteesta sekä seksuaalielämästä keskustelemisesta. Lisäksi on kysymyksiä riitelystä ja sopimiseen, hellyyden osoittamiseen, parisuh-

detyytyväisyyteen, kotitöiden oikeudenmukaiseen jakamiseen, vauvan hoidon vuorotteluun sekä yhteisten mukavien asioiden tekemiseen liittyen. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2002.)

On hyvä tehdä sekä viimeisen raskauskolmanneksen aikana että neljästä kahdeksaan viikkoa lapsen syntymän jälkeen varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu eli VaVu. Se on erityisesti tarkoitettu sellaisten työntekijöiden käyttöön, joiden asiakkaina on naisia, jotka ovat raskaana, ovat synnyttäneet tai joilla on pieniä lapsia. Haastattelussa pyritään tunnistamaan ja ottamaan puheeksi mielikuvia, huolia ja mahdollisia vaikeuksia raskauteen, synnytykseen ja vauvaan liittyen. Haastattelun avulla voidaan kartoittaa perheen voimavaroja ja tuen tarpeita ja sitten etsiä ratkaisuja niihin. Haastattelu voidaan tehdä sekä raskausaikana että lapsen syntymän jälkeen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Ensimmäisen lapsensa saaneiden vanhempien lastenneuvolakokemuksia käsittelevässä tutkimuksessa selvisi, että terveydenhoitajan asiantuntijuuteen parisuhdeongelmien huomaamisen suhteen uskoivat sekä äidit että isät. Heidän ajatuksensa oli siis se, että terveydenhoitaja kyllä huomaa mahdolliset parisuhteen ongelmat ja tarpeelliseksi katsoessaan tarttuu niihin. Toisaalta tutkimuksessa ilmeni, että terveydenhoitajalta odotetaan parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyen suoria keskustelun aloituksia. Tutkimuksessa haastatellut vanhemmat kokivat neuvolan etäisenä tai halusivat pitää neuvolan etäisenä. Vanhemmat ovat kokeneet, etteivät perheen asiat kuulu neuvolan henkilökunnalle, eivätkä he osanneet ajatellakaan soittavansa neuvolaan, jos perhe oli kriisissä. Terveydenhoitajaa pidettiin ennemminkin sellaisena, joka keskittyy lapsen asioihin. Vanhemmilla oli kuitenkin toiveita ja odotuksia neuvolaan liittyen: He toivoivat keskustelua parisuhteeseen liittyen ennaltaehkäisevästi sekä ongelmatilanteissa. Äitien kokemus oli se, että ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen parisuhteen tukeminen olisi todella tärkeää. (Kuurma 2007, 56-57, 59.)

5.2 Parisuhteen tukeminen neuvolassa

Äitiysneuvolan tehtävänä on valtionneuvoston asetuksen (338/2011) mukaisesti perhevalmennuksen järjestäminen. Sen tulee olla moniammatillista sekä sisältää vanhempainryhmätöitä. Siinä lasta odottaville vanhemmille annetaan terveysneuvontaa, joka on näyttöön perustuvaa ja tarvelähtöistä. Lähes kaikki ensimmäistä lastaan odottavat naiset puolisoineen tavoitetaan Suomessa perhevalmennuksen avulla. (Klemetti ym. 2013, 78.) Perhevalmennuksen tavoitteena on tietouden lisääminen parisuhteen ja seksuaalisuuden muuttumisesta raskauden ja synnytyksen myötä. Parisuhde, jossa on tilaa molempien tarpeille, on valmennuksen lähtökohtana. Tärkeä perhevalmennuksen tavoite on keskustelun aikaansaaminen. (Haapio ym. 2009, 92.) On hyvä käydä läpi perhevalmennuksessa tavallisimpia vaikeuksia, joita voi olla odotettavissa, vaikka parisuhdeongelmien ehkäisyssä onkin pääpaino. On tärkeää, että vanhemmat kohtaavat parisuhdekriisejä hoitavia henkilöitä, sillä silloin mahdollisten vaikeuksien

ilmetessä on helpompi kääntyä ammattilaisen puoleen. Vanhemmat saavat itse päättää, kuinka paljon he haluavat neuvolassa parisuhde- ja seksuaaliasioitaan käsiteltävän. Neuvolan tehtävänä on se, että vanhemmat saavat mahdollisuuden puhua ongelmistaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 244.)

Vanhempainryhmiä voidaan perustaa neuvolatyön tueksi. Yhteiskunnalle vertaistuen järjestäminen on edullista ja vaikuttavaa. Sosiaalista tukea, jota saa toiselta samassa elämäntilanteessa olevalta henkilöltä, kutsutaan vertaistueksi. On helpompaa ymmärtää ja tukea toista, kun itse on samassa tilanteessa. Vertaistuki voi vahvistaa vanhemmuutta ja edistää perheiden selviytymistä arjessa, antaa käytännön tukea ja apua sekä edistää elämänhallintaa. Vertaisryhmissä saa tietää muiden käsityksiä vanhemmuudesta ja kuulee muiden kokemuksia, ja sitä kautta voi muodostaa kuvan itsestään isänä tai äitinä. (Haapio ym. 2009, 44-45.)

Kun vanhemmat osallistuvat vertaistukiryhmiin, he saavat omille ajatuksilleen perspektiiviä sekä vinkkejä siihen, miten erilaisista ongelmatilanteista voi selvitä. Voi olla helpottavaa, kun huomaa, että muillakin on samantyyppisiä ongelmia. Neuvolan asiakaskäynnin aikana ei välttämättä ole resursseja käsitellä vanhemmuudessa tai parisuhteessa olevia ongelmia. Vanhemmat voi tällöin ohjata toiselle ammattihenkilölle, kuten sosiaalityöntekijälle, psykologille tai perheneuvolaan. Terveystenhoitaja voi myös pyytää neuvoja asiantuntijajärjestöiltä oman työnsä tueksi. (Armanto ym. 2007, 360-361.)

Lähtökohta asiakastyössä on asiakkaan ja työntekijän välinen vuorovaikutus, joka on avointa ja kuuntelevaa. Dialogissa eli kuuntelevassa keskustelussa hyväksytään ihmisten erilaiset näkemykset ja ymmärretään, ettei kenenkään näkemys ole koko totuus. Kun on tilaa erilaisille näkemyksille ja saadaan kokemus siitä, että on tultu kuulluksi, löydetään eri tilanteisiin parhaat ja luovimmat ratkaisut. Erilaisia lomakkeita on laadittu tukemaan asiakastyötä. Ne voivat olla pohjana keskustelulle tai toimia tilannetta jäsentävästi. Jotkut lomakkeet asiakas voi ottaa mukaan kotiinsa ja täyttää ja keskustella siellä sen sisältämistä asioista yhdessä kumppanin tai puolison kanssa. Lomakkeen käytön tarpeellisuuden arvioi asiantuntija. Lomakkeiden sisältö on noussut teoria- ja tutkimustiedosta ja niiden kehittäminen ja arviointi on tapahtunut työntekijöiden ja asiakkaiden palautteiden kautta. Sisällöntuntemusta ja joskus myös koulutusta ja työnohjausta tarvitaan, jotta lomakkeita voidaan käyttää. Työyhteisössä lomakkeiden käytön tulisi perustua yhteiseen sopimukseen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

6 Parisuhteen työvälineen valmistuminen

Parisuhteen työvälineen (liite 1) tekeminen lähti liikkeelle työelämän tarpeesta. Työvälineen kehittämistä toivoi erään kaupungin sosiaali- ja terveystoimen preventioyksikön osastonhoitaja. Kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajia on yhteensä 20. Alueella on noin 500 synnytystä vuodessa. Äitiysneuvolassa terveydenhoitajilla on vuosittain noin 1800 asiakasta ja lastenneuvolan puolella noin 4800 asiakasta. Äitiysneuvolan lääkäriellä asiakkaita on noin 1000 ja lastenneuvolan lääkäriellä noin 2400 asiakasta vuodessa.

Parisuhdeasioista kyseessä olevan kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloissa kysytään sekä äitiysettä lastenneuvolan puolella voimavaralomakkeiden avulla. Parisuhdeasiat ovat neuvolakäynneillä usein esillä ja joskus hyvin vahvastikin. Kaupungissa on kehitetty uupuneiden perheiden tunnistamisprosessia ja siitä syystä jokaisen neuvolakäynnin yhteydessä kysytään perheen jäsenten voimavaroja asteikolla nollasta viiteen. Samalla parisuhteen toimivuus tulee esille, kertoo osastonhoitaja.

Parisuhteen työväline on suunniteltu lapsiperheiden vanhempien parisuhteen tukemiseen. Työvälineen ensisijaisia käyttäjiä ovat kuitenkin terveydenhoitajat. He ovat avainasemassa siinä, että lapsiperheen vanhemmat pääsevät tutustumaan työvälineeseen.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön avulla tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä ammatillisessa kentässä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje tai ohjeistus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön tai se voi olla perehdyttämisoas. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on hyvä olla toimeksiantaja. Opinnäytetyö, jonka aihe on työelämälähtöinen, tukee opiskelijaa ammatillisessa kasvussa. Työelämän kiinnostus toiminnallisen opinnäytetyön tekijää kohtaan voi herätä ja tekijä voi opinnäytetyönsä avulla myös työllistyä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16-17.)

Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee liikkeelle aiheen ideoinnista. On tärkeää, että aihe on sellainen, joka motivoi tekijää. Idean ja tavoitteiden tulee toiminnallisessa opinnäytetyössä olla tiedotettuja, harkittuja ja perusteltuja ja siksi tehdään toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelman tarkoitus on auttaa tekijää näkemään, mitä hän tekee, miten ja miksi. Toimintasuunnitelma myös osoittaa, että tekijä kykenee ideassaan ja tavoitteessaan johdonmukaiseen päättelyyn. Toimintasuunnitelma on lupaus siitä, että tekijä tekee sen, minkä toimintasuunnitelmassaan on suunnitellut tekevänsä. Toimintasuunnitelmassa lähtötilanne, kohderyhmä ja idean tarpeellisuus kartoitetaan ja mietitään, millä keinoin saavutetaan asetetut tavoitteet. Toiminnallinen opinnäytetyö huipentuu raporttiin, jossa kerrotaan mitä on tehty,

miksi ja miten sekä minkälaisia tuloksia on saatu. Raportin lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on produksi eli tuotos. Se on kohde- ja käyttäjäryhmälle suunnattu, kun taas raportissa kerrotaan omasta oppimisesta. (Vilka ym. 2003, 23, 26-27, 65.)

