

Vertaiskertomukset osana sähköisen perhepalvelun kehittämistyötä

**Helsinkiläisten pikkulapsiperheiden kokemuksia arjesta
ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta**

Senja Hirsjärvi

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi AMK
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Perheiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen

Tekijä(t) Hirsjärvi, Senja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä 6/2017
	Sivumäärä 106+36	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Vertaiskertomukset osana sähköisen perhepalvelun kehittämistyötä Helsingiläisten pikkulapsiperheiden kokemuksia arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma, YAMK		
Työn ohjaaja(t) Asta Suomi, Johanna Moilanen		
Toimeksiantaja(t) Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystieteiden virasto		
Tiivistelmä <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä tietoa perhevalmennukseen ja perheryhmätoimintaan osallistuneiden helsinkiläisten pikkulapsiperheiden vanhempien kokemuksista lapsiperheen arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta Helsingissä. Tavoitteena oli kehittää pikkulapsiperheiden vanhempien kertomuksista sisältöä sähköisessä Perheentuki-perhepalvelussa käytettäväksi.</p> <p>Laadullisen kehittämistyön aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Tutkimusaineistona oli yhdentoista perheryhmätoimintaan osallistuneen vanhemman teemahaastattelut. Viitekehyksenä oli perhevalmennus lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäjänä. Tietopohjana hyödynnettiin aiempaa tutkimus- ja tilastotietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista ja helsinkiläisten lapsiperheiden erityispiirteistä.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena nähtiin, että haastatellut vanhemmat halusivat kertoa kokemuksistaan arjesta ja perhepalveluiden asiakkuudesta. Vanhempien kuvaukset perheen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen vaikuttavista asioista olivat yhteneväisiä perhevalmennuksen sisältöjen kanssa. Perhevalmennuksen viitekehyksessä tehdyn sisällönanalyysin avulla vanhempien kertomuksista tuotettiin tuotos Helsingin kaupungin Perheentuki-sivuston ja muiden perhepalveluiden käyttöön.</p> <p>Johtopäätöksenä todettiin, että haastatellut vanhemmat kokivat perhevalmennuksen ja muut Helsingissä tarjottavat perheiden palvelut tärkeinä ja perheen hyvinvointia edistävinä. Tiedon saanti ja vertaistuki nähtiin merkityksellisinä. Palveluiden oikea-aikaisuus ja vanhempien osallisuuden kokemus vaikuttivat perheiden kokemukseen asiakkaana. Vanhemmat toivoivat tulevaisuudessa kuulluiksi heitä koskevien perhepalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Vanhemmuus, parisuhde, perhe, perhevalmennus, vertaistuki, osallisuus		
Muut tiedot Liite: Kooste "Me ollaan ihan tyytyväisiä helsinkiläisiä".		

Author(s) Hirsjärvi, Senja	Type of publication Master's thesis	Date 6/2017
		Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Peer stories in the development of an electronic family service Everyday life and family services experienced by families living in Helsinki		
Degree programme Master's Degree Programme in Social Studies, JAMK University of Applied Sciences		
Supervisor(s) Asta Suomi, Johanna Moilanen		
Assigned by City of Helsinki, Department of Social Services and Healthcare		
Abstract <p>The purpose of the development study was to gather information on the experiences families living in Helsinki have of everyday life as family and being a client in family services offered in Helsinki. The aim was to use these stories to develop material to be used as content in an electric Perheentuki family service.</p> <p>Semi-structured interviews were used to collect data for the qualitative development study. The data consisted of interviews of eleven parents who had taken part in family guidance and family group activities. The framework used was family guidance as a supporter of families' well-being. Previous research and statistics on the well-being of families and special characteristics of families living in Helsinki were used as knowledge base.</p> <p>According to the study, the parents interviewed were keen to share their experiences on everyday life and clienthood in family services. The descriptions parents gave on the factors affecting their well-being and coping were similar to the ones included in ante and post natal family guidance. Content analysis in the framework of family guidance was used to create a data based end product. The end product can be utilised as content on Perheentuki-website and other family services.</p> <p>The conclusion was that the interviewed parents considered ante- and post natal family guidance and other family services important and beneficial to their family's well-being. Being informed and receiving peer support were important to the parents. Correct timing of services offered and the experience of inclusion were seen important. Parents expressed their wish to be heard during the planning and execution of services aimed at them.</p>		
Keywords/tags (subjects) Parenthood, relationship, family, family guidance, peer support, participation		
Miscellaneous Attachment: Compilation "Me ollaan ihan tyytyväisiä helsinkiläisiä".		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Kehittämistyön vaiheet.....	6
2.1	Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät.....	6
2.2	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta	7
2.3	Aineiston keruu.....	10
2.4	Teemahaastattelu	12
2.5	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	14
3	Lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen.....	15
3.1	Hyvinvoinnin indikaattoreita	18
3.2	Lapsiperheiden monimuotoisuus	20
3.3	Lapsiperheiden toimeentulo	22
3.4	Perhevapaat ja lapsen hoidon järjestämisen vaihtoehdot	25
3.5	Perhepalvelut.....	26
3.6	Helsinkiäisten lapsiperheiden erityispiirteitä	28
4	Perhevalmennus hyvinvoinnin edistäjänä.....	34
4.1	Perhevalmennuksen periaatteet	34
4.2	Esikoislapsiperheiden perhevalmennus Helsingissä.....	37
5	Kehittämistyön toteuttaminen	41
5.1	Kehittämistyön lähtökohtia.....	41
5.2	Perheentuki-hanke kehittämistyön taustana.....	42
5.3	Aineiston käsittely ja analyysi.....	45
6	Tulokset	50
6.1	Haastateltujen kuvailu	50
6.2	Perhevalmennus	51
6.3	Synnytys	52

	2
6.4	Vauvan tulo..... 53
6.5	Vanhemmuus..... 57
6.6	Arjen voimavarat 60
6.7	Parisuhde ja seksuaalisuus 64
6.8	Lapsiperheiden palvelut 66
6.9	Perheellisenä Helsingissä 70
6.10	Neuvot tuoreille vanhemmille..... 71
6.11	Palaute lapsiperheiden palveluista ja tiedonsaannista 72
7	Johtopäätökset..... 75
7.1	Tulosten tarkastelu 75
7.2	Kehittämistyön luotettavuus..... 85
7.3	Kehittämistyön eettisyys..... 87
8	Pohdinta..... 87
8.1	Jatkotutkimus- ja kehittämisaiheita..... 90
	Lähteet..... 93
	Liitteet 99
	Liite 1. Haastattelukutsu 99
	Liite 2. Teemahaastattelun runko I 100
	Liite 3. Teemahaastattelun runko II: pikkuvauva-arjen alkutaival 102
	Liite 4. Synnytysvalmennuksen tavoitteet, menetelmät ja aihealueet..... 103
	Liite 5. Perhevalmennuksen tavoitteet, menetelmät ja aihealueet 104
	Liite 6. Perhevalmennus Helsingissä..... 105
	Liite 7. Aineistoanalyysin pohjalta muodostetut ylä- ja alaluokat 106

Kuviot

Kuvio 1. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan näkökulmat.....	8
Kuvio 2. Kehittämistutkimuksen vaiheet (suunnittelu, toteutus, seuranta) ja niissä toteutettavat tutkimukselliset toimenpiteet.....	9
Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.	15
Kuvio 4. Lapsiperheiden toimeentulo.	22
Kuvio 5 . Esimerkki lasten ja perheiden palvelujen monialaisuudesta.	27
Kuvio 6. Ahtaasti asuvat lapsiasuntokunnat, % kaikista lapsiasuntokunnista 2005-2015.....	29
Kuvio 7. Gini-kerroin, käytettävissä olevat tulot 2005-2015.	30
Kuvio 8. Toimeentulotukea saaneet lapsiperheet, % lapsiperheistä 2005-2015	31
Kuvio 9. 0-6 -vuotiaat % Helsingin ja koko maan väestöstä vuosina 1995-2015.....	32
Kuvio 10. Yhden vanhemman perheet, % lapsiperheistä 2005-2015.....	33
Kuvio 11. 0-19 -vuotiaat ulkomaan kansalaiset, % vastaavanikäisestä väestöstä 2005-2015.....	34
Kuvio 12. Lapaset Perheverkosto -visio.	39

Taulukot

Taulukko 1. Perhevalmennus Helsingissä.....	40
Taulukko 2. Haastattelutallenteiden kestot ja ilmausten määrät	46
Taulukko 3. Aineiston alustavan luokittelun teemat.....	47
Taulukko 4. Teemahaastattelujen runkojen teemat	47
Taulukko 5. Haastatteluissa esiin nousseet teemat.	48

1 Johdanto

”Kun synnyyslaitoksella syliin lykättiin kolme ja puoli kiloa vastuuta ja saman verran ohjekirjasia, koimme olevamme ulkopuolisia omassa elämässämme. Vauvamaahanmuuttajia. Emme ymmärtäneet maan tavoista, kielestä ja kulttuurista mitään. --. Lisäksi koko ajan hoettiin, että ”luonto hoitaa” (..minkä?), ”nauti elämäsi parhaasta ajasta” (oli ollut parempiakin) ja ”muista parisuhde” (missä välissä?). Lisäksi kaikilla tuntui olevan äitiyden toteuttamisesta (oikea) mielipide.” (Rämö & Lahti 2012, 7)

Näin kuvaavat äitiytensä alkutaipaleita Vuoden mutsi –kirjan kirjoittajat Satu Rämö ja Katja Lahti (2012, 7). Kirjassaan Rämö ja Lahti avaavat kokemuksiaan vauva-arjesta huumorin siivittämänä, tavoitteenaan tukea ja kannustaa muita vanhempia pärjäämään raskausajan ja vauvan mukanaan tuomien muutosten kanssa. Perheelliselle tai perheellistyvälle lukijalle vertaiskertomukset tarjoavat mahdollisuuden peilata omia kokemuksiaan kirjoittajien kokemuksiin, kuten yllä kuvailtuun hämmennykseen vauvaperheen arkeen ja perheen ulkopuolisilta tahoilta saatuihin neuvoihin liittyen.

Eryteisesti esikoislastaan odottavien perheiden vertaisryhmätoiminta ja tiedonsaanti nähdään Suomessa tärkeänä. Kuntien on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua, vanhempainryhmätoimintaa sisältävää perhevalmennusta esikoislastaan odottaville perheille (A 6.4.2011/338, §15). Helsingissä monitoimijaista perhevalmennusta kehitettiin vuosina 2005-2008 osana Lapaset perheverkosto -hanketta (Klen, Lindqvist, Manninen & Mäkinen 2009, 4). Mallin mukaista perhevalmennusta toteutetaan edelleen tarjoamalla perheille perhevalmennusta neuvoloissa ennen vauvan syntymää ja vauvan syntymän jälkeen vauvaperhetoimintaa leikkipuistoissa (Perheentuki. Perhevalmennus Helsingissä).

Kehittämistyön aiheena on helsinkiläisten pikkulapsiperheiden arjen kokemuksiin perustuvan sisällön tuottaminen uuteen sähköiseen perhepalveluun, Perheentuki-verkkosivustoon. Perheentuki-sivustoa pilotoitiin perhevalmennusteemaisella sisällöllä. Sisällön osaksi oli siirretty aiemmin perhevalmennuksen ryhmäkerroilla käsitelty parisuhdeteemainen aineisto, jota tarjottiin nyt itseopiskelumateriaalina verkossa.

Kehittämistyön aineisto koostuu helsinkiläisten pikkulapsiperheiden vanhempien teemahaastatteluilta, joissa vanhemmat kertoivat kokemuksistaan perheensä arjesta,

vanhemmuudesta, parisuhteesta ja lapsiperheiden palveluista. Kehittämistyössä näistä vanhempien vertaiskertomuksista muokataan perhevalmennuksen ja perheiden hyvinvoinnin edistämisen viitekehyksiin perustuvaa sisältöä Perheentuki-verkkosivulla käytettäväksi. Kehittämistyön tuotos luovutetaan Helsingin kaupungin käyttöön ja sitä on voidaan hyödyntää Perheentuki-sivuston lisäksi myös esimerkiksi perhevalmennuksen ryhmäkerroilla ja lapsiperheiden palveluista tiedotettaessa.

Uuden Perheentuki-verkkosivuston kehittäminen oli osa Helsingin kaupungin Perheentuki-hanketta, jossa verkkosivuston lisäksi kehitettiin lapsiperheiden sähköisiä palveluja, selvitettiin sähköisen asioinnin mahdollisuuksia ja tuettiin sähköisen asioinnin ja palvelujen laajentamista lapsiperheiden palveluissa (Perheentuki-hankkeen esittely 2015, dia 2). Perheentuki-hanke perustuu Helsingin kaupungin Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan, jossa lasten, nuorten ja perheiden sähköiset palvelut ovat yhtenä kehittämiskohteena (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2013-2016, 6). Sähköisten palvelujen kehittäminen mainitaan myös Helsingin kaupungin strategiaohjelmassa vuosille 2013-2016 (2013, 28).

Kansallisella tasolla sähköisten perhepalvelujen kehittämiseen ohjaa Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE), joka on yksi Sipilän hallituksen kärkihankkeista. LAPE-muutosohjelmassa pyritään uudistamaan lapsi- ja perhepalveluja vastaamaan lasten ja perheiden tarpeita nykyistä paremmin (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 5-6). Sähköisten palvelujen kehittämisen on tarkoitus tukea tätä muutostyötä ja uusien toimintamallien luomista (STM. Sähköisten palveluiden projekti, 1).

Sähköisten palveluiden kehittämisen lisäksi Helsingin kaupungin strategiaohjelmassa (2013, 8) korostetaan osallisuuden merkitystä palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Varhaiskasvatuspalvelut nähdään lapsen ja perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana palveluna, jonka yhteisöllisyyttä voidaan lisätä vanhempien osallisuutta lisäävillä toimenpiteillä. Strategiaohjelmassa huomioidaan vuorovaikutuksellisuus myös verkkopalveluja kehitettäessä (2013, 30). Perheentuki-sivuston kehittämissä osallisuutta tuettiin hyödyntämällä palvelumuotoilua ja osallistamalla sekä vanhempia että lapsiperheiden parissa toimivia työntekijöitä.

Vuorovaikutuksellisuus, palautemahdollisuus ja tiedonsaanti vaikuttavatkin merkittävästi lapsiperheiden osallisuuden kokemukseen palvelujärjestelmässä. Erityisesti avoimen varhaiskasvatuksen osalta tieto palveluista, palvelujen käyttö ja palveluja koskeva tyytyväisyys liittyivät toisiinsa (Perälä, Salonen, Halme, & Nykänen 2011, 81). Lapsiperheiden palveluiden on pohjimmiltaan tarkoitus edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja asiakaslähtöisten palveluiden kehittäminen vaatii sekä palautteen keräämistä asiakkailta, että saadun palautteen hyödyntämistä palveluja kehitettäessä (Perälä ym. 2011, 83).

Osallisuuden ydinajatus eli yksilön kokemus yhteisöön kuulumisesta ja kuulluksi tulemisesta (Gothóni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Oikkonen 2016, 14) on ohjannut kehittämistyön työstämistä. Kehittämistyön tuotoksena on perhevalmennuksen teemoihin pohjautuvaa tietoa perheiden asiakkuuskokemuksista perhepalveluissa, tiedontarpeesta ja toiveista heitä koskevien palveluiden suhteen. Lisäksi tuotoksen tuominen näkyviin sähköisessä Perheentuki-perhepalvelussa ja mahdollisesti myös muissa Helsingin kaupungin perhepalveluissa edistää perheiden osallisuutta tuomalla heidän ajatuksensa ja toiveensa näkyviksi. Samalla perheiden on mahdollista saada vertaiskokemuksia, tukea ja tietoa omaan vanhemmuuteensa ja perheensä arkeen liittyen.

2 Kehittämistyön vaiheet

2.1 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä perhevalmennuksen viitekehyksessä (liitteet 4 ja 5) tietoa pikkulapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta Helsingin kaupungissa. Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa pikkulapsiperheiden vanhempien kertomuksista sisältöä sähköisessä Helsingin kaupungin perhepalvelussa käytettäväksi.

Kehittämistyön tuotos luovutetaan Helsingin kaupungin käyttöön. Tuotos on tarkoitettu ensisijaisesti Helsingin kaupungin Perheentuki-verkkosivun sisällöksi, mutta sitä

voidaan hyödyntää myös muissa perhepalveluissa esimerkiksi palveluista tiedotettaessa. Tuotosta voidaan hyödyntää myös perhevalmennuksen työvälineitä kehitettäessä.

Kehittämistyötä ohjaavat seuraavat kehittämistehtävät:

1. Miten helsinkiläisten pikkulapsiperheiden vanhemmat kuvaavat arkeaan ja kokemuksiinsa lapsiperheiden palveluista perhevalmennuksen viitekehyksen näkökulmasta?
2. Miten näiden vanhempien vertaiskertomuksista voidaan kehittää sisältöä sähköisessä perhepalvelussa eli Perheentuki-verkkosivulla käytettäväksi?

Keskeiset käsitteet

Kehittämistyön keskeisiä käsitteitä ovat perhe, vanhemmuus, parisuhde, lapsiperheiden palvelut, lapsiperheiden hyvinvointi, perhevalmennus ja vertaistuki.

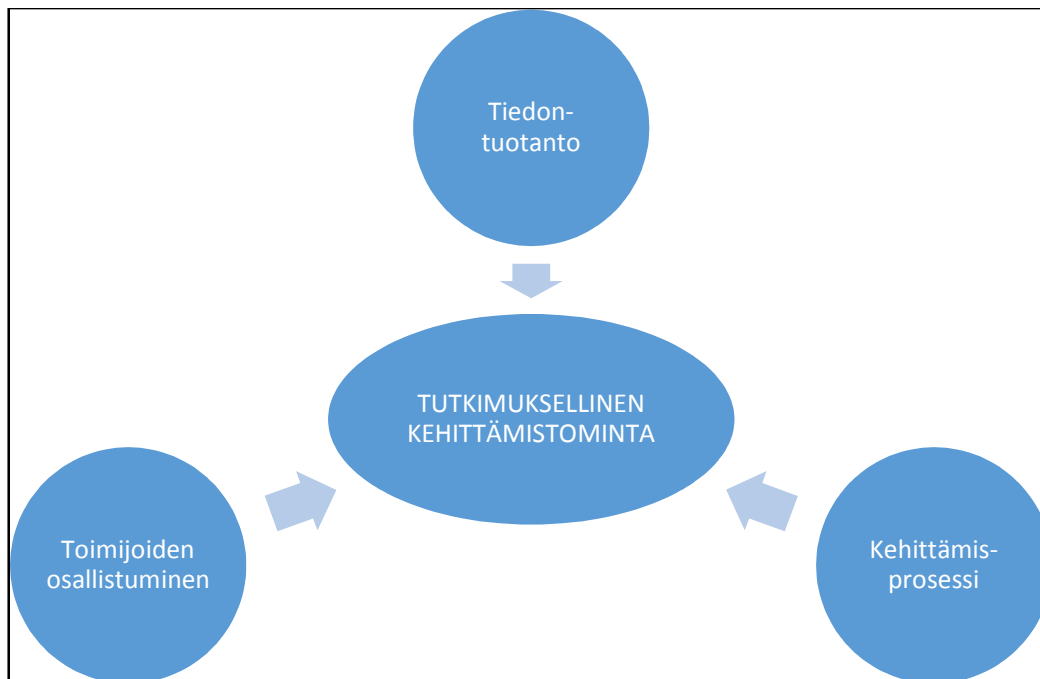
Tiedonhaussa käytettiin myös käsitteitä osallisuus ja palvelumuotoilu.

2.2 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Kehittämistyö oli laadultaan tutkimusavusteinen kehittämistyö. Toikko ja Rantanen (2009) kuvaavat tutkimuksellista kehittämistoimintaa löyhänä yläkäsitteenä, jolla voidaan kuvata tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteämistä. Sen alla voidaan puhua sekä kehittävästä tutkimuksesta että tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, joiden ero on kehittämisen painottumisessa. Kehittävässä tutkimuksessa tiedontuotannossa keskiössä on tieteellinen tutkimus, joka suuntaa kehittämiseen. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tutkimuksellinen asetelma toimii tiedontuotannon apuna, jolloin kehittäminen on keskiössä. (Toikko & Rantanen 2009, 21-22.)

Tutkimuksellista kehittämisprosessia kuvataan kuviossa 1. Kehittämistoiminnan metodinen ydin rakentuu näiden eri näkökulmien varaan. Kuviossa korostuu kehittämisen ja tiedontuotannon näkökulmien lisäksi toimijoiden osallisuuden näkökulma. Toimijoiden näkökulman huomioiminen tarjoaa mahdollisuuden dialogiin käytännön toimijoiden kanssa, jolloin voidaan puhua osallistavasta kehittämisestä (Toikko & Rantanen 2009, 10).

Kuvio 1. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan näkökulmat (Toikko & Rantanen 2009, 10)



Kanasen (2014, 48) määrittelyn mukaan kehittämistutkimuksessa tutkimuksen kohteena voi olla mikä tahansa asia, johon halutaan vaikuttaa muutoksella. Tällaisia voivat olla esimerkiksi prosessi, toiminto, asiantila tai tuote. Kehittämistoiminnan tiedontuotannossa korostuu sama käytännöllisyys ja prosessin aikana tuotettavan tiedon on tarkoitus tukea kehittämistä (Toikko & Rantanen 2009, 113).

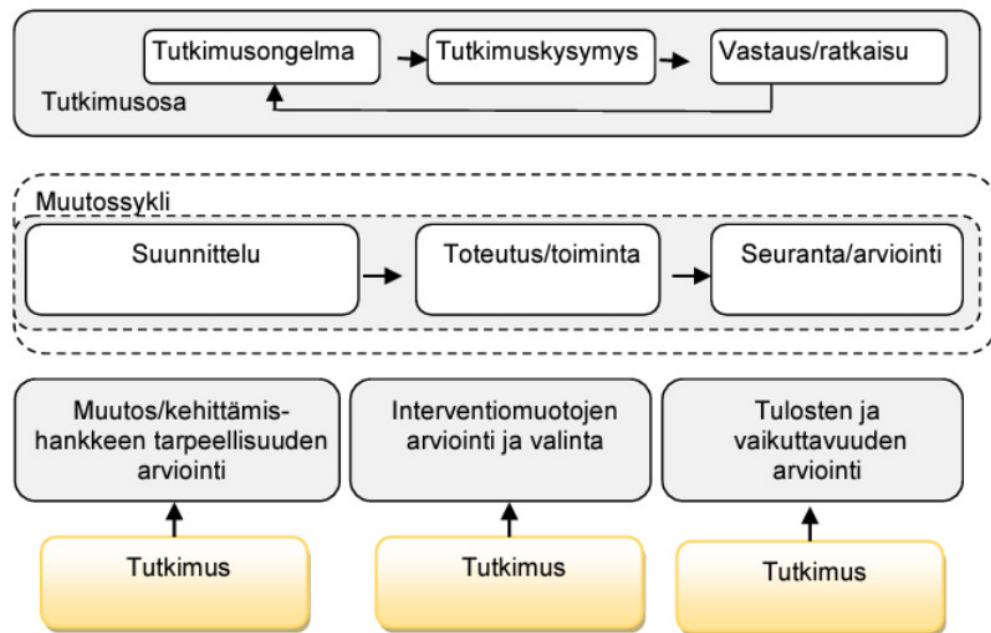
Kehittämistoiminnan tutkimukselliset asetelmat heijastavat kehittämisenäkökulman vaatimuksia suhteessa perustutkimukseen. Toikko ja Rantanen (2009, 117-118) toteavat, että tutkimuskysymysten sijaan etenkin laadullisen tutkimusasetelman yhteydessä voitaisiin puhua esimerkiksi kehittämiskysymyksistä. Kehittämistoimintaan osallistuvien toimijoiden osallistamisen myötä vuorovaikutus voi nousta merkittäväksi tekijäksi tiedontuotannon osalta.

Aineistonkeruun osalta kehittämistoiminnalle on tyypillistä, ettei tarkoitus ole suorittaa perustutkimuksen tyyppistä tiedonkeruuta. Määrällisen tavoitteen sijaan tarkoitus on kerätä tietoa, joka tukee kehittämistoimintaa ja näin ollen tiedonkeruuta voidaan myös rajata perustellusti. Tiedonkeruuta voidaan tarkastella kolmen eri asetelman näkökulmasta, joiksi Toikko ja Rantanen luettelevat yhden kategorian asetelman, monen kategorian asetelman ja kahden kategorian kaksitasoisen asetelman.

Käytännössä näillä asetelmilla viitataan siihen mihin tiedonkeruussa keskitytään ja halutaanko kerätyn tiedon mahdollistavan vertailun tai syvemmän tutkimuksellisen tarkastelun. Ensimmäisessä asetelmassa tiedonkeruu on suoraviivaisempaa ja kohdistuu yksittäiseen aineistoon ja sen analyysiin, siinä missä kaksi jälkimmäistä sisältävät eri ryhmistä tai eri tasoilta kerättävää tietoa. (Toikko & Rantanen 2009, 119.)

Kananen (2015, 50) esittelee kehittämistutkimuksen toteutusmallin, jossa kehittämistutkimuksen vaiheita kuvataan muutossyklinä, jonka vaiheita ovat suunnittelu, toteutus tai toiminta ja seuranta tai arviointi. Kananen huomauttaa, ettei pelkkä kehittämistoiminnan tutkimuksen kohteena olevan kohteen muutoksen toteuttaminen riitä, vaan vaaditaan myös tutkimuksellista otetta. Tutkimustiedon tulee olla kehittämistyön suunnittelun ja toteuttamisen pohjana ja tämän lisäksi tutkimusta voidaan tehdä kehittämistutkimuksen muutossyklin eri vaiheissa (kuvio 2).

Kuvio 2. Kehittämistutkimuksen vaiheet (suunnittelu, toteutus, seuranta) ja niissä toteutettavat tutkimukselliset toimenpiteet (Kananen 2015, 50)



2.3 Aineiston keruu

Tutkimusluvan anominen

Leikkipuistotoiminta on osa Varhaiskasvatusviraston toimintaa. Tutkimuslupaa anottiin Helsingin kaupungin Varhaiskasvatusvirastolta tammikuussa 2016 Helsingin kaupungin tutkimuslupalomakkeella, jonka liitteinä olivat tutkimussuunnitelma ja luonnokset tieteellisen tutkimuksen rekisteriselosteesta, haastattelukutsusta ja haastateltavan suostumuslomakkeesta. Tutkimuslupa myönnettiin ilman lisäselvityksiä helmikuussa 2016.

Haastateltavien tavoittaminen

Haastateltaviksi haettiin ensisijaisesti esikoistaan odottaneille perheille tarjottavaan perhevalmennukseen osallistuneita perheitä, jotka olivat asuneet Helsingissä vauvaa odottaessaan ja vauvan synnyttyä ja joiden esikoislapsi oli haastatteluhetkellä alle 3-vuotias. Haastattelujen määräksi asetettiin kuudesta seitsemään niin, että yhdellä haastattelukerralla haastateltiin joko molempia tai vain toista vanhempaa.

Aluksi pohdittiin olisiko pitänyt pyrkiä tavoittelemaan yksittäisten ryhmien edustajia, esimerkiksi monikkoperheiden perhevalmennukseen tai yksinhuoltajien ryhmätöimintaan osallistuneita vanhempia. Todettiin, että tällaisen näkökulman korostaminen saattaisi johtaa rajattuun tai vinoutuneeseen tiedonsaantiin esimerkiksi vanhempien kokemuksista lapsiperheiden palveluista. Vanhempien toivottiin edustavan ensisijaisesti itseään ja perhettään sen sijaan että näkökulma olisi yksittäisen ryhmän, esimerkiksi monikkoperheiden, edustaminen. Tämän vuoksi haastateltavia pyrittiin tavoittamaan leikkipuistoissa järjestettävistä erilaisista perheryhmistä, joissa perheiden ensisijaisena yhdistävänä tekijänä oli lapsen ikä.

Helsingissä oli syksyllä 2016 kymmenen leikkipuistoaluetta, joissa sijaitsi yhteensä 68 leikkipuistoa ja perhetaloa. Näistä neljään otettiin yhteyttä tutkimusluvan myöntämisen jälkeen. Leikkipuistojen ja perhetalojen henkilökunnalle esiteltiin kehittämistyön aihe ja tiedusteltiin, olisiko mahdollista tulla puhumaan lyhyesti vauvaperhetoimintaan tai avoimeen perheryhmään osallistuville vanhemmille jonkin ryhmäkerran aikana. Asiasta kiinnostuneille leikkipuistoille lähetettiin haastattelukutsu (liite 1) tiedotteeksi ja sovittiin käynnistä ryhmässä.

Yhteydenotot johtivat käynteihin kolmessa eri leikkipuistossa. Entuudestaan oli tiedossa, että leikkipuistojen ja perhetalojen asiakkaiden on mahdollista osallistua toimintaan haluamassaan paikassa. Samaan perheryhmään osallistuvat perheet eivät siis välttämättä asu kyseisen leikkipuiston tai perhetalon lähellä tai edes hallinnollisen leikkipuistoalueen piirissä. Tämä näkyi myös haastateltujen vanhempien taustoissa: perheen eniten käyttämä leikkipuisto ei välttämättä valikoitunut pelkästään sijaintinsa perusteella, vaan myös esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunne muiden vanhempien kanssa tai juurtuminen entisen asuinalueen leikkipuistoon painoivat leikkipuiston valinnassa.

Haastateltavien tavoittelemisen keskitettiin siis muutamaan eri leikkipuistoon. Leikkipuistojen suuren määrän tavoittelemisen sijaan merkittäväksi nähtiin leikkipuistojen monipuolisen toiminnan hyödyntäminen. Ajatuksena oli tavoitella sekä perhevalmennuksen ryhmätoimintaan ohjattuja perheitä että omatoimisesti perheelle sopivaan avoimeen ryhmätoimintaan hakeutuneita vanhempia. Näin pyrittiin saamaan mukaan sekä vastasyntyneiden, pikkuvauvojen että taaperoikäisten lasten vanhempia.