Opinnäytetyölläni on ollut toimeksiantaja ja sen tuotoksena on syntynyt ammatilliseen käyttöön suunnattu työväline. Opinnäytetyön prosessi alkoi joulukuussa 2015 palaverilla kyseessä olevan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ennaltaehkäisevän yksikön osastonhoitajan kanssa. Hän toivoi, että terveydenhoitajat saisivat käyttöönsä työvälineen, josta ilmenee parisuhteen vaiheet. Teoriatiedon hakeminen käynnistyi saman tien sen jälkeen, samoin työvälineen kehittäminen. Työvälineen kehittäminen lähti käyntiin pienen kirjoitusvirheen kautta, kun ”parisuhteen vaiheet” sijaan olin kirjoittanut ”parisuhteen vaihteet”. Sen tuloksena keksin työvälineen ”Parisuhteen vaihteisto ja katsastusasema”, jossa parisuhdetta on verrattu autoon ja sen huoltamiseen.

Esittelin työvälineen osastonhoitajalle 18.5.2016 ja sain hyödyllistä palautetta siihen liittyen. Tein joitakin muutoksia työvälineeseen keskustelumme pohjalta. Sen jälkeen pystyin tekemään työvälineen ja kyselylomakkeen lopulliseen muotoonsa. Jaoin ”Parisuhteen vaihteisto ja katsastusasema” - työvälineen kyseessä olevan kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloitten terveydenhoitajille heidän osastokokouksessaan 30.5.2016. Terveystoimenhoitajat saivat tutustua työvälineeseen omassa rauhassaan ajalla 30.5.-12.6.2016 ja täyttää sitä koskevan kyselylomakkeen.

6.2 Työvälineen rakenne ja käyttöohjeet

Olen tarkastellut työvälineessä parisuhdetta mukaillen Cacciatoren, Heinosen, Juvakan ja Oulasmaan teoksen ”Pysytään yhdessä” (2006) neljää vaihetta. Parisuhteen vaiheiden sekä parisuhteen parkkipaikan ja vapaalle vaihtamisen teksti on noussut teoriatiedon pohjalta. Työväline on A4-paperin kokoinen ja siinä vasemmalla puolella kulkevat numerot yhdestä neljään, jotka kuvaavat parisuhteen vaiheita kuin auton vaihteisto. Oikealla puolella paperia on niin sanottu huoltoasema, joka sisältää parisuhteen vaiheisiin liittyviä huomioon otettavia asioita, toisin sanoen muistisääntöjä. Vaihteisto on järjestyksessä 1, 2, 3, 4. Kirjain P tarkoittaa parkkivaihdetta, mutta työvälineessä se tarkoittaa parisuhteen parkkipaikkaa, jossa pysähtyä miettimään parisuhdetta. Kirjain N tarkoittaa vapaata vaihdetta ja työvälineessä se tarkoittaa vapaalle vaihtamista. Parisuhteen vaiheet - osiosta voi katsoa tietyn parisuhteen vaiheen erityispiirteitä ja parisuhteen huoltamisen puolelta löytää muistisääntöjä muun muassa siitä, että parisuhdetta on hyvä välillä pysähtyä miettimään ja sitä on tärkeää hoitaa.

Ajattelin, että auto on aika hyvä vertauskuva parisuhteelle, sillä jotkut vaihtavat autoa usein, jos siinä ilmenee pientäkin vikaa, jotkut vaihtavat hovin vuoksi säännöllisesti uuteen ja jotkut taas pitävät samaa autoa iät ja ajat. Samoin tavoin on parisuhteiden kanssa. Auto pitää ajaa

huoltoasemalle säännöllisin väliajoin eli sitä pitää huoltaa, samoin kuin parisuhdettakin. Autoa pitää ravita eli tankata ja vaihtaa öljyt säännöllisesti, jotta se toimii - samoin parisuhdetta pitää hoitaa ja ravita, jotta se pysyy elinvoimaisena. Auton vaihteistossa on neljästä kuuheen vaihdetta, samoin parisuhteessa on monia vaiheita. Kehittämäni ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema” - työväliseen tueksi löysin Väestöliitolta Lemmen liikennesäännöt ja Cacciatoren, Heinosen, Juvakan ja Oulasmaan teoksesta ”Pysytään yhdessä” (2006) Parisuhteen katsastuskonttorin.

Terveystenhoitajat voivat työväliseen avulla kertoa asiakkailleen, minkälaisia vaiheita parisuhteessa on nähtävissä. Työväliseen avulla asiakkaat voivat tarkastella, missä parisuhteen vaiheessa he itse ovat ja sitä kautta olla tietoisia siitä, mitä seuraavaksi mahdollisesti on tulossa ja siten ennakoida mahdolliset tulossa olevat parisuhdeongelmat. Parisuhteen tarkastelun yhteydessä neuvolan terveydenhoitaja voi myös antaa asiakkailleen neuvoja parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemiseksi. Työvälinettä voi käyttää näyttämällä sen asiakkaalle vastaanotolla ja käymällä se läpi hänen ja hänen puolisonsa kanssa. Työväliseen voi antaa asiakkaalle mukaan, jotta hän voi tarkastella sitä myöhemmin omassa rauhassaan.

Työvälinettä olisi hyvä käyttää jo raskausaikana, jotta ollaan tietoisia siitä, että lapsen tulo muuttaa elämää ja parisuhdetta. Lisäksi työvälinettä voitaisiin tarkastella sitten, kun lapsi on kuuden kuukauden, yhden vuoden ja kolmen vuoden ikäinen, sillä kuten jo teoriaosuudessa on mainittu, parisuhdetyytyväisyys vähenee lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana, se putoaa merkittävästi lapsen kolmen ensimmäisen vuoden aikana ja on huonoimmillaan, kun lapsi on kuuden kuukauden ikäinen. Työvälinettä voi kuitenkin tarkastella missä tahansa vaiheessa ja välillä onkin hyvä muistuttaa itseään siitä, että parisuhde ei pysy samanlaisena vuosien läpi, eikä säily elinvoimaisena, mikäli sitä ei hoideta.

7 Parisuhteen työväliseen arviointi

Työvälisestä on kerätty palaute erään kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajilta kyselylomakkeen (liite 2) avulla. Palautetta antoi kymmenen terveydenhoitajaa kahdeksastatoista.

7.1 Aineistonkeruu kyselylomakkeella

Oleellinen osa kyselytutkimusta on kyselylomake. Kysymykset on syytä laatia huolellisesti, sillä suurimman osan virheistä aiheuttaa kysymysten muoto. Jotta lomakkeen voi suunnitella, on tutustuttava sitä käsittelevään kirjallisuuteen, pohdittava ja täsmennettävä tutkimusongelmaa, määriteltävä käsitteitä sekä valittava tutkimusasetelma. On myös otettava huomioon

tapa, jolla aineisto tullaan käsittelemään. Kun kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja suunnitellaan, on mietittävä miten tarkkoja vastauksia halutaan saada ja miten tarkkoja tietoja voidaan saada. Ennen kyselylomakkeen laatimista, on oltava selvää, mikä tutkimuksen tavoite on. Toisin sanoen on tiedettävä, mitkä ovat ne kysymykset, joihin vastauksia etsitään. Tutkimuslomaketta suunniteltaessa nimetään tutkittavat asiat, suunnitellaan lomakkeen rakenne, muotoillaan kysymykset, testataan lomaketta, korjataan lomakkeen rakennetta ja kysymyksiä ja sen jälkeen lopullinen lomake on syntynyt. (Heikkilä 2014, 45-46.) Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeessa etsittiin vastauksia työväliseen soveltuvuuteen äitiys- ja lastenneuvolan käyttöön sekä siitä, onko se sopiva kaikenlaisten parisuhteiden käsittelemiseen. Alkuperäisen kyselylomakkeen on tarkastanut opinnäytetyötä ohjannut opettaja. Hänen palautteensa perusteella kyselylomaketta muokattiin lopulliseen muotoonsa.

Kyselylomakkeen avulla kerätään informaatiota. Vastaajan ponnisteluiden minimoiminen on kyselylomakkeen tavoitteena. Vastausvirheitä voidaan minimoida käyttämällä kyselylomakkeita, sillä lomakkeessa kysymyksiin voidaan laittaa valmiit vastausvaihtoehdot. Tällöin haastattelijan ei tarvitse yrittää tehdä tulkintoja siitä, mitä vastaaja tarkoittaa. Kysymyslomake ei saisi olla liian pitkä, sillä se vaikuttaa vastausten laatua heikentävästi. Lomakkeen alkuun on hyvä laittaa helpot kysymykset ja lomakkeen loppuun vaikeammat ja arkaluontoisemmat kysymykset. Kysymysten on oltava lyhyitä, eivätkä ne saa johdattaa vastaajaa. Yhdessä kysymyksessä on käsiteltävä vain yhtä asiaa kerrallaan. Vastausten luotettavuuden voi tarkastaa kontrollikysymysten avulla. Lomakkeen ulkoasua on myös hyvä miettiä ja kyselylomake on hyvä testata ennen sen varsinaista käyttöä. On hyvä muistaa, että on hankalampaa käsitellä avoimia kysymyksiä kuin suljettuja kysymyksiä. (. & Pulkkinen 2008, 42-43.) Kyselylomakkeen ulkonäöllä voi olla merkitystä siihen, vastataanko siihen. Perusedellytyksiä onnistuneessa tutkimuksessa ovat hyvin muodostetut kysymykset ja oikein valittu kohderyhmä. Hyvä tutkimuslomake on muun muassa selkeä ja siistin näköinen, teksti ja kysymykset on aseteltu lomakkeelle hyvin, lomakkeessa on selkeät ja yksiselitteiset ohjeet vastaamiseen ja kysymysten järjestys on looginen. (Heikkilä 2014, 46-47.) Tärkein kyselylomakkeen tavoitteista on muuntaa kysymyksiksi se, mitä tietoa halutaan tutkimuksella kerätä sekä tehdä kysymyksistä sellaisia, että vastaaja kykenee ja haluaa niihin vastata. Kyselylomakkeen laatimista voidaan sanoa jatkuvaksi prosessiksi, sillä lomaketta on muokattava siihen saakka, kunnes siitä ei enää löydetä mitään korjattavaa. (Holopainen ym. 2008, 42-43.)

Kyselylomakkeesta tuli neljän sivun mittainen. Alussa oli noin puolen sivun mittainen saate teksti, jossa kerrottiin kyselyn tarkoitus, vastausaika sekä lomakkeen palauttamiseen liittyvät tiedot. Liitteenä oli työväliline. Lomakkeen kysymykset ovat selkeitä ja sopivan mittaisia, eivätkä ne johdatelleet vastaajaa. Kysymyksissä käsiteltiin myös vain yhtä asiaa kerrallaan. Lomakkeen ulkoasu on melko tarkoin harkittu: sen tuli olla selkeä ja siisti.

Suljetut eli strukturoidut kysymykset ovat sellaisia, joihin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaaminen tapahtuu esimerkiksi ympyröimällä tai rastittamalla sopiva vastausvaihtoehdot. On tarkoituksenmukaista käyttää suljettuja kysymyksiä, kun tiedetään etukäteen vastausvaihtoehdot ja kun on rajoitetusti vastausvaihtoehtoja. Suljetut kysymykset ovat yksinkertaisia käsitellä, mutta niiden avulla voidaan myös torjua tiettyjä virheitä. Valmiiden vastausvaihtoehtojen etu on se, että vastaajan ei tarvitse olla esimerkiksi kielellisesti lahjakas tai muotoilla itse vastauksiaan, vaan vastaaminen on helpompaa ja nopeampaa. Vastausvaihtoehtoja ei suljettuihin kysymyksiin saa olla kovin montaa, sopiva vaihtoehto on löydettävä jokaiselle vastaajalle ja vastausvaihtoehtojen täytyy sulkea toisensa pois. Haittana suljetuissa kysymyksissä on, että niihin voidaan vastata harkitsematta tai vastausvaihtoehtoista saattaa puuttua jokin vaihtoehto. On vaikea korjata sitä, jos luokittelussa on epäonnistuttu. Silloin kun vaihtoehtoja ei etukäteen tunneta tarkasti, voi olla tarkoituksenmukaista käyttää avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset on helppo laatia, mutta niitä voi olla työlästä käsitellä. Avoimet kysymykset eivät aina houkuttele vastaamaan eli vastaaja saattaa helposti jättää vastaamatta avoimeen kysymykseen. Toisaalta avointen kysymysten avulla voidaan saada sellaisia vastauksia, joita ei ole tultu ajatelleeksi etukäteen. On hyvä sijoittaa avoimet kysymykset lomakkeen loppupuolelle ja varata riittävästi tilaa vastaamiseen. Sekamuotoiset kysymykset koostuvat osittain valmiista vastausvaihtoehtoista ja osittain avoimista kysymyksistä. Jos ollaan epävarmoja siitä, onko kaikki vastausvaihtoehdot annettu, voidaan lisätä vaihtoehto ”Muu, mikä?”. Tutkimuslomake koostuu kahdesta osasta eli saatekirjeestä ja kyselylomakkeesta. Joskus saatekirje tai -sanat voidaan korvata kirjoittamalla saatesanat ennen kysymyksiä. Saatesanojen tarkoitus on saada vastaaja motivoitumaan ja vastaamaan kysymyksiin. Voi olla, että saatekirje tai -sanat ratkaisevat sen, täyttääkö vastaaja lomakkeen vai ei. Saatekirjeen ja -sanojen tekstin on oltava kohteliasta ja pituudeltaan korkeintaan yhden sivun verran. Saatekirjeessä tai -sanoissa kerrotaan kuka tutkimuksen toteuttaa, mikä tavoite tutkimuksella on, mihin tutkimustietoja käytetään, millä perusteella vastaajat on valittu, mikä on vastausaika ja mihin tai miten lomake palautetaan. On hyvä muistaa mainita, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja on tärkeää kiittää vastaajia vastaamisesta. Saatekirjeen tai -sanojen on hyvä olla tutkimuksen tekijän allekirjoittamat. (Heikkilä 2014, 47-50, 59.)

Kyselyissä, joissa halutaan tietää vastaajan mielipide, on usein monta suljettua kysymystä, joihin on valmiit asteikkotyypiset vastausvaihtoehdot. Asteikkotyypisten kysymysten etuna on, että vähään tilaan saadaan paljon tietoa. Heikkous sen sijaan on se, että vastauksista ei saada selville, mikä painoarvo eri vastaajille eri kohteilla on. Toinen heikkous on, että vastaaja saattaa pyrkiä saamaan vastauksiinsa loogisuutta eli edelliset vastaukset voivat vaikuttaa jälkimmäisiin vastauksiin. Likertin asteikko on yksi tavallisimmin käytetty asteikko. Se on yleensä 4- tai 5-portainen asteikko, jonka toinen ääripää usein on ”täysin samaa mieltä” ja ääripäistä toinen ”täysin eri mieltä”. Vastaaja valitsee vaihtoehdon, joka parhaiten kuvaa hänen omaa käsitystään. Kun käytetään Likertin asteikkoa, on mietittävä, montako arvoa as-

teikolle otetaan, miten ilmoitetaan sanallisesti asteikon eri arvot ja onko ”samaa mieltä” vai ”eri mieltä” asteikon aloittava vaihtoehto. Yleensä sopiva vastausaika on seitsemästä kymmeneen päivään tai lyhyempi. Kyselyyn vastaaminen voi unohtua, jos vastausaika on usean viikon päässä. (Heikkilä 2014, 51, 63.)

Kyselylomake koostui suurimmaksi osin strukturoiduista kysymyksistä, joiden vastausvaihtoehdot olivat samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, jonkin verran eri mieltä ja eri mieltä. Niiden vierelle asetettiin kuitenkin tilaa avoimelle vastaukselle, mikäli vastaaja koki haluavansa tarkentaa vastaustaan. Tästä syystä kysymykset olivat siis oikeastaan sekamuotoisia. Saatetextissä oli pyyntö siitä, että mikäli vastaaja valitsee vastausvaihtoehtokseen ”eri mieltä”, hän myös selittäisi valintaansa tarkemmin, jotta työvälineen kehittäminen onnistuisi vielä paremmin. Kyselylomakkeessa oli myös avoimia kysymyksiä, jotta saataisiin mahdollisimman rakentavaa palautetta. Niiden määrää kuitenkin rajoitettiin, jotta lomake ei tuntuisi liian työläältä vastata.

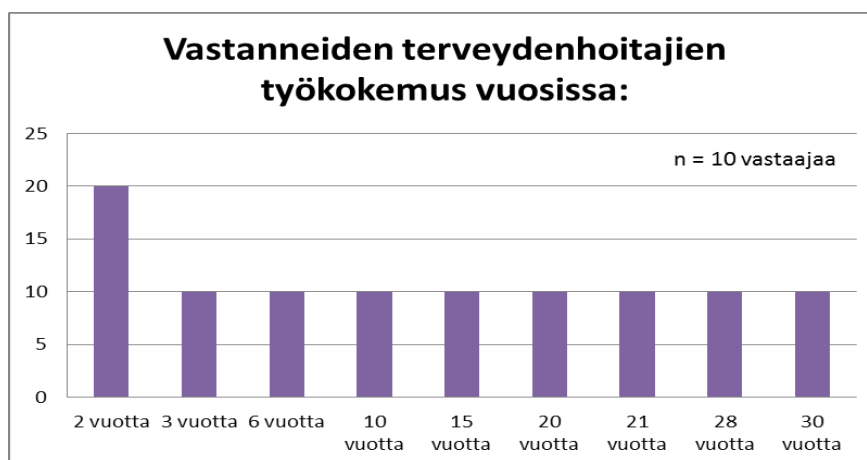
Kyselylomakkeessa kysyttiin vastaajien taustatiedoista seuraavia asioita: työkokemusta vuosina, työskenteleekö vastaaja äitiys- ja/tai lastenneuvolan puolella vai muissa tehtävissä ja onko vastaaja saanut lisäkoulusta parisuhteen tukemiseen liittyen. Kyselylomakkeessa oli ”Parisuhteen vaihteistoon” liittyviä kysymyksiä neljä: ovatko parisuhteen vaiheet selkeästi kuvattuna, onko niistä kerrottu olennaisimmat asiat, antavatko ne uutta tietoa parisuhteen vaiheista ja voidaanko parisuhdeongelmia ehkäistä sillä, kun asiakkaat tuntevat parisuhteen vaiheet. ”Parisuhteen huoltoasemaan” liittyviä kysymyksiä oli kolme: antaako huoltoasema olennaisia vinkkejä parisuhteen eri vaiheisiin liittyen, onko huoltoasema helppolukuinen ja antaako se uutta tietoa parisuhteen huoltamisesta. Koko työvälinettä koskevia kysymyksiä neljä kappaletta: soveltuuko työväline käytettäväksi äitiys- ja lastenneuvolassa esimerkiksi asiakastyön tukena, keskustelun pohjana tai tilannetta jäsentävänä, sopiiko työväline kaikenlaisten perheiden, kuten ydinperheen, uusperheen, sateenkaariperheen ja maahanmuuttajaperheen parisuhteiden käsittelemiseen, voiko työväline auttaa asiakkaita parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemisessä ja onko työväline käyttökelpoinen sellaisenaan. Avoimia kysymyksiä oli neljä: mitä mieltä vastaajat ovat työvälineen nimestä, kuinka usein parisuhdeasioita tulisi vastaajien mielestä käsitellä äitiys- ja lastenneuvolassa ja miksi sekä puuttuuko työvälineestä jotakin olennaista parisuhteeseen tai sen hoitamiseen liittyen. Lisäksi oli kysymys siitä, haluaako vastaaja sanoa jotakin muuta parisuhteen tukemiseen tai kyseessä olevaan työvälineeseen liittyen. Vastaajien tuli tämän lisäksi arvioida työvälinettä kouluarvosana-asteikolla neljästä kymmeneen.