Haastatteluista ja kehittämistyön aiheesta käytiin puhumassa kolmen eri perheryhmän vanhemmille. Perheryhmäkerran alussa esittäydettiin ja kerrottiin lyhyesti kehittämistyöstä ja pyydettiin vanhempia miettimään haastatteluun osallistumista. Vanhemmat suhtautuvat pääasiassa myönteisesti kehittämistyön teemaan ja kiinnostuneet vanhemmat antoivat mielellään yhteystietonsa yhteydenottoa varten. Jo ensimmäisellä perheryhmäkäynnillä yhteystietonsa antaneiden vanhempien lukumäärä vastasi suunniteltujen haastattelujen lukumäärää. On kuitenkin tiedossa, että kaikki alustavaa kiinnostusta osoittaneet eivät syystä tai toisesta osallistu haastatteluun ja pikkulapsiperheiden ollessa kyseessä voitiin olettaa, että myös perheen arki voi olla esteenä osallistumiselle. Tästä syystä haastateltavien tavoittelemista jatkettiin kahdessa muussa perheryhmässä. Samalla haluttiin myös varmistaa eri puolilla kaupunkia asuvien ja erilaisissa perhetilanteissa olevien perheiden tavoittaminen.

Haastatteluihin osallistuneet vanhemmat tulivat kolmesta eri perheryhmästä: leikkipuistossa järjestetystä esikoisensa saaneiden vanhempien perhevalmennuksen jatkosta eli vauvaperhetoiminnasta, leikkipuistossa järjestetystä Mannerheimin lasten-

suojeluliiton (MLL:n) perhekahvilasta ja leikkipuiston avoimen toiminnan vauvaryhmästä. Vauvaperhetoiminnassa ja avoimen toiminnan vauvaryhmässä vetäjinä toimivat leikkipuiston työntekijät ja MLL:n perhekahvilasta vastasivat vapaaehtoiset vetäjät. Yhteistä näiden ryhmien osallistujille oli se, että lapset olivat alle kouluikäisiä, pääasiassa alle 3-vuotiaita.

2.4 Teemahaastattelu

Aineisto on kerätty maaliskokuussa 2016 teemahaastatteluilla, jollaiseksi voidaan Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 47-48) mukaan kutsua puolistrukturoitua haastattelua. Ominaista tälle menetelmälle on se, että haastattelun teeman merkitys on keskeinen. Teemahaastattelu antaa tilaa sekä tutkijalle että haastateltavalle. Haastattelussa voidaan liikkua ennalta määrätyn aihepiirin eli teema-alueen sisällä vapaasti, mikä eroaa strukturoidun lomakehaastattelun tiukasta kehyksestä ja toisaalta antaa enemmän struktuuria kuin esimerkiksi täysin vapaa syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Tuomi ja Sarajärvi (2013, 75) korostavat, että teemahaastattelun etukäteen valittujen teemojen tulee perustua tutkimuksen viitekehukseen ja pohjautua aiempaan tietoon. Haastatteluissa käytetty teemarunko (liite 2) perustuu Helsingin kaupungin perhevalmennuksen teemoihin ja Perheentuki-verkkosivun perhevalmennusteemaiseen pilotointisisältöön. Perheentuki-verkkosivulle oli siirretty perhevalmennuksen parisuhdeteema itseopiskelumateriaaliksi. Tämän vuoksi haastattelussa painottui perhevalmennuksen parisuhdeteema. Teemojen alle kootuissa lisäkysymyksissä hyödynnettiin myös aiempaa tilasto- ja tutkimustietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista ja helsinkiläisten lapsiperheiden erityispiirteistä.

Ensimmäisen haastattelun jälkeen arvioitiin teemarungon toimivuutta. Sisältöön kohdistuvia muutoksia ei tehty, mutta haastattelun toimivuuden vuoksi runkoa muutettiin sulauttamalla muutama teema yläteemojen alle. Lisäksi teemarungon alkuun sijoitettiin perhevalmennusta ja Perheentuki-sivustoa koskevat kysymykset, koska keskustelun aloittaminen niiden kautta oli luontevaa. Lopullisen haastattelurungon teemoina olivat järjestyksessä perheen tausta, perhevalmennus, Perheentuki-sivusto,

perheen verkosto, arjen järjestelyt, lapsiperheiden palvelut, vanhemmuus, arjessa jaksaminen ja parisuhde. Kunkin teeman alla oli tarkentavia lisäkysymyksiä.

Haastateltavien elämäntilanteet olivat hyvin erilaisia ja eri teemojen merkitys heidän arjessaan vaihteli. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 75) toteavat, että teemahaastattelu sallii sen, että haastattelutilanne voi olla jokaisen haastateltavan kohdalla erilainen esimerkiksi kysymysten järjestyksen, sanamuodon tai etenemisjärjestyksen suhteen. Kehittämistyön aineistonkeruussa pyrittiin kattamaan kaikki teemahaastattelun rungon osiot. Haastattelutilanteessa vältettiin kysymys-vastaus -tyyppistä toistoa, vaan sallittiin keskustelun rönsyillä hallitusti etenkin vanhemmille merkityksellisten aiheiden kohdalla. Teemahaastattelun runkoa käytettiin tarvittaessa haastattelun kattavuuden seuraamisen apuvälineenä.

Haastattelujen edetessä moni vanhempi mainitsi vauvan syntymän jälkeisen ajan tulleen yllätyksenä. Vaikka vauvan hoito on neuvolan perhevalmennuksessa yhtenä aiheena raskausviikon 25-28 tienoilla, kokivat vanhemmat tarvitsevansa tietoa myös vauvan syntymän jälkeen, eli arjen alkaessa vastasyntyneen kanssa. Koska toive toistui useamman kerran, huomioitiin aihe painottamalla kahdessa haastattelussa erityisesti pikkuvauva-arjen alkua. Tätä varten laadittiin erillinen haastattelupohja (liite 3), jota käytettiin kahdessa viimeisessä haastattelussa teemahaastattelun peruspohjan rinnalla. Pikkuvauva-arjen alkutaivalta käsittelevän teemahaastattelun runko perustui Perheentuki-verkkosivun vauvan hoito -aiheiseen sisältöön ja leikkipuistojen vauvaperhetoiminnan vauvan hoitoon ja perheen arkeen liittyvään sisältöön. Pikkuvauva-arjen alkutaival -haastattelurungon teemoina olivat raskaus ja synnytys, ensimmäiset viikot vauvan kanssa, vauvan hoito, vauvan ruoka ja uni ja kuvitelmat ja todellisuus.

Haastattelutilanteen kuvailu

Haastateltavat kertoivat haastattelutilanteesta perheensä arjesta ja haastattelu tallennettiin äänenä digitaalisella tallentimella. Haastatteluja oli seitsemän, joista neljässä haastateltiin kahta saman perheen vanhempaa yhtä aikaa. Haastattelut toteutettiin perheen toivomassa paikassa, joka oli yleensä oma koti, mutta haastatteluja tehtiin myös leikkipuistossa ja yksi muussa yksityisasunnossa kuin perheen omassa kodissa. Kaikissa haastatteluissa oli vanhemman tai vanhempien lisäksi paikalla myös

heidän lapsensa. Haastattelun jälkeen jokainen perhe sai kahvipaketin kiitokseksi haastatteluun osallistumisesta.

Haastattelutilanteessa käytettiin haastattelurunkoa ja muita tulostettuja materiaaleja. Haastateltaville kerrottiin haastattelun teemoista ja esitettiin haastattelun edessä tulosteita keskustelun tueksi. Tulosteita olivat Helsingin kaupungin perhevalmennuskaavio (liite 6), listaus Perheentuki-sivustolla mainituista lapsiperheiden palveluntarjoajista Helsingissä ja kuvakaappaus Perheentuki-verkkosivun etusivusta.

Haastattelut tallennettiin digitaalisella Zoom H2N -stereotallentimella. Tallennin oli laadukas ja tallenteiden äänenlaatu oli erittäin hyvä. Nauhalla saattoi kahden aikuisen äänen lisäksi kuulua myös pienen lapsen ääntä, joten huonommalla äänenlaadulla tallennettujen nauhojen purkaminen olisi voinut olla vaikeaa, ellei mahdotonta.

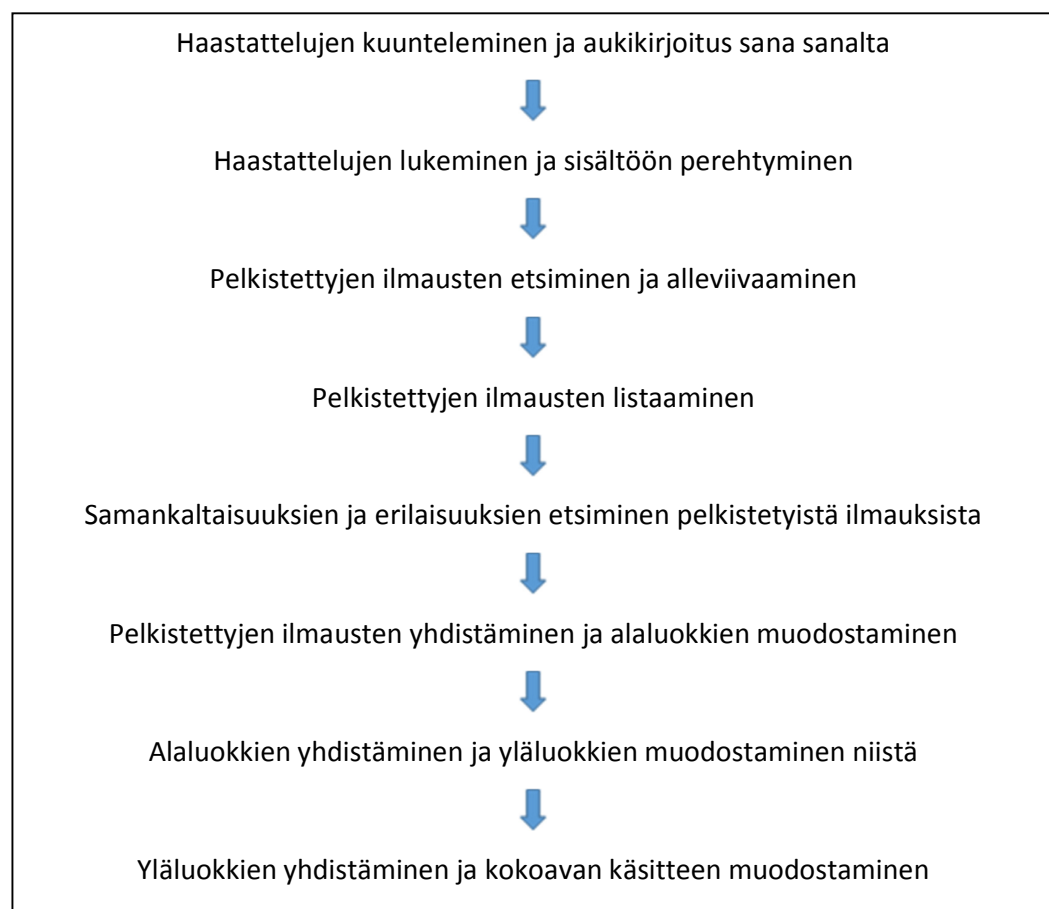
2.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöisessä analyysissä tarkastellaan aineistoa tutkimusongelman tai -tehtävän näkökulmasta ja tunnistetaan tutkimuksen kannalta kiinnostavia tai merkityksellisiä asioita. Tästä käynnistyy prosessi, jossa löydettyjä ilmauksia pelkistetään, ryhmitellään ja kategorisoidaan. Tutkija tulkitsee aineistoa ja päättää kategoriat ja niiden sisällöt tulkintansa perusteella. Tässä vaiheessa tutkijalta vaaditaan aineistoon paneutumista, jotta voidaan tunnistaa eri merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Lopuksi eri kokonaisuudet tuodaan yhteen synteesisivaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 101-102).

Tuomen ja Sarajärven (2013, 85) mukaan tiedonantajien määrään ja sitä kautta kertyvän aineiston määrään voivat tutkimusten tavoitteiden lisäksi vaikuttavat käytettävissä olevat aika- ja raharesurssit. Hirsjärvi ja Hurme toteavat silti, että erityisesti teemahaastattelun avulla kerätty aineisto on usein runsas, mutta koko materiaalia ei ole tarpeen analysoida tai hyödyntää (Hirsjärvi & Hurme 2011, 135). Aineiston analyysin alkuvaiheessa onkin syytä tehdä pitävä päätös siitä mikä aineistossa on kiinnostavaa tutkimuksen kannalta ja rajata muu aineisto pois (Tuomi & Sarajärvi 2013, 92). Lisäksi kerätty aineisto olisi syytä purkaa tuoreeltaan, jotta haastattelutilanne on tutkijalla tuoreena mielessä. Toisaalta aineiston läpikäyminen voi olla aikaavievää ja sen kestoa voidaan mitata jopa kuukausissa. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, 135).

Sisällönanalyysin prosessi käsittää useita eri osa-alueita (kuvio 3). Kun aineisto on valittu, se koodataan tai litteroidaan jatkokäsittelyä varten. Tämän jälkeen aineisto voidaan luokitella, teemoitella tai tyyppitellä. Luokittelussa aineisto järjestetään yksinkertaisesti ja luokiteltu aineisto voidaan esitellä esimerkiksi numeraalisessa tai taulukkomuodossa. Teemoittelussa painottuu enemmän se, mitä teemasta on sanottu ja aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään vertailun mahdollistamiseksi. Tyyppittelyssä esitään teemojen sisältä yhteisiä käsityksiä ja muodostetaan yleistyksiä joukosta teemaa koskevia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93.)

Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109)



3 Lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa perhe katsotaan keskeiseksi osaksi yksilön elämää. Julistuksen 16. artikla käsittelee kokonaisuudessaan sekä oikeutta perheen perustamiseen, että yhteiskunnan velvollisuutta perheen suojelemiseen:

1. *Täysi-ikäisillä miehillä ja naisilla on oikeus solmia avioliitto ja perustaa perhe ilman minkäänlaisia rodusta, kansalaisuudesta tai uskonnosta johdettuja rajoituksia. Heillä on yhtäläiset oikeudet avioliittoon, avioliiton aikana ja sen purkamisen jälkeen.*
2. *Avioliiton solmiminen tapahtukoon vain tulevien aviopuolisoiden vapaasta ja täydestä suostumuksesta.*
3. *Perhe on yhteiskunnan luonnollinen ja perustava ydinosa ja sillä on oikeus yhteiskunnan ja valtion suojaan.*

(United Nations Human Rights. Universal Declaration of Human Rights, 16 artikla)

Paananen ja Gissler muistuttavat, että yksilön hyvinvointia tulisi tukea varhaisessa vaiheessa, jopa raskauden aikana, sillä yksilö kiinnittyminen yhteiskuntaan alkaa varhain. THL:n Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimuksessa on seurattu kaikkia vuonna 1987 syntyneitä raskausajasta 21-vuotiaiksi asti. Tutkimuksessa on havaittu, että ongelmat ja huono-osaisuus periytyvät sukupolvelta toiselle ja ovat laaja yhteiskunnallinen ongelma, vaikka suurin osa nuorista on terveitä ja hyvinvoivia. (Paananen & Gissler 1014, 208.)

Siinä missä ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa luodaan perusta ihmisarvolle, vaalitaan YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa lapsen oikeuksia. Lapsen oikeuksien sopimus kattaa laajalti lapsen elämän ja hyvinvoinnin suojelemiseen liittyviä seikkoja, kuten syrjimättömyyden, oikeuden kehitykseen ja lapsen näkemysten kunnioittamisen. Sopimus käsittelee myös lapsiin liittyvää päätöksentekoa ja yli-päätään päätöksenteon vaikutuksia lapsiin.

Lapsia, nuoria ja perheitä koskevien palveluiden ja päätöksenteon tulee noudattaa näitä sopimuksia. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lasten, nuorten ja perheiden osallisuutta tulee vahvistaa. Osallisuutta ei tule kuitenkaan tulkita osallistumiseksi tai pelkäksi perheiden mielipiteen kysymiseksi. Kurttila ja Metso (2013, 102-103) ohjaavat tarkastelemaan osallisuutta yksittäisten toimenpiteiden sijaan kokonaisvaltaisena toimintakulttuurina, joka vaikuttaa sekä asiakkaan ja ammattilaisen kohtaamiseen, että perheiden palveluiden tuottamiseen ja kehittämiseen. Samalla he muistuttavat, että osallisuudessa on pohjimmiltaan kyse yksilön kokemuksesta yhteisöön kuulumisesta ja sen arvostettuna jäsenenä toimimisesta.

Lapsiin kohdistuvien vaikutusten arvioiminen hyvinvoinnin perustana

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa määrätään, että *"kaikissa julkisen tai yksityisen sosiaalihuollon, tuomioistuinten, hallintoviranomaisten tai lainsäädäntöelimien toimissa, jotka koskevat lapsia, on ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu"* (YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, 3 artikla). Lapsella on myös vapaus mielipiteen ilmaisemiseen (13 artikla 1 kohta) ja oikeus oman näkemyksensä kuultavaksi tuomiseen (12 artikla). Lapsen oikeuksien sopimus on oikeudellisesti velvoittava, mikä tarkoittaa sitä että valtakunnallisessa ja kunnallisessa päätöksenteossa on huomioitava lapsiin kohdistuvat vaikutukset ja annettava lasten vaikuttaa heitä koskeviin asioihin.

Lapsiperheiden hyvinvointia ja tasavertaista, yksilön tarpeet huomioivaa päätöksentekoa ohjaa YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen ja lapsen oikeuksien yleissopimuksen lisäksi myös tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyvä kansallinen lainsäädäntö (ks. esim. perustuslaki, yhdenvertaisuuslaki ja tasa-arvolaki). Ennen päätöksentekoa voidaan arvioida eri ihmisryhmien terveyteen ja hyvinvointiin kohdistuvia vaikutuksia käyttämällä prosessimuotoisia arviointivälineitä: ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointia (IVA) ja lapsivaikutusten arviointia (LAVA). Lapsivaikutusten arvioinnissa tarkastellaan kokonaisuutena lasten ja perheiden hyvinvointiin ja oikeuksiin liittyviä tekijöitä. (STM. Säädosvaikutusten arviointi ihmisiin kohdistuvien vaikutusten näkökulmasta, 2016.)

Myös LAPE-muutosohjelmaan sisältyvässä lapsen oikeuksia ja tietoperusteisuutta vahvistavan toimintakulttuurin kehittämisessä on tavoitteena vakiinnuttaa lapsivaikutusten arvioiminen päätöksenteon perustaksi. Samalla tavoitteena on sovittaa lasten ja perheiden palvelut yhdeksi lapsi- ja perhelähtöiseksi palvelukokonaisuudeksi ja siirtää palveluiden painopistettä siirretään korjaavista palveluista ennaltaehkäiseviin ja varhaisen tuen palveluihin, jotta voidaan tarjota perheelle oikea-aikaisesti heidän tarvitsemaansa palvelua. (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 17-18.)

3.1 Hyvinvoinnin indikaattoreita

Kansallisella tasolla suomalaisten hyvinvoinnin seuraamiseen ohjaa terveydenhuolto-laki (L 30.12.2016/1326, 15 §12), joka velvoittaa kuntia keräämään seurantatietoa asukkaiden terveydestä ja hyvinvoinnista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Kuntien tulee myös seurata niitä palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla on tarkoitus vastata kuntalaisten hyvinvointiin liittyviin tarpeisiin. Tietoa suomalaisten hyvinvoinnista on tuotettu mm. THL:n hyvinvointikyselyillä ja kuntakohtaisilla hyvinvointiselvityksillä. Erityisesti lapsiperheiden hyvinvointiin liittyvää tietoa on tuotettu THL:n lapsiperheiden hyvinvointi -kyselyillä ja Väestöliiton FINSEX-kyselyillä. Kansainvälisellä tasolla elämänlaatuun ja hyvinvointiin liittyvää vertailutietoa tarjoaa esimerkiksi OECD:n Better Life -indeksi.

Suomalaisia lapsiperheitä koskevissa tutkimuksissa on selvitetty mm. lapsiperheiden hyvinvointia, arjen ajankäyttöä, työn ja perheen yhteensovittamista, lastenhankinnan ajoitusta ja vanhempien kokemuksia palveluista ja saamastaan tuesta (ks. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014, 2014). Myös sosioekonomisia terveys- ja hyvinvointieroja on kartoitettu mm. lasten ja nuorten terveysseurantaan (ks. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot, 2012) pohjautuvan aineiston avulla.

Kuntien tuottamissa hyvinvointikertomuksissa käytetään sekä kansallisia että kunta-kohtaisia terveyttä ja hyvinvointia kuvaavia indikaattoreita. THL:n esiin nostamia keskeisiä indikaattoreita lasten ja perheiden osalta ovat mm. lasten pienituloisuusaste, yksinhuoltajaperheiden osuus ja kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä. Myös muita perheen tilanteesta riippuen suoraan tai välillisesti lapsiperheisiin kohdistuvia indikaattoreita ovat Kelan sairastavuusindeksi, työllistymisen vaikeus, toimeentulotuen saaminen, asunnottomuus ja tulonjaon tasa-arvoisuuden mittari Gini. Myös muunkielisten kuin ruotsia, suomea tai saamea puhuvien osuus väestöstä on yksi hyvinvoinnin indikaattoreista. (THL. Keskeiset indikaattorit 2016) Huomion arvoista on sekin, että syntyneiden määrä Suomessa on pienentynyt kuutena vuotena peräkkään (SVT. Syntyneet 2016) ja tällä hetkellä pohditaankin, mitä vaikutuksia tämän suuntauksen taustalla on.

Hyvinvoinnin osa-alueita ja osallisuuden kokemus hyvinvoinnin merkinä

Lammi-Taskula ja Karvonen (2014, 13) kuvailevat hyvinvoinnin koostuvan terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin elementeistä. Erityisesti koetusta hyvinvoinnista, johon lukeutuvat mm. ihmissuhteet, asuinympäristö ja osallisuuden kokemus, on viime vuosina tuotettu paljon tietoa ja se on nähty tärkeänä palveluja kehitettäessä. Törrönen (2012, 36) käyttää tämän kaltaisesta ajatuksesta käsitettä toimintavapaus, jolla viitataan yksilön kerrostuneeseen hyvinvointiin ja mahdollisuuksiin toimia aktiivisesti taloudellisten, sosiaalisten ja kulttuuristen pääomiensa rajoissa.

Hyvinvointia voidaan siis tarkastella sekä yksilön kokemuksen näkökulmasta, että ympäristön vaikutusta arvioimalla. Osallisuutta tukevassa yhteisössä nähdään sekä yksilön oman hyvinvoinnin edistämisen mahdollisuudet, että ympäröivän yhteisön vaikutukset sekä yksilön että koko yhteisön jäsenten hyvinvointiin. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden rakentaminen vaatii yhteisöltä kykyä ja halua verkostoitua, edistää kumppannuutta ja yhdistää eri sektoreiden toimijoita. (Gothóni, Hyväri, Kolka & Vuokila-Oikkanen 2016, 18.) Addy (2016, 48) haastaakin poliittisia päätöksentekijöitä edistämään vastavuoroisuuteen ja dialogisuuteen perustuvaa toimintakulttuuria. Gothóni ym. (2016, 13-15) käyttävät sanaparia *inclusion-exclusion* kuvaamaan yhteisön sisäpuolelle kuulumista ja sen ulkopuolelle jättämistä ja muistuttavat, että yksilön pitkittynyt kokemus ulkopuolisuudesta voi johtaa avuttomuuden kierteeseen, jolloin jopa yksilöön kohdistuvien tukitoimenpiteiden vaikutus voikin olla vain kierrettä vahvistava.

Hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kumuloituminen

Avuttomuuden kierteestä tai pahoinvoinnin kumuloitumisesta on saatu viitteitä myös perheryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien osalta. Törrönen (2012, 165-168) on tutkinut vapaaehtoiseen perheryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien kokemuksia arjesta ja hyvinvoinnista. Vanhempien subjektiiviset kokemukset hyvinvoinnista voitiin jaotella karkeasti kolmeen ryhmään perustuen vanhempien luottamussuhteisiin arjessa vaikuttaviin osa-alueisiin, kuten toimeentuloon, asumiseen ja suhteisiin lähisukulaisiin. Luja luottamussuhde eri osa-alueisiin kertoi kasautuneesta hyvinvoinnista, kun taas heikko luottamussuhde viesti pahoinvoinnin kastautumisesta. Näiden kahden välille asettuivat heikentyntä luottamussuhdetta

edustavat henkilöt, jotka kuvailivat arkeaan neutraalisti, vaikka arjessa esiintyikin esimerkiksi taloudellista niukkuutta.

Huomionarvoista on se, että hyvinvointi ja pahoinvointi näyttävät kumuloituvan eli kasaantuvan. Kumuloituneessa hyvinvoinnissa vaikuttavat sekä yksilön omat valinnat että ympäröivän yhteisön tuki niin että yksilön taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen hyvinvointi höydyttävät myös hänen yhteisöään. Tästä näkökulmasta katsoen lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämisellä yhdessä positiivisen yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukemisen kanssa voi olla suuri yhteiskunnallinen vaikutus. Myös Halme & Perälä (2014, 221) toteavat, että vanhemman kokemus huolten kasaantumisesta yhdistettynä perhettä suojaavien tekijöiden puutteeseen saattaa uhata perheen hyvinvointia ja lapsen kasvua ja kehitystä. Onkin syytä kysyä miten merkityksellisenä esimerkiksi lapsivaikutusten arviointi nähdään suoraan tai välillisesti lapsiperheisiin kohdistuvassa päätöksenteossa.

3.2 Lapsiperheiden monimuotoisuus

Perhe on kirjava käsite. Perhe voi tarkoittaa yhdessä taloudessa asuvaa lapsiperhettä jossa on yksi tai useampi vanhempi, mutta perhe voi muodostua myös esimerkiksi lapsettomasta pariskunnasta tai uusperheestä, jonka lapsilla on yksi tai useampi koti. Aikuistunut, lapsuuskodistaan pois muuttanut ja oman perheen perustanut yksilö voi omasta mielestään kuulua kahteenkin perheeseen, joista toisessa hänen roolinsa on lapsi, toisessa vanhempi tai kumppani. Faurie & Kalliomaa-Puha (2010, 28) toteavat, että lainsäädännön näkökulmasta tällaisella henkilökohtaisella arviolla perheeseen kuulumisesta ei ole suurta painoa, mutta myöskään lainsäädännössä ei määritellä perhettä selkeästi.

Lapsen tuleminen perheeseen antaa yhdenlaisen rajauksen perheelle. Lapsiperheeksi määritellään Suomen tilastollisessa vuosikirjassa 2015 perhe, jossa asuu alle 18-vuotias lapsi. Vuonna 2014 näitä perheitä oli 573 566, joista enemmistö eli 343 428 perhettä muodostui avioparista lapsineen. Seuraavaksi suurimmat perhemallit olivat avopari lapsineen, 110 069 perhettä, ja äiti lapsineen, 103 115 perhettä. Kaikkiaan lapsiperheistä noin 9 % oli uusperheitä, eli lapsiperheitä joissa kaikki alaikäiset lapset eivät olleet pariskunnan yhteisiä. Uusperheiden määrä oli 52 207, vanhempien

parisuhdemallien jakautuen miltei tasan avio- ja avopareihin. (Tilastokeskus 2015, 473-474.)

Erilaisten perhe- ja parisuhdemallien lisäksi lapsiperheiden moninaisuutta voidaan tarkastella myös esimerkiksi perheiden kokemusten, kielen ja kulttuurin näkökulmasta. LAPE-muutosohjelmassa (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 16) perheiden monimuotoisuuden huomioimisen katsotaan edistävän ainakin seuraavien perheiden hyvinvointia ja palveluiden perhelähtöisyyden toteutumista:

- *erilaiset perhemuodot: kahden huoltajan perheet, yksinhuoltajaperheet, uusperheet, yhteishuoltajaperheet, sateenkaariperheet*
- *monikulttuuriset perheet ja maahanmuuttajaperheet*
- *romani-, saamelais- ja viittomakieliset perheet*
- *yksin, ilman huoltajaa maahan tulleet alaikäiset*
- *monilapsiset perheet*
- *adoptio- ja sijaisperheet*
- *vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten ja nuorten perheet*

Myös Monimuotoiset perheet -verkosto on pyrkinyt vaikuttamaan perheiden moninaisuuden huomioiseen palvelujärjestelmässä ja lainsäädännössä Kaikkien perheiden Suomi -hankkeella. Vaikka verkoston jäsenjärjestöt (Adoptioperheet ry, kahden kulttuurin perheiden Familia Club ry, Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Lapsettomien yhdistys Simpukka ry, sijaisperheiden ja niissä elävien lasten etujärjestö Perhehoitoliitty ry, Sateenkaariperheet ry, Suomen monikkoperheet ry, Suomen nuoret lesket ry, Suomen uusperheiden liitto ry ja Yhden vanhemman perheiden ry.) edustavat kukin tahoillaan tiettyä ryhmää, on perheiden monimuotoisuuden huomioimisessa kyse kaikkien perheiden edun turvaamisesta ja lasten tarpeisiin vastaamisesta. Verkosto huomauttaa, että kun yksittäiset verkoston edustamat vähemmistöryhmät lasketaan yhteen, edustavatkin ne yhdessä enemmistöä. (Kaikkien perheiden Suomi 2013.)

Monimuotoiset perheet -jäsenverkostoon kuuluu useampikin perheen elämäntilanteeseen muutokseen liittyvä perhejärjestö. Suuren elämänmuutoksen, kuten vanhempien avio- tai avoeron tai perheenjäsenen sairastumisen tai kuoleman, kokeneissa perheissä esiintyy muita perheitä enemmän huolia (Halme & Perälä 2014, 223). Tämän lisäksi perheet kokevat saavansa perheen

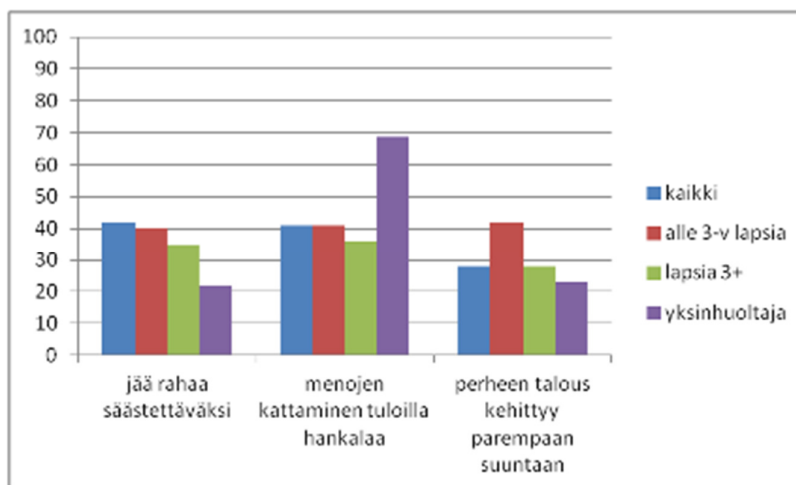
tilanteeseen ja vanhemmuuteen tukea huomattavasti harvemmin kuin esimerkiksi lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviin asioihin (Halme & Perälä 2014, 225). Onkin arvioitu, että nykymuotoinen suomalainen palvelujärjestelmä tukee perhettä vasta ongelmien kehityttyä vakaviksi ja tällöinkin toimitaan ilman kokonaisnäkemystä perheen tilanteesta (Paananen & Gissler 2014, 214). LAPE-muutosohjelmassa vastataan tähän tarpeeseen korostamalla perheiden osallisuuden mahdollistamista heitä koskevissa palveluissa ja päätöksenteossa (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 18).