7.2 Aineiston keruu ja analysointi

Aineistonkeruu tapahtui ajalla 30.5.-12.6.2016 eli vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Äitiys- ja lastenneuvoloiden 18 terveydenhoitajalle jaettiin kyselylomake parisuhteen työvälineeseen liittyen. Vastattuja lomakkeita palautui 10 kappaletta. Vastaajat pysyivät anonyymeinä. Aineisto on käsitelty käsin, sillä kyselylomakkeen kysymyksistä suurin osa oli sellaisessa muodossa, että ne on helppo purkaa. Kyselylomakkeita jaettiin 18 kappaletta ja koin, että sen kokoisen aineiston käsitteleminen olisi vielä käsin mahdollista. Avoimia kysymyksiä oli sen verran vähän, että niiden käsittelemiseen ei mennyt kauaa aikaa.

7.3 Kyselyn tulokset

Parisuhteen työvälineen kyselyyn vastasi 10 terveydenhoitajaa 18:sta. Kyselyn vastausprosentti oli siis 55,5 prosenttia. Vastaajat olivat erään kaupungin äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajia. Neuvolatyön kokemusta heillä oli kahdesta vuodesta 30 vuoteen (kuva 7). Vastaajista suurin osa kertoi työskentelevänsä sekä äitiys- ja lastenneuvolan puolella, yksi vastaajista pelkästään lastenneuvolan puolella ja yksi teki lastenneuvolaa ja kouluterveydenhuoltoa.



Kuva 7: Terveydenhoitajien työkokemus vuosina

Viisi terveydenhoitajaa oli saanut lisäkoulutusta parisuhteen tukemiseen liittyen: kaksi oli ollut Vahvuutta vanhemmuuteen - koulutuksessa, yksi Folkhälsanin parrelationskraft - koulutuksessa, yksi oli käynyt neuvolatyön erikoistumisopinnot ja yksi ei muistanut saadun koulutuksen nimeä. Mainittakoon, että Vahvuutta vanhemmuuteen ®- ohjaajakoulutusta järjestää Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja siinä pyritään omaksumaan mentalisaatioon perustuvaa reflektiivistä työtettä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016). Folkhälsan järjestää Parrelationskraft- eli PARK-koulutusta ammattilaisille, jotka työssään tukevat parisuhdetta (Folkhäl-

san 2016). Neuvolatyön erikoistumisopintoja tarjoaa muun muassa Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ja opinnot ovat laajuudeltaan 30 opintopistettä. Opinnoissa käsitellään muun muassa parisuhdetta, maahanmuuttajien tukemista, perhevalmennusta. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2008.) Terveystenhoitajista parisuhteen tukemiseen liittyen koulutusta olivat saaneet yli kuusi vuotta terveystenhoitajana toimineet.

Kaikkien vastanneiden terveystenhoitajien mielestä ”parisuhteen vaihteistossa” parisuhteen vaiheet olivat selkeästi kuvattuna (taulukko 1). Viidenteen kysymykseen vastasi kymmenestä vain yhdeksän ja he kaikki olivat sitä mieltä, että kaikki olennaisimmat asiat oli kerrottu parisuhteen eri vaiheista. Kuusi vastaajaa oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että ”parisuhteen vaihteisto” antaa uutta tietoa parisuhteen vaiheista. Eräs oli kommentoinut, että kertaus on aina hyväksi. Kuusi terveystenhoitajaa oli samaa mieltä siitä, että parisuhteen vaiheet tuntemalla voidaan ennaltaehkäistä parisuhdeongelmien syntymistä.

Vastaajista enemmistö oli samaa mieltä siitä, että parisuhteen vaiheisiin liittyen ”parisuhteen huoltoasema” antaa olennaisia vinkkejä. Parisuhteen huoltoaseman helppolukuisuudesta samaa mieltä oli myös enemmistö. Vastaajista neljä oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että ”parisuhteen huoltoasema” antaa uutta tietoa parisuhteen hoitamisesta. Vastaajista suurin osa oli samaa mieltä siitä, että ”parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema” - työväline soveltuu äitiys- ja lastenneuvolassa käytettäväksi. Vastaajista suurin osa oli samaa mieltä myös siitä, että työväline soveltuu kaikenlaisten perheiden parisuhdeiden käsittelemiseen. Vastaajista yli puolet oli samaa mieltä väittämästä, että työväline voi auttaa asiakkaita parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemisessä. Vastaajista yli puolet oli samaa mieltä siitä, että työväline on sellaisenaan käyttökelpoinen.

Taulukko 1: Kyselyn tulokset vaihteiston ja huoltoaseman osalta

n = 10	Samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Eri mieltä
Parisuhteen vaihteisto				
"Parisuhteen vaihteistossa" parisuhteen vaiheet ovat selkeästi kuvattuna	10	-	-	-
"Parisuhteen vaihteistossa" parisuhteen eri vaiheista on kerrottu oleelliset asiat (*)	9	-	-	-
"Parisuhteen vaihteisto" antaa uutta tietoa parisuhteen vaiheista	2	6	-	2
Tuntemalla parisuhteen vaiheet asiakkaat voivat ennaltaehkäistä parisuhdeongelmien syntymistä	6	4	-	-
Parisuhteen huoltoasema				
"Parisuhteen huoltoasemassa" on annettu olennaisia vinkkejä parisuhteen eri vaiheisiin liittyen	7	3	-	-
"Parisuhteen huoltoasema" on helppolukuisen	8	1	-	1
"Parisuhteen huoltoasema" antaa uutta tietoa parisuhteen hoitamisesta	3	4	3	-
(*) 10 vastaajasta yksi ei vastannut kysymykseen ollenkaan				

Taulukko 2: Kyselyn tulokset yhteensä koko työvälineestä

Koko työväline yhteensä				
"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä" - työväline soveltuu käytettäväksi äitiys- ja lastenneuvolassa (esimerkiksi asiakastyön tukena, keskustelun pohjana tai tilannetta jäsentävänä)	9	1	-	-
"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä" - työväline sopii kaikenlaisten perheiden (ydinperhe, uusperhe, sateenkaari-perhe, maahanmuuttajaperhe...) parisuhteiden käsittelemiseen	8	2	-	-
"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä" - työväline voi auttaa asiakkaita parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemisessä (**)	6	3	-	-
"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä" - työväline on käyttökelpoinen sellaisenaan (***)	5	3	-	-
(**) 10 vastaajasta yksi ei vastannut kysymykseen ollenkaan (***) 10 vastaajasta kaksi ei vastannut kysymykseen ollenkaan				

Työvälineen nimi oli neljän terveydenhoitajan mielestä ihan ok, yhden mielestä hyvä ja yhdelle nimi ei oikein avautunut. Yksi vastaajista on kertonut ajattelevansa nimen myös ruotsiksi, eikä huoltoasema tuntunut silloin oikein sopivalta.

Kyselyyn osallistuneiden terveydenhoitajien mielipide siitä, kuinka usein parisuhdeasioita tulisi äitiys- ja lastenneuvolassa käsitellä:

*Säännöllisesti - pari kolme kertaa vauvuvuoden aikana,
leikki-iässä olevat lapsen vanhemmat x 1 / vuosi
- koska parisuhde on lapsen syli ja kehto.*

*Ainakin kolme neljä kertaa vauvan ensimmäisenä elinvuotena,
koska parisuhde muuttuu, kun saa lapsen, omaa aikaa jää vähemmän,
yhteistä aikaa jää vähemmän. Vanhemmat ovat ehkä väsyneempiä.*

*Lähes joka käynnillä.
On tärkeää, että vanhempien jaksamisesta kysellään.*

*Kysytään jollain tavoin joka kerta,
asiakas valitsee paljonko niistä haluaa puhua.*

*Aina pitää ottaa huomioon ja
kysyä miten voi.*

*Kevyesti useammin, vahvana teemana tiettyinä kertoina,
sovituilla käynneillä. Tietysti tarpeen mukaan aina,
tuntosarvet herkällä, jos parisuhteessa ongelmaa.*

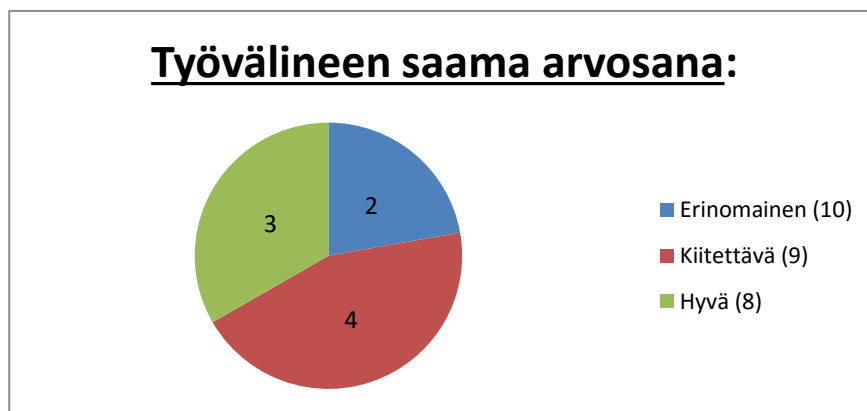
*Välillä jonkun perheen kanssa joka tapaamisessa ja joskus ylimääräinen ja todella syvästi.
Joidenkin kanssa pinnallisemmin, mutta pitäisi varmasti kertoa enemmän miten parisuhde
muuttuu ja että aikaa hoitamiseen pitäisi löytyä.*

Työvälineestä oli jäänyt puuttumaan muun muassa puhumisen tärkeys sekä maininta väsymyksestä eli siitä, että aina ei ruuhkavuosina jaksa hoitaa parisuhdetta. Eräs terveydenhoitaja toivoi työvälineeseen kuvia, sillä hänen mielestään visualisointi helpottaisi työvälineen tarkastelemista. Seuraavanlaisia vastauksia tuli myös:

Tämä on tehty hyvin positiiviseksi ja että perheet huomaisivat myös "arki-ihanat" asiat ja niiden vaaliminen. Voisi ehkä myös korostaa, että kannattaa "jakaa" kotihommat ja lasten-

hoito. Tämä ei aina itsestään selvyys. Merkintä, että vanhemman jaksaminen & myös taloudelliset ongelmat voivat rasittaa parisuhdetta. Keskustelua yhdessä - tärkeätä!

Työväline sai kouluarvosana-asteikolla neljästä kymmeneen eniten kiitettäviä eli arvosanan yhdeksän (kuva 8). Myös arvosanoja kahdeksan ja kymmenen annettiin. Keskiarvoksi tuli 8,89 eli pyöristettynä yhdeksän.



Kuva 8: Työvälineen arvosana

Parisuhteen tukemiseen ja työvälineeseen liittyen sanottavaa oli muutamalla terveydenhoitajalla. Yksi kertoi, ettei neuvolassa ole paljoakaan jaettavaa materiaalia parisuhteeseen liittyen. Toinen kertoi käyttävänsä parisuhteen roolikarttaa ja harmitteli, että äitiyspakkauksesta on lopetettu parisuhdekirjanen. Erään terveydenhoitajan vastaus oli, että parisuhteen tukeminen neuvolassa on hyvin tärkeää. Yksi oli kirjoittanut, että työväline on puheeksi ottamiselle hyvä tuki sekä sopiva mukaan annettavaksi. Eräs kirjoitti, että aihe on hyvä, eikä parisuhdetyövälinettä heillä vielä olekaan. Avoimiin kysymyksiin vastasivat aktiivisimmin yli kuusi vuotta terveydenhoitajana olleet.

7.4 Työvälineen kehittäminen

Työvälinettä on muokattu terveydenhoitajilta saadun palautteen perusteella. Ulkoasultaan työväline pysyi melko samanlaisena, mutta tekstin määrä on vähentynyt ja työvälineen nimi on muuttunut. Työvälineen lukeminen on helpompaa, kun fonttikoko on isompi ja tekstiä on vähemmän. Työvälineen nimi on lopullisessa versiossa (liite 3) on ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema: Parisuhteen vaiheet ja huoltaminen lapsiperheessä”. Halusin nimen olevan sellainen, ettei se jää kenellekään epäselväksi ja että se kuvaa työvälinettä mahdollisimman hyvin. En kuitenkaan halunnut luopua alkuperäisestä ajatuksesta parisuhteen vertaamisesta autoon ja sen vaihteistoon, ja siksi säilytin lopullisen version nimessä myös alkuperäisen nimen ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema”. Ajattelin, että työvälineeseen liittyen voisi

järjestää jonkinlaista koulutusta, jotta kenellekään ei jäisi epäselväksi, mistä työvälineen nimi tulee. Sitä kautta terveydenhoitajat osaavat myös tarkemmin kertoa asiakkailleen työvälineestä, kun he tietäisivät, mistä kaikesta työväline koostuu. Tätä kautta he osaisivat myös kertoa teoriaa työvälineen ulkopuolelta. Terveydenhoitajat äitiys- ja lastenneuvolassa voisivat käyttää tämän opinnäytetyön teoriaosuutta tukimateriaalina työvälineeseen tutustuessaan ja sitä esitellessään.

Työvälineessä A4-paperin vasemmalla puolella on edelleen numerointi yhdestä neljään sekä parisuhteen vaiheiden kuvaukset. Oikealla puolella kulkee parisuhteen huoltamisen osio - parisuhteen parkkipaikka ja parisuhteessa vapaalle vaihtaminen. Parisuhteen parkkipaikkaan halusin lisätä tiedon siitä, että neuvolan terveydenhoitajaan voi aina ottaa yhteyttä parisuhdeongelmien ilmetessä. Siitä voi olla hyvä aloittaa ja terveydenhoitaja voi sitten ohjata asiakkaan eteenpäin, jos ei itse pysty tätä auttamaan. Halusin myös laittaa parkkipaikalle muutamien internet-osoitteiden, joissa on parisuhteen omahoito-ohjeita ja itseapukursseja. Parisuhteessa vapaalle vaihtamisen osioon olen laittanut muutamien lyhyiden ja ytimekkäiden neuvon parisuhteen hoitamiseen - parisuhteen hoitamiseen kun ei todellisuudessa tarvita suuria ihmeitä.

Muutama terveydenhoitaja mainitsi avoimessa tekstissään, että jos työväline otetaan käyttöön, se olisi saatava myös ruotsinkielelle käännettynä. Olen siitä aivan samaa mieltä. Sen voisi myös kääntää englanniksi. Työvälineeseen liittyen voisi järjestää koulutuksen, jossa käytäisiin läpi työväline kokonaisuudessaan, jotta sitä käyttävät terveydenhoitajat tietäisivät tarkasti, mitä asioita työvälineessä käsitellään.

8 Pohdinta

Teoreettisessa viitekehyksessä mainitaan, että parisuhteen kriisivaiheet on hyvä tunnistaa ja tietää, että ne ovat normaaleja. Niillä on parisuhteeseen kypsyttävä vaikutus ja kriisien kautta voi avautua portti johonkin uuteen. (Hämäläinen 2010, 258.) Kyselyyn vastanneet terveydenhoitajat olivat suurimmaksi osin sitä mieltä, että parisuhdeongelmien syntymistä voi ennaltaehkäistä tuntemalla parisuhteen vaiheet. Samoin suurin osa oli sitä mieltä, että työväline voi auttaa asiakkaita parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemisessä.

Teoreettisessa viitekehyksessä on maininta siitä, että perheissä kinaa aiheuttaa usein kotitöiden jakaminen (Pitkänen 2009) ja jos pari jakaa yhdessä vastuun kotitöistä ja lasten hoidosta, voi parisuhdeytyytyväisyys parantua (Klemetti ym. 2013, 31). Kyselyyn vastanneilta terveydenhoitajilta oli myös tullut palautetta siitä, että työvälineessä voisi mainita kotitöiden ja lasten hoidon vastuun jakamisesta.

Kyselyyn vastanneet terveydenhoitajat olivat myös kirjoittaneet, että puhuminen on tärkeää. Teoreettisessa viitekehyksessä on tätä tukevaa teoriaa: Puolisoiden tulisi puhua avoimesti kaikista asioista ja yhdessä miettiä, miten ne ratkaistaan. Puolisosta tai suhteesta pois päin kääntyminen ei koskaan ratkaise parisuhdeongelmia. On muistettava huomioida ja kuunnella toista kaikissa elämänvaiheissa, jotta tunneyhteys puolisoitten välillä säilyy ja vahvistuu. (Armento ym. 2007, 358.) Yksi hyvän parisuhteen tunnusmerkki on se, että kaikenlaisista asioista ja tunteista voidaan puhua. Aina se ei ole helppoa ja se voi vaatia harjoittelua ja opettelua. Tärkeää on kuunnella, mitä toisella on sanottavana. (Hakulinen-Viitanen, Lammi-Taskula ym. 2012, 23.)

Kyselyyn tuli myös ilmi, että työvälaineessä voisi olla maininta siitä, että aina ei jaksu ruuhka-vuosina hoitaa parisuhdetta. Se tukee teoriaa: Parisuhde voi kärsiä, kun osapuolet ovat väsyneitä, sillä tällöin ei löydy aikaa tai voimia parisuhteen hoitamiseen. (Luukkala 2015, 76.)

Yli puolet vastanneista piti työvälaintä jo alkuperäisessä muodossaan käyttökelpoisena äitiys- ja lastenneuvolaan. Kuitenkin työvälaintä on muokattu kyselystä saadun palautteen perusteella. Työvälaineen on tarkoitus auttaa terveydenhoitajia asiakastyössä tapahtuvan parisuhdeitten käsittelyn kanssa samoin kuin esimerkiksi Vauvaperheen arjen voimavarat - lomake. Työvälaintä voi mielestäni verrata lomakkeeseen siinä mielessä, että molemmat voivat toimia asiakastyön tukena, keskustelun pohjana tai auttaa tilanteen jäsentämisessä.

Jatkotutkimuksena voisi vertailla alkuperäistä ja muokattua kyselylomaketta keskenään ja sitä, onko lopullinen versio alkuperäistä parempi. Toisaalta voisi myös tutkia sitä, kuinka moni asiakas kokee hyötynensä työvälaineesta tai onko työvälaineen avulla saatu ennaltaehkäistyä parisuhdeongelmia. Yksi idea olisi myös tutkia, ennaltaehkäiseekö parisuhteen vaiheiden tunteminen parisuhdeongelmia. Terveydenhoitajilta voisi kyselyn avulla myös kysyä, kokevatko he työvälaineen hyödylliseksi apuvälaineeksi.

Opinnäytetyö on mielestäni onnistunut. Teoreettisessa viitekehyksessä on monipuolista tietoa parisuhteesta lapsiperheessä ja työvälaine on sellainen, jota voi käyttää ja jolle olisi tarvetta äitiys- ja lastenneuvolassa. Kyselyistä nimittäin kävi ilmi, että terveydenhoitajat pitävät parisuhteen käsittelemistä neuvolassa tärkeänä asiana. Aihe on myös heidän mielestään hyvä, sillä neuvolassa ei ole parisuhteen tukemiseen liittyvää työvälaintä tai muutenkaan jaettavaa materiaalia parisuhteeseen liittyen. Terveydenhoitajien mielestä työvälaine on myös hyvä puheeksi ottamisen tueksi sekä annettavaksi mukaan.