3.3 Lapsiperheiden toimeentulo

Hämäläinen ja Kangas (2010, 18) kuvailevat perhettä taloudellisena yksikkönä, johon ohjautuneet tulot yhdistyvät ja mahdollistavat taloudellisten resurssien jakamisen, mutta samalla perheen sisäinen tulonjakautuminen ja kuluttamispäätösten tekeminen voivat vaihdella eri perheenjäsenten kesken. Taloudellisesta eriarvoisuudesta puhuttaessa voidaan käsitellä sekä eri perheiden tai perhemuotojen eriarvoisuutta tai eriarvoisuutta yksittäisen lapsiperheen sisällä. Perheen taloudellinen tilanne vaikuttaa kaikkiin perheenjäseniin ja erityisesti lasten osalta on noussut huoli taloudellisen eriarvoistumisen vaikutuksesta heihin. Vaikka lasten kokema perheiden varallisuus on kohentunut 2000-luvulla, elää muutama prosentti lapsista perheessä, jossa on vakavia elintasovajeita (Eriarvoistuva lapsuus 2014, 24).

Pääsääntöisesti lapsiperheiden kokemus taloudellisesta toimeentulosta on yhteinen. Pikkulapsiperheiden vanhemmat luottavat perheen taloudellisen tilanteen kohenemiseen tulevaisuudessa. (THL. Toimeentulo ja kulutus lapsiperheissä.) Erityisesti heikommassa asemassa olevien lapsiperheiden hyvinvointi voi kuitenkin kärsiä taloudellisesta epävarmuudesta ja sen myötä perheen arkeen tulevasta sosiaalisesta eriarvoisuudesta. Yksinhuoltajilla toimeentuloon liittyvät huolet voivat olla arkea, jos menot eivät riitä kattamaan tuloja (kuvio 4). Myös monilapsisissa perheissä perheen taloudellinen tilanne voi rajoittaa esimerkiksi perheen mahdollisuuksia tarjota lapselle oma huone tai maksullisia harrastuksia (THL. Toimeentulo ja kulutus lapsiperheissä).

Kuvio 4. Lapsiperheiden toimeentulo. (THL. Toimeentulo ja kulutus lapsiperheissä)



Taloudellinen tuki raskaus- ja pikkulapsiaikana

Suomen lainsäädäntö takaa lapsiperheelle taloudellista tukea raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen, mikäli asumiseen perustuvan sosiaaliturvalainsäädännön soveltamista koskevan lain (L 30.12.1993/1573) vaatimukset täyttyvät. Keskeisiä lakisääteisiä avustuksia ovat äitiysavustus, vanhempainpäiväraha, kotihoidontuki tai yksityisen hoidon tuki ja lapsilisä. Etuuksien käsittelystä vastaa pääsääntöisesti Kansaneläkelaitos (Kela). Lakisääteisten etuuksien lisäksi kuntien on mahdollista maksaa myös vapaaehtoisia lisiä, esimerkiksi Kelan kautta maksettavaa lasten kotihoidon tukea täydentävää kuntalisää. Rantalaiho (2012, 105) nostaa kuitenkin esiin kysymyksen siitä, eriarvoistaako kuntalisän kaltainen asuinpaikkaan sidottu etuus lapsiperheitä.

Yhteiskunta varmistaa tulevien lapsiperheiden taloudellisen tukemisen jo raskausaikana. Raskauden jatkuttua vähintään 154 ja äidin käytyä terveystarkastuksessa ennen viidettä raskauskuukautta, voi perhe anoa Kelalta äitiysavustuslaissa määrättyä äitiysavustusta (L 28.5.1993/477). Vuonna 2016 äitiysavustus oli perheen valinnan mukaan joko vauvanvaatteita ja -tarvikkeita sisältävä äitiyspakkaus tai 140 euron veroton rahasumma. Vuonna 2015 äitiysavustuksen sai noin 55 000 perhettä (SVT. Kelan lapsiperhe-etuustilasto 2015, 16).

Vanhempainpäivärahaetuuksien suuruus on sidoksissa hakijan työtuloihin. Vähintään 154 päivää jatkunut raskaus antaa oikeuden sairausvakuutuslaissa (L

21.12.2004/1224) määriteltyyn äitiysrahaan. Riskialttiissa työolosuhteissa työskentelevillä voi olla lisäksi oikeus erityisäitysrahaan. Äitiysrahaa maksetaan 105 arkipäivän ajalta. Lisäksi isällä on oikeus yhteensä 54 arkipäivän mittaiseen isyyssrahaan. Äitiysrahakauden jälkeen alkaa 185 arkipäivän mittainen vanhempainrahakausi. Vanhempainraha tai osa-aikaisen työnteon mahdollistava osittainen vanhempainraha voidaan maksaa joko äidille tai isälle tai jakaa molempien kesken. Vanhempainpäivärahakautta pidennetään mikäli lapsia tulee monikkoraskauden tai adoption myötä kaksi tai useampi. (SVT Kelan lapsiperhe-etuustilasto 2015, 7-8.) Adoptiovanhemmat eivät kuitenkaan ole oikeutettuja äitiysrahaan.

Vanhempainvapaan päättymisen jälkeen perheelle voidaan myöntää kotihoidon tukea tai yksityisen hoidon tukea tai työelämän joustoja mahdollistavaa joustavaa tai osittaista hoitorahaa (KELA. Lastenhoidon tuet. 2017). Kotihoidon tukea maksetaan alle 3-vuotiaasta lapsesta ja se koostuu vanhempien tuloista riippumattomasta hoitorahasta ja tulosidonnaisesta hoitolisästä. Lisäksi kunnan on mahdollista maksaa kuntalisää. Sipilä (2012, 37-38) huomauttaa, ettei kotihoidon tuen maksaminen varsinaisesti edellytä sitä, että toinen vanhemmista hoitaa lasta kotona. Kotihoidon tuen saamisen edellytys on, ettei perheen alle 3-vuotias lapsi ole kunnan järjestämässä päivähoitossa. Näin ollen esimerkiksi isovanhemmilta tai muilta läheisiltä hoitoapua saaville tai yksityisen hoitajan palkanneille työssäkäyville vanhemmille voidaan maksaa kotihoidon tukea. Kotihoidontuki kuitenkin vähennetään työttömän vanhemman työttömyysetuudesta ja se lasketaan tuloksi myös opiskelevan vanhemman saaman opintotuen tulovalvonnassa. (KELA. Muiden etuuksien vaikutus kotihoidontukeen 2016).

Tukia maksetaan myös erityiseen tarpeeseen perustuen. Esimerkiksi lapsesta maksettava lapsilisä (L 21.8.1992/796) on tarkoitettu Suomessa asuvan alle 17-vuotiaan lapsen elatukseen ja sitä maksetaan porrastetusti lasten lukumäärän mukaan, mutta yksinhuoltajalle lapsilisä voidaan maksaa korotettuna. Muita erityiseen tarpeeseen perustuvia tukia ovat esimerkiksi alle 16-vuotiaan lapsen vammaistuki ansionmenetyksiä korvaava erityishoitoraha lapsen sairaalahoitoon osallistuttaessa. (KELA. Jos lapsi sairastuu 2016.)

Eriyisten tarpeiden huomioiminen riippuu kuitenkin aina siitä, miten tasaveroisesti lainsäädäntö kohtelee erilaisia perheitä. Esimerkiksi vasta maaliskuussa 2017 astui voimaan lainmuutos, jonka myötä vanhempain- tai isyysrahoikeus ei enää edellytä sateenkaariperheiden vanhemmilta parisuhteen rekisteröintiä ja perheen sisäistä adoptiota. Samalla yksinhuoltajaisät saivat oikeuden isyys- ja vanhempainrahaan, jonka saaminen edellytti aiemmin avio- tai avioliittoa lapsen äidin kanssa. Vanhemman sukupuolen ja perhemallien moninaisuuden huomiomisen merkitystä yhdenvertaisuuden edistäjänä nostettiin esiin mm. Monimuotoiset perheet - hankkeessa, jonka työryhmä esitti yllä kuvattuja muutoksia vanhempainpäivärahasäännöksiin. (Humalto 2015, 15-16.)

3.4 Perhevapaat ja lapsen hoidon järjestämisen vaihtoehdot

Vanhempainrahakauden päättyessä perheen lapsi on noin yhdeksän kuukauden ikäinen ja perheen on päätettävä miten lapsen hoito jatkossa järjestetään. Pienten lasten vanhemmat voivat valita, hoitavatko lapsensa kotona vai käyttävätkö päivähoitopalveluja. Kelan lapsen hoitoon myöntämät taloudelliset tuet perustuvat lakiin lasten kotihoidon ja yksityisen hoidon tuesta (L 20.12.1996/1128), jonka tarkoituksena on tukea perhettä lapsen hoidon järjestämisessä ja työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Perheelle voidaan myöntää kotihoidon tukea kunnes lapsi täyttää kolme vuotta, eikä osallistu kunnan järjestämään päivähoitoon. Avoimen varhaiskasvatuksen ja usein myös 2-5 -vuotiaiden lasten kerhotoiminnan palveluiden käyttäminen ei vaikuta kotihoidon tuen saamiseen.

Varhaiskasvatus ja päivähoitopalvelut ovat laajalti käytettyjä palveluita.

Suomalaisista 1-6-vuotiaista lapsista yli 60% on kunnallisen tai yksityisen päivähoiton piirissä. Kansallisella tasolla alle yksivuotiaat lapset hoidetaan pääasiassa kotona ja lasten määrä päivähoitossa nousee lasten iän kasvaessa. Esiopetukseen osallistuvista lapsista suurin osa osallistuu myös esiopetusta täydentävään päivähoitoon.

Kekkonen (2014, 258) toteaa, että päivähoitopalveluiden saatavuus mahdollistaa pienten lasten vanhempien työssäkäynnin ja sitä kautta tukee perheen taloudellista hyvinvointia ja sen myötä lapsen elinoloja. Myös työssäkäynnillä vanhemmalla on kuitenkin työsopimuslakiin ja työehtosopimukseen perustuva oikeus hoitovapaaseen

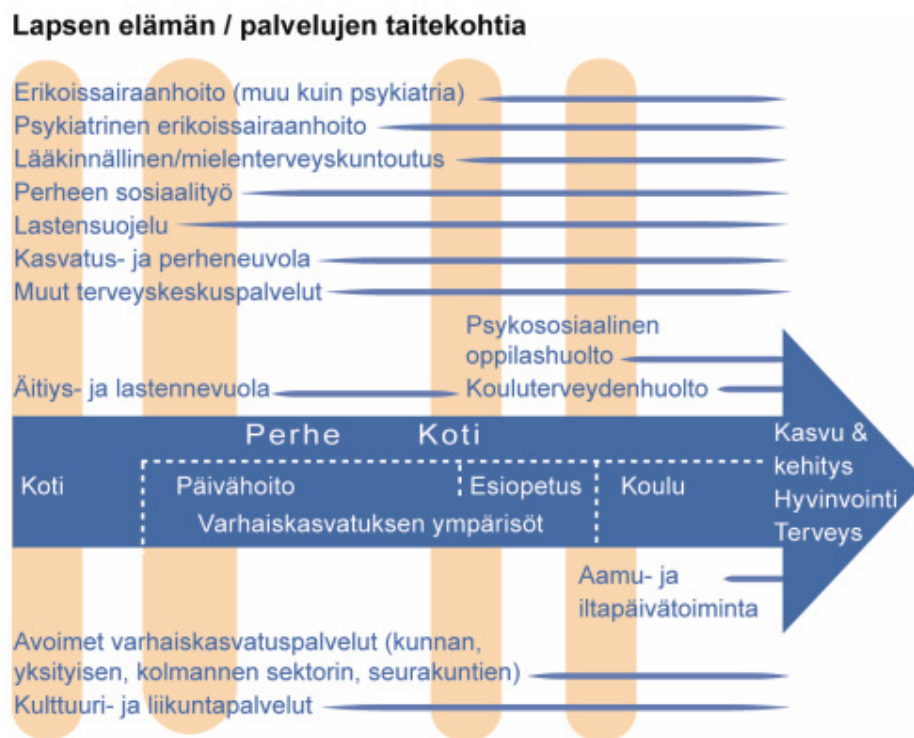
(KELA. Lastenhoidon tuet 2017) ja hoitovapaa voidaan myös jakaa vanhempien kesken.

Aiemman subjektiivisen päivähoito-oikeuden rajaamisen myötä kotona olevien vanhempien lasten oikeutta kunnalliseen päivähoito-oikeuteen voidaan rajoittaa. On hyvä huomata, että kuntien oikeus rajata päivähoito-oikeutta voi rajata myös vanhempien työllistymistä. Lasta kotona hoitava vanhempi on joko perhevapaalla työstä tai kotihoidontuella ilman työsuhdetta, mutta sama vanhempi voi olla myös työnhakija, opiskelija, yrittäjä tai osa-aikatyötä tekevä. Erityisesti tilapäistä, ns. keikkaluonteista työtä tekevien vanhempien työ vaatii sitä, että lapselle järjestyy hoitopaikka välittömästi työtarjouksen tullessa. Kun kunnassa rajataan päivähoito-oikeutta, olisi samalla arvioitava miten se vaikuttaa lapseen esimerkiksi tällaisessa tapauksessa, jossa vaikutus kohdistuu välillisesti lapsen vanhemman palkkatulojen menetyksen kautta.

3.5 Perhepalvelut

Lapsiperheiden palveluilla pyritään edistämään lapsiperheiden hyvinvointia ja tukemaan vanhemmuutta. Kuviossa 5 esitellään erilaisia lapsiperheiden palveluja suhteessa lapsen ja perheen eri elämänvaiheisiin. Perheiden palveluiksi laskettavien palveluiden sisältöjen ja palveluntuottajien kirjo on laaja. Perhepalveluita voivat tuottaa sekä kunnalliset, yksityiset että kolmannen sektorin toimijat. Palvelut ovat luonteeltaan esimerkiksi terveys-, varhaiskasvatus- ja opetuspalveluita, kulttuuri- ja liikunta- palveluita sekä erilaisia vertaistukea ja tietoa tarjoavia palveluita. Ennaltaehkäisy on monessa palvelussa perustana, mutta myös jotkin korjaavat palvelut, kuten lastensuojelu, lasketaan osaksi perhepalveluita.

Kuvio 5 . Esimerkki lasten ja perheiden palvelujen monialaisuudesta. (THL 2011, 19)



Erilaisia nivelvaiheita eli palvelusta toiseen siirtymisiä ja eri palveluiden liittymäkohtia on useita. Perheen näkökulmasta tämä saattaa aiheuttaa pirstaleisuutta ja sekä tiedonkulun, että tiedon hakemisen vaikeutumista. Perheen näkökulmasta jopa saman palvelun sisällä tapahtuva siirtymä voi huonontaa kokemusta palvelusta. Tuominen, Kaljonen, Ahonen ja Rautava (2012, 3) selvittivät perheiden tyytyväisyyttä äitiys- ja perheneuvolan yhdistävään toimintamalliin, jossa sama terveydenhoitaja vastaa perheestä sekä ennen että jälkeen raskauden. Erityisesti työntekijän pysyvyyden katsottiin edistävän perheiden tyytyväisyyttä hoidon laatuun, mutta perheet kokivat myös yhdistetyn äitiys- ja perheneuvolan tarjoavan enemmän kotikäyntejä ja vertaistukea, minkä perheet kokivat myös tärkeäksi. (Tuominen ym. 2012, 10.)

Tuominen ym. (2012, 11-12) muistuttavat, että vanhempien tarpeet ja palaute tulee ottaa huomioon perhepalveluissa. Terveystieteiden laissa (L 30.12.2016/1326, 12 §), joka velvoittaa kuntia edistämään asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia toteuttamalla hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä, velvoittaa kuntaa myös tekemään yhteistyötä

sekä muiden kunnallisten tahojen, että yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Perhepalveluiden tuotannon haasteita ovatkin palveluiden yhteensovittaminen, perheiden tarpeisiin vastaaminen ja palvelun tarjoaminen oikea-aikaisesti ja mieluummin kustannuksiltaan kevyempänä ennaltaehkäisevänä, kuin kalliimpana korjaavana palveluna. Hallituksen kärkihankkena toteutettavassa LAPE-muutosohjelmassa pyritään vastaamaan haasteeseen ja kehittämään palveluita ja niiden tuottamista lapsi- ja perheystävällisemmiksi (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 10-11).

3.6 Helsinkiläisten lapsiperheiden erityispiirteitä

Tilastokeskuksen julkaisemassa Suomen tilastollisessa vuosikirjassa 2015 on havainnollistettu Suomessa asuvan väestön alueellista jakautumista piirtämällä kartalle viiva Raumasta Imatralle. Linjan eteläpuolelle jäävällä alueella asui vuonna 2014 puolet Suomen väestöstä. Tämän hieman Hämeenlinnan ja Lahden yläpuolelta kulkevan linjan alle jäävällä alueella sijaitsevat Helsingin lisäksi Espoo, Vantaa ja Turku, joissa kaikissa sekä syntyvyys että muuttoliike ovat kasvattaneet väestömäärää. (Tilastokeskus. Suomen tilastollinen vuosikirja 2015, 440-443.) Helsingissä suurimmat ikäluokat ovatkin 21-39 -vuotiaat, siinä missä koko maassa 47-68 -vuotiaat muodostavat suurimman ikäluokan (Helsinki alueittain 2016 2017, 10). Toisaalta yhtenä Helsingin ominaispiirteenä on huomioitava se, että ajanjaksolla 2012-2016 yli 50 000 asukkaan kunnissa Helsinki sijoittui viimeiseksi syntyvyyden osalta (SVT. Syntyneet 2016.).

Vuoden 2015 lopussa kolmannes helsinkiläisistä asui lapsiperheessä (Malander 2016, 2.). Koko Suomen mittakaavassa joka kymmenes suomalainen lapsi asuu Helsingissä (Högnabba & Ranto 2017, 7). Helsinkiläiset lapsiperheet ovat monimuotoisia ja monikulttuurisia edustaen erilaisia perhemuotoja, kieliä ja kulttuuritaustoja. (Högnabba & Ranto 2017, 39). Perheiden kirjavuus asettaa omat haasteensa lapsiperheiden hyvinvointia edistävien palveluiden tuottamiselle.

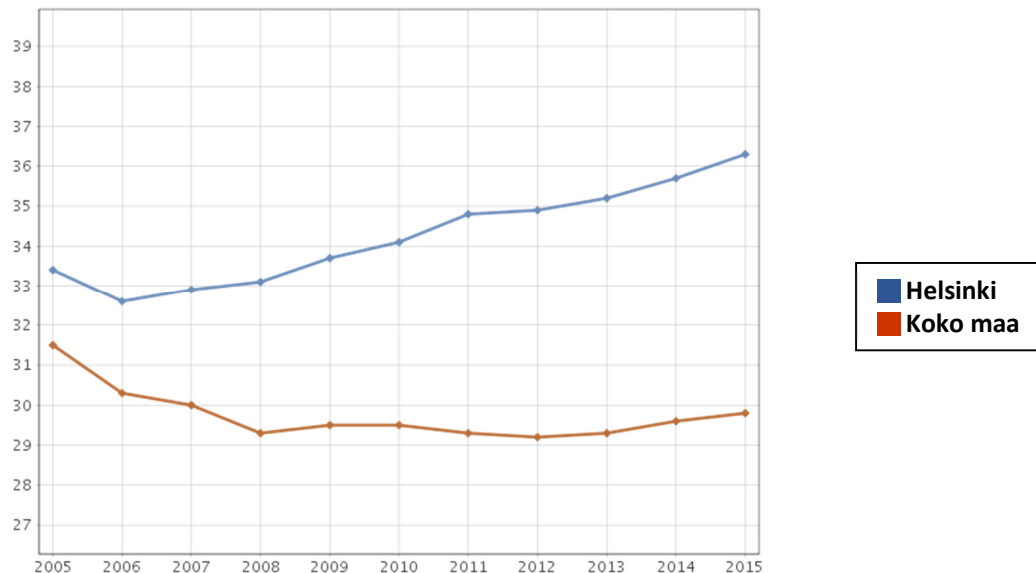
Väestömäärältään suuren pääkaupunkiseudun ja erityisesti Helsingin asukkaiden hyvinvoinnista on tuotettu tietoa, mutta lapsiperheiden koettua hyvinvointia on tutkittu järjestelmällisesti vasta viime vuosina. THL:n alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH) on tuottanut tietoa helsinkiläisperheiden vanhemmuudesta, arjessa

selviytymisestä, elämänlaadusta ja palvelujen käytöstä. (Malander 2016, 2.) Tämän kaltaista tietoa tulisi käyttää lapsiperheiden palveluiden järjestämisen tietoperustana (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 17).

Asuminen ja toimeentulo

Helsingiläisten asumisväljyys on kaikista Suomen kunnista niukin ja lisäksi asumisväljyyden kehitys on ollut pysähdyksissä vuodesta 2005. Helsingin pientalo- ja kerrostalovaltaisessa asuntokannasta kaksioita tai sitä pienempiä asuntoja on miltei 60% ja asuntojen keskikoko kaikkina on hieman yli 63 m². (Helsinki alueittain 2016 2017, 12.) Asuntojen keskikoon alueellisesta vaihtelusta huolimatta helsinkiläiset lapsiperheet asuvat muuhun Suomeen verrattuna ahtaammin (kuviot 6). Helsingiläisten joukossa lapsiperheet ja maahanmuuttajaperheet asuvat ahtaammin (Helsingin kaupungin strategiaohjelma 2013, 33).

Kuvio 6. Ahtaasti asuvat lapsiasuntokunnat, % kaikista lapsiasuntokunnista 2005-2015 (Sotkanet, <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szbSBwA=®ion=87a2dAQA&year=sy4rs07U0zUEAA==&gender=t&t=line>)

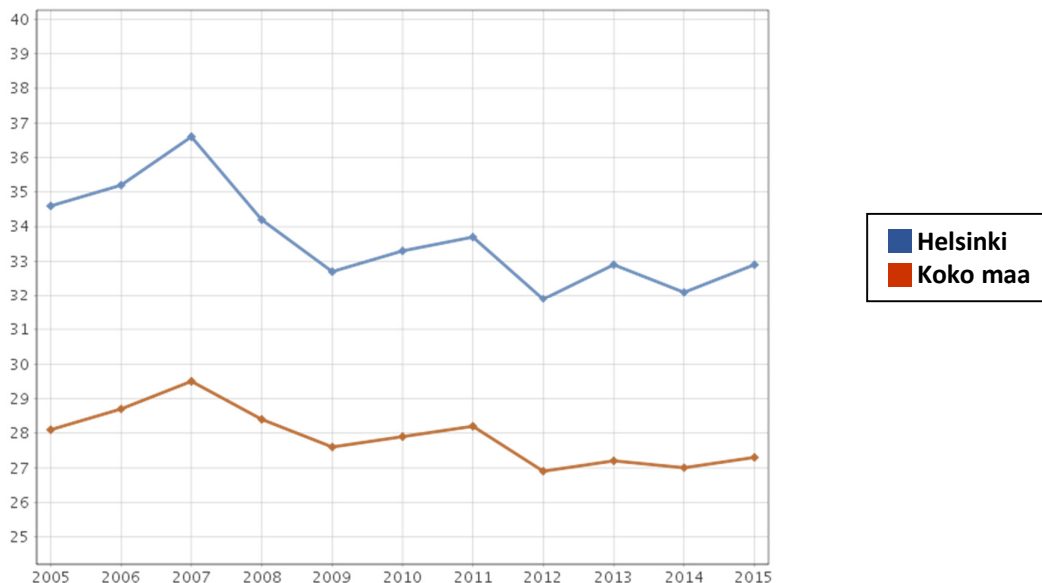


Helsingin asuntokanta koostuu miltei puoleksi omistusasunnoista ja vuokra-asunnoista. Alueelliset erot kuitenkin näkyvät siinä, millaisia asuntoja alueella on. Esimerkiksi kantakaupungissa vuokra-asunnot ovat pääosin vapaarahoitteisia ja Helsingin ARA-vuokra-asuntojen tarjonta painottuu esikaupunkeihin. Myös väestön sosioekonominen rakenne noudattelee asuntokantaa niin, että koulutus- ja tulotasot ovat

korkeampi pientalo- ja omistusasumisvaltaisilla alueilla, kun taas esikaupunkien vuokra-asunnoissa asuvien koulutus on matalampi ja tulotaso heikompi. (Helsinki alueittain 2016 2017, 11-12.)

Vaikka helsinkiläiset lapsiperheet ovat koko maahan suhteutettuna parempituloisia, vaikuttaa tulotason vaihtelu perheiden arkeen suuresti esimerkiksi toimeentulotuen tarpeena (Högnabba & Ranto 2017, 39). Väestön suhteellista tulotasoa voidaan tarkastella Gini-kertoimen avulla (kuvio 7). Kertoimen korkea suuruus tarkoittaa tulotason epätasaista jakautumista ja matala suuruus tulojen jakautumista tasaisemmin. Muuhun maahan suhteutettuna Helsingin tulotaso jakautuu huomattavasti muuta maata epätasaisemmin. Hyvätuloisimmilla alueilla väestön tulotaso voi ylittää medianitulon 50 prosentilla ja matalatuloisimpien alueiden väestön tulotaso voi jäädä 20 prosenttiin mediaanitulosta (Helsinki alueittain 2016 2017, 14).

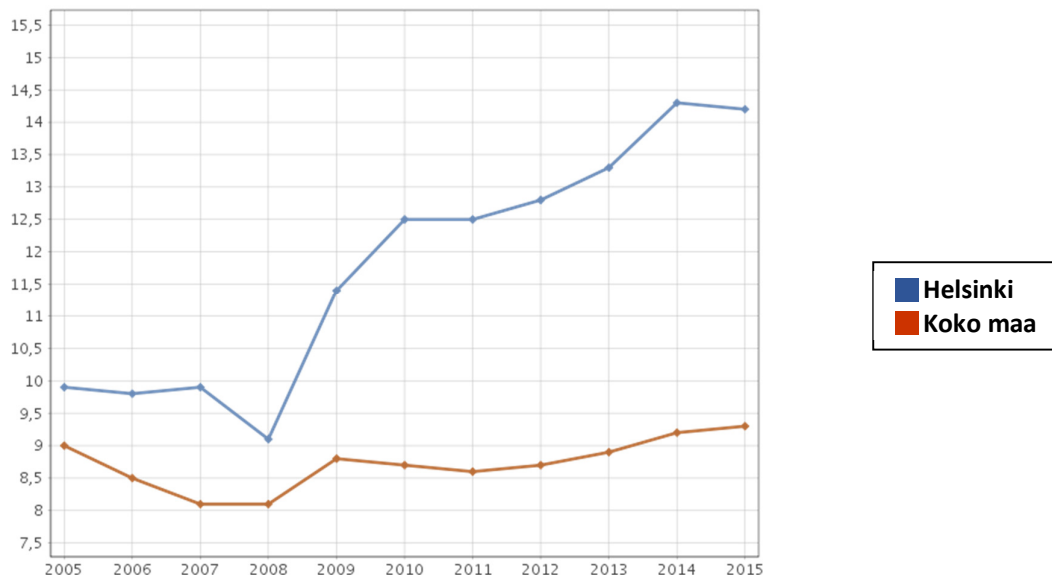
Kuvio 7. Gini-kerroin, käytettävissä olevat tulot 2005-2015. (Sotkanet, https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=s_YNBgA=®ion=87a2dAQA&year=sy4rs07U0zUEAA==&gender=t&t=line)



Myös toimeentulotukea saavien lapsiperheiden määrä on Helsingissä muuta maata suurempi (kuvio 8). Yli 30 prosenttia perheellisistä naisista koki kotitaloutensa menojen kattamisen tuloillaan vaikeaksi, jolloin perhe on joutunut tinkimään ruuasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä. Perhetyypeittäin tarkasteltuina yksinhuoltajaperheiden tilanne on taloudellisesti heikoin (Helsingin kaupungin strategiaohjelma 2013, 33).

Vanhempien toimeentulo ja kulutusmahdollisuudet vaikuttavatkin suoraan perheen hyvinvointiin ja erityisesti yksinhuoltajatalouksien lasten köyhyysriski on suuri. Lapsuudessa koetuilla talousvaikeuksilla voi olla vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin myöhemminkin. (Malander 2016, 7.)