*"Harvemmin luovuttamalla voitetaan."
(Luukkala 2015, 133.)*



*"Rakkaus ei vaadi kanta ihmistä katsomaan toisiaan,
vaan kaksi ihmistä katsomaan samaan suuntaan."
(Antoine de Saint-Exupéry)*



Lähteet

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi
- Cacciatore, R., Heinonen, S., Juvakka, E. & Oulasmaa, M. 2006. Pysytään yhdessä. Helsinki: Otava.
- Ervast, J. 2016. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? Viitattu 5.5.2016.
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhdeaika_vauvaperheessa/
- Folkhälsan 2016. Parrelationskraft (PARK). Viitattu 2.9.2016.
<http://www.folkhalsan.fi/fi/startsidea/Toimintamme/Lapset--perhe/Perhesuhteet/Parrelationer/>
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hakulinen-Viitanen, T., Lammi-Taskula, J., Ritvanen, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Pelkonen, M. & Rantamäki, R. 2012. Meille tulee vauva. Opas odotukseen ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2002. Vauvaperheen arjen voimavarat. Viitattu 16.5.2016.
https://www.thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_vauvaperheille_FI.pdf
- Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2015. Perheen voimavarat. Viitattu 16.5.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metelmat/perhe-ja-kehitysymparisto/perheen-voimavarat>
- Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Viitattu 16.5.2016. <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/66490/978-951-44-7794-2.pdf?sequence=1>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Himanen, E. 2010. Vanhemmuus rakentuu parisuhteen perustalle. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. 2010. Onnistunut imetys. Tampere: Duodecim.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Helsinki: Edita.
- Kaljunen, L., Pelkonen, M. & Hakulinen-Viitanen, T. 2002. Voimavaramittari lasta odottaville vanhemmille. Viitattu 16.5.2016.
https://www.thl.fi/documents/732587/741077/voimavaralomake_odottava_perhe_FI.pdf
- Kataja-Parisuhdekeskus n.d. Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen. Viitattu 14.4.2016.
http://www.seinajoenseurakunta.fi/documents/78941/99324/Rikasta_minua.pdf/68bc41c9-b4bd-4aa5-89f8-1a9436a348bb

- Kinnunen, S. 2011. Kahden kauppa. Kestävää parisuhdetta rakentamassa. 2. taskukirjapainos. Jyväskylä: Bookwell.
- Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.
- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri 2013. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.
- Kortman, A. 2015. Arjen ilot ja surut parisuhteessa - Rakkauden ylläpitäminen. Viitattu 12.3.2016. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/parisuhde/arjen-ilot-ja-surut-parisuhteessa-rakkauden-yllapitaminen/>
- Kumpula, S. & Malinen, V. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Navigointiopas aikuissuhteeseen. Jyväskylä: Minerva.
- Kuurma, N. 2007. Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita. Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 20.5.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78069/gradu01918.pdf?sequence=1>
- Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2008. Neuvola 2010-luvulla? Viitattu 2.9.2016. file:///C:/Users/miape/Downloads/neurolatyon_kehittamistyojuliste.pdf
- Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Rakkaussuhteen psykologia. Helsinki: Duodecim.
- Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Viitattu 14.4.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequ>
- Malinen, V. & Alkio, P. 2010. Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Turku: Väestöliitto.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Vahvuutta vanhemmuuteen. Viitattu 2.9.2016. <http://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/kunnille/koulutukset-ammattilaisille/vahvuutta-vanhemmuuteen/>
- Markova, K. & Nurminen, E. 2014. Lasten takiako yhdessä? Viitattu 12.3.2016. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/parisuhde/lasten-takiako-yhdessa/>
- Markova, K. 2016. Miten käy parisuhteen kun parista tulee perhe? Väestöliiton perheaikaa.fi video, julkaistu 24.2.2016. Viitattu 12.3.2016. <https://www.perheaikaa.fi/videot/lapsi-tulossa/parisuhde/miten-kay-parisuhteen-kun-parista-tulee-perhe/>
- Mielenterveystalo. Riitely parisuhteessa. Viitattu 19.5.2016. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/riitely_parisuhteessa.aspx
- Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Helsinki : Väestöntutkimuslaitos.
- Parisuhteen palapeli n.d. Mitä kuuluu parisuhteelle vauvan syntymän jälkeen? Viitattu 12.3.2016. http://www.parisuhteenpalapeli.fi/sivustot/parisuhteen_palapeli/usein_kysyttyja_kysymykset/mita_kuuluu_parisuhteelle_vauvan_syntyman_jalkeen.10823.news
- Parisuhteen palikat n.d. Kipinää parisuhteeseen. Viitattu 31.8.2016. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/>

- Partonen, T. 2015. Rakastumisen kemiaa. Viitattu 14.4.2016.
<https://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/seksi-ja-rakkaus/rakastumisen-kemiaa>
- Pitkänen, V. 2009. Parisuhde vaatii lisäpanostusta vauvan syntymän jälkeen. Viitattu 12.3.2016.
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/vauvan_syntyman_jalkeen/
- Pukkala, T. 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Rantala, J. 2016a. Parintaju. Parisuhde lapsiperheessä. Juva: Gummerus.
- Rantala, J. 2016b. Parisuhde ei ole enää entisensä kun kuvioihin saapuu lapsi. Viitattu 31.8.2016. <http://areena.yle.fi/1-3468521>
- Riihonen, R., Oulasmaa, M. & Laru, S. 2016. Parisuhteen voimavarat pikkulapsivaiheessa. Viitattu 12.5.2016. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-voimavarat-pikkulaps/
- Seppänen, A. 2013. Solmu parisuhteessa: rakkauden mahdollisuus. Tallinna: Kataja-Parisuhdekeskus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: Opas työntekijöille. Viitattu 14.4.2016.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Lastenneuvola. Viitattu 19.5.2016.
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Lomakkeet. Viitattu 25.5.2016.
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c. Lomakkeet neuvolatyöhön. Viitattu 6.3.2016.
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_neurolatyohon#Voimavaralomakkeet
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Lomakkeet neuvolatyöhön: Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu (Vavu). Viitattu 29.5.2016.
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_neurolatyohon#Varhaista%20vuorovaikutusta%20tukeva%20haastattelu%20%28Vavu%29
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Parisuhteen roolikartta. Viitattu 31.8.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/parisuhteen-roolikartta>
- Vaaranen & Oulasmaa 2016. Kulissit tuovat tyhjyyden. Viitattu 5.5.2016.
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/kulissiliitto/
- Vainikainen, T., Vällilä, L. & Vällilä, J. 2015. Rakastan, rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen. Helsinki: Kirjapaja.
- Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013. Parisuhteen roolikartta ©. Viitattu 31.8.2016. <http://www.vslk.fi/index.php?id=20>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2016a. Itsenäistymisvaiheessa haetaan rajoja yhdessä ja erilleen ololle. Viitattu 12.3.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/itsenaistymisvaihe/

Väestöliitto 2016b. Jakso 6: Parisuhteen vaiheet. Viitattu 2.5.2016.

https://vaestoliitto-fi.directo.fi/@Bin/5193734/Miesten%20rakkauskuulu_jakso6.pdf

Väestöliitto 2016c. Kaikki julkaisut - All publications. Viitattu 31.8.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/julkaisut/kaikki_julkaisut_all_publication/

Väestöliitto 2016d. Lemmen liikennesäännöt. Viitattu 14.4.2016.

http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/85f56a3b3cd56ab60070566b8063e3f8/1473068247/application/pdf/4782252/HH_lemmen_liikennesaannotA5_nettiversio13-10.pdf

Väestöliitto 2016e. Parisuhteen Happy Hour. Viitattu 14.4.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/

Väestöliitto 2016f. Parisuhteen Happy Hour - Tietoa. Viitattu 14.4.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/

Väestöliitto 2016g. Rakastuessa syntyy tarve kuulua yhteen. Viitattu 12.3.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakastuminen/

Väestöliitto 2016h. Tyytyväisyys parisuhteeseen on tärkeää myös lasten kannalta. Viitattu 12.3.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/parisuhdetyytyvaisyys/

Kuvat

Kuva 1: Rakastumisvaiheen keskeisimmät asiat	11
Kuva 2: Itsenäistymisvaiheen keskeiset asiat	13
Kuva 3: Sitoutumisvaiheen keskeiset asiat	14
Kuva 4: Elämänkumppanuuden vaiheen keskeiset asiat	15
Kuva 5: Parisuhdetta kuormittavat tekijät lapsiperheessä	22
Kuva 6: Parisuhdetta vahvistavat tekijät lapsiperheessä	23
Kuva 7: Terveystenhoitajien työkokemus vuosina	41
Kuva 8: Työvälineen arvosana	45

Taulukot


Taulukko 1: Kyselyn tulokset vaihteiston ja huoltoaseman osalta	43
Taulukko 2: Kyselyn tulokset yhteensä koko työvälineestä.....	43

Liitteet

Liite 1 Ensimmäinen versio työvälineestä	55
Liite 2 Kyselylomake työvälineestä	56
Liite 3 Lopullinen työväline	60

Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä

- ♥ Pidät käsissäsi **Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema** – työvälinettä. **Parisuhteen vaihteistossa** parisuhteen vaiheet ovat kuvattuna kuin auton vaihteisto: Vaihteita on yhdestä neljään ja lisäksi löytyy sportti-, parkki- ja vapaa vaihde. Vaihteiston tarkoitus on kertoa parisuhteen vaiheista ja niille tyypillisistä asioista. Tämän työvälineen avulla voi arvioida, missä vaiheessa parisuhde tällä hetkellä on ja valmistautua etukäteen seuraavaan vaiheeseen. Ennen kaikkea on hyvä tunnistaa parisuhteen kriisivaiheet ja tietää, että ne ovat aivan normaaleja. Kriisi ei ole huono asia, vaan se on kasvun paikka.
- ♥ **Parisuhteen huoltoaseman** puolella näet vinkkejä siihen, mitä asioita eri vaiheissa kannattaa ottaa huomioon ja miten parisuhdetta voi huoltaa.
- ♥ Ei voi sanoa kauanko kukin parisuhteen vaihe kestää: Jokaisella parilla on oma yksilöllinen tahtinsa ja tapansa vaiheiden läpikäymiseksi. Välillä voidaan olla paikallaan jopa vuosikausia.

	Parisuhteen vaihteisto	Parisuhteen huoltoasema
 <h1>1</h1> <p>Rakastuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vahva rakastumisen tunne. ♥ Symbioosissa eläminen ja oleminen. ♥ Ihmisen parempi minä on esillä. ♥ Halu rakkauden kohteen miellyttämiseen on vahva. ♥ Läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet. ♥ Monia tärkeitä väyliä avataan ja uusia taitoja opitaan. → Niille löytyy käyttöä, kun suhde arkipäiväistyy ♥ Huuman haihtuminen ei merkitse sitä, että on valittu väärä kumppani, vaan että suhteessa ollaan siirtymässä eteenpäin. 	<p><u>Hyvän parisuhteen tunnusmerkkejä</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Parisuhteessa voi olla omana itsenään. ♥ Avoim, rehellinen ja rakentava keskusteleminen sekä kumppanin aito kuunteleminen. ♥ Kumppanin huomioiminen, arvostaminen ja tukeminen. ♥ Kaikenlaisten tunteiden ilmaiseminen on turvallista. ♥ Ristiriitojen ratkaiseminen ja sovintojen tekeminen sekä anteeksi pyytminen ja anteeksi antaminen → Lempeä ja myönteinen suhtautuminen puolisoa kohtaan ristiriitatilanteissa. ♥ Sitoutuminen yhteiseen hyvään. ♥ Hyvä vuorovaikutus on tärkeää ja sitä on hyvä harjoitella. ♥ Jokapäiväinen välittämisen näyttäminen. ♥ Huumori tavallisen arkipäivän mausteena. ♥ Valmius muutoksiin ja erilaisuuden hyväksyminen. ♥ Onnellisen parisuhteen rakentaminen edellyttää sitä, että parisuhteen molemmat osapuolet haluavat sitä ja että molemmilla on motivaatiota siihen. ♥ Kaikissa vaiheissa on muistettava huomioida ja kuunnella toista, jotta tunneyhteys säilyy ja jopa vahvistuu. ♥ On hyvä muistaa, että parisuhteen muodostaa kaksi erilaista yksilöä ja suhteen saa usein toimimaan sopiva määrä erilaisuutta ja samanlaisuutta. ♥ ”Harvemmin luovuttamalla voitetaan.”
<h1>2</h1> <p>Itsenäistyminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Tunteet voivat olla ristiriitaisia ja jopa kielteisiä, sillä nyt aletaan nähdä kumppanissa niitä puolia, jotka rakastumisvaiheessa jäivät näkemättä. ♥ Omat tarpeet ja tunteet alkavat voimistua ja yhtenäisyyden tunne voi horjua, kun molemmat alkavat rakentaa itselleen yksityistä tilaa. ♥ Lapset syntyvät usein tässä parisuhteen vaiheessa ja lapsen syntymä tuo aina muutosta parisuhteeseen. 	
<h1>S</h1> <p>Sporttivaihde eli ruuhkavuodet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Ruuhkavuodet = pikkulapsivaihe <ul style="list-style-type: none"> · monia rooleja (mm. isyys, äitiys) · pienten lasten vanhemmat ovat ajallisesti kuormitetuimpia → Lapset tuovat myös iloa ja onnea elämään. ♥ Parisuhteen hoitamisen haasteeksi koetaan usein se, kun perheeseen syntyy lapsi. Nimenomaan ajan löytäminen parisuhteen hoitamiseksi on haastavaa. ♥ Vauvan syntymä on elämän suurimpia ilonaiheita, mutta parisuhde voi joutua kovallekin koetukselle. Vauva-arki voi yllättää ja on tyypillistä, että kumppanit etäännyvät toisistaan. ♥ Pareja voi yhdistää ajatus siitä, että heidän rakkaussuhteensa tuloksena on syntynyt lapsi. ♥ Merkittävä yhteinen läheisyys syntyy, kun vauvan syntymä jaetaan ja eletään läpi yhdessä. 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Jo ennen vauvan syntymää kannattaa miettiä käytännön asioita, sekä keskustella unelmista ja odotuksista → Tulevaan valmistautuminen → Henkinen kypsyminen. ♥ Puolison tuki on tärkeää, kun parisuhteessa on tehtävä tilaa lapselle. ♥ Parhaimmillaan lasta odotettaessa parisuhde vahvistuu ja parin välistä luottamusta ja yhdessä selviytymisen tunnetta vahvistavat haasteet, jotka on yhdessä kohdattu ja voitettu. ♥ Uusista haasteista selviytään sitä paremmin mitä läheisempi parin suhde on ollut ennen lapsen syntymää. ♥ Ajan viettäminen niin perheen kesken kuin kahden kesken puolison kanssa. ♥ Rutinien rikkominen, esimerkiksi kokkaus- tai siivousvuoron vaihtaminen jne. arjen pienten asioiden muuttaminen. ♥ Vanhempien parisuhdetta voidaan sanoa lapsen kodiksi ja lapsella on turvallinen olo silloin, kun vanhempien parisuhde toimii. ♥ Vaikka parisuhteelle ruuhkavuodet ovat rankinta aikaa, on hyvä muistaa, että ne eivät jatku ikuisesti! → Hetkessä eläminen ja niistä hetkistä nauttiminen. → Lasten kasvaessa entisen elämän palaset palaavat vähitellen takaisin, ehkä jopa entistä rikastuneempina!
<h1>3</h1> <p>Sitoutuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vaihe voi olla raskas ja vaativa, sillä nyt selvitetään onko suhteen mahdollista kestää elämän läpi → Kestävyys voi joutua koetukselle. ♥ On löydettävä tasapaino läheisyyden ja etäisyyden välille. ♥ Parhaimmillaan yhteiselo on tasaista ja rauhallista ja etäisyyden ja oman tilan antaminen toimii. ♥ Vastuun ottaminen itsestä ja parisuhteesta. 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vahva luottamus puolisoitten välillä kaikissa asioissa. ♥ Puolison antaman palautteen myönteinen vastaanottaminen sekä myönteisen palautteen antaminen puolisololle. ♥ Kumppanin osapuolen on hyvä saada omaa tilaa ja molempien on hyvä antaa toiselle etäisyyttä. → Tasapaino itsenäisyyden ja yhteishengen välillä.
<h1>4</h1> <p>Elämän-kumppanuus</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Epätäydellisuuden myöntäminen ja toisen hyväksyminen sellaisena kuin hän on. ♥ Entistä syvempi arvostus ja kunnioitus toista kohtaan. ♥ Kumppaneiden vuorovaikutus on jo hioitunutta ja asiat, joita toinen kaipaa ja arvostaa ovat jo tulleet selville. ♥ Yleensä tässä vaiheessa lapset eivät ole enää kovin pieniä tai monella lapset ovat jo voineet muuttua omilleen. Yhteistä aikaa taas enemmän, kun lapset muuttaneet pois kotoa. 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Molempien osapuolien tarpeiden ja toiveiden huomioiminen. ♥ Arjen pienistä asioista nauttiminen. ♥ Yhden avioliiton aikana olemme tavallaan naimisissa monen eri ihmisen kanssa, sillä arvomme, asenteemme ja mielenkiinnon kohteemme muuttuvat erilaisten elämäntilanteiden ja – tilanteiden myötä.
<h1>P</h1> <p>Parkkivaihde = pysähdytään miettimään parisuhdetta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Parisuhdetta ja sen jatkuvuutta voidaan miettiä jo itsenäistymisen vaiheessa, kun tuntuu, että kumppani on muuttunut siitä, mitä hän oli rakastumisen vaiheessa. ♥ Parisuhteisiin tulee aikoja, jolloin suhde ei tunnu toimivan, mutta nämä solmut ovat tavallisia ja usein ne voidaan avata. ♥ Oikotietä onneen ei ole parisuhteessakaan, eikä parisuhde ole helppo taival → usein erehdyksen kautta opitaan moniakin asioita. 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Ammatillaisen apua on hyvä hakea, mikäli ristiriitojen selvittäminen ei omin avuin onnistu. ♥ Jos lapsen kehitys ja hyvinvointi ovat uhattuna, on parisuhteeseen haettava apua. ♥ Esimerkiksi tunnekeskeinen pariterapia voi auttaa kauaksi toisistaan ajautuneita pariskuntia lähentymään uudelleen. ♥ On hyvä muistaa, että jokaisella ihmisellä ja jokaisessa parisuhteessa on ajoittain pulmallisia tilanteita. ♥ Mahdollisia parisuhdeongelmia ratkaistaan vain kääntymällä puolisoon päin ja puhumalla avoimesti asioista sekä miettimällä ratkaisuja yhdessä. ♥ Joitakin parisuhdeongelmia ei voi ratkaista, vaan ne ovat ikään kuin ”ikuisuuskymsyksiä” ja niiden kanssa voi vain yrittää oppia elämään.
<h1>N</h1> <p>Vapaa vaihde = parisuhteen hoitaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Jotta parisuhde voi pysyä elinvoimaisena ja kasvaa terveesti, on sitä hoidettava säännöllisesti. ♥ Parisuhdetta kannattaa hoitaa ja ristiriidat selvittää aina perusteellisesti, sillä hyvä parisuhde on tärkeä elämäntahtoa parantava tekijä. 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Parisuhteen Happy Hour: Olkaa ihan kahdestaan ja keskittykää toisiinne ainakin yhden tunnin ajan viikossa. ♥ 2 x 2 tunnin malli: Kumppanin parisuhteen osapuoli saa viikoittain kahtena päivänä kahden tunnin ajanjakson, jolloin voi viettää aikaa oman itsensä kanssa. Toinen osapuoli on tällöin lapsen/lasten kanssa. Samoin parisuhdeaikaa varataan kahtena päivänä viikossa kaksi tuntia kerrallaan.