Kuvio 8. Toimeentulotukea saaneet lapsiperheet, % lapsiperheistä 2005-2015 (Sotkanet, <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szZzAQA=®ion=87a2dAQA&year=sy4rs07U0zUEAA==&gender=t&t=line>)

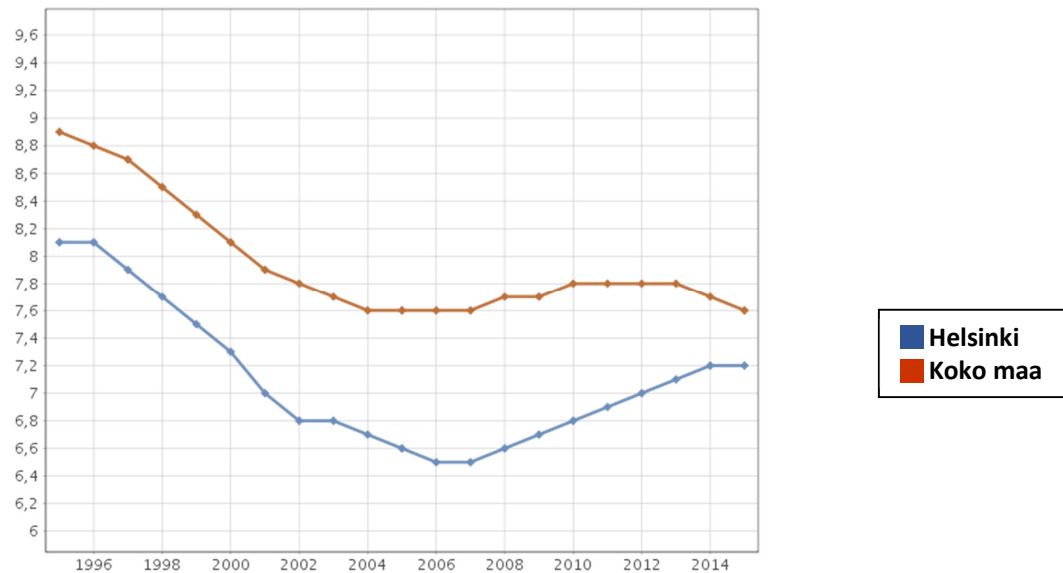


Perheellistyminen

Syntyvyyden aleneminen on ollut trendi koko Suomessa ja kuolleisuus on ylittämässä syntyvyyden (SVT. Syntyneet). Vaikka pääkaupunkiseudun väkiluku on kasvanut, näkyy vanhemmaksi tulemisen myöhentyminen ja lapsettomuuden nousu erityisesti pääkaupunkiseudulla. Lapsettomien naisten ja lapsettomuutta ihanteena pitävien naisten määrä on suuri (Miettinen 2015, 28). Myös ensisynnyttäjien ikä ja ihanteelliseksi koettu ikä lasten saamiseen on korkeampi pääkaupunkiseudulla asuvilla. Pääkaupunkiseudulla asuvien mielestä äidiksi tulemisen ihanteellinen ikä on 27.8 vuotta ja isäksi tulemisen 29.7 vuotta. Pääkaupunkiseudulla asuvat vastaajat kokivat myöhäisemmässä vaiheessa eli 30 vuoden iässä tai sitä vanhempana tapahtuvan lastenhankinnan ihanteeksi. Suuntaus oli saman tyyppinen myös muissa kaupungeissa, vaikkakin hieman tasaveroisempi alle 25-vuotiaana perheellistymisen ihanteen suhteen. Sen sijaan harvaan asutuilla taajama-alueilla etenkin naisten kohdalla lastensaaminen nuorena, alle 25-vuotiaana, nähtiin ihanteena. (Miettinen 2015, 32).

Syntyvyyden alenemisesta huolimatta alle kouluikäisten lasten määrä on ollut kasvussa Helsingissä, siinä missä muualla Suomessa 0-6 -vuotiaiden osuus väestöstä on pienentynyt (kuvio 9). Helsingissä on kuitenkin suhteessa vähemmän 0-6 -vuotiaita kuin muussa Suomessa.

Kuvio 9. 0-6 -vuotiaat % Helsingin ja koko maan väestöstä vuosina 1995-2015 (Sotkanet, <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=MwCA®ion=8wYA&year=sy4rt87R0zUEAA==&gender=t&t=line>)

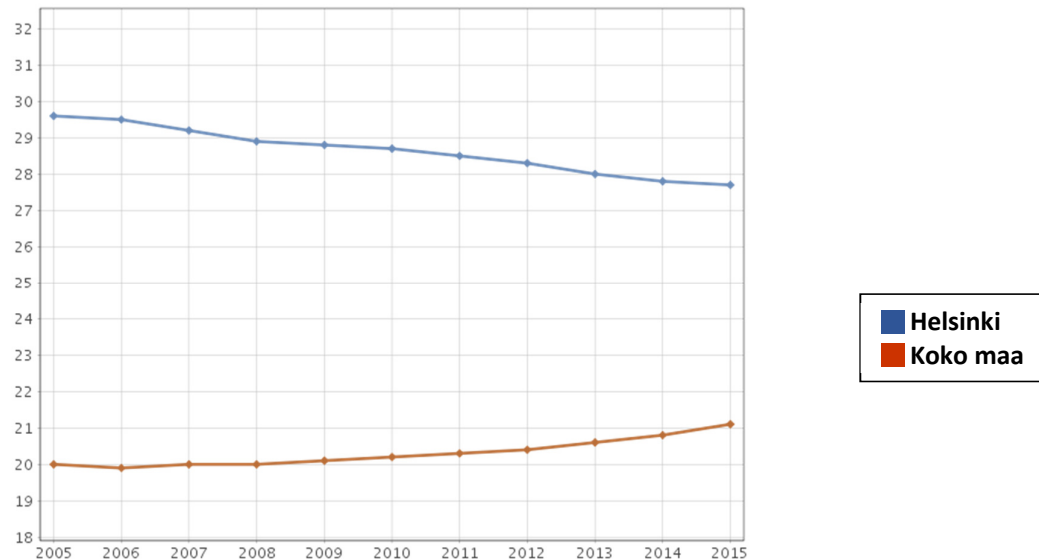


Perheiden moninaisuus

Helsingiläiset lapsiperheet ovat monimuotoisia ja monikulttuurisia. Perhemuotoja on monia, vaihdellen esimerkiksi kahden vanhemman perheistä yksinhuoltajaperheisiin ja vuorohoitojärjestelyä toteuttaviin perheisiin (Högnabba & Ranto 2017, 6). Yhden vanhemman perheitä Helsingissä on suhteellisesti muuta Suomea enemmän (kuvio 10). Myös asukasrakenne poikkeaa vallalla olevasta mallista, jossa suuret ikäluokat ovat vahvasti edustettuina. Helsingissä suurin ikäluokka ovat 20-30 -vuotiaat, joihin lukeutuvat työ- ja opiskelusyistä kaupunkiin muuttaneet (Helsingin kaupungin strategiaohjelma 2013, 33). Muuttoliike on vaikuttanut myös lasten määrän kasvuun. Ulkomaalaistaustaisten naisten saamien lasten määrä on kaksinkertaistunut 2000-luvulla

ja näiden lasten määrä alkaa lähestyä kahtakymmentä prosenttia kaikista syntyneistä (Helsingin kaupunkistrategia 2013, 33).

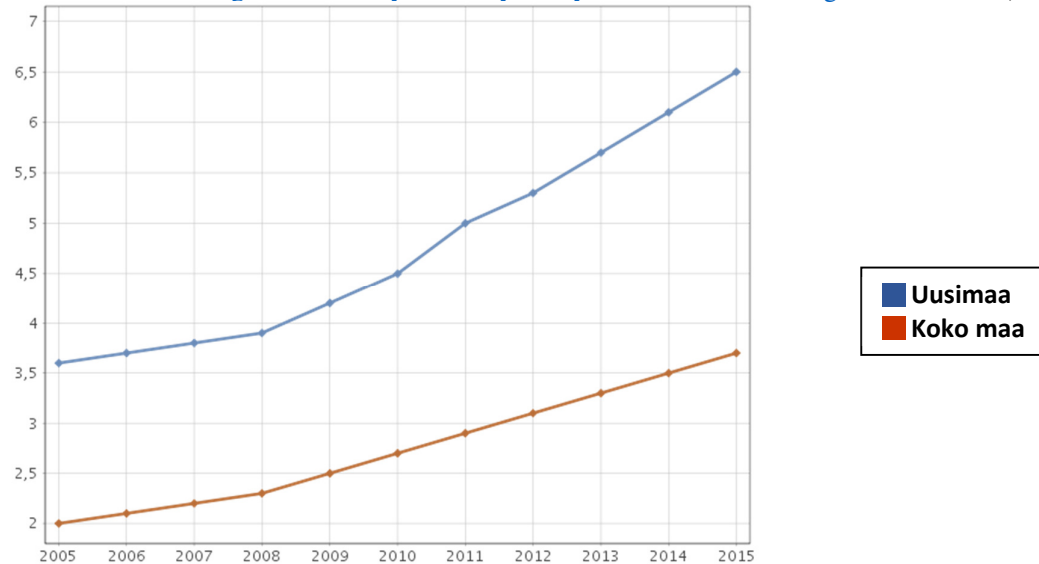
Kuvio 10. Yhden vanhemman perheet, % lapsiperheistä 2005-2015. (Sotkanet, <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=szZMBAA=®ion=87a2dAQA&year=sy4rs07U0zUEAA==&gender=t&t=line>)



Myös kielten ja kulttuurien kirjo on laaja. Lapsista ja nuorista 26 prosentilla on vanhemmat, joista ainakin toinen puhuu äidinkielenään muuta kuin ruotsia tai suomea. 17 prosenttia lapsista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea. Kielistä etenkin somaliaa, venäjää, viroa ja arabiaa puhutaan paljon. (Högnabba & Ranto 2017, 8.) Muuhun maahan suhteutettuna Uudellamaalla asuu muuta maata enemmän 0-19 -vuotiaita ulkomaan kansalaisia (kuvio 11).

Maahanmuuttajaperheiden hyvinvoinnin edistäminen on huomioitu Helsingin kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa. Suunnitelmaan on kirjattu osallisuutta edistäviä ja syrjäytymistä ehkäiseviä toimenpiteitä, kuten vanhemmuuden tukemista kaupungin perhepalveluissa ja lasten kielellisen kehityksen edistämistä lapsen kasvuympäristöissä (Helsingin kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2015, 5).

Kuvio 11. 0-19 -vuotiaat ulkomaan kansalaiset, % vastaavanikäisestä väestöstä 2005-2015. (Sotkanet, https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/kaavio?indicator=s_YNAAA=®ion=szZ3tTZyBwA=&year=sy4rs07U0zUEAA==&gender=t&t=line)



4 Perhevalmennus hyvinvoinnin edistäjänä

4.1 Perhevalmennuksen periaatteet

Perhevalmennuksen järjestäminen

Terveystieteiden tutkimuskeskus (STM) velvoittaa kuntia järjestämään neuvolapalveluja, joiden on muun terveydenhuollon lisäksi tuettava myös vanhemmuutta ja koko perheen muuta hyvinvointia (L 30.12.2016/1326, 15 §). Perhevalmennusta ohjaa ja valvoo aluehallintovirasto (STM. 2010. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto). Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 3 luvun 14 §:n mukaan perheille on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta. Tämän valmennuksen on sisällettävä vanhempainryhmätoimintaa ja perhevalmennuksessa tulee antaa perheille tietoa raskausajasta, synnytyksestä ja lapsen hoidosta sekä vanhemman henkisestä hyvinvoinnista. Molemmat vanhemmat ovat oikeutettuja saamaan perhevalmennusta. (A 6.4.2011/338.) Käytännössä perhevalmennuksen voidaan nähdä edistävän luvussa 3

kuvattua lapsiperheiden hyvinvointia sillä rajauksella, että toiminta kohdistuu esikoislapsensa saaneisiin vanhempiin perheineen.

THL:n julkaisema Äitiysneuvolaopas antaa suosituksia äitiysneuvolatoiminnan järjestämiseen. Perhevalmennus on osa äitiysneuvolatoiminnassa toteutettavaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä ja Äitiysneuvolaoppaassa käsitellään myös perhevalmennuksen sisältöä ja toteuttamistapoja. Perhevalmennus nähdään hyvinvointia edistävänä ja ongelmia ehkäisevänä toimintana, vaikka todetaankin ettei toiminnan hyödyllisyyttä kokonaisuutena ole sen kompleksisuuden vuoksi helppoa todistaa tieteellisin tutkimuksin. (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 78).

Äitiysneuvolaoppaassa (2013, 80) kuitenkin viitataan tutkimustiedon tukevan perhevalmennuksen vaikuttavuutta erityisesti perheen sosiaalisen verkoston laajentumisen ja vertaistuen kokemuksen saamisen suhteen. Perheille suositellaankin tarjottavan vanhempainryhmätoimintaa myös synnytyksen jälkeen, jolloin lapsen hoitoon ja vanhemmuuteen liittyvät teemat ovat ajankohtaisia (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 81). Synnytyksen jälkeen järjestettävä perhevalmennus tarjoaa vauvaperheille mahdollisuuden sekä vertaistukeen että verkostoitumiseen muiden perheiden kanssa yhdessä muiden perhevalmennuksen tavoitteiden kanssa.

Äitiysneuvolaoppaassa on kuvattu perhevalmennuksen tavoitteita, menetelmiä ja aihealueita (liite 4) sekä erikseen myös synnytysvalmennuksen tavoitteita, menetelmiä ja keskeisiä aihealueita (liite 5). Perhevalmennuksen tavoitteena on valmentaa perhettä vanhemmuuteen ja edistää perheen hyvinvointia ja terveyttä moniammatillisesti järjestetyn vanhempainryhmätoiminnan, tiedonannon ja vertaistuen avulla (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 29). Synnytysvalmennuksessa keskitytään synnytyskokemukseen ja synnyttäjään aktiivisena toimijana, synnytyksen kulkuun ja ensi hetkiin vauvan kanssa (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 81).

Tiedonannon voidaan nähdä edistävän sekä synnyttäjän että koko perheen toimijuutta synnytystapahtumassa. Toisaalta tieto voi myös lisätä tuoreen vanhemman stressiä. Vastasyntyneen vauvan ja synnyttäjän vuorovaikutusta synnytyslaitoksella tutkineet Kurth, Spicher, Stutz, Biedermann, Hösli & Kennedy toteavat, että äidin omat uskomukset hyvästä vauvanhoidosta vaikuttavat siihen miten äiti huolehtii paitsi vauvastaan, myös itsestään. Vahvasti vauvan hoitoon orientoituneet ja itkevän

vauvan lohduttamiseen virittyneet äidit saattoivat kokea tilanteen raskaana. Tällöin tieto vauvan tarpeisiin vastaamisen tärkeydestä, vauvan keskiöön nostaminen ja vauvan hoidosta vastuun ottaminen ennen kuin äiti koki olevansa siihen valmis huononsi äidin hyvinvointia ja altisti hänet väsymyksen kierteelle. (Kurth ym. 2010, 7.) Tiedon antaminen sinällään ei siis välttämättä paranna perheen hyvinvointia, vaan saatetaan tarvita myös kontakti ammattilaiseen.

Perhevalmennus osallisuuden ja vertaistuen mahdollistajana

Perhevalmennus kokoaa yhteen samassa elämänvaiheessa olevia tulevia vanhempia, mikä mahdollistaa tiedon antamisen lisäksi vertaistoiminnan tukemisen.

Ryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien kokemuksia on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti. Siinä missä perhevalmennuksen kokonaisvaltaisesta vaikuttavuudesta on vaikea saada tutkittua tietoa, on ryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien kokemuksista saatu tutkimustietoa.

Perhevalmennukseen osallistuneiden ruotsalaisten vanhempien kokemuksia selvittäneet Norling-Gustafsson, Skaghammar ja Adolfsson (2011, 159) toteavat, että ajatukseen perhevalmennuksesta suhtaudutaan perhevalmennuksesta suhtaudutaan pääasiassa neutraalisti, eikä perheillä ole suuria odotuksia perhevalmennuksen suhteen. Myös Pietilä-Hellan perhevalmennusta käsittelevässä tutkimuksessa perheet suhtautuivat perhevalmennukseen varautuneesti ja kokivat jopa, ettei heillä ole tarvetta uusin ihmisiin tutustumiseen tai muiden perheiden kanssa verkostoitumiseen. Perhevalmennukseen osallistuneille äideille esikoislapsen odottaminen näyttäytyi jännittävänä, toivottuna ja haastavana tapahtumana. Myös ensimmäiset perhevalmennuskerrat koettiin jännittävinä, jopa kuormittavina ja epämiellyttävinä. Puolison tuki koettiin tärkeäksi ja yksin perhevalmennukseen osallistuneet äidit saattoivat kokea olonsa yksinäisiksi. (Pietilä-Hella 2010, 83-83.)

Perhevalmennukseen osallistumisen jälkeen perheet kokivat, että sen tärkeintä antia olivat relevantin tiedon saaminen ja muiden perheiden tapaaminen (Norling-Gustafsson ym. (2011, 169). Vuoden mittaisella seurantajaksolla vertaistoimintaa tukevaa perhevalmennuskokeilua seurannut Pietilä-Hella (2010, 82) toteaa, että perheryhmätoiminnan alussa toisilleen tuntemattomien äitien suhde toisiinsa muuttui perhevalmennuksen aikana ja sen jälkeen. Perhevalmennuksen edetessä

äitien kanssakäyminen perhevalmennuksen aikana alkoi voimistua, samoin yhdessä osallistuminen perhevalmennuksen ulkopuolella tapahtuviin yhteisiin toimintoihin kuten vauvatreffeihin ja vauvaperheille tarjottavaan ajanvietteeseen osallistuminen. (Pietilä-Hella 2010, 88-89.)

Tästä näkökulmasta katsoen perhevalmennuksen tulisi jatkua synnytyksen jälkeen. Helsingissä perhevalmennuksen jatko järjestetään vauvaperhetoimintana leikkipuistoympäristössä, mikä voi osaltaan tukea perheiden siirtymistä yhdessä esimerkiksi avointen varhaiskasvatuspalveluiden käyttäjiksi. Pietilä-Hella (2010) toteaa, että aiemmissa tutkimuksissa vanhemmat ovat erityisesti toivoneet vertaisryhmätoiminnan lisäämistä perhevalmennuksessa. Muita vanhempien toiveita ovat olleet psykososiaaliset aiheet ja arkipäivän ongelmien käsitteleminen. Myös parisuhde, seksuaalisuus ja lapsen kasvatukseen liittyvät teemat ovat olleet toivottuja. Ylipäättään vanhemmat ovat toivoneet aiheiden monipuolisuutta. (Pietilä-Hella 2010, 79.) Perhevalmennusta järjestettäessä tulisivin kuunnella vanhempien ja perheiden toiveita.

4.2 Esikoislapsiperheiden perhevalmennus Helsingissä

Helsingin kaupunki tarjoaa lakisääteistä perhevalmennusta esikoistaan odottaville perheille. Ennen synnytystä on neuvolan järjestämää perhevalmennusta ja synnytyksen jälkeen vauvaperhetoimintaa leikkipuistoissa ja perhetaloissa. Leikkipuistotoimintaan sisältyy myös muuta vauvaperheiden ja pikkulapsiperheiden toimintaa, mutta vauvaperhetoiminta-nimellä kulkeva ryhmätoiminta on nimenomaan perhevalmennuksen jatkoa. (Perheentuki. Perhevalmennus Helsingissä.)

Neuvolan perhevalmennuksesta vastaavat terveydenhoitajat ja fysioterapeutit ja leikkipuiston vauvaperhetoiminnasta ohjaajat ja sosiaaliohjaajat. Perhevalmennuksen teemoja Perhevalmennukseen sisältyy myös virtuaalinen tutustumiskäynti synnytysairaalaan. Perhevalmennukseen ja vauvaperhetoimintaan osallistuminen on maksutonta ja vapaaehtoista ja ryhmistä tiedotetaan pääasiassa neuvoloiden ja leikkipuistotoiminnan kautta.

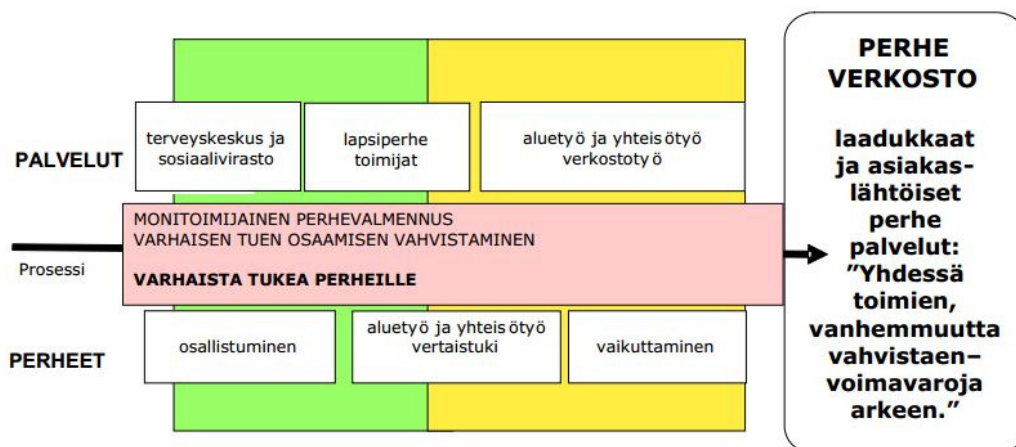
Myös muut tahot tarjoavat perhe- tai vanhempainvalmennusta. Yhdistysten ja järjestöjen perhe- ja vanhempainvalmennuksessa huomioidaan usein jokin perheiden erityisen tuen tarve. Vuonna 2016 Helsingissä oli tarjolla perhe- ja vanhempainvalmennusta mm. kahden kulttuurin vanhemmille (Familia ry:n Duo-vanhempainvalmennus), seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluville vanhemmille (Sateenkaariperheet ry), venäjänkielisille vanhemmille (Yhteiset lapsemme ry:n Monikulttuurinen perhekeskus), monikkoperheiden vanhemmille (Helsingin seudun monikkoperheet ry) ja yksin lasta odottaville vanhemmille (Pienperheyhdistys ry). Näihin valmennuksiin osallistuakseen vanhempien on yleensä itse etsittävä tietoa tarjonnasta.

Monitoimijaisen perhevalmennuksen tausta

Nykytuotoinen monitoimijainen perhevalmennusmalli kehitettiin osana Sosiaali- ja terveysministeriön perhepalvelujen kumppanuusohjelmaa, PERHE-hanketta, joka tähtäsi vanhemmuuden vahvistamiseen ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen. PERHE-hankkeen alla toteutettiin Helsingissä Lapaset-perheverkosto –hanke (kuvio 12) vuosina 2005-2007 ja Yhdessä toimien, vanhemmuutta vahvistaen – voimavaroja arkeen –jatko-hanke vuosina 2007- 2008. Hankkeiden tavoitteena oli edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja kehittää erityisesti pikkulapsiperheiden palveluita.

Kehittämistyössä olivat mukana Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastot ja lapsiperheiden kanssa työskenteleviä kolmannen sektorin toimijoita (Lapaset perheverkosto –hanke 2005-2008 2007, 1-2). Hankekokonaisuudessa keskityttiin erityisesti monitoimijaisen perhevalmennusmallin luomiseen. Osana hanketta kehitettiin yhteistyörakenteita ja –menetelmiä, koulutettiin työntekijöitä, luotiin runko perhevalmennusmallille ja kehitettiin materiaaleja perhevalmennuksen toteuttamista varten.

Kuvio 12. Lapaset Perheverkosto -visio. (Klen, I. ym. Lapaset-perheverkosto –hanke 2005-2008, 2)



Lapaset perheverkosto –hankkeen alkuun ajallisesti sijoittuneessa organisaatiouudistuksessa leikkipuistot siirtyivät sosiaaliviraston päivähoidon vastuualueelta lapsiperheiden vastuualueelle, osaksi lapsiperheiden varhaisen tuen palveluja. Neuvolapalvelut kuuluivat tuolloin terveysvirastoon. Vuoden 2013 alussa Helsingin kaupungin organisaatiossa tapahtui kaksi suurta uudistusta. Sosiaali- ja terveysvirastojen toiminta erillisinä virastoina lopetettiin ja virastot yhdistettiin sosiaali- ja terveysvirastoksi. Samalla perustettiin uusi virasto, Varhaiskasvatusvirasto, jonka alle siirtyivät suomenkielinen päivähoido ja esiopetus ja leikkipuistojen ja perhetalojen toiminta.

Perhevalmennuksen ja vauvaperhetoiminnan nykytilanne

Vuoden 2013 organisaatiouudistuksessa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto yhdistyivät ja leikkipuistotyö siirtyi sosiaalivirastosta uuteen varhaiskasvatusvirastoon. Uudistuksen jälkeenkin Helsingin kaupungin monitoimijaisesta perhevalmennuksesta vastaavat pääasiassa neuvoloiden terveydenhoitajat ja leikkipuistojen ja perhetalojen ohjaajat ja sosiaaliohjaajat.

Perhevalmennuksen sisältö (taulukko 1) vakiintui sekä neuvolan perhevalmennuksessa että leikkipuistojen vauvaperhetoiminnassa. Leikkipuistoissa toteutettavan perhevalmennuksen nimi muuttui vauvaperhetoiminnaksi sisällön jatkuessa periaatteessa samana. Siinä missä aiemmin sama vanhempainryhmä kulki neuvolasta leikkipuistoon, tuli leikkipuistoissa nyt mahdolliseksi osallistua haluamiinsa ryhmäkertoihin haluamissaan paikoissa. Aiemman palvelun eli neuvolassa ja leikkipuistossa tarjotun

ryhmämuotoisen perhevalmennuksen ja vauvaperhetoiminnan rinnalle tuotiin aluksi pilotointina Perheentuki-kehittämishankkeessa Perheentuki-verkkosivulle tuotettu perhevalmennusteemainen sisältökokonaisuus.

Taulukko 1. Perhevalmennus Helsingissä

Teema	Ajankohta	Paikka
Fysioterapia	Raskausviikot 15-25	Äitiysneuvola
Vanhemmuus ja vauvan hoito	Raskausviikot 25-28	Äitiysneuvola
Synnytys	Raskausviikot 30-34	Äitiysneuvola
Synnytyssairaalan esittely	Raskausviikot 36-37	Synnytyssairaalan verkkosivut (HUS)
Parisuhde ja seksuaalisuus	Vapaavalintainen	Perheentuki-verkkosivu
Varhainen vuorovaikutus	Vauvan syntymän jälkeen	Vapaavalintainen vauvaperhe-toimintaa järjestävä leikkipuisto tai perhetalo
Arjen voimavarat ja vanhemmuus	Vauvan syntymän jälkeen	Vapaavalintainen vauvaperhe-toimintaa järjestävä leikkipuisto tai perhetalo
Vauvan päivä- ja unirytmii	Vauvan syntymän jälkeen	Vapaavalintainen vauvaperhe-toimintaa järjestävä leikkipuisto tai perhetalo

Tutkimustietoa sähköisten perhepalveluiden tai sähköisen perhevalmennuksen kehittämisestä on vielä niukalti. Sähköinen perhepalvelu voi kuitenkin toimia perheiden hyvinvoinnin edistäjänä tai vähintäänkin perheiden tarpeiden välittäjänä. Salosen ym. (2008, 63) toteuttamassa kehittämistutkimuksessa tarkasteltiin verkkopohjaisen vanhemmuuden ja vanhempien pystyvyyden kokemuksen tukemiseen kehitetyn interventiovälineen toimivuutta. Vanhemmille tarjottiin raskausaikana ja vauvan syntymän jälkeen mahdollisuus osallistua verkon kautta tarjottuihin palveluihin, kuten tietopankkiin ja vertaiskeskusteluihin sekä vauvan syntymän jälkeen anonyymiin kontaktiin kättilön kanssa. Palvelun vaikuttavuus perheiden hyvinvointiin ei noussut tutkimuksessa selkeästi esille, mutta palvelun avulla saatiin kartoitettua vanhempien pystyvyyden kokemuksia vauvan hoidon eri osa-alueilla.

Kurth ym. (2010, 4) kuvailivat väsyneenä vauvan itkuun reagoivan äidin hyvinvointiin vaikuttavan väsymyskierteen syntyä. Sama teema nousi esiin Salosen ym. (2008, 66) kehittämistyössä siinä muodossa, että äidit kokivat pienintä pystyvyyttä erityisesti vauvan unen ja uni-päivä -rytmin osalta, mutta kokivat vahvuutenaan kyvyn reagoida

vauvan viesteihin. Näiden tulosten ristiriitaisuuden osalta voitaneen jälleen viitata vaikeuteen mitata palvelun vaikuttavuutta.

5 Kehittämistyön toteuttaminen

5.1 Kehittämistyön lähtökohtia

Helsingin kaupungin varhaiskasvatusviraston sosiaalihojaajana työskennellessäni työnkuvaani sisältyi perhevalmennuksen jälkikertojen eli leikkipuistossa vauvan syntymän jälkeen järjestettävien valmennuskertojen suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä työparin kanssa. Marraskuussa 2014 sain työni kautta kuulla, että Perheentuki-hankkeen perhevalmennusteemaiseen kehittämistyöhön haettiin osallistujiksi sekä lapsiperheiden parissa työskenteleviä työntekijöitä että lapsiperheiden vanhempia. Työntekijänä olin kiinnostunut perhevalmennuksen kehittämisestä ja erityisesti sähköisten palveluiden tuomista mahdollisuuksista perhevalmennuksen toteuttamisessa.

Perhevalmennuksen parisuhde ja seksuaalisuus -osio oli siirtymässä uudelle Perheentuki-verkkosivulle itseopiskelumateriaaliksi. Työntekijän näkökulmasta tämä tuntui ristiriitaiselta. Olin kuullut, että joillekin vanhemmille ja työntekijöille parisuhde-teen käsittely perhevalmennusryhmässä oli tuntunut vaikealta tai epämukavalta, mutta toisaalta parisuhteen hyvinvointi on sekä vanhempien että lapsen hyvinvoinnin kannalta niin tärkeää, että teeman siirtäminen itseopiskeluksi verkossa tuntui hyvin radikaalilta ratkaisulta ongelmaan. Samalla olin kiinnostunut siitä, miten muut lapsiperheiden parissa työskentelevät ammattilaiset ja vanhemmat itse kokivat perhevalmennuspalvelun osittaisen siirtämisen verkkoon ja millaista sisältöä he verkkosivulle toivoivat.

Helsingin kaupunki oli kehittänyt perheverkostoa ja monitoimijaista perhevalmennusta vuosina 2005-2008 (Uuden monitoimijaisen perhevalmennuksen kehittämisen (ks. luku 5.2). Perhevalmennuksen kehittämistyössä oli korostunut erityisesti työntekijänäkökulma uutta työmallia ja sitä tukevia materiaaleja kuten laajaa Perhevalmennuksen käsikirja -tietopakettia, Vanhemmaksi-työkirjaa ja Varhainen tuki – opasta

työstettäessä. Nyt luotavan uuden sähköisen Perheentuki-perhepalvelun kehittämisen yhteistyössä vanhempien kanssa perustui käyttäjälähtöisyyteen. Monitoimijaisen perhevalmennuksen käynnistymisen jälkeen olin työntekijänä pohtinut perhevalmennuksen kehittämisen ja arvioinnin jatkuvuutta ja nykytilaa. Lisäksi olin kiinnostunut perheiden osallisuuden edistämisestä heitä koskevien palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa.

5.2 Perheentuki-hanke kehittämistyön taustana

Kehittämistyön idea syntyi Perheentuki-hankkeen kehittämistyön aikana. Tässä kuvaillaan Perheentuki-hankkeen taustaa kehittämistyön työstämisen aloittamiseen asti. Kimmoke kehittämistyölle tuli osallistavasta työpajasta, jossa nousi esille ehdotuksia ja tarpeita uuden Perheentuki-sivuston sisällöksi, joka kulki ensimmäisessä vaiheessa nimellä Perhevalmennus. Kehittämistyön tekijä on aloittanut työskentelynsä kyseisen työpajan jälkeen ja alla kuvailtu aiempi kehittämistyö ja tiedonkeruu on Perheentuki-hankkeen työntekijöiden tuottamaa.

Sosiaali- ja terveysalan kehittämistyössä asiakkaan näkökulman merkitys on tunnustettu ja periaatteessa palveluiden on tarkoitus vastata asiakkaan tarpeisiin. Käytännössä asiakaslähtöisyys määritellään helposti palveluntuottajan tarpeisiin perustuen. Organisaation näkökulmasta kehitetään järjestelmää ja systeemiä, kun taas asiakkaan näkökulmasta kyse on siitä, vastaako palvelu hänen tarpeitaan ja millainen hänen kokemuksensa asiakkaana on ollut. (Virtanen ym. 2011, 11-12.)

Perheentuki-hankkeen kehittämistyössä on huomioitu sekä asiakkaiden että työntekijöiden osallisuus kehittämisprosessissa. Palvelumuotoilija Jaana Hyvärinen työsti marras-joulukuussa 2012 Perheentuki.helsinki -prototyyppiä, jonka tietopohjana hyödynnettiin aiempaa sosiaaliviraston lapsiperheiden kotipalvelun palvelumuotoiluprosessin tuloksia. Perheentuki.helsinki -prototyypin tavoitteena oli havainnollistaa palveluajatuksen kääntämistä organisaatiolähtöisestä käyttäjän näkökulmaa käyttäväksi ja asiakaslähtöiseksi. Perheentuki-verkkosivun prototyyppi pohjautui käyttäjän tarpeisiin. Aiemmilta organisaatiokeskeisiltä sivuilta tukea tarvitsevan vanhemman oli ollut vaikeaa löytää tietoa olemassa olevista palveluista ja niiden tarjoajista tai ylipäättään ymmärtää mistä tarjotussa palvelussa on kyse. (Hyvärinen 2015, 106-107.)

Osallisuuden edistäminen on kirjattu niin kansalliseen LAPE-muutosohjelmaan (2016a, 7) kuin kesäkuussa 2017 voimaan astuvaan Helsingin kaupungin hallintosääntöön (2016, 56). Perheentuki-hankkeen kehittämistyössä on ollut alusta asti mukana niin palveluja käyttäviä perheitä kuin perheiden parissa työskenteleviä työntekijöitä. Kehittämistä tukevaa tietoa kerättiin mm. verkkopaneelin avulla ja sitä työstettiin työpajoissa. Vuosina 2014-2016 Perheentuki-hankkeessa kehitettiin lapsiperheiden sähköisiä palveluja, selvitettiin sähköisen asioinnin mahdollisuuksia, tuettiin sähköisen asioinnin ja palvelujen laajentamista lapsiperheiden palveluissa ja kehitettiin Perheentuki -verkkosivustoa. (Perheentuki-hankkeen esittely 2015, dia 2.)

Perheentuki-hankkeen pilotointivaiheessa painottuivat vertaistuki- ja parisuhdetee- mat (Perheentuki.helsinki -ideatehtaan loppuraportti 2014, dia 2). Perhevalmennus- nimellä avattua sivustoa pilotoitiin perhevalmennusaiheisen sisällön avulla ja samalla siirrettiin perhevalmennuksen parisuhdetta käsittelevä materiaali sivustolle itseopis- kelumateriaaliksi. Perhevalmennuksen näkökulmasta tämä merkitsee sitä, ettei perhevalmennuksen periaatteisiin (ks. 5.1 Perhevalmennuksen periaatteet) si- sältyvä ryhmämuotoisuus ja sitä kautta tarjoutuva vertaisuus toteudu tämän teeman osalta.

Kehittämistyössä vastataan tähän muutokseen tuomalla Perheentuki-verkkosivulle perheiden vertaiskertomuksia sekä parisuhteesta että muista perhevalmennuksen teemoista. Samalla perheille annetaan ääni tuomalla sivustolle perheiden omia koke- muksia ja ajatuksia mm. lapsiperheiden palveluista, eli siitä mitä tukea, tietoa tai apua perheet ovat tarvinneet, mistä sitä saivat ja miten se on vaikuttanut heidän ar- keensa. Kehittämistyössä on hyödynnetty Perheentuki-hankkeen alkuvaiheessa ke- rättyä tietoa ja parisuhdevalmennusta käsitelleen työpajan tuotoksia. Perheentuki- hankkeen edetessä sivuston nimi vaihtui Perhevalmennuksesta Perheentueksi ja uu- teen sisältöön sisällytettiin aiempi perhevalmennusteemainen sisältö. Perheentuki- sivuston sisältöä laajennettiin pikkulapsiperheille suunnatusta ja perhevalmennus- teemaisesta sisällöstä kohti kouluikäisten lasten perheille suunnattua sisältöä.

Alustava tiedonkeruu verkkopaneelin avulla

Perheentuki-hankkeen alkuvaiheessa toteutettiin verkkopaneeli ajalla 1.1.-30.6. 2014. Verkkopaneelissa kartoitettiin lapsiperheiden näkemyksiä perhevalmennuksesta ja siihen liittyvistä sähköisistä palveluista ja parisuhdepalveluista. Verkkopaneeliin osallistuneet ensisynnyttäjät kokivat erityisesti sähköiset palvelut tärkeiksi, kun taas jo perheellistyneillä korostui oma verkosto, eli muiden lapsiperheiden tunteminen. Molemmat ryhmät toivoivat voivansa tutustua muihin lapsiperheisiin ja lisäksi ensisynnyttäjät kokivat vertaisryhmään osallistumisen tärkeäksi. Sähköisiksi palveluiksi toivottiin lomakkeiden täyttämisen ja ajanvarauksen tarjoamista verkossa, omien tietojen katselua ja asiantuntijaluentoja. (Huttunen 2014, SlideShare-diat 6-8)

Palvelumuotoilu kehittämisen työvälineenä työpajatyöskentelyssä

Mattelmäki (2015, 27) mainitsee palvelumuotoilun (engl. service design) olennaisiksi piirteiksi palvelun käyttäjien huomioimisen ja eri osapuolten osallisuuden tukemisen palvelun kehittämistyössä. Samalla hän toteaa, että palvelumuotoilua on hyödynnetty kunnallisten palveluiden kehittämisessä vasta muutaman vuoden ajan. Asiakkaan tai asukkaan osallisuus häntä koskevien palvelujen suunnittelussa ja palvelujen sopivuuden ja oikea-aikaisuuden kehittäminen ovat kantavia teemoja myös LAPE-muutosohjelmassa, jossa yhtenä tavoitteena on siirtää palveluiden painopistettä korjaavista palveluista ennaltaehkäiseviin matalan kynnyksen palveluihin kustannustehokkuuden nimissä (2016, 12).

Hyvärinen (2015, 93) toteaa, että julkinen sektori on tiedostanut käyttäjälähtöisyyden tarpeen palveluita kehitettäessä, mutta käyttökelpoisten osallistavien välineiden löytäminen on haastavaa ja että erityisesti sosiaali- ja terveysalalla tulisi myös entistä paremmin osata hyödyntää työntekijöiden käsitystä asiakkaiden arjesta. Perheentuki-hankkeessa sekä työntekijöitä että asiakkaita osallistavaa kehittämistyötä toteutettiin mm. työpajojen muodossa.

Parisuhdevalmennuksen työpajassa 24.11. 2014 ideoitiin palvelumuotoilun keinoin perhevalmennuksen parisuhde -teemaista sisältöä Perheentuki-verkkosivun pilotointia varten. Työpaja oli suunnattu kuntalaisille ja lapsiperheiden parissa työskenteleville kaupungin, yritysten ja järjestöjen työntekijöille ja osallistuiin pajaan Helsingin

kaupungin työntekijän roolissa. Työpajan vetäjänä toimi palvelumuotoilija Jaana Hyvärinen Aalto-yliopistosta.

Parisuhdevalmennuksen työpajassa työskenneltiin ryhmissä, joissa käytiin läpi erilaisia kokonaisteemoja parisuhteesta, ideoitiin palveluita ja asiasisältöjä verkkosivustolle sekä kartoitettiin jo olemassa olevaa sisältöä, jonka liittäminen verkkopalvelun yhteyteen hyödyntäisi sivustoa käyttäviä henkilöitä. Työpajan aikana esiin tuotuja sisältöön liittyviä ideoita olivat mm. vertaistukeen perustuva keskustelupalsta, tiedon saaminen perheille suunnatuista palveluista, blogit, miesten omat ryhmät, verkko-muotoinen perhevalmennus ja ”parisuhteen niksipirkka”, eli vanhempien hyvien ideoiden ja kokemusten jakaminen. Tärkeiksi teemoiksi nousivat parisuhteen hoitaminen, arjessa jaksaminen ja ajankäyttö perheessä (Perhevalmennuksen parisuhdeosion työpaja). Kehittämiseen liittyvässä asiakaspalautteessa mainittiin myös toivekuivan ja autoritäärisen ilmaisuuden ja virastokeskeisyyden välttämisestä (Perheentukihankkeen esittely, dia 6).

5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä perhevalmennuksen viitekehityksessä tietoa pikkulapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta Helsingin kaupungissa. Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa pikkulapsiperheiden vanhempien kertomuksista sisältöä sähköisessä Helsingin kaupungin perhepalvelussa käytettäväksi. Aineiston analyysissä litteroitu aineisto stilisoitiin ja luokiteltiin ja siitä koostettiin tuotos.

Aineiston käsittely

Kehittämistyön aineiston käsittelyn ensimmäisessä vaiheessa teemahaastattelujen audiotallenteita kuunneltiin haastattelujen jälkeen, tarkasteltiin alustavasti esiin nousivia teemoja ja arvioitiin niiden merkitystä kehittämistyön kannalta. Tämän jälkeen audioaineiston valitut osat litteroitiin pääsääntöisesti sanatarkasti. Nauhalle tallentuneet tunnistetiedot, kuten esimerkiksi nimet ja asuinpaikat jätettiin litteroimatta. Perhettä koskevia yksityiskohtia muokattiin litterointivaiheessa niin, ettei haastateltavia tai heidän perheenjäseniään voida tunnistaa lopullisesta tuotoksesta.

Aineisto litteroitiin Excel-työkirjapohjaan haastatteluittain. Taulukossa 2 esitellään aineistona olleiden haastatteluiden lukumäärät, tallenteiden kestot ja ensimmäisessä vaiheessa litteroitujen yksittäisten alkuperäisilmausten määrät. Aineistossa näkyy Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 135) huomio siitä, että teemahaastatteluilla kertyvän aineiston määrä voi olla runsas. Yksittäisten haastattelukertojen alkuperäisilmausten lukumäärät vaihtelivat välillä 54-135.

Taulukko 2. Haastattelutallenteiden kestot ja ilmausten määrät

Tallenne	Haastateltavien lukumäärä	Tallenteen kokonaiskesto (min)	Litteroidut alkuperäisilmaukset	Lopullisten pelkistettyjen ilmausten määrä
1	2	91	92	36
2	1	92	54	24
3	2	75	80	43
4	1	76	73	42
5	1	82	56	45
6	2	81	86	49
7	2	103	135	70

Aineistoa käsiteltiin Excel-työkirjapohjassa, joka mahdollisti suuren tekstimäärän taulukoinnin ja editoinnin. Aineiston analyysin toteuttamisen jälkeen Excel-taulukko muunnettiin Word-muotoon, jotta aineistosta saatiin käytettäväksi tarkoitettu tuotos. Tuotoksessa aineisto on luokiteltu ylä- ja alateemojen alle ja lisäksi tuotokseen lisättiin kehittämistyötä ja tuotosta esittelevä johdanto. Tuotokseen valittujen ilmausten kieli on stilisoitu. Kehittämistyön tuotoksen on tarkoitus olla luettavassa muodossa oleva kuvaus perhevalmennuksen viitekehyksen mukaan jäsenneyistä lapsiperheiden kokemuksista.

Aineiston luokittelun vaiheet ja analyysi

Litteroinnin yhteydessä alkuperäisilmaukset luokiteltiin alustavasti yhteen tai useampaan teemahaastattelun teemaan jotka pohjautuivat Helsingin kaupungin perhevalmennuksen sisältöihin (taulukko 3) ja Perheentuki-verkkosivun perhevalmennustemaiseen pilotointisisältöön (taulukko 4). Lisäksi kahden viimeisen teemahaastattelun

ohella toteutettiin ”pikkuvauva-arjen alkutaival” -teemainen (taulukko 3) lisähaastattelu, jonka runko pohjautui aiemmissa esikouluikäisen vanhempien haastatteluissa esiin nousseisiin teemoihin vanhempien kokemuksista pikkuvauva-arjen alkamiseen liittyen. Myös tämän haastattelun alkuperäisilmaukset litteroitiin ja luokiteltiin samalla tavalla kuin muidenkin, minkä lisäksi alkuperäisilmaukset luokiteltiin myös pikkuvauva-arki -teeman mukaisesti. Tässä vaiheessa todettiin, että lisähaastattelun teemoja voitiin hyödyntää myös muiden haastattelujen alkuperäisilmausten luokittelussa, joten myös aiemmat litteroidut alkuperäisilmaukset käytiin läpi pikkuvauva-arki -teeman näkökulmasta tarkastellen.

Taulukko 3. Aineiston alustavan luokittelun teemat.

Taustalähde	Teemat
Perhevalmennuksen teemat	Arjen voimavarat ja vanhemmuus Fysioterapia Parisuhde ja seksuaalisuus Päivähoidon ja hammashoidon esittely Synnytys Synnytyssairaalan esittely Vanhemmuus ja vauvan hoito Varhainen vuorovaikutus Vauvan päivä- ja unirytmii
Perheentuki-sivuston pilotointiversion sisältö	Odotusaika Palvelut lapsiperheille Parisuhde Synnytys Vauvan hoito

Taulukko 4. Teemahaastattelujen runkojen teemat

Taustalähde	Teemat
Teemahaastattelun rungon teemat	Arjen järjestelyt Arjessa jaksaminen Lapsiperheiden palvelut Parisuhde Perheen tausta Perheentuki-sivusto Perhevalmennus Vanhemmuus
Pikkuvauva-arjen alkutaival -teemahaastattelun rungon teemat	Ensimmäiset viikot vauvan kanssa Kuvitelmat ja todellisuus Raskaus ja synnytys Vauvan hoito Vauvan ruoka ja uni

Aineiston analyysi jatkui edelleen aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessia (kuvio 3) noudattaen. Litteroituja alkuperäisilmauksia käytiin uudelleen läpi perhevalmennuksen viitekehuksesta (liite 4 ja liite 5) tarkastellen. Samalla etsittiin toistuvuuksia ja samankaltaisuuksia ja tärkeäksi koettuja esiin nousevia teemoja, joista tehtiin merkintöjä taulukkoon (taulukko 5). Tärkeyttä määrittivät sekä haastateltujen kokemuksen voimakkuus tai merkitys hyvinvointiin sekä ilmausten yhteys lapsiperheiden hyvinvointia koskevaan tilasto- ja tutkimustietoon. Taulukossa 5 esitellään esiin nousseita merkityksellisiä teemoja.

Taulukko 5. Haastatteluissa esiin nousseet teemat.

Taustalähde	Teemat
Haastatteluissa esiin nousseet teemat	Ensimmäiset viikot vauvan kanssa Harrastukset/harrastaminen lapsen kanssa Helsinkiläisyys Hoitovapaan jakaminen Lapsen kehitys Lapsiperheen arki Oma aika Palaute lapsiperheiden palveluista Palaute leikkipuiston toiminnasta Palaute Perheentuki-sivustosta Palaute perhevalmennuksesta Palaute päivähoidon hakuprosessista Palaute synnytyssairaalaista Palaute vauvaperhetoiminnasta Parisuhdeaika Pelot Tiedonsaanti Tuki raskausaikana Tuki vauva-aikana Tukiverkot Valvominen Vanhemmaksi tuleminen Vanhemmuus eri ikäisenä Vertaistuki Yksinäisyys Äidinkieli

Taulukossa 6 esitellään esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä. Kuvattuina ovat sanatarkasti litteroitu alkuperäisilmaus, sen pohjalta muodostettu stilisoitu pelkistetty

ilmaus ja ilmauksen luokittelun yläteema ja alateema. Aineiston luokittelua jatkettiin ja aineistoa lajiteltiin luokkien alle. Yläluokiksi valikoituivat perhevalmennus, synnytys, vauvan tulo, vanhemmuus, arjen voimavarat, parisuhde ja seksuaalisuus, lapsiperheiden palvelut, perheellisenä Helsingissä ja neuvot tuoreille vanhemmille. Näiden teemojen alaluokkia esitellään tarkemmin liitteessä 7.

Taulukko 6. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläteema	Alateema
”Mut et tuol on just leikki-puiston, siellähän on ilmoitustaululla vaik mitä [tieto], et se on ihan kiinnostavaa katella.” Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)	”Leikkipuiston ilmoitustaululta löytyy vaikka mitä tietoa, sitä on ihan kiinnostavaa katsella.” Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)	Lapsiperheiden palvelut	Tiedonsaanti
”I really liked [the hospital] so much. As soon as we went there I felt so much like secure and relaxed. [...] I felt like [the nurses] know everything, like they know what they are doing. I feel really, like, secure there.” Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)	”I really liked the hospital. As soon as we went there I felt so secure and relaxed. The nurses seemed to know everything and what they were doing. I felt really secure there.” Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)	Synnytys	(ei alateemaa)
”Nii ei mulla ainakaan ollut sellaista ajatusta että mä voin tehdä ihan mitä vaan, et se vauva vaan tulee sit aina mukana ja mä pystyn sit, niinku ei ollu tällaista superihminen-ajatusta, niin se on varmaan ollu ihan hyvä, koska ei se mee niin.” Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)	”Minulla ei ainakaan ollut sellaista ajatusta, että mä voin tehdä ihan mitä vaan ja vauva vaan tulee siinä mukana. Ei ollut mitään superihminen-ajatusta ja se on varmaan ollu ihan hyvä, koska eihän se mene niin.” Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)	Vauvan tulo	Varautuminen vauvan tuloon

Vaikka Tuomi ja Sarajärvi muistuttavat (2013, 103), että sisällönanalyysillä käsitelty aineisto ei sinällään ole tutkimuksen tulos, on tässä tapauksessa kyse kehittämistyön tuotoksesta. Aineisto on järjestetty sisällönanalyysin avulla, mutta analyysivaihetta on ohjannut perhevalmennuksen viitekehys ja valittujen ilmausten käytettävyys Perheentuki-sivuston sisältönä. Ilmausten valinnassa ja rajaamisessa on huomioitu il-

mauksen tiiviys. Mukana on muutamia pidempiä kuvauksia esimerkiksi perheen päivästä, mutta pääasiassa tarkoitus oli löytää lyhyitä kuvauksia, jotta niitä voitaisiin käyttää osana Perheentuki-sivuston sisältöä. Käytettävyyden ja luettavuuden nimissä myös puhekielisten ilmausten pelkistäminen ja stilisointi ovat merkittävä osa kehittämistyötä (ks. taulukko 6). Ilmaisuissa pyrittiin kuitenkin säilyttämään riittävästi puhekielisyyttä vertaisviestinnän nimissä.

6 Tulokset

Tässä kuvaillaan haastateltavia ja heidän haastattelutilanteissa antamaansa tietoa. Tuloksina esitellään perhevalmennuksen viitekehuksesta teemojen mukaan luokiteltu tuotos ja aineistosta tehtyjä huomioita. Koska tuotoksen tavoitteena on kuvata vanhempien kokemuksia yleisellä tasolla, puhutaan vanhemmista myös tulosten esittelyssä ryhmänä ja yksilökohtaisia huomioita nostetaan esiin harvemmin. Tuloksissa esitellään usein toistuvia huomioita tai erityisen hyvin teeman sisältöä kuvaavia ilmaisuja.

6.1 Haastateltujen kuvailu

Haastattelut tehtiin maaliskoukokuussa 2016. Haastatteluja oli yhteensä seitsemän, joista osassa haastateltiin perheen molempia vanhempia samanaikaisesti. Haastateltavia oli yhteensä yksitoista, joista äitejä oli kuusi ja isiä viisi. Haastateltavat olivat iältään 29-41 -vuotiaita. Kaikilla haastateltavilla oli haastatteluhetkellä kotihoidossa oleva vauva- tai taaperoikäinen alle kaksivuotias lapsi ja yhtä haastateltavaa lukuunottamatta kyseessä olivat esikoislusten vanhemmat. Aineisto koostui pääasiassa alle yksivuotiaiden vauvojen vanhempien kokemuksista. Yhdellä vanhemmalla oli taaperoikäinen (1 v 5kk) lapsi ja yhdellä uusperhe, johon kuului vauvan lisäksi myös leikki- ja kouluikäisiä lapsia. Näin ollen perheiden lasten iät vaihtelivat 10-viikkoisesta vauvasta 9-vuotiaaseen koululaiseen. Aineistonkeruussa keskityttiin kuitenkin vanhempien kokemuksiin arjesta alle kolmivuotiaan lapsen kanssa.

Haastateltavia yhdistävät tekijät olivat pienen lapsen ja erityisesti esikoislapsen vanhemmuus, Helsingissä asuminen ja lapsiperheiden palvelujen käyttäminen. Vaikka

haastateltujen lukumäärä oli määrällisesti pieni, näkyi tässäkin joukossa perheiden moninaisuus: mukana oli hoitovapaalla olevia vanhempia, työn ja hoitovapaan yhdistäneitä vanhempia, uusperhe ja kahden kulttuurin perhe. Yksi haastatelluista oli aiemmin ollut yksinhuoltaja, mutta oli haastatteluhetkellä parisuhteessa, kuten muutkin haastateltavat.

Alueellisesti perheiden asuinpaikat kattoivat neljä Helsingin kahdeksasta hallinnollisesta suurpiiristä. Vaikka perheitä oli tavoiteltu kolmesta eri perheryhmästä, eivät samassa ryhmässä käyneet perheet kuitenkaan asuneet lähellä toisiaan. Oletettavasti eri ryhmiin osallistuneet perheet eivät tunteneet toisiaan, mutta samassa ryhmässä käyneet vanhemmat saattoivat tuntea toisensa. Tämä ei kuitenkaan noussut esille haastatteluissa.

Kahdella haastateltavalla oli kotikielenä muu kuin suomi. Näistä haastateltavista toinen oli itse suomenkielinen ja haastattelu tehtiin suomeksi ja toista haastateltiin englanniksi, joka ei kuitenkaan ollut haastateltavan äidinkieli.

6.2 Perhevalmennus

Neuvolan perhevalmennus

Kaikki perheet olivat osallistuneet neuvolan perhevalmennukseen. Kokemuksissa korostui tiedonsaanti erityisesti synnytykseen osalta. Kaksi perheistä oli voinut tutustua synnytyssairaalaan paikan päällä ja muuten synnytyssairaalaan tutustuminen oli tarjolla verkossa. Yksi perhe ei ollut omasta valinnastaan tutustunut synnytyssairaalaan lainkaan. Perhevalmennukseen sisältyvä fysioterapia ei ollut perheille tuttua, tai sitä tarjottiin vasta jos äidille tuli vaivoja raskauden aikana. Konkretia oli perheille tärkeää, sillä neuvolan perhevalmennus koettiin orientoitumisena tulevaan vauvaperheen elämään. Erityisesti esittäytymässä käynyt pikkuvauvaperhe oli koettu tärkeänä ja vertaistietoa antavana.

Neuvolan perhevalmennuksessa oli hyvää se, että siellä kävi esimerkkivauva, eli perhe jolle oli juuri syntynyt lapsi. Vanhemmat olivat fiksuja ihmisiä ja siinä tuli paljon konkreettista tietoa siitä miten synnytyslaitoksella toimitaan ja ylipäättään vauva-arjesta. Se pariskunnan mies kertoi millaista synnytyksen jälkeen on ja kertoi samasta synnytyssairaalaista jossa se meidänkin synnytys oli. Siitä oli iloa ja apua ja asiat tulivat konkreettisemmiksi. Heillä oli kaksi kuukautta vanha

lapsi ja kaikki oli heillä tuoreessa muistissa, eikä vauva-arki ollut ajan kultamaa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Leikkipuiston vauvaperhetoiminta

Kaikki perheet eivät olleet osallistuneet leikkipuistossa järjestettävään perhevalmennuksen jatkoon eli vauvaperhetoimintaan. Suurin syy tähän oli tiedonkulku ja myös saatavilla olleen tiedon kieli, eli perhe ei ollut tietoinen palvelusta, eikä ollut osannut hakeutua sen piiriin. Sen sijaan ne perheet, joille oli tullut kutsu suoraan kotiin, olivat viestintään tyytyväisiä ja olivat osallistuneet vauvaperhetoimintaan. Päivähoitoa käsitteellään leikkipuiston vauvaperhetoiminnassa kahdesti vuodessa järjestettävässä päivähoitoinfossa Perheet eivät olleet osallistuneet päivähoitoinfoon joko siksi, ettei tieto ollut saavuttanut heitä tai siksi, ettei info ollut ollut aiemmin ajankohtainen.

Siinä missä perheiden kokemuksissa neuvolan perhevalmennuksessa korostui tiedon saanti, nähtiin leikkipuistojen vauvaperhetoiminta tärkeänä erityisesti sosiaalisuuden kannalta. Ryhmän vetäjän rooli ja vertaisryhmän henki vaikuttivat perheiden viihtyvyyteen ja palvelun merkityksellisyyteen. Yksi perhe ei kokenut ensimmäistä kokeilemaansa leikkipuistoa mieleiseksi ja jatkoivat vauvaperhetoimintaa toisessa leikkipuistossa, jonne he kotiutuivat hyvin. Ennen vauvaperhetoimintaan osallistumista perheet ajattelivat, että ryhmätoiminta on saman tyyppistä tiedon antoon perustuvaa toimintaa kuin neuvolan perhevalmennuksessa. Perheet kuitenkin yllättyivät positiivisesti ja kokivat vertaisryhmän tärkeänä.

Leikkipuiston vauvaperhetoiminnasta ajattelin, että siellä on taas joku luento asioista. Se eka kerta taisi olla jostain vauvan päivärytmistä ja ajateltiin, että ihan asiapohjalta saadaan sieltä tietoa, eikä siinä sen enempää, katsotaan kalvosulkeiset. Ei se sitte ollutkaan sellainen, vaan ihan hyvä, paljon enemmän.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

6.3 Synnytys

Synnytyskokemuksen kuvailuissa korostui luottamus hoitohenkilökunnan ammattitaitoon. Synnytyksen käsitteleminen perhevalmennuksessa oli vahvistanut perheiden positiivista luottamusta synnyttämiskokemukseen.

Minulla oli synnyttämistä kohtaan sellainen olo perhevalmennuksen synnytysaiheisen kerran jälkeen, että sieltä se vauva sitten tulee ja luotan siihen että synnytysairaala on ihmisiä jotka tietää mihin mun pitää mennä ja mitä siellä tapahtuu.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Synnytyskokemus oli ollut pääsääntöisesti hyvä myös niissä tapauksissa, joissa synnytksen kulkuun oli jouduttu vaikuttamaan sektiolla tai vauvaa oli virvoiteltu syntymän jälkeen. Kätilöiden asiantuntijuus herätti luottamusta ja perheet kokivat olonsa turvalliseksi.

I really liked the hospital. As soon as we went there I felt so secure and relaxed. The nurses seemed to know everything and what they were doing. I felt really secure there.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

6.4 Vauvan tulo

Varautuminen vauvan tuloon

Vauvan tuloon oli varauduttu sekä henkisesti että fyysisistä puitteista huolehtimalla. Perheet kuvailivat vauvatarvikkeiden hankintaa ja sitä millä perusteilla hankintoja tehtiin. Varusteet vaihtelivat hyvin kattavasta valikoimasta perusvalikoimaan, jota aiottiin täydentää tarpeen mukaan vauvan syntymän jälkeen.

Ennen vauvan tuloa meillä oli hankittuina perustarvikkeita, auton istuin ja vauvat. Ajateltiin sitten hankkia vauvan varusteita tarpeen mukaan ja välttää selkeästä täysvarustelusta, että on yhteen ikävuoteen asti kaikki hankittuna. Ennen min ajateltiin katsoa että mitä oikeasti tarvitsee.

Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Henkisesti vauvan tuloon varauduttiin pohtimalla omia aiempia kokemuksia lasten kanssa olemisesta ja siitä miten vauvan tulo vaikuttaa perheen arkeen. Vauvan tuloon suhtauduttiin avoimin mielin ja perheet olivat varautuneet omaan lapseen tutustumiseen ja yhteisen arjen elämisen opettelemiseen.

Kummallakaan meistä ei ollut paljon kokemusta lasten kanssa olemisesta, eikä ollut mitään ajatuksia että "näin ja näin tehdään oman lapsen kanssa". Me ollaan vain yhdessä opeteltu miten vauvan kanssa ollaan.

Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Pelot ja huolet

Vanhemmat kertoivat peloista ja huolistaan sekä vauvan tuloon ja arjen muuttumiseen liittyen, että tulevaisuudessa eteen tulevista huolta ja jännitystä aiheuttavista tilanteista. Vauva-arkeen kohdistuneet pelot käsittelivät enimmäkseen vauvan rauhoittelua, yksin arjen kanssa jäämistä ja valvomista. Osa vanhemmista totesi, etteivät kaikki huolet ja pelot olleet toteutuneet, vaan vauva-aika oli koettu helpompana kuin mihin perheet olivat ennen vauvan syntymää varautuneet.

Jotenkin ajattelin vauva-ajasta, että joudun kaikki päivät kulkemaan yksin kotonan vauva olkapäällä ja hyssyttelemään sitä, mutta ei se ollutkaan sellaista. Saatan istua ja katsoa telkkaria ja vauva on tissillä, tai laitan sen sohvalle viereen.