Parisuhteen tukeminen neuvolassa

Olen Laurea ammattikorkeakoulun Porvoon yksikön valmistumisvaiheessa oleva terveydenhoitajaopiskelija. Opin näytetyöni aihe on ”*Parisuhteen tukeminen neuvolassa: Työväline parisuhteen vaiheista neuvolan terveydenhoitajille*”. Olen suunnitellut tämän kevään aikana ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä” – työvälineen neuvolan terveydenhoitajille. Työvälineen avulla on tarkoitus kertoa asiakkaille parisuhteen vaiheista ja mahdollisista kipu- ja kasvun paikoista. Ajatus on, että asiakkaat voivat tätä kautta tarkastella, missä vaiheessa heidän oma parisuhteensa on ja ymmärtää, mitä seuraavaksi mahdollisesti on edessä. Tarkoitus on myös, että parisuhteen vaiheiden tarkastelemisen yhteydessä asiakkaat saavat terveydenhoitajaltaan neuvoja parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemiseksi.

Koska työväline on tarkoitettu terveydenhoitajan työn avuksi, toivoisin teidän tutustuvan siihen ja sen jälkeen kertomaan mielipiteenne vastaamalla tämän kyselylomakkeen väittämiin. Vastaaminen tapahtuu ympyröimällä itselle sopivin vastausvaihtoehto. Vastausaikaa on kaksi viikkoa. Pyytäisin ystävällisesti laittamaan vastauksenne kirjekuoreen, jossa vastaanotitte kyselylomakkeen ja keräämään kirjekuoret kahvihuoneeseenne, josta haen ne **maanantaina 13.6.2016 klo 15 jälkeen**.

Mikäli herää ideoita, kommentteja jne. kysymyksiin vastatessa, pyytäisin ystävällisesti kirjoittamaan ne vastausvaihtoehtojen vierellä oleville viivoille. ”*Eri mieltä*”-väittämistä toivoisin saavani perustelut, jotta voin kehittää työvälinettä paremmaksi.

Suuret kiitokset vastauksistanne ja mukavaa kesää!

Ystävällisin terveisin: *Mia Karlqvist*



Vastaaajan taustatiedot

1. Kuinka pitkä työkokemus sinulla on neuvolatyöstä? _____ vuotta

2. Työskenteletkö

- 1 Äitiysneuvolan puolella
- 2 Lastenneuvolan puolella
- 3 Molemmissa
- 4 Muissa tehtävissä, missä? _____

3. Oletko saanut lisäkoulutusta parisuhteen tukemiseen liittyen?

- 1 Kyllä, koulutuksen nimi: _____
- 2 En _____

Parisuhteen vaihteisto

4. "Parisuhteen vaihteistossa" parisuhteen vaiheet ovat selkeästi kuvattuna:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

5. "Parisuhteen vaihteistossa" parisuhteen eri vaiheista on kerrottu oleelliset asiat:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

6. "Parisuhteen vaihteisto" antaa uutta tietoa parisuhteen vaiheista:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

7. Tuntemalla parisuhteen vaiheet asiakkaat voivat ennaltaehkäistä parisuhdeongelmien syntymistä:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

Parisuhteen huoltoasema

8. *"Parisuhteen huoltoasemassa"* on annettu olennaisia vinkkejä parisuhteen eri vaiheisiin liittyen:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

9. *"Parisuhteen huoltoasema"* on helppolukuinen:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

10. *"Parisuhteen huoltoasema"* antaa uutta tietoa parisuhteen hoitamisesta:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

Koko työväline yhteensä

11. *"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä"* – työväline soveltuu käytettäväksi äitiys- ja lastenneuvolassa (esimerkiksi asiakastyön tukena, keskustelun pohjana tai tilannetta jäsentävänä):

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

12. *"Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä"* – työväline sopii kaikenlaisten perheiden (ydinperhe, uusperhe, sateenkaariperhe, maahanmuuttajaperhe...) parisuhteiden käsittelemiseen:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

13. ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä” – työväline voi auttaa asiakkaita parisuhdeongelmien ennaltaehkäisemisessä:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

14. ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä”- työväline on käyttökelpoinen sellaisenaan:

- 1 Samaa mieltä _____
- 2 Jonkin verran samaa mieltä _____
- 3 Jonkin verran eri mieltä _____
- 4 Eri mieltä, miksi? _____

15. Mitä mieltä olet työvälineen nimestä ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä”?

16. Kuinka usein parisuhdeasioita tulisi käsitellä äitiys- ja lastenneuvolassa? Miksi?

17. Puuttuuko työvälineestä jotakin olennaista parisuhteeseen ja sen hoitamiseen liittyen, mitä?

18. Minkä arvosanan antaisit ”Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema lapsiperheessä”- työvälineelle kouluarvosana-asteikolla 4-10? (4 = hylätty, 5 = välttävä, 6 = kohtalainen, 7 = tyydyttävä, 8 = hyvä, 9 = kiitettävä, 10 = erinomainen) _____

19. Mitä muuta haluaisit sanoa parisuhteen tukemiseen tai ko. työvälineeseen liittyen?

Parisuhteen vaihteisto ja huoltoasema

♥ Parisuhteen vaiheet ja huoltaminen lapsiperheessä ♥

- ♥ Parisuhteessa on monenlaisia vaiheita. On hyvä tunnistaa parisuhteen kriisivaiheet ja tietää, että ne ovat aivan normaaleja. Kriisi ei ole huono asia, vaan se on kasvun paikka.
- ♥ Ei voi sanoa kauanko kukin parisuhteen vaihe kestää: Jokaisella parilla on oma yksilöllinen tahtinsa ja tapansa vaiheiden läpikäymiseksi. Välillä voidaan olla paikallaan jopa vuosikausia.
- ♥ Tässä työvälineessä parisuhdetta on verrattu autoon: autossa on neljä vaihdetta, kuten parisuhteessa on vaiheita. Autoa pitää huoltaa, jotta se pysyy ajokunnossa, samoin parisuhdetta on huollettava, jotta se pysyy elinvoimaisena.

Parisuhteen vaiheet		Parisuhteen huoltaminen	
1 Rakastuminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Rakastumisen tunne ja halu rakkauden kohteen miellyttämiseen on vahva ♥ Läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet ♥ Monia tärkeitä väyliä avataan ja uusia taitoja opitaan, joille on käyttöä suhteen arkipäiväistyessä ♥ Huuman haihtuminen ei merkitse sitä, että valittu kumppani on väärä, vaan että suhteessa ollaan siirtymässä eteenpäin 	P Parkki- vaihde	<p>PARISUHTEEN PARKKIPAIKKA = Pysähdytään miettimään parisuhdetta ja mahdollisia keinoja sen parantamiseksi</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Parisuhteisiin tulee aikoja, jolloin suhde ei tunnu toimivan, mutta jokaisella ihmisellä ja jokaisessa parisuhteessa on ajoittain pulmallisia tilanteita ♥ Oikotietä onneen ei ole parisuhteessakaan, eikä parisuhde ole helppo taival. Mahdollisia parisuhde-ongelmia ratkaistaan vain kääntymällä puolisoon päin ja puhumalla avoimesti asioista sekä miettimällä ratkaisuja yhdessä ♥ Joitakin parisuhdeongelmia ei voi ratkaista, vaan ne ovat ikään kuin ”ikuisuuskysymyksiä” ja niiden kanssa voi vain yrittää elää ♥ Ammatillaisen apua on hyvä hakea, mikäli ristiriitojen selvittäminen ei omin avuin onnistu tai jos lapsen kehitys ja hyvinvointi ovat uhattuna → Osa neuvolapalveluita on vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen, <i>neuvolan terveydenhoitajaan voi siis aina ottaa yhteyttä parisuhde-ongelmissa.</i> <p>APUA PARISUHTEESEEN INTERNETISTÄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Mielenterveystalo – Parisuhteen omahoito ♥ Väestöliitto – Parisuhteen itseapukurssit
2 Itsenäistyminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Tunteet voivat olla ristiriitaisia ja jopa kielteisiä, sillä kumppanissa aletaan nyt nähdä niitä puolia, jotka rakastumisvaiheessa jäivät näkemättä ♥ Omat tarpeet ja tunteet alkavat vahvistua ja yhtenäisyyden tunne voi horjua, kun molemmat alkavat rakentaa itselleen yksityistä tilaa ♥ Usein lapset syntyvät tässä vaiheessa ja lapsen syntymä tuo aina muutosta parisuhteeseen ♥ Parhaimmillaan lapsen myötä parisuhde vahvistuu ja yhdessä kohdatut ja voitettut haasteet voivat vahvistaa yhdessä selviytymisen tunnetta 		
3 Sitoutuminen	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vaihe voi olla vaativa, sillä nyt selvitetään, onko suhteen mahdollista kestää läpi elämän ♥ Tasapaino läheisyyden ja etäisyyden välille ♥ Parhaimmillaan yhteiselo on tasaista ja rauhallista ♥ Vastuun ottaminen itsestä ja parisuhteesta 	N Vapaalle vaihtaminen	<p>PARISUHTEESSA VAPAALLE VAIHTAMINEN = Parisuhteen hoitaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Hyvinvoiva parisuhde muodostuu hyvinvoivista yksilöistä ♥ Jotta parisuhde voi pysyä elinvoimaisena, on sitä hoidettava säännöllisesti ♥ <u>Parisuhteen Happy Hour</u>: Olkaa ihan kahdestaan ja keskittykää toisiinne ainakin yhden tunnin ajan viikossa ♥ <u>2 x 2 tunnin malli</u>: Kumpikin parisuhteen osapuoli saa viikoittain kahtena päivänä kahden tunnin ajanjakson, jolloin voi viettää aikaa oman itsensä kanssa. Toinen osapuoli on tällöin lapsen/lasten kanssa. Samoin parisuhdeaikaa varataan kahtena päivänä viikossa kaksi tuntia kerrallaan
4 Elämän- kumppanuus	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Epätäydellisyyden myöntäminen ja toisen hyväksyminen sellaisena kuin hän on ♥ Entistä syvempi arvostus ja kunnioitus sekä hioutunut vuorovaikutus ♥ Eteen tulevat haasteet osataan asettaa oikeaan mittakaavaan ♥ Tässä vaiheessa lapset eivät usein enää ole kovin pieniä tai ovat jo voineet muuttaa kotoa 		