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vauvan synnyttyä suurimmat pelot ja huolet liittyivät elämänmuutoksen suuruuteen, uusien rutiinien opettelemiseen ja vauvasta huolehtimiseen. Vauvan uneen ja ruokailuun liittyvät asiat olivat keskeisiä ja perheet pohtivat ja etsivät sopivia toimintatapoja. Vauvan unen määrä, ruokailuvälit ja imetyksen tuki askarruttivat vanhempia. Arjessa korostuivat uusien arkirutiinien opettelu ja päivän rytmin uudelleen rakentuminen vauvan tarpeiden ympärille.

At first when they are newborn it's like feed, change diaper, sleep and then the same, feed, change diaper, sleep. It was really scary. At first we also had some breastfeeding issues and everything and he was crying, it was really big drama.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vauvan hoitaminen

Vauvan hoitamisen opettelemista kuvailtiin prosessina. Vauva-arjen alun ihmettely ja ohjeiden seuraaminen vaihtui vähitellen juuri oman lapsen hoitamisen varmuuteen. Hoitamiseen liittyvät taidot kehittyivät vähitellen vauvaa hoitaessa ja vanhemmat alkoivat huomata helpommin oman vauvansa piirteitä ja tarpeita.

Kyllä silloin ensimmäisenä päivänä ajatteli, että tätäkö se nyt sitten oikeasti on, kun vauva vain huusi. Mutta se oli sitten seuraavasta aamusta lähtien parempaa.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Aluksi perheet kokivat epävarmuutta sekä vauvan hoidosta, että myös kodin ulkopuolella liikkumisesta vauvan kanssa. Vanhemmat pohtivat vauvan hoitoa konkreettisten hoitotoimenpiteiden, kuten napatyngän hoidon, vaippojen vaihtamisen, vaate-tuksen valitsemisen ja kylvetyksen kautta.

Kylvettäminen oli sellainen juttu minkä kanssa me väännettiin aika pitkään, mutta ollaan me saatu pidettyä vauva hengissä. Pelotti, että se luiskahtaa sinne veteen.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vanhemmat kantoivat vastuuta vauvasta ja halusivat opetella hoitamaan lastaan kaikissa tilanteissa. Vauva hoidon ja arjen elämisen opetteluun suhtauduttiin avoimesti ja perheitä jopa huvitti alussa koettu epävarmuus aivan tavallisessa arjessa. Vanhemmat kuitenkin luottivat omiin taitoihinsa ja uskoivat kykyihinsä ymmärtää lapsen tarpeita ja vastata niihin.

Ongelmanratkaisuaahan se vauvanhoito on.

Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Ohjeet ja neuvot

Vauva-arjen alussa synnytyssairaalassa saadut neuvot ja opastaminen vauvan hoidossa koettiin tärkeäksi ja oikea-aikaiseksi tueksi. Vanhemmat hakivat myös itse aktiivisesti tietoa ja ohjeita erityisesti vauvan hoitoon liittyen. Tietoa haettiin internetistä ja läheisiltä joko ylipäätään tiedon saamiseksi tai oman ajatuksen vahvistamiseksi. Vanhempien tarpeet ohjeille ja neuvoille vaihtelivat. Osa vanhemmista halusi saada mahdollisimman paljon tietoa arjen tueksi ja osa halusi edetä omaan tahtiinsa.

Jos ei olisi internettiä tiedonlähteenä, sitähän joutuisi koko ajan soittelemaan jonnekin neuvolaan ja häiriköimään.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Ei me olla mitään vauvaoppaitakaan sen enempiä luettu tai tutustuttu aiheeseen. Me lähdettiin aika lailla puskista vauvan kanssa.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Vanhemmat saivat arkeensa tukea sukulaisilta ja muilta läheisiltä. Tukea saatiin sekä vauvan hoitoon, että arjen elämiseen vauvan kanssa, esimerkiksi vauvan kanssa kodin ulkopuolelle lähtemiseen kannustamisen muodossa. Vanhemmat saivat neuvoja ja ohjeita myös pyytämättä. Erityisesti sukulaisilta tullessiin ohjeisiin perheet suhtautuivat huvittuneestikin, jos ohje ei vastannut heidän kokemustaan tai tarpeitaan. Huvittuneisuus voi kuvata myös sitä, että vanhempi oli neuvon saadessaan jo oppinut tuntemaan oman lapsensa tarpeet ja koki lapsen hoidon sujuvan hyvin, eikä pyytämättä saaduille ohjeille ollut siinä tilanteessa tarvetta.

Sukulaisilta on tullut neuvoja kysymättäkin. Kun oli hirveitä pakkasia, niin kyseivät että puinhan minä vauvalle vaatetta. No ei kun alasti lähdettiin menemään. Mutta tarkoitus oli heillä hyvä.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauvan rauhoittaminen

Vanhemmat kuvasivat huutavan vauvan rauhoittamisen oppimista ensimmäisistä päivistä alkaen. Alussa vauvan itku ja huuto koettiin voimakkaana ja vanhemmat saattoivat kokea vauvan huudon raskaana jo synnytys sairaalan vuodeosastolla ollessaan. Sairaalassa perheet saivat kätilöiltä tukea vauvan rauhoittamiseen ja itkevän vauvan kanssa olemiseen. Vauvan itku ja huuto koettiin vahvasti ja uuden asian edessä vanhemmat saattoivat kokea neuvottomuutta.

Oli ihan kauheata kun vauva huusi synnytyslaitoksen vuodeosastolla. Olisin juosten mennyt synnyttämään uudestaan, jos olisi sanottu että "synnytä nyt uudestaan niin saat lapsen joka ei huuda". Kyllä kiitos.

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat kertoivat oman olotilansa vaikuttavan siihen, miten hyvin he jaksavat rauhoitella tyytymätöntä lasta. Vaikka vanhemmat oppivat harjoittelun kautta tunnistamaan lapsensa itkuja ja löysivät tapoja itkevän lapsen rauhoitteluun, saattoi oma väsymys ja fyysinen olotila aiheuttaa sen, että vauvan rauhoittelu tuntui raskaalta.

On välillä tosi rankkaa, jos lapsi on tyytymätön ja sitten sitä kanniskellaan, vaikka sattuu päähän ja sattuu niskaan, eikä pysty lepäämään. Se on varmaan rankinta.

Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Uni ja ruoka

Vanhempien kertomuksissa kuvasivat pienten vauvojen uneen ja ruokaan liittyvät yksilölliset piirteet ja perheiden omat toiveet. Perheillä oli erilaisia kokemuksia esimerkiksi imetyksen aloittamisesta, pulloruokinnan sujuvuudesta ja kiinteiden ruokien aloittamisesta. Vauvojen iän vuoksi imetys tai pulloruokinta oli monessa perheessä edelleen ajankohtainen asia. Yhdellä perheistä oli kokemusta ruoka-aineiden aiheuttamista yliherkkyystvaivoista. Vanhemmat olivat sopineet vauvan yöheräilyn hoitamisesta heille sopivimmalla tavalla.

Imetin kokonaan neljä ekaa kuukautta ja hoidin silloin kaikki yöheräämiset. Lapsen isä nousi ensimmäisen viikon ajan henkiseksi tueksi.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Me and my husband had this deal that we took turns in the night, which was really great. In that sense, I'm really lucky because I got to sleep. It is so important, to me it is really, really important.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat tunnistivat myös muutoksia vauvan uni- ja ruokarytmeissä. Vauvan tarpeiden hahmottaminen ja sen myötä uni- ja ruokarytmeihin vaikuttaminen auttoi perheitä.

Välillä on ollut sellaisia aikoja, että vauva herää öisin usein. Pari kuukautta sitten hän heräsi öisin tunnin välein ja se oli rankkaa. Ilmeisesti se liittyi ruokapuoleen, koska nyt kun työnnetään illalla täyteen ruokaa, niin sillä on vasta viiden, kuuden aikaan aamulla nälkä. Ehkä saattaa kerran huutaa ja silloinkin vain käännetään kyljelleen.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

6.5 Vanhemmuus

Vanhemmaksi tuleminen

Vanhemmat kuvasivat vanhemmaksi tulemistaan muutoksena, joka on kuitenkin tunnut pääosin luonnolliselta. Perhe koettiin tärkeäksi ja sekä lapsen kanssa että yhdessä perheen kanssa vietetystä ajasta nautittiin.

Vauva-aika tuntuu mukavalta, ei ole mitenkään vastenmielistä olla oman lapsen kanssa, päinvastoin. Sitä nauttii siitä että saa olla lapsen kanssa tekemisissä mahdollisimman paljon ja haluaakin olla. Ei ole mitään tarvetta päästä pois koko ajan.

Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauvan tulo oli tuonut perheiden arkeen uudenlaista rytmiä. Osa vanhemmista kertoi myös omien elämäntapojen muuttuneen vauvan syntymän myötä. Sekä vauvan että vanhempien hyvän yöunen mahdollistuminen nähtiin tärkeänä.

Kyllähän vauva on tuonut meidän elämään rytmiä ja nukkuma-ajat ja tietysti paljon iloa, mutta myös paljon sitä hermon kiristelyä väsyneinä hetkinä, muttei kumminkaan niin paljon kuin olisin kuvitellut.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat pohtivat, oliko vauvan tulo muuttanut heitä ihmisenä. Vanhemmat toteivat, että vanhemmuus on tullut vain yhdeksi lisäksi ja he ovat edelleen ystäväpiirineen ja luonteenpiirteineen sama ihminen kuin ennenkin. Muutokset ystäväsuhteiden ylläpitämisessä ja mielenlaadun vaihteluissa nähtiin väliaikaisina. Vanhemmaksi kasvettiin yhdessä kumppanin ja läheisten kanssa ja huomioitiin vauvan tulon myötä vanhempien vahvemmin esiin nousseet luonteenpiirteet.

Of course I have changed after having the baby. I don't think I will ever be the same as before, but it doesn't mean that I will be that moody and grumpy person forever. But I guess that's my general problem, I get easily stressed.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vauva-arjen alku

Vauva-arjen alkua vanhemmat kuvailivat hämmentävänä ja ilahduttavana muutoksena. Hämmennystä ja ihmettelyä aiheutti uuden ihmisen eli vauvan läsnäolo perheen arjessa ja äidin mielentila vauvan syntymän jälkeen. Sekä äidit että isät kuvasivat olotilaansa herkäksi.

Minä olin ekat viikot vauvan syntymän jälkeen ihan piu-pau. Tuli yllätyksenä se kuinka sekaisin meni niistä hormonihöyryistä. Onhan sitä kuullut että voi tulla sellaista, mutta kyllä mä olin ihan sekaisin.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vanhemmuuden jakaminen

Perheet olivat pohtineet vanhemmuutta ja roolejaan vanhempina. Vauvan hoidon nähtiin kuuluvan molemmille vanhemmille ja perheet halusivat saada arjen toimimaan hyvällä tavalla ja keskustelivat siitä. Uusperheessä keskustelua vanhemmuudesta tuki se, että molemmilla vanhemmilla oli jo näkemystä kumppanin vanhemmuudesta. Vanhemmuus haluttiin jakaa.

Meille on tosi tärkeää, että molemmat vanhemmat hoitavat vauvaa. Se on meidän kummankin lapsi ja se kuitenkin luo sitä läheisyyttä lapseen, sitä suhdetta. Olisi tylsää jos toinen ei ikinä hoitaisi.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Osa perheistä oli jakanut hoitovapaan molempien vanhempien kesken, jolloin äiti oli palannut työelämään ja isä oli jäänyt vauvan kanssa hoitovapaalle.

Minä olin alkuun vauvan kanssa kotona, mutta meillä on ollut äskettäin vuoronvaihto. Minä menin töihin ja lapsen isä jäi sitten kokopäiväisesti kotiin kotisäksi.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Vertaistuki arjessa

Vanhemmat kertoivat saavansa vertaistukea sekä omilta perheellisiltä ystäviltään että erilaisiin perheryhmiin osallistuneilta perheiltä. Läheiset ovat tukeneet vanhempia vanhemmuuteen kasvussa ja ajan viettämisessä lasten kanssa.

Lähimmät kaverit ovat olleet todella tärkeässä osassa. Ne joilla nyt sattuu olemaan kanssa lapsia, ovat olleet jotenkin tosi iloisia ja kannustaneet vanhemmuuteen.

Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Eryyisesti perheet, joilla ei ole tukiverkostoja omasta takaa, kokevat tärkeäksi saada tietoa muiden lapsiperheiden elämästä. Vertaistuen avulla voi peilata omaa vanhemmuuttaan, saada vinkkejä arkeen ja vahvistusta vanhemmuuteensa. Yksi vanhemmista oli kotoisin muualta kuin Suomesta ja hänelle esimerkiksi perhevalmennukseen osallistuminen oli merkityksellistä vanhemmuuden tukemisen kannalta.

Family coaching was very important for me, because I'm a foreign person living here in Finland. It's my first baby and a new experience. I want to know about other families' daily routines and share experiences and hear about what others do during the day. It makes me feel like "okay, I can do the same thing" or "okay, what I've been doing is fine".

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vaikka vanhemmat kokivat saamansa vertaistuen tärkeänä heille, miettivät he myös omaa rooliaan vertaistuen antajana.

Olen miettinyt, että miten kannattaa puhua, ettei ne jotka ovat tosi väsyneitä koe sitä meidän vauvan nukkumista erityisenä mahtailuna. Pitää olla empaattisuutta ja myötäelämistä, mutta tottakai voi sanoa että meillä menee kivasti.

Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Työelämä ja vanhemmuus

Työelämää ei nähty perhe-elämää erityisesti tukevana, muttei myöskään rajoittavana tekijänä. Työelämän vakiintunut tilanne vaikutti osalla perheistä päätökseen perheelistymisestä.

Työelämän tilanne on vaikuttanut lapsen saamisen yrittämiseen niin, että nyt on aika stabiili elämäntilanne kaiken kaikkiaan. Että ehkä se tuli jotenkin luontevasti, "yritetään lasta nyt".

Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Työelämä nähtiin luontevana osana perheen arkea. Osa perheistä oli jakanut vanhempainvapaan, jolloin äiti oli palannut työelämään ja isä oli jäänyt kotiin vauvan kanssa. Työelämässä mukana olevat äidit että isät kuvailivat työelämäänsä neutraalisti ja kertoivat työelämän vaikuttavan perhe-elämään lähinnä yhteisen vapaa-ajan viettämisen kautta.

Minulla ei ole herännyt mitään negatiivisia tunteita siitä että olen ollut vauvasta erossa isän ollessa hoitovapaalla. Minusta on kiva olla töissä, työpäivän ajan keskityn töihin ja toisaalta on tosi kiva tulla vauvan luo kotiin. Vapaa-ajalla en sitten oikein raaski lähteä minnekään ilman vauvaa, vaan haluan olla sen kanssa.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

6.6 Arjen voimavarat

Oma aika

Vanhemmat kokivat oman ajan saamisen tärkeäksi jaksamisen kannalta. Perheet olivat sopineet usein toistuvista hoitovuoroista, joiden aikana toinen vanhempi sai viettää omaa aikaa. Myös aktiivinen pohdinta vauvan tulon vaikutuksista arkeen johdatteli vanhempia sopimaan perheen ajankäytöstä ja vanhempien omasta ajasta.

Me aloitettiin ihan vauvan ollessa pariviikkoinen se, että kerran viikossa minä olen pois ja vauvan isä syöttää vauvan. Mä halusin sen vapauden, että mä voin joskus mennä ilman lasta ja se oli mulle aivan hirveän tärkeitä. Mä ihan kauhulla kuuntelin kun kaverit sanoivat että "en voi lähteä mihinkään kun lapselle ei kelpaa kuin tissi" ja mä aattelin että hitto viekään, me kyllä tehdään eri tavalla.

Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Vanhemmat myös kuvasivat huomioitaan siitä, kun toinen vanhempi viestittää tarvitsevansa omaa aikaa. Joskus ajankäytöstä sopiminen vaati tiukempaakin keskustelua, mutta vanhemmat osasivat myös huomioida joustavasti toisen osapuolen tarpeita.

Jos lapsen äiti on ärtynyt, se pitää viedä johonkin Ikeaan tai muualle, niin sitten se on ihan tyytyväinen. Riittää että käy siellä vaan kierroksen.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Päiväohjelma

Vauvan kasvaessa vanhemmat kokivat päiväohjelman kannattelevan perheen arkea. Päiväohjelman sisältö vaihteli, mutta päivää rytmittivät lapsen uni- ja ruokailurytmit, ulkoileminen ja sosiaalinen elämä kodin ulkopuolella. Suurin osa oli sitä mieltä, että pelkästään kotona oleminen tuntuu raskaalta sekä vanhemmalle että lapselle, mutta myös kotona viihdyttiin. Myös työssäkäyvät osapuolet pyrkivät huolehtimaan siitä, että kotona lastaan hoitava vanhempi pääsee viettämään aikaa myös kodin ulkopuolella. Perheet näkivät päivärytmin ja muiden perheiden näkemisen tärkeänä myös lapsen hyvinvoinnin kannalta.

Having a daily program helps me to cope. It's nice when the baby sleeps and is happy. This routine is good.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Leikkipuiston vauvaryhmä on ollut kiva. Minä en tykkää olla vain kotona ja on ollut tärkeitä että kalenterissa on edes joku päivämeno. Se, että laittoi välillä vähän meikkiä ja farkut jalkaan, teki oikein hyvää.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Perheen tukiverkot

Perheiden tilanteet tukiverkon suhteen vaihtelivat suuresti. Osalla perheistä oli lähellä luontaista tukiverkkoa, eli sukulaisia ja läheisiä ja osalla nämä luontaiset tukiverkot olivat kaukana. Tukiverkon puuttuessa sellaisen rakentaminen vaatii työtä. Aiemmin yksinhuoltajana ollut vanhempi kuvaili rakentaneensa tukiverkon itse opiskelutovereista ja muista arjessa mukana olevista aikuisista. Tukiverkon nähtiin vaikuttavan suoraan perheen jaksamiseen ja tyytyväisyyteen arjessa ja myös asuinpaikan pohtimiseen.

En usko että perheen ja työn yhteen sovittamisella on merkitystä siihen että missä kaupungissa asumme, mutta sillä on merkitystä että onko siellä tukiverkosto.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Me ollaan nyt aika lailla hammasta purren menty läpi, kun meillä ei ole sitä turvaverkkoa. MLL:n lastenhoitopalvelua ollaan kyllä mietitty, mutta ei siihenkään olla sitten tartuttu. En tiedä koetaanko me ettei tilanne ole vielä niin kriittinen tai ajatellaanko me, että se olisi jotain luksusta.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Arjen järjestelyt

Etenkin kahden vanhemman perheissä perheiden on mahdollista sopia erilaisista arjen toimivuutta edistävästä järjestelystä, kuten esimerkiksi yöheräämisten jakamisesta, kauppareissujen suunnittelusta ja omasta päivärytmistä huolehtimisesta. Lisäksi vanhemmat pohtivat lapsen kasvun mukanaan tuomia muutoksia ja ylipäätään arjen järjestämistä, kun mukana on myös vauva.

Me saadaan tehdä ja mennä yhtä paljon kuin ennen vauvaa. Me otetaan vauva aina mukaan, oli se sitten mökille, kauppaan tai muualle, että ei se sinänsä rajoita menemistä. Ehkä lähteminen ottaa vähän enemmän aikaa kuin ennen, pakattavaa on aina joka reissulle enemmän.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Nyt kun vauva alkaa liikkua, niin on tietysti semmoinen olo, että "jahah, mitäs tässä nyt pitää tehdä", että nytkö se loppuu se sohvalle istuskelu ja pitää juosta lapsen perässä ympäri kämpppää.

Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Vaikeat hetket

Vanhempien kokemia vaikeita hetkiä olivat erityisesti väsymykseen ja vauvan vaatimukseen vastaamiseen liittyvät kokemukset. Oma vireystila vaikutti myös jaksamiseen vauvan kanssa ja jatkuvat vaatimukset vauvan, kodin ja muiden asioiden huolehtimisen suhteen koettiin rasittavina. Myös yksinäisyys ja omien huolien miettiminen koettiin raskaina.

Kun on ollut yksin kotona puolison ollessa töissä, on hoitanut koiraa ja vauvaa ja käynyt kaupassa ja sitten seuraavaa hommaa, eikä päivän aikana saa kahviakaan juoda rauhassa ja sitten pitäisi tehdä taloustöitä kun vauva nukkuu, on välillä sellainen olo että ei jaksaa.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat kertoivat asettavansa myös itse itselleen paineita esimerkiksi kodin siisteyden ylläpitämisen muodossa. Toisaalta vanhemmat kokivat hankalissakin tilanteissa selviytymisen myös voimavarana. Tieto siitä, että muissakin perheissä ollaan samojen tunteiden äärellä, kannatteli jaksamaan.

Vauva saattoi huutaa pari tuntia illassa ja sitten kun itse oli siihen ihan kypsä, niin vaan mielti sitä että jollain on oikeasti niin, että lapsi huutaa kunnolla ihan koko ajan.

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Perheen yhteinen aika

Perheen yhteinen aika nähtiin vahvasti perheen voimavarana. Vanhemmat kokivat viikonloput perheaikana, jolloin koko perhe pyrki tekemään yhdessä sellaisia asioita, joissa myös vauva saattoi olla mukana. Toisaalta tämä tarkoitti sitä, että parisuhteen yhteinen aika oli vähentynyt tai loppunut lähes kokonaan vauvan myötä. Toisaalta vanhemmat arvostivat yhteisen hyvinvointia ja esimerkiksi työssäkäyvät vanhemmat pyrkivät tulemaan töistä suoraan kotiin, jotta saattoivat viettää mahdollisimman paljon aikaa perheensä kanssa ja myös ottaa vastuuta vauvan hoidosta.

Ajan viettäminen perheen kanssa viikonloppuisin on itse asiassa aika kivaa. Lapsen hoitaminenkaan ei tunnu niin raskaalta, kun siinä on toinen aikuinen vieressä.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus nähtiin vanhempien voimavarana, joka kannatteli vaikeidenkin hetkien yli. Vauvan vanhempaansa ottama kontakti ja tyytyväisyyden ja ilon ilmaiset tuottivat mielihyvää vanhemmille. Väsymyksen keskellä raskailta tuntu-
neet rutiinit saivat uuden merkityksen, kun varhainen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä käänsi vanhemman mielialan paremmaksi.

Kaikki vaipanvaihdot ja sellaiset ovat hauskoja hetkiä, kun saa touhota ja hässäätä. Joskus kun tosi väsyneenä menee sitä vaippaa vaihtamaan ja sitten se vauva möliseekin siinä jotain, niin siinä tajuaa miksi sitä tekee.

Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Myös vauvan kasvu koettiin tärkeänä ja vanhemmat odottivat kiinnostuneina uusia kehitysvaiheita. Samalla huomattiin myös vauvan muuttuvat tarpeet ympäristön ja sosiaalisten kontaktien suhteen, jolloin esimerkiksi leikkipuistojen vauvaryhmätoiminnan koettiin olevan antoisaa sekä vanhemmalle että vauvalle. Varhainen vuorovaikutus myös kannusti vanhempia antamaan lapselleen hellyyttä. Vauvan vanhemmalleen kohdistamat naurut ja jokeltelut koettiin ihaniksi, mutta myös nukkuva vauva tuotti mielihyvää.

Naurava vauva on tosi ihana! Tai se kun se on nukahtanut jo uneen ja nukkuu siinä sylissä, että monta kertaa en ole malttanut ihan heti laittaa sänkyyn nukkumaan, kun sitä on niin ihana pitää sylissä.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

6.7 Parisuhde ja seksuaalisuus

Parisuhteen muutokset

Vauvan tulon myötä vanhemmat kokivat muutoksia parisuhteessaan. Kaikki vanhemmat totesivat parisuhdeajan vähentyneen ja lisäksi moni kuvaili oman mielialansa muutoksia ja kumppaniin kohdistuvia yllättäviä negatiivisia tunteita. Tiedon saanti vertaisilta ja aiheen puheeksi ottaminen vertaisten kanssa koettiin tärkeäksi avuksi omien kokemusten ja tunteiden ymmärtämisessä.

Before having the baby, I read that people said they hated their husband after having the baby and that everything he did was annoying. I thought "okay, I also get annoyed sometimes, but how bad could it be". But it was really like that, maybe even worse.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Osalle muutos oli ollut lievempi, eikä parisuhdeajan vähenemistä nähty perheen hyvinvointia huonontavana asiana, kun taas toisille parisuhdetta aiemmin tukeneiden asioiden kuten yhteisten harrastusten pois jäänti vaikuttivat tyytyväisyyteen parisuhteen nykytilaan. Erityisesti lasta kotona hoitava vanhempi saattoi kaivata omaa tilaa, vaikkei arkea sinällään koettu raskaaksi.

Olen kaivannut ihan konkreettista omaa fyysistä tilaa varsinkin silloin kun vielä imetti. Imettäminen oli ihan kivaa, ei siinä mitään, mutta kun meidän koirakin vielä haluaa hellyyttä niin tuntuu että jatkuvasti joku on sylissä tai syliin pyrkimässä.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Parisuhteen ylläpitäminen

Vauvan tulo oli vaikuttanut parisuhteisiin, mutta vanhemmat olivat myös havainnoineet muutoksia ja tiedostivat parisuhteensa tilanteen. Vaikka vanhemmilla oli halua parisuhteen ylläpitämiseen ja siitä huolehtimiseen, saattoi pikkulapsiarjen keskellä ajan ja jaksamisen löytäminen parisuhteen ylläpitämiseen tuntui vaikeata. Vanhemmat tiedostivat, että parisuhdetta tulisi ylläpitää, mutta arjen keskellä se tuntui vaativalta ja jopa vaikealta.

Parisuhteen kannalta tiedetään, että tilanne on tällä hetkellä tämä mikä se on, eikä se tule hetkeen muuttumaan. Se mikä pelottaa, on että jos tähän tilanteeseen jättäytyy ja jos ei sitten aiokaan muuttaa sitä kun olisi mahdollista, niin se on vaaranpaikka.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Vanhemmat kertoivat ylläpitävänsä parisuhdettaan keskustelemalla haasteista ja ymmärtämällä toista osapuolta. Kahdenkeskistä aikaa pariskunnat saivat esimerkiksi iltaisin lapsen nukahdettua tai sukulaisten lastenhoitoavun avulla. Pienetkin hetket nähtiin parisuhdetta tukevinä asioina.

Joskus me mennään mun vanhempien luo saunomaan ja päästään molemmat yhtä aikaa saunaan!

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

6.8 Lapsiperheiden palvelut

Neuvola

Neuvolasta perheet kokivat saavansa hyvin tietoa ja neuvoja sekä raskausaikana että pikkulapsiaikana. Neuvolasuhdetta huonontavana asiana nähtiin työntekijöiden vaihtuvuus, jolloin omien huolien puheeksi ottaminen vaikeutui. Toisaalta esimerkiksi raskauden seurantaan tai äidin hyvinvointiin liittyvä seuranta sujuivat hyvin. Myös perustiedon saaaminen neuvolasta oli perheille tärkeätä.

Neuvolasta on saanu hyvin neuvoja siitä että milloin kiinteisiin voi siirtyä ja mikä on ruokarytmi ja hampaiden pesusta ja muusta. Meillä on kaikki mennyt sen verran hyvin, että tuntuu että neuvolasta saa ne tiedot mitä tarvitsee tietää.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Leikkipuistot ja perhetalot

Leikkipuistojen ja perhetalojen saatavuus, avoimuus ja maksuttomuus koettiin erittäin merkityksellisinä. Leikkipuistotoiminta ei välttämättä ollut perheille tuttua ennen vauvan syntymää ja toiminnasta saatiin tietoa hyvin erilaisia väyliä pitkin. Leikkipuistotoiminnan monipuolisuus eli vauvaperhetoiminnasta ja muskareista kouluikäisten lasten kesätoimintaan nähtiin vahvuutena. Myös ohjaajan merkitys oli suuri sekä toiminnan mahdollistajana ja vanhempien toisiinsa tutustumisen edistäjänä.

Leikkipuistossa on aina ollut leikkejä ja musiikkia ja minun mielestä on ollut tärkeätä että paikalla on ollut ohjaaja. On kivaa kun ensin on ohjelmaa ja sen jälkeen ollaan usein sitten oleskeltu ja juteltu siellä leikkipuistossa tuttujen kanssa. Ja sitten ollaan saatettu mennä sieltä vielä vaunulenkille muiden äitien kanssa.

Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Leikkipuistotoiminnan avoimuus edesauttaa myös eri kieli- ja kulttuuritaustaisten perheiden osallistumista toimintaan. Toiminnallisuuden eli esimerkiksi muskarin tai

värikylvyn tarjoamisen koettiin edistävän leikkipuistotoimintaan osallistumista. Ryhmätoiminta nähtiin myös lapsen kielen kehitystä tukevana, mikä on merkityksellistä erityisesti perheille, jossa kotikielenä on muu kuin suomi.

In my home country there are no family services like the ones over here. You're just home with your baby and grandparents and that's it. Here you have so many chances to socialise and do something, like baby music groups and baby colour bath art sessions. My baby is still small but he's really into these groups with other people and babies around.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Kotikieli on ruotsi koko perheellä. Minä yritän nyt kotona ollessani altistaa vauvaa suomen kielelle menemällä leikkipuiston vauva-aamuihin ja muskareihin.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Päivähoito

Kaikkien perheiden nuorimmat lapset olivat kotihoidossa ja yhdelle lapselle oli haettu päivähoitopaikkaa tulevalle kaudelle. Muille perheille päivähoitopaikan hakeminen ei ollut ajankohtainen asia. Päivähoidosta tiedon saamiseen liittyy leikkipuistojen vauvaperhetoiminnassa järjestettävä päivähoitoinfo (ks. 7.2 Perhevalmennus), jonka perheet kokivat tärkeänä palveluna. Perheet tutustuivat päivähoitoon päiväkotien verkkosivuilta löytyvän materiaalin ja tutustumiskäyntien avulla.

Kaikista päiväkodeistahan on Helsingin kaupungin nettisivuilla kuvaukset ja oli luettavissa kasvatussuunnitelmatkin, jotka me itse asiassa luettiin läpi päivähoitopaikkaa hakiessa.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Muut palvelut

Vanhemmilla olivat saaneet tietoa erilaisista perhepalveluista neuvolasta, perhevalmennuksesta, muilta perheiltä ja omatoimisesti etsien. Perheet mainitsivat erilaisia tukea tarjoavia palveluja, kuten lapsiperheiden kotipalvelun, MLL:n lastenhoitoavun, terapeutin vauvaperhetoiminnan ja Äimä (Äidit irti synnytysmasennuksesta) ry:n. Palveluista tiedettiin ja ne koettiin tärkeiksi, vaikka perheellä itsellään ei olisi ollut tarvetta käyttää palvelua.

Lapsiperheiden kotipalvelusta olen kuullut, että sieltä saa apua kotiin muutenkin kun ihan kriisitilanteessa. Se kyllä kuulostaa tosi hyvältä, me ei olla sitä vaan tarvittu.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Myös leikkipuistotoiminnan kaltaisia vertaistukea tarjoavia palveluja mainittiin ja näihin lukeutuivat mm. seurakunnan ensivauvakerho ja Duon (kahden kulttuurin perheiden) perheryhmätoiminta.

The Duo Cafe was really good to go to and see other families who use different languages. They were mostly Finnish women married to foreign husbands, but there are also others like me, foreign mothers with Finnish husbands, and it was nice to meet them.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Harrastukset

Vanhemmat olivat pohtineet lapsen ja vanhemman ja perheen yhteisen harrastamisen mahdollisuuksia. Vanhemmat tunnistivat hyvin omia mieltymyksiään ja luontaisia tapojaan toimia lapsensa kanssa. Perheet olivat voineet valita heitä miellyttäviä harrastuksia ja miettivät myös millaisesta harrastustoiminnasta vauva voisi nauttia.

Vauvauinnissa on käyty puolikkaan kauden verran, kaksikuisesta eteenpäin. Vauvajumpassa ollaan käyty, koska se kuuluu lapsen äidin työsuhde-etuihin. Muskariin ei olla menty, koska mulla ei kestä pää sellaista touhua.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Tiedonsaanti

Tiedon saannin merkitys perheille oli suuri. Vanhemmat kertoivat tienneensä lapsiperheiden palveluista vain vähän ennen neuvolan, perhevalmennuksen ja leikkipuistotoiminnan kautta saatua tietoa. Vaikka toiminnasta tiedettiin jotain, ei silti välttämättä käsitetty mitä kaikkea yksittäinen palvelu sisältää.

En minä tiennyt oikeastaan mitään oman alueen lapsiperheiden palveluista, ennen kuin vasta leikkipuiston vauvaperhetoiminnassa, missä kerrottiin niistä.

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vauva-arjen alkuun liittyvää tietoa arvostettiin. Synnytyslaitoksella ja neuvolassa annettava hyvinvointiin liittyvän tiedon saaminen oli tärkeää. Erilaisista palveluista puhuminen madalsi kynnystä palvelun käyttöön. Samalla perheet toivoivat, että esimerkiksi mielialaan tai parisuhteeseen liittyvien tukipalvelujen käytöstä puhuttaisiin enemmän, jotta palvelun käyttäminen ei tuntuisi vanhemmista vaikeala.

Oli kyllä hyvä että synnytyslaitoksella sanottiin aika suoraan, että "tulee sitten tällaisia tunteiden heittäilyitä, mutta älä pelästy". En minä pelästynyt, mutta kyllä se yllätti.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

It would be nice to feel like it is totally normal to have advice with relationship issues and one shouldn't feel bad about getting help. Some professional should tell us that and offer easy and accessible service.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Osallisuus

Perheiden osallisuus, eli yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden tunteen ja perheen tarpeita vastaavien palvelujen tarjoaminen koettiin tärkeänä osana palvelun laatua. Osallisuutta tukeva palvelu sitouttaa perheen paremmin toimintaan ja mahdollistaa oikea-aikaisen ja sisällöltään perheiden tarpeita vastaavan tuen tai palvelun tarjoamisen. Perheiden parissa työskentelevien työntekijöiden on hyvä vähintäänkin pysähtyä kuulemaan perheitä ja antaa mahdollisuus sanoittaa toiveitaan.

Neuvolan perhevalmennus oli jokseenkin vaivaannuttavaa, ainakin tämä yksi sessio missä piti puhua omasta seksielämästä, jonka jälkeen se vetäjä siinä tuskastui ja kysyi että "puhutteks te ollenkaan nyt mistään aiheeseen liittyvästä?". No, me otettiin kyllä kiinni siitä ja kerrottiin, että tilanne ei ollut niin luonnollinen, että olisi pystynyt avautumaan niin henkilökohtaisista asioista.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Perhettä kuuleva ja perheen tarpeet tunnistava työntekijä voi olla avainasemassa perheen hyvinvoinnin edistäjänä. Vanhemmat ovat kertoneet miten saman neuvolatyöntekijän tapaaminen säännöllisesti edistää omien vaikeuksien puheenottoa. Samaa kuvataan myös muihin perhepalveluihin liittyen.

Leikkipuiston ohjaaja on ihan fantastinen! Kun käy ryhmässä säännöllisesti ja joku sanoo että "meillä ei nukuta ja minua väsyttää hirveesti" ja seuraavalla viikolla sanoo samaa, niin kolmannella viikolla se ohjaaja saattaa sanoa että "hei, meillä on tämä uniryhmä leikkipuistossa, että mitäpä jos tulisit sinne mukaan".

Henkilökunta on tosi ammattitaitoista, he ohjaavat, auttavat ja tukevat ja se on minun mielestäni ihan fantastista toimintaa.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

6.9 Perheellisenä Helsingissä

Perheet asuivat hyvin erilaisilla asuinalueilla, mutta kertoivat pääsääntöisesti olevansa tyytyväisiä omaan asuinalueensa ja sen lapsiperheille suomiin mahdollisuuksiin.

Helsingin keskustassa on niin helppo liikkua ja kaikki on lähellä. Aika moniin paikkoihin pääsee vaunujen kanssa ja löytyy vauvanhoitopaikkojakin. On museoita ja paljon muita paikkoja joissa voi käydä vauvan kanssa.

Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Mä en tykkää Helsingin keskustasta, niin ei me siellä juurikaan käydä. Keskustassa kaikki on niin kauhean kaukana, joka paikkaan on pitkä matka. Johonkin lähimmälle ratikkapysäkillekin joku kilometrin matka.

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat olivat pääosin tyytyväisiä Helsingissä tarjolla olevien palveluiden valikoimaan ja määrään. Päivähoito puhutti vanhempia eniten, sillä perheen arjen kannalta toimivan päivähoitopaikan saaminen nähtiin tärkeänä perheen arjen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Päivähoitomuotojen saatavuudessa saattoi olla eroja asuinalueittain ja lisäksi päivähoitopaikan sijainti ja vanhempien työmatkan vaikutus lapsen päivähoitopäivän pituuten huoletti perheitä.

Täällä Helsingin keskustassa ei asuntojen hinnoista johtuen ole kuulemma ollenkaan perhepäivähoitoa tarjolla.

Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Olen saanut sellaisen käsityksen, että viereisen kaupunginosan päiväkodista voisi saada paikan lapselle, mutta siitä tulisi 50 minuuttia matkoihin suuntaansa. Lapsen isän työjaksoilla olen käytännössä yksinhuoltaja, niin tulee lapselle aika pitkä päivä, kun aamulla lähtee ja illalla tulee.

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Perheet, jotka eivät olleet täysin tyytyväisiä Helsingissä asumiseen esimerkiksi turverakkojen puuttumisen vuoksi, kokivat työelämän vaikuttavan vahvasti asuinpaikan valintaan.

Kyllä sitä muuttamista sukulaisten lähelle on pohdittu. Tällä hetkellä työtilanne on kuitenkin sellainen, että Helsingissä on molempien työpaikkojen tarjonta paljon suurempaa. Oikeestaan se koskee varmaan alaa kuin alaa.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

6.10 Neuvot tuoreille vanhemmille

Vanhemmat antoivat mielellään omiin kokemuksiinsa pohjautuvia vinkkejä kuvitteellisille tuoreille vanhemmille, mutta toisaalta vanhemmat korostivat, että kyseessä on vain heidän oma kokemuksensa. Annetut neuvot ja vinkit käsittelivät vanhemmuuden ja perhe-elämän eri puolia.

Vanhemmat suosittelivat ottamaan selvää alueen lapsiperheiden palveluista ja kokeilemaan erilaisia toimintoja sillä ajatuksella, että kodin ulkopuolella liikkuminen voi tukea omaa hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

Kyllä minä sitä leikkipuiston vauvaryhmätoimintaa voin ihan suositella. Olen vasta kahdesti ollut siellä ja on ollut joitain samoja ihmisiä molemmilla kerroilla. Huomaa, että ne jotka ovat enemmän siellä käyneet ovat jollain lailla ystävystyneet ja jäävät juttelemaan ryhmän jälkeen. Jos tuntuu siltä että seinät kaatuu päälle, niin senkin puolesta on ihan hyvä hakeutua jonnekin missä voi jutella muiden aikuisten kanssa.

Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Vanhemmat myös kehottivat tuoreita vanhempia huolehtimaan parisuhteen ja perheen lisäksi myös itsestään ja sopimaan perheessä käytäntöjä, jotka edistävät kaikkien hyvinvointia.

Meillä on kaksi saunavuoroa: lasten ja vanhempien. Vanhemman omalla vuorolla saa mennä yksin saunaan tai kutsua kaverit mukaan. Pitää ymmärtää lapsiaika, pariskunta-aika ja oma aika.

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vanhemmat myös kannustivat tuoreita vanhempia nauttimaan uudesta elämäntilanteesta, etsimään omat tapansa olla vanhempana ja elää perheenä ja löytämään omat voimavaransa ja vahvuutensa.

Sanoisin tuoreille vanhemmille, että jokainenhan löytää lopulta sen oman tapansa olla vanhempi ja se on ihan yhtä hyvä tapa kuin kenen tahansa muun. Paitsi tietysti meidän tavat on parempia.

Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

6.11 Palaute lapsiperheiden palveluista ja tiedonsaannista

Palaute palveluista

Lapsiperheiden palveluntarjoajista mainittiin neuvolatoiminta, leikkipuistot ja perhetalot, päivähoito, kotipalvelu, terapeuttinen vauvaperhetoiminta, Väestöliitto, MLL, Duo ja harrastusmahdollisuuksia, kuten vauvauinti ja vauvojen taidetyöpajat. Nettipalveluista mainittiin MLL:n sivut. Hyvää palautetta annettiin tärkeiksi ja hyvinvointia edistäneistä palveluista, kuten neuvolasta, synnytyssairaalan toiminnasta ja terapeuttisesta vauvaperhetoiminnasta. Kriittisempää palautetta annettiin erityisesti perhevalmennuksesta, vauvaperhetoiminnasta, neuvolan toiminnasta ja päivähoidon hakuprosessista.

Vanhemmat myös antoivat toiveita palveluiden suhteen. Yksi vanhempi toivoi aikuisten liikkumismahdollisuuksien huomioimista lasten leikkipaikkojen yhteydessä. Palveluita toivottiin tarjottavan eri kielillä perheiden tarpeet huomioiden. Haastatelluilla vanhemmilla olisi ollut tarvetta ruotsin- ja englanninkielisille palveluille.

”Maybe there could be vauvaperhetoiminta once a month in English so I could go there that time. Just like we went to the walk-in visits at the hospital. One of the hospital visits was offered in English”.

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vaikka vanhemmat kokivat neuvolan palvelut tärkeinä, mainittiin kokemusta huonontavina asioina terveydenhoitajien vaihtuvuus ja saavutettavuus. Myös työntekijän varmuus oman työnsä suhteen ja kyky kohdata asiakkaalle merkittäviä asioita mainittiin.

”Mut sit ois tietenkkin, se ois ollu hyvä niin et ois sanottu joku tietty puhelinnumero mihin soittaa sullein, mihin voi soittaa koska vaan ja saa [jonkun] kiinni, koska neuvolaanhan ei voi soittaa, siis eihän sielt saa ketään kiinni, soittaahan sinne voi koska vaan.”

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

”Neuvolassa käydyn parisuhdekeskustelun hyödyllisyys riippuu aika paljon siitä neuvolan työntekijästä. Jollekin työntekijälle se saattaa olla semmonen pakollinen paha, josta kysyy ja toivoo ette tarvitse keskustella enempää. Jonkun toisen kanssa voi taas tulla tosi hyviä keskusteluja, joista on apua.”

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Myös perhevalmennukselta ja vauvaperhetoiminnalta odotettiin sitä, että työntekijällä on aikaa ja taitoa kohdata perheet ja huomioida heidän toiveensa ja tarpeensa.

”Neuvolan perhevalmennuksesta jäi kiireinen kuva. Se kesti käytännössä tunnin, mikä on lyhyt aika kun siinä on niin laaja se sisältö. Aika meni nopeasti, eikä mihinkään pystytty pureutumaan ja jäämään keskustelemaan mistään. Sinänsä ihan positiivinen kuva, mutta enemmän aikaa olisi tarvittu.”

Äiti 30 (7 kk)

”Olisin odottanut, että neuvolan perhevalmennuksessa olisi pikemminkin annettu tietoa kuin leikitty.”

Isä 31 (1 v 5kk)

”Leikkipuiston vauvaperhetoiminnan ryhmässä oli ainakin 10 vauvaa vanhempineen. Meitä oli aika monta, mikä ei sinänsä ollut mikään este, mutta aiheita oli monta. Joku alusti muutaman minuutin, sitten koitettiin luoda keskustelua ja kun se lähti liikkeelle ja ihmiset uskaltautuivat puhumaan, laitto ohjajaa keskustelun poikki. Mentiin toiseen aiheeseen tai otettiin leikki väliin.”

Isä 41 (7 kk)

Palaute tiedonsaannista

Perheet tuntuivat hakevan tietoa lähinnä googlettamalla ja kyselemällä tuttaviltaan kasvotusten tai sosiaalisen median kautta. Vanhemmat kertoivat tiedon etsimisen olevan vaikeaa, etenkin jos ei ole varma siitä mitä pitäisi etsiä.

”Aika usein sanotaan neuvolassa ja perhevalmennuksessa, että ”kattokaa netistä”. Se vaatii sitten oma-aloitteisuutta että menee ja katsoo.”

Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Kieli saattoi tehdä palvelukokemuksesta huonon sekä palvelutilanteen että tiedonsaannin kannalta. Yksi vanhemmista kertoi huonoista äitiys- ja lastenneurolakokemuksista, joissa perhe ei ollut saanut palvelua kotikielellään ruotsilla lupauksesta huolimatta. Toinen kertoi kuullensa Perheentuki-sivustosta vasta haastattelukutsun yhteydessä.

”I saw Perheentuki-site from your e-mail. I didn't know about this site.”

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Tiedonkulun heikkous ylipäättään esti perheitä saamasta tietoa heitä koskevasta palveluista. Perhevalmennukseen osallistunut äiti, jonka äidinkieli oli muu kuin suomi, ei ollut saanut tietoa siitä, että perhevalmennus jatkuu leikkipuistossa. Toinen vanhempi kertoi, että yksi vauvaperhetoiminnan osio oli jäänyt käymättä, koska perhe ei ollut huomannut missä järjestyksessä osioita tarjotaan.

"I don't know this vauvaperhetoiminta. Is it in leikkipuisto? I know this perhevalmennus, we went there to neuvola for that, but yeah, that was it."

Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

"Me ei käyty siinä päivähoitoinfossa. Se ei ollutkaan viimeinen kerta vaan ensimmäinen, niin se jäi vahingossa käymättä."

Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

"Päivähoidon hakuprosessi ei ole kovinkaan läpinäkyvä, eikä ne perusteet joilla valinnat tehdään. Mitä nyt on muiden vanhempien kanssa keskustellut, niin olevan ihan täyttää mustaa magiaa että millä perusteella lapsia laitetaan sinne järjestykseen."

Isä 31 v. (lapsi 1 v 5kk)

Palaute Perheentuki-sivustosta

Perheentuki-sivustosta oli mainittu perheille haastattelua koskevan tiedon lähettämisen yhteydessä. Haastattelutilanteessa suurin osa vastaajista ei ensi kysymällä tunnistanut Perhevalmennus/Perheentuki –nettisivustoa. Kysymyksen tueksi näytettiin paperituloste Perheentuki-internetsivuston etusivusta ja muutamasta aihealueesta. Hetken miettimisen jälkeen osa muisti, että neuvolan perhevalmennuksessa oli katsottu sivustolta lyhyitä videoita. Osa kertoi, että äitiysneulossa oli kehoitettu käymään sivustolla ja muutama haastatelluista oli näin tehnytkin raskausaikana.

Sivusto koettiin pääsääntöisesti miellyttävänä ja hyödyllisenä niin ulkoasun kuin sisällön suhteen. Monipuolisen sisällön nähtiin edistävän perheiden hyvinvointia normalisaation kautta.

*"On hyvä että Perheentuki-sivulla huomioidaan että on erilaisia perheitä. Ei tule ulkopuolista oloa, jos ei löydäkään mitään itseään koskevaa tai omaa perhe-
muotoa käsittelevää. Ettei tule sellainen olo, että mua ei oo taaskaan huomi-
oitu, kun meillä on niin erikoinen tilanne."*

Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauvan syntymän jälkeen juuri kukaan haastatelluista ei ollut käynyt Perheentuki-sivustolla, eikä sivustoa oltu hyödynnetty leikkipuistojen vauvaperhetoiminnan ker-toina. Moni kuitenkin totesi että sivusto voisi olla hyödyllinen heille ja että sieltä löy-tyy tietoa jota olisi tarvittu (esim. ”täältäähän ois löytynyt näitä vauvanhoito-ohjeita”). Kukaan ei maininnut tutustuneensa parisuhdeaiheiseen materiaaliin. Useampi van-hempi totesi, että Perheentuki-sivustosta olisi syytä kertoa vanhemmille tehokkaam-min.

”Perheentuki-sivustolla ainakin toi ”parisuhde, synnytys ja vauvanhoito” on just ne teemat mitä neuvolan perhevalmennusryhmässä toivottiin. Kaikki saivat lait-taa aiheita laittaa toivejärjestykseen ja nuo nousivat sieltä selkeästi.”

Isä 31 v. (lapsi 1 v 5kk)

7 Johtopäätökset

7.1 Tulosten tarkastelu

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä perhevalmennuksen hyvinvoinnin edistämi-sen viitekehyksessä tietoa pikkulapsiperheiden vanhempien kokemuksista arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta Helsingin kaupungissa. Kehittämistyössä on tarkasteltu perheiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä laajalti ja käsitelty myös helsinkiläisten lapsiperheiden erityispiirteitä. Samalla tarkasteltiin myös perheval-mennuksen roolia esikoislapsiperheiden hyvinvoinnin edistäjänä.

Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa pikkulapsiperheiden vanhempien kertomuk-sista sisältöä sähköisessä Helsingin kaupungin perhepalvelussa käytettäväksi. Aineis-tona toimivat perheryhmätoimintaan osallistuneiden pikkulapsiperheiden vanhem-pien kertomukset.

Kehittämistyön tietoperustana hyödynnettiin aiempaa tutkimus- ja tilastotietoa lapsi-perheiden hyvinvoinnista ja helsinkiläisten lapsiperheiden erityispiirteistä. Kehittä-mistyön viitekehysenä käytettiin perhevalmennusta lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäjänä. Lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen perustuu YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen, joihin

sitoutuneita valtioita veloitetaan edistämään kaikessa päätöksenteossa lapsiperheiden hyvinvointia. Päätöksenteossa on myös huomioitava tasavertaisuus ja yksilöiden tarpeiden huomioiminen. (ks. United Nations Human Rights. Universal Declaration of Human Rights ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus.)

Yllä mainittujen sopimuksien toteuttamiseen on sitouduttu Suomessa ja ne velvoittavat kaikkia lapsiperheiden palveluita tuottavia tahoja. Myös kansallinen lainsäädäntö velvoittaa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen (ks. esim. perustuslaki, yhdenvertaisuuslaki ja tasa-arvolaki). Kansallisella tasolla perhepalveluiden lapsikeskeiseen ja tietoperustaiseen kehittämiseen ohjaa hallituksen kärkihankkeena toteutettava Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). LAPE-muutosohjelmassa pyritään uudistamaan lapsi- ja perhepalveluja vastaamaan lasten ja perheiden tarpeita nykyistä paremmin (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 5-6). Muutosohjelmassa korostetaan myös lasten ja perheiden osallisuutta ja huomioimista heitä koskevia palveluja kehitettäessä ja toteutettaessa.

Vanhempien kokemuksia lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta

Kehittämistyön aineisto on kerätty perheryhmätoimintaan osallistuneilta vanhemmilta. Kaikki olivat osallistuneet neuvolan perhevalmennukseen ja vauvaperhetoimintaan. Tämän lisäksi perheillä oli kokemusta mm. avoimista perheryhmistä, kuten leikkipuiston vauvaryhmästä tai perhekahvilasta, äitiys- ja lastenneuvolasta, lapsiperheiden harrastustoiminnasta ja tukipalveluista.

Perheiden palveluista tulisi antaa tietoa sekä neuvolan vastaanotolla että perhevalmennuksessa (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 17). Vaikka vanhemmat olivat periaatteessa tyytyväisiä saamaansa tietoon, kokivat he kuitenkin Helsingissä tarjottavien lapsiperheiden palveluita koskevan tiedon löytämisen hankalaksi. Tietoa oli saatu hajanaisesti eri paikoista: neuvolasta, leikkipuiston työntekijöiltä ja muilta perheryhmätoimintaan osallistuvilta vanhemmilta, perhellisiltä sukulaisilta ja ystäviltä tai netistä summittaisesti etsimällä. Erityisesti päivähoidon hakuprosessista saatava tieto oli vanhemmista riittämätöntä ja prosessiin kaivattiin läpinäkyvyyttä, sillä esimerkiksi päivähoitopaikan sijainnilla saattoi olla suuri merkitys perheen arjessa ajankäytön suhteen. Perheitä harmitti, jos omalle lapselle ei voitu luvata paikkaa lähipäiväkodista, etenkin jos vaihtoehtona oli miltei tunnin mittainen matka työn, päiväkodin ja

kodin välillä. Tietoa päivähoidon hakuprosessista kulkikin huhupuheina vanhemmalta toiselle, mitä ei nähty hyvänä.

Tietoa ei myöskään aina saatu sieltä, missä sitä olisi pitänyt antaa. Yksi vanhemmista kertoi saaneensa tietoa lapsiperheiden palveluista vasta osallistuessaan leikkipuiston vauvaperhetoimintaan, kun taas toinen vanhempi ei ollut ollut edes tietoinen perhevalmennuksen jatkumisesta leikkipuiston vauvaperhetoimintana. Tiedon saamiseen vaikutti myös äidin tai perheen kieli silloin, kun vanhempi ei ymmärtänyt työntekijän tarjoamaa tietoa palveluista.

Perheillä ei aina ollut edes tietoa siitä mitä tietoa pitäisi etsiä ja mistä, jolloin kontakti työntekijään edisti merkittävästi palvelun saamista. Erityisesti neuvolan työntekijän antama tieto palveluista ja niiden piiriin ohjaaminen oli parantanut vanhempien hyvinvointia. Luottamuksellisen suhteen syntymiseen vaikutti neuvolatyöskentelyn jatkuvuus ja luotettavuus. Tuominen ym. (2012, 10) ovat havainneet neuvolatyön jatkuvuuden edistävän perheiden tyytyväisyyttä hoidon laatuun.

Myös haastatellut vanhemmat kuvasivat työntekijän vaihtumisen ja luvatussa palvelusta (esimerkiksi perheelle luvattu asiointikieli) poikkeamisen vaikuttaneen negatiivisesti sekä vanhempien saamaan palvelukokemukseen, että tuen tarpeen puheeksi ottamiseen. Neuvolasta terapeutin vauvaperhetoiminnan piiriin ohjattu vanhempi kertoi neuvolan terveydenhoitajien vaihtuvuuden hidastaneen tuen tarpeen puheeksi ottamista, eikä hän olisi osannut hakea omatoimisesti tietoa palvelusta, jonka saaminen oli kuitenkin tukenut vanhemman hyvinvointia merkittävästi.

Oikea-aikainen vastaaminen perheen tuen tarpeeseen on merkittävää sekä perheen hyvinvoinnin että palveluiden kustannusten näkökulmasta. On arvioitu, että nykymuotoinen suomalainen palvelujärjestelmä tukee perhettä vasta siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat kumuloituneet tai eskaloituneet vakaviksi. Tällöinkin on vaarana, että toimeen käydään ilman kokonaisnäkemystä perheen tilanteesta. (Paananen & Gissler 2014, 214.)

Yhden vanhemman kokemuksessa yhdistyivät sekä tiedon saamisen, tiedon ymmärtämisen ja palvelun oikea-aikaisuuden viivästymisen suora vaikutus vanhemman hyvinvointiin. Neuvolan terveydenhoitaja oli vastaanotolla huomannut vanhemman mielialan laskun ja tarjonnut avuksi psykologin palveluita. Vanhempi ei

kuitenkaan kokenut tätä tarpeelliseksi, vaan kertoi tuntevansa ennemminkin yksinäisyyttä. Terveystoimittaja oli tällöin antanut vanhemmalle tietoa leikkipuistojen ja perhetalojen toiminnasta, jonka vanhempi koki vastaavan juuri hänen tarpeeseensa. Perhetalon ryhmätoimintaan osallistuminen oli sekä kohentanut vanhemman mielialaa, että vahvistanut vanhemmuuden kokemusta. Jälkikäteen vanhempi kuitenkin huomasi saaneensa neuvolasta annetussa infovihkosessa tietoa palveluista jo aiemmin, muttei ollut kielen vuoksi ymmärtänyt saamaansa tietoa.

Tässä esitetyissä esimerkeissä on huomattavaa, että vanhemmat olivat havainneet tuen tarpeen (mielialan laskun) itse ja tunnistivat myös tarvitsemansa tuen laadun (terapeuttinen toiminta ja vertaistuki). LAPE-muutosohjelmassa (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 18) tavoitellaankin muutosta tämän kaltaisiin tilanteisiin korostamalla perheiden osallisuuden mahdollistamista heitä koskevissa palveluissa ja päätöksenteossa.

Lapsiin kohdistuvien vaikutusten arvioiminen hyvinvoinnin perustana

Terveystoimittajalaki (L 30.12.2016/1326, 12 §) velvoittaa kuntia edistämään asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia erilaisten toimenpiteiden avulla. Palveluita koskevassa päätöksenteossa saatetaan kuitenkin jättää huomioimatta perheeseen ja lapsiin kohdistuvat vaikutukset etenkin jos päätösten tekemistä sanelevat taloudelliset ja tuotannolliset resurssit. Näitäkin päätöksiä voidaan tehdä, mikäli huomioidaan päätöksen voimaan tulon vaikutukset lasten ja perheiden elämään. Yksi konkreettisista vanhempien esiin nostamista esimerkeistä oli perhevalmennuksen synnytysairaala-tutustumiskäynnin muuttuminen konkreettisesta käynnistä virtuaaliseksi palveluksi. Sairaalakäynteihin osallistuneet perheet kokivat palvelun tärkeäksi ja kertoivat tiloihin tutustumisen ja kättilön kanssa keskustelemisen antaneen varmuutta tulevaan synnytyskokemukseen. Virtuaaliseen palveluun siirtymisen jälkeen yhden perheen kohdalla oli neuvolassa tehty poikkeus käytäntöön äidin hyvinvoinnin vuoksi ja perhe sai tutustua synnytysairaalaan. Neuvola kuitenkin sijaitsi samassa rakennuksessa synnytysairaalan kanssa, joten voidaan miettiä onko tällainen palvelu tasapuolisesti tarjolla kaikille. On syytä kysyä toteutuiko terveystoimittajain henki tämän muutoksen nimissä.

Lapsiin ja perheisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi on merkittävää myös sen vuoksi, että on vahvoja viitteitä perheiden hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kumuloitumisesta. Törrösen kuvauksen mukaan sekä yksilön omat valinnat että yhteisön tuki vaikuttavat kumuloituneessa hyvinvoinnissa. Käytännössä yksilön kokema taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen hyvinvointi tai pahoinvointi vaikuttavat myös hänen lähipiiriinsä ja yhteisöönsä. (Törrönen 2012, 165-168.) Pieniltäkin tuntuvilla lapsiperheiden hyvinvointia lisäävillä tai vähentävillä muutoksilla voi siis olla kumulatiivisesti suuria vaikutuksia sekä perheeseen, että heidän yhteisöönsä. Perheryhmän nimellinenkin maksullisuus voi vaikuttaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien perheiden mahdollisuuteen osallistua toimintaan, kuten yksi haastatelluista vanhemmista kuvasi sitä. Niukkatuloisena yksinhuoltajana hän olisi käytännössä joutunut valitsemaan maksullisen perheryhmän ja herne-maissi-paprika-pussin välillä. Kyseinen vanhempi pitikin edelleen suuressa arvossa leikkipuistojen toiminnan maksuttomuutta.

Lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen voi siis vaikuttaa yksittäistä perhettä laajempaan joukkoon. Lasten ja perheiden terveyteen ja hyvinvointiin kohdistuvia vaikutuksia voidaan arvioida ennen päätöksentekoa hyödyntämällä arviointivälineitä, kuten ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointia ja lapsivaikutusten arviointia (ks. STM. Säädosvaikutusten arviointi ihmisiin kohdistuvien vaikutusten näkökulmasta, 2016). Päätöksenteon tulisi myös olla tietoperustaista (STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2016, 17), jolloin voidaan huomioida paremmin esimerkiksi tiedossa olevien riskiryhmien, kuten pääkaupunkiseudulla asuvien yksinhuoltajien, osallisuuden toteutuminen.

Perhevalmennus lapsiperheiden hyvinvoinnin tukena

Lapsiperheille tarjottava perhevalmennus perustuu yllä mainittuihin YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen sopimukseen. Perhevalmennuksen tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia ja terveyttä tarjoamalla tietoa, tukea vanhemmuuteen ja vertaisryhmätoimintaa (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 29). Haastatellut vanhemmat olivat hyödyntäneet heille tarjottua perhevalmennusta. Kaikki olivat osallistuneet neuvolan perhevalmennukseen ja suurin osa myös leikkipuiston vauvaperhetoimintaan.

Norling-Gustafsson ym. (2011, 159) ovat huomanneet, että vanhemmat suhtautuvat ajatukseen perhevalmennukseen osallistumisesta neutraalisti, eikä perheillä ole suuria odotuksia perhevalmennuksen suhteen. Haastateltujen vanhempien odotukset olivat hyvin tätä vastaavia. Perhevalmennukselta odotettiin ensisijaisesti tiedon saantia raskauteen ja synnytykseen liittyen. Pääsääntöisesti perheet kokivat saaneensa perhevalmennuksessa riittävästi oikea-aikaista tietoa. Vaikka perhevalmennuksen vaikuttavuuden tutkiminen koetaan haastavaksi (THL. Äitiysneuvolaopas 2013, 78), nousi vanhempien haastatteluissa esiin perhevalmennuksen ja myös lapsiperhepalveluiden vaikutuksia sekä vanhempien henkilökohtaiseen, että koko perheen hyvinvointiin.

Leikkipuiston vauvaperhetoimintaan mennessään perheet ajattelivat saavansa lisää tietoa. Vauvaperhetoimintaan osallistumisen jälkeen perheet kuitenkin kokivat tärkeimmäksi anniksi vertaisten tapaamisen ja tiedon saaminen lapsiperheiden palveluista nähtiin. Myös Norling-Gustafsson ym. (2011, 169) ovat todenneet, että perhevalmennukseen osallistuneet perheet kokivat relevantin tiedon saamisen ja muiden perheiden tapaamisen tärkeäksi. Sama toistui myös haastateltujen vanhempien kertomuksissa. Perheet kokivat, että vauvaperhetoiminta tarjosi sekä vertaistukea, että verkostoitumisen mahdollisuuksia. Vertaistuen merkitys näkyi myös siinä, että useampi vanhempi mainitsi perhevalmennuksessa esittäytyneen pikkuvauvaperheen käynnin tukeneen heidän orientoitumistaan vanhemmuuteen.

Pietilä-Hella on seurannut perhevalmennukseen osallistuneiden perheiden kanssakäymisen kehittymistä perhevalmennuksen aikana ja sen jälkeen. Aluksi perhevalmennukseen neutraalisti tai epäilevästikin suhtautuneet äidit alkoivat perhevalmennuksen aikana tutustua toisiinsa. Kanssakäyminen voimistui ja vähitellen äidit alkoivat tavata toisiaan myös perhevalmennuksen ulkopuolella. Samalla he alkoivat osallistua yhdessä lapsiperheille tarjottuun toimintaan. (Pietilä-Hella 2010, 88-89.) Myös haastatellut vanhemmat kuvailivat saman kaltaisia prosesseja ja perheille oli merkityksellistä viettää aikaa vertaisten seurassa ja tutustua yhdessä erilaisiin palveluihin.

Haastatellut vanhemmat suhtautuivat myös kriittisesti sekä perhevalmennukseen, että vauvaperhetoimintaan. Kritiikkiä vanhemmat antoivat erityisesti ryhmätoiminnalle varatusta ajasta ja ryhmän vetäjän ryhmänohjaustaidoista. Aika

koettiin riittämättömäksi sisällön laajuuteen nähden ja lisäksi alkuun päässyt keskustelu katkesi kiirehdittäessä eteenpäin. Käytetyistä ryhmänohjauskeinoista leikkiminen ja keskusteltavien aiheiden valitseminen vanhempien puolesta eivät olleet vastanneet perheiden toiveita ja tarpeita. Perheiden osallisuuden eli yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden tunteen ja perheen tarpeita vastaavien palvelujen tarjoaminen voikin vaikuttaa suuresti perheiden palvelukokemukseen. Tällöin ammattilaisen roolin vaikutus korostuu, sillä osallisuus ei toteudu, mikäli toiminta on ammattilaisen osalta yksisuuntaista ja asiakkaan kokemusta vähättelevää (Gothóni ym. 2016, 19).

Perhevalmennuksen parisuhteen tukemisen näkökulmasta on syytä huomioida se, että haastateltujen vanhempien puheissa toistui parisuhteen jääminen taka-alalle ja huoli parisuhteen palautumisesta ennalleen. Nämä kertomukset yhdistettynä tietoon siitä, että perhevalmennuksen parisuhdetta koskeva materiaali on siirretty itseopiskelumateriaaliksi verkkoon, aiheuttaa kysymyksen siitä miten hyvin Helsingin kaupungin lapsiperheiden peruspalveluissa tällä hetkellä vastataan pienten lasten vanhempien mielteisiin oman parisuhteen tilasta. Parisuhteen tilanteen pohtiminen näkyi myös Halmeen ja Perälän (2014, 219) THL:n lapsiperhekyselyyn perustuvan aineiston analyysissä, jonka mukaan yli kolmannes vanhemmista oli huolissaan parisuhteensa tilanteesta.

Vauvaperheen arki ja arjessa jaksaminen

Vauvaperheen arki mietitytti perheitä jo raskausaikana. Konkreettinen tieto, kuten yllä mainittu pikkuvauvaperheen esittäytyminen perhevalmennuksessa, koettiin hyvänä tukena siirryttäessä kohti vanhemmuutta. Tiedon saannista ja varautumisesta huolimatta useampi vanhempi koki etenkin pikkuvauva-arjen alun hyvin hämmentävänä tilanteena. Vanhemmat kokivat tarvinneensa enemmän tietoa ja tukea juuri ensimmäisten ja viikkojen aikana, jolloin vanhemmat sekä tutustuvat vauvaan, että opettelevat vauvan hoitamista.

Vastasyntyneen vanhemmat ovat herkässä elämäntilanteessa. Vauvan mukanaan tuomat muutokset perheen taloudessa, vanhempien jaksamisessa ja arjessa voivat olla riski koko perheen hyvinvoinnille. Perälä ym. (2014, 221) toteavat, että vanhemman kokemus huolten kasaantumisesta yhdistettynä perhettä suojaavien

tekijöiden puutteeseen saattaa uhata perheen hyvinvointia ja lapsen kasvua ja kehitystä. Kunkin perheen yksilölliset tarpeet tulisi huomioida ja tarjota sitä tietoa ja tukea, jota perhe tarvitsee.

Haastateltavat vanhemmat kuvailivat saavansa tietoa ja tukea neuvolan lisäksi omilta läheisiltään ja myös netin keskustelupalstoilta. Vanhemmuuteen haettiin vahvistusta ja perheet halusivat tietää miten vauvan kanssa toimitaan oikein. Kurth ym. (2010, 7) ovat kuitenkin huomanneet, että erityisen vahvasti vauvan etua ajatteleva ja vauvan tarpeisiin reagoiva tuore äiti voi uupua jo synnytyslaitoksella, jos tilanne johtaa siihen, että äidin omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää taka-alle. Haastatellut vanhemmat toivoivat, että olisivat voineet saada matalan kynnyksen neuvontaa ja tukea vauva-arjen alussa silloin, kun sitä eniten kokivat tarvitsevansa.

Tiedon hakeminen netistä koettiin vaikeaksi, eivätkä perheet tienneet kenelle ammattilaiselle olisivat voineet soittaa ja kysyä esimerkiksi lapsen hoitoon liittyvistä asioista. Kurth ym. (2010, 7) ovat todenneet, että erityisesti ne äidit jotka joutuivat vastaamaan vastasyntyneen lapsensa hoidosta ilman että kokivat olevansa siihen valmiita, olivat erityisen riskialtis ryhmä väsymyksen kierteen syntymisen suhteen. Vanhempien toive siitä, että ”olisi ees joku numero mihin voisi soittaa ihan milloin vaan” kuulostaa tämän tiedon perusteella tarpeelliselta palvelulta. Tässä yhteydessä voitaneen taas mainita perheiden osallisuuden edistämisen ja lapsivaikutusten arvioinnin merkityksestä perhepalveluita tuotettaessa.

Itkevän vauvan lohduttaminen olikin yksi vanhempien useimmin mainitsemista vaikeaksi koetuista tilanteista. Erityisen rankaksi vauvan lohduttamisen ja rauhoittamisen teki se, jos myös vanhempi itse oli väsynyt. Vanhempien arjessa jaksamista auttoi levon ja oman ajan saaminen, jota erityisesti tukiverkkojen saatavuus edisti. On huomion arvoista, että muualta suomeen muuttaneella tukiverkottomalla vanhemmalla ja Helsingissä pitkään asuneella suomessa syntyneillä vanhemmilla saattoi olla sama tuen tarve. Ne perheet joilla oli tukiverkostona sukulaisia ja läheisiä, saivat heiltä tukea myös vauva-arjen alkuvaiheessa. Perheen verkostojen merkityksen huomioiminen lapsiperheiden palveluissa voikin olla jopa tärkeämpää kuin on ajateltu etenkin Helsingissä, missä on paljon muualta Suomesta ja ulkomailta muuttaneita perheitä (ks. luku 3.6). Vauvan mukanaan tuoma uusi lapsiperheiden yhteisö voitaisiin nähdä laajemmin voimavarana ja mahdollisuutena rakentaa tuki-verkostoja (Gothóni ym.

2016, 15). Voidaankin kysyä, nähdäänkö lapsiperheiden tuki- verkostojen muodostumisen tukeminen tärkeänä lapsiperheiden palveluissa ja osataanko perheitä tukea oikealla tavalla verkostojen luomisessa.

Haastatellut vanhemmat olivat pääsääntöisesti joustavia pikkulapsiperheen arjen eri osa-alueilla. He suhtautuivat myönteisesti joustamiseen sekä parisuhteessa että vanhemmuudessa. Joustot tukivat vanhempien hyvinvointia, eli lapsen hoidon lisäksi oli mahdollista harrastaa ja nähdä omia ystäviä, mikä nähtiin erittäin merkittävänä hyvinvointia lisäävänä asiana. Perheiden oli mahdollista sopia lapsen hoidosta ja myös perhevapaiden jakamisesta sekä henkilökohtaiset toiveet että perheen tilanteen huomioiden. Muita arjessa tukevia asioita olivat toimiva päiväohjelma, yhdessä perheenä vietetty aika ja palkitseva varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa. Näitä kaikkia käsitelläänkin leikkipuiston vauvaperhetoiminnassa (taulukko 1).

Perheentuki-sivuston vaikuttavuus

Perheentuki-sivusto oli perheille tuttu lähinnä neuvolan perhevalmennuksesta, jossa sivustolta oli katsottu videoklippejä. Omatoimisesti perheet eivät olleet juurikaan sivustoon tutustuneet, vaikka haastatteluja tehtäessä perhevalmennuksen parisuhdeaiheinen aineisto oli siirretty Perheentuki-sivulle itseopiskelumateriaaliksi.

Vaikka otanta on pieni, voidaan muutamia haastatteluissa esiin nousseita seikkoja pitää vahvasti suuntaa-antavina, sillä perheet edustivat eri neuvola- ja leikkipuistoalueita ja he olivat osallistuneet perhevalmennukseen eri aikoina. Perheiden kuvausten perusteella Perheentuki-sivustoa käytetään järjestelmällisesti osana neuvolan perhevalmennusta, tosin lähinnä synnytys- ja imetysaiheiden osalta, mutta vauvaperhetoiminnassa sivustoa ei oltu hyödynnetty lainkaan. Perheet eivät juurikaan etsiytyneet sivustolle vauvan syntymän jälkeen ja nekin jotka olivat siellä käyneet esimerkiksi neuvolassa saamansa kehotuksen perusteella, eivät olleet hakeutuneet sivustolle uudestaan.

Parisuhdeaiheisen materiaalin siirtäminen nettiin itseopiskelumateriaaliksi ei ollut onnistunut ainakaan siltä osin, että perheet olisivat edes tiedneet, että Perheentuki-sivustolta löytyy osa perhevalmennuksen materiaaleista. On mahdollista, että haastattelujen aikaan parisuhde-teema jäi käsittelemättä sekä neuvolan valmennuksessa että leikkipuistojen vauvaperhetoiminnassa, eivätkä perheet tutustuneet tarjottuun

materiaaliin omatoimisesti. Pietilä-Hellan (2010, 79) haastattelemat perhevalmennukseen osallistuneet perheet olivat toivoneet perhevalmennuksen teemoiksi parisuhteeseen, seksuaalisuuteen ja lapsen kasvatukseen liittyviä teemoja. Lienee syytä kysyä, onko Helsingin kaupungin perhevalmennuksen parisuhde-teeman toteuttamiseen liittyvä uudistus onnistunut vastaamaan perheiden toiveita ja tarpeita.

Lapsiperheenä Helsingissä

Tilastotietojen valossa Helsingissä asutaan ahtaasti, asuminen on siitä huolimatta kallista ja tuloerot ovat suuret. Haastatellut vanhemmat kuitenkin kokivat perheensä elämän Helsingissä pääsääntöisesti myönteisenä. Erityisesti tyytyväisyys omaa asuin-aluetta kohtaan oli yllättävän suuri. Keskustassa asuneet perheet arvostivat liikkumisen helppoutta ja palveluiden saatavuutta, kun taas keskustan ulkopuolella asuneet arvostivat asuinalueen rauhallisuutta ja alueen palveluita. Leikkipuistojen tarjontaan oltiin tyytyväisiä asuinalueesta riippumatta.

Helsinki on kirjava kielten ja kulttuurien osalta. Haastateltujen vanhempien perheistä kahdessa oli kotikielenä muu kuin suomi. Kun ottaa huomioon, että Helsingissä asuvista lapsista 17 prosenttia puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea (Högnabba & Ranto 2017, 8), voidaan todeta että kielten merkitystä lapsiperheiden palveluita suunniteltaessa ei tule unohtaa. Sama on todettu Helsingin kaupungin strategiaohjelmassa vuosille 2013-2016 (2013, 33).

Haastateltavat kuvailivat kaupungin ilmapiiriä avoimeksi ja moderniksi erityisesti kotivanhempina olevien isien näkökulmasta. Suurimmat syyt Helsingissä asumiseen olivat omat tukiverkostot ja työmahdollisuudet. Pois muuttamista harkinneilla suurin syy muuttohalukkuuteen oli tukiverkoston asuminen kauempana. Haastatteluhetkellä kaikki vanhemmat kuitenkin näkivät perheensä asuvan Helsingissä jatkossakin.

Kehittämistyön tuotos

Kehittämistyön tuotoksena on luokiteltu kooste helsinkiläisten pikkulapsiperheiden arjen kuvauksista. Koosteessa painottuvat hyvinvoinnin ja vanhempien osallisuuden edistäminen. Vanhempien kokemusten nostaminen esiin edistää osallisuutta, kuten

LAPE-muutosohjelmassa (2016a, 7) ja Helsingin kaupungin tulevassa hallintosäännössä (2016, 56) edellytetään. Kehittämistyön tuotos luovutetaan Helsingin kaupungin käyttöön. Tuotos on tarkoitettu ensisijaisesti Helsingin kaupungin Perheentuki-verkkosivun sisällöksi, mutta sitä voidaan hyödyntää myös muissa perhepalveluissa esimerkiksi palveluista tiedotettaessa. Tuotosta voidaan hyödyntää myös perhevalmennuksen työvälineitä kehitettäessä.

7.2 Kehittämistyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata arvioimalla työn luotettavuutta (reliiabilisuus) ja pätevyyttä (validius). Luotettavuudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta ja pätevyydellä mittarin tai tutkimusmenetelmän soveltuvuutta mittaamiseen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan antama tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 20015, 2016-2017) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tulisi Tuomen ja Sarajärven mukaan huomioida tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan oma rooli ja sitoumus, aineiston keruu sekä menetelmän että tekniikan näkökulmista, tiedonantajat ja tutkijan suhde heihin, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja raportointi (2013, 140-141). Tutkimusta tulisi arvioida näiden osien pohjalta kokonaisuutena ja tarkastella samalla tutkimuksen sisäistä johdonmukaisuutta eli koherenssia.

Tämän kehittämistyön kohteena on pikkulapsiperheiden arjen kertomuksiin pohjautuvan sisällön tuottaminen sähköiseen perhepalveluun. Kehittämistyön aineistona on ollut seitsemän yksilö- tai parihaastattelua. Haastateltavia on ollut yhteensä yksitoista. Haastateltavia tavoiteltaessa huomioitiin sekä alueellinen kattavuus että leikki- ja leikkipuistojen erilaisten perheryhmien asiakaskunnat. Haastateltaviksi saatiin sekä äitejä että isiä kolmelta eri leikkipuistoalueelta ja kolmesta erilaisesta ryhmätoiminnasta: perhevalmennuksen jatkona järjestettävästä vauvaperhetoiminnasta (esikoisvauvat vanhempineen), avoimesta vauvaryhmästä (alle 1-vuotiaat vauvat vanhempineen) ja avoimesta perhekahvilasta (lapsiperheet vanhempineen). Haastateltavien tarkempi kuvaus on omassa luvussaan.

Ryhmätoimintaan osallistuvien ja haastateltaviksi halunneiden vanhempien ei voida katsoa edustavan täysin kaikkia helsinkiläisiä pikkulapsiperheitä. Voidaan olettaa, että raskaassa elämänvaiheessa olevat vanhemmat eivät välttämättä hakeutuneet haastateltaviksi. Matalan kynnyksen palveluiden oletetaan joskus tavoittavan vain niitä perheitä, joilla tuen tarve ei ole suuri. Tässä otannassa nousi kuitenkin esiin se, että myös matalan kynnyksen toimintaan osallistuvilla perheillä on voinut olla tai voidelleen olla suurtakin tuen tarvetta. Silti on huomioitava, että aineiston otannassa painottuu perheryhmätoiminnan hyödylliseksi kokevien vanhempien näkökulma.

Kehittämistyö on ajoittunut usealle vuodelle. Tietoperustaa varten tehtyä aineistonhakua on tehty vuosina 2016-2017. Haastattelut on tehty Helsingissä maaliskuu-kuussa 2016. Haastattelut ovat tapahtuneet kasvotusten ja aineisto on tallennettu digitaalisena audiotallenteena. Yhdessä haastattelussa tallennustila loppui haastattelun loppupuolella kesken, joten viimeiset muistiinpanot tehtiin käsin. Kehittämistyön tekijä on litteroinut tekemänsä haastattelut ja poistanut tunnistetiedot. Aineisto on ensin litteroitu sanatarkasti alkuperäisilmauksiksi, joista on seuraavaksi muodostettu pelkistettyjä ilmauksia. Ilmauksia on stilisoitu luettavuuden parantamiseksi, jotta voitiin vastata kehittämistyön tavoitteeseen eli sähköisessä Perheentuki-perhepalvelussa käytettävän sisällön tuottamiseen. Tuotoksen oli näin ollen vastattava sekä Perheentuki-verkkosivun sisältötarpeisiin että sivustoa lukevan asiakkaan tarpeisiin. Ilmausten kielen yksinkertaistamisella ja ydinajatuksen esiin tuomisella pyrittiin vastaamaan näihin tarpeisiin.

Aineiston analyysimenetelmän käytettiin sisällönanalyysia, jolla pyritään tuottamaan tutkitusta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 102) huomauttavat, että sisällönanalyysin avulla on tarkoitus saattaa kerätty aineisto järjestykseen johtopäätösten tekoa varten, sen sijaan että analyysin avulla järjestetty aineisto esiteltäisiin sellaisenaan tuloksina. Tässä kehittämistyössä sisällönanalyysin avulla järjestystä aineistosta muokattiin perhevalmennuksen teemoja viitekehyksenä käyttäen sähköisessä perhepalvelussa käytettäväksi tarkoitettu tuotos.

7.3 Kehittämistyön eettisyys

Kehittämistyössä on noudatettu tutkimuseettisiä periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2015). Kehittämistyötä on tehty tarkkuudella ja yleistä huolellisuutta noudattaen. Erityistä huolta on pidetty tiedonantajina toimineista haastateltavista.

Haastateltavat ovat ilmoittautuneet haastateltaviksi vapaaehtoisesti. Haastateltavia tavoiteltaessa on huomioitu kehittämistyön tekijän oma työhistoria leikkipuistoissa ja vältetty omaan asiakaskuntaan kuuluvien asiakkaiden haastattelemista. Haastattelujen aikaan olin perhevapaalla työstäni leikkipuiston sosiaalihoajaana ja olin muuttamassa toiseen kaupunkiin, minkä vuoksi työsuhteeni oli päättymässä. Haastateltaville kerrottiin kehittämistyön aiheesta, haastattelun teemoista ja kerätyn aineiston käytöstä ja säilytyksestä sekä sähköpostitse ennen haastattelua ja että keskustellen ennen haastattelua. Haastateltavat tutustuivat aineiston käsittelemistä ja säilyttämistä koskevaan rekisteriselosteeseen ja suostumuslomakkeeseen ja täyttivät suostumuslomakkeen ennen haastattelua. Haastateltavilla on ollut haastattelun jälkeen mahdollisuus pyytää heitä koskevan aineiston pois jättämistä, josta heille jätettiin kirjalliset ohjeet yhteystietoineen.

Myös kehittämistyön muussa tiedonhankinnassa ja tutkimus- ja arviointimenetelmiä käytettäessä on noudatettu tutkimuseettisiä periaatteita, jotka velvoittavat käyttämään tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä ja huolehtimaan siitä, että muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2015.)

8 Pohdinta

Kehittämistyössä hyödynnettiin lapsiperheiden hyvinvointiin liittyvää tutkimus- ja tilastotietoa, joka antoi perhevalmennuksen viitekehyksen lisäksi pohjaa teemahaastatteluille. Kehittämistyön tuloksena saatiin laaja kuvaus helsinkiläisten lapsiperheiden kokemuksista lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta, lapsiperheen arjesta ja helsinkiläisenä lapsiperheenä elämisestä. Haastatellut vanhemmat kuvailivat vanhemmaksi tulemistä, pikkuvauva-arjen alkua, lapsiperheiden palveluiden löytämistä

ja käyttämistä, parisuhteen muutoksia ja niitä arjen hetkiä, jotka kannattelevat arjessa eteenpäin ja myös niitä, jotka tuntuvat vaikeilta ja raskailta kestää.

Lakisääteistä perhevalmennusta on kehitetty paljon ja tietosisällöltään se vastaa perheiden tarpeita. Erityisesti neuvolan perhevalmennus nähtiin tärkeänä tiedon lähteenä ja perheiden kokemukset neuvolan perhevalmennuksesta olivat enimmäkseen yhteneväisiä. Kokemusten kuvauksissa korostui terveydenhoitajan rooli tiedon antajana. Neuvolan perhevalmennuksessa esittäytynyt tuore vauvaperhe jäi monen mieleen vauva-arkeen siirtymisen konkretisoijana ja vertaisena tiedon antajana. Leikkipuistoissa toteutettavan perhevalmennuksen jatkoon eli vauvaperhetoiminnan ajateltiin olevan jatkoa tiedonsaannille. Käytännössä muiden vauvaperheiden tapaamisen ja vertaistuen mahdollistuminen oli perheille tärkeintä. Vauvaperhetoimintaan osallistuminen toimi siirtymävaiheena muihin lapsiperheiden palveluihin.

Perheet olivat tyytyväisiä käyttämiinsä palveluihin, mutta ilmaisivat usein tarpeen saada tietoa lapsiperheiden palveluista. Tiedon koettiin olevan vaikeasti löydettävissä sekä Helsingissä tarjolla olevien palvelujen määrän että tiedon segmentoitumisen vuoksi. Toive lapsiperheiden palveluja ja erilaisia tapahtumia koskevan tiedon saamisesta koostetusti toistui usein. Vertaistoimintaan osallistuminen mahdollisti tiedon kulun vanhemmalta toiselle suusanallisesti, samoin muut epäviralliset viestintäkanavat kuten toisen käden tiedon saaminen esimerkiksi leikkipaikalla ulkoillessa. Toiveena kuitenkin oli, että samanlaista tietoa saataisiin myös virallisia väyliä myöten ja varmistettaisiin samalla, että perheet saavat yhteneväisä määrin samansisältöistä tietoa. Tämä nousi esiin esimerkiksi päivähoitoprosessin läpinäkyvyyden kokemuksen kuvauksissa, neuvolasta saadun tiedon ymmärrettävyyden ja oikea-aikaisuuden kritiikissä ja tiedonsaannissa vauvaperhetoimintakertojen rakenteesta ja toteuttamisen aikataulusta.

Yhdeksi suurista tiedonkulun ongelmista paljastui se, ettei sähköiseen Perheentuki-perhepalveluun siirretty perhevalmennuksen parisuhdeaiheinen itseopiskelumateriaali ollut tavoittanut perheitä. Haastatellut vanhemmat olivat osallistuneet perhevalmennukseen ja vauvaperhetoimintaan eri neuvoloissa ja leikkipuistoissa, joten heillä oli kokemusta monesta eri ryhmästä. Neuvoloiden perhevalmennuksessa oli jonkin verran hyödynnetty Perheentuki-sivuston materiaaleja ryhmäkertojen sisältönä ja neuvolakäynneillä oli saatettu kehoittaa perheitä tutustumaan sivuston sisältöön.

Vauvaperhetoiminnassa Perheentuki-sivustosta ei oltu mainittu. Haastatellut vanhemmat eivät olleet ymmärtäneet, että Perheentuki-sivustolla on osa perhevalmennuksen sisällöstä.

Vanhemmat kokivat arkensa Helsingissä pääsääntöisesti hyväksi ja he viihtyivät perheellisinä omalla asuinalueellaan. Suurin vanhempien jaksamiseen ja sitä kautta perheen hyvinvointiin vaikuttanut asia oli tukiverkostot. Perheet, joilla lastenhoitoapua oli saatavilla lähellä omien sukulaisten ja ystävien toimesta, olivat tyytyväisiä tilanteeseen. Perheet, joiden sukulaiset ja luontaiset turvaverkostot asuivat kaukana, olivat saattaneet jopa pohtia muuttamista lähemmäksi sukulaisia. Ulkopuolista lastenhoitoapua ei oltu juurikaan hyödynnetty, vaikka esimerkiksi MLL:n lastenhoitopalvelusta mainittiin. Suurinta apua koettiin olevan siitä, että perhe saattoi kysyä lastenhoitoapua tutulta ihmiseltä lyhyellä varoitusajalla ja hyvinkin pieneksi hetkeksi tilanteen niin vaatiessa. Lastenhoitoapu myös pilkkoi pikkulapsiarjen toisteisuutta ja tarjosi vanhemmille mahdollisuuksia parisuhteeseen keskittymiseen.

Perheiden hyvinvointia ja jaksamista voidaan parhaiten tukea antamalla perheille sitä tietoa ja tukea jota he kokevat tarvitsevansa. Osallisuutta edistämällä ja kuulemalla perheitä heitä koskevia palveluita järjestettäessä voidaan vaikuttaa palvelun vaikuttavuuteen ja oikea-aikaisuuteen. Perhevalmennuksen tietosisältö vastaa perheiden tarpeita, mutta myös perheiden yksilölliset tiedon tarpeet tulisi huomioida. Perhepalveluiden työntekijän rooli perheen tarpeiden ymmärtäjänä on merkittävä. Esimerkiksi perheen kotikielen ja kulttuurin tai perheen elämäntilanteen vaikutus perheen arkeen tulisi ymmärtää paremmin. Vaikka erilaisia palveluita on Helsingissä tarjolla paljon, ei tiedon hakua tai palvelun etsimistä voida jättää vain perheiden harteille. Turvalliseksi koettu kontakti työntekijään vaikuttaa siihen miten alttiisti perhe on valmis ottamaan esimerkiksi tuen tarvetta. Myös perheiden välisen vertaistuen merkitys on suuri ja leikki puistot ja perhetalot ovat lapsiperheille merkityksellisiä kohtaamispaikkoja.

8.1 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita

Muuttuvassa yhteiskunnassa uusien palvelumuotojen kehittäminen ja asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen luovat haasteen sosiaali- ja terveysalan kehittämistyölle. Vastasyntyneen vanhemmuus on haastava ja herkkä elämänvaihe ja erityisesti esikoislasten vanhemmat ovat suuren elämänmuutoksen äärellä. Perheen kotiin tulevan uuden ihmisen mukanaan tuomat tunteet ja muutokset arjen rutiineissa vaativat vanhemmilta tietoa ja kykyä sopeutua. Vanhemmat joutuvat pohtimaan isyyttään, äitiyttään ja myös sitä mitä vauvan tulo tarkoittaa mahdollisen parisuhteen osalta.

Kehittämistyön aineiston analyysin perusteella pienten lasten vanhemmat pohtivat vanhemmaksi tuloa ja vanhemmuuttaan. Perhevalmennuksessa ja vauvaperhetoiminnassa käsitellyt aihealueet vastasivat pääosin vanhempien tiedontarvetta, joskin ryhmänohjauksen toimivuudesta tuli palautetta. Neuvolan perhevalmennuksessa korostui perheiden mielestä konkreettisen tiedon anto synnytyksen vaiheista, imetyksestä ja raskaudesta, siinä missä vauvan syntymän jälkeen vauvaperhetoiminnassa keskityttiin enemmän vanhemmuuteen ja arkeen vauvan kanssa.

Haastatellut perheet kokivat erityisesti tuoreen vauvaperheen tapaamisen perhevalmennuksessa konkreettisena ja vauvan tuloon valmentavana asiana. Moni kuitenkin toivoi saavansa tietoa ja tukea myös synnytyksen jälkeen erityisesti vauvan hoitoon liittyen. Esiin nousi myös perheiden tuen ja tiedon tarve heti perhe-elämän alkumetreillä vauvan syntymän jälkeen. Vaikka pikkuvauvojen vanhemmat saavat tukea ja tietoa mm. neuvolasta, tulisi vertaistuen ja matalan kynnyksen tuen tarjoamista heti vauvan synnyttyä pohtia ja kehittää.

Perheiden kirjavat kokemukset leikkipuistojen vauvaperhetoiminnasta viittaavat siihen, että vauvaperhetoiminnan toteuttamisen tasalaatuisuutta niin sisällön kuin ryhmänohjauksen osalta olisi hyvä selvittää. Perhevalmennuksen ja vauvaperhetoiminnan vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä perheiden näkökulmasta voisi tutkia tarkemmin. Osallisuuden näkökulmasta palvelumuotoilun hyödyntämistä voitaisiin jatkaa ryhmämuotoisen perhevalmennuksen ja vauvaperhetoiminnan sisällön ja ryhmänohjaamisen kehittämisessä.

Sähköisen Perheentuki-perhepalvelun kehittämistyössä on huomioitu lapsiperheiden moninaisuutta erityisesti sivuston visuaalista ilmettä luodessa ja erilaisista lapsiperheiden palveluista kerrottaessa. Sivustosta on tarjolla suomenkielistä versiota suppeammat ruotsin- ja englanninkieliset versiot, eli sivusto ei tällä hetkellä tarjoa yhdenvertaista palvelua esimerkiksi ruotsinkielisille perheille. Moninaisuutta voitaisiin huomioida paremmin muissakin perhepalveluissa esimerkiksi visuaalisen kuvaston moninaisuudella, selkokieliisyydellä ja moninaisuudelle tilaa antavaa termistöä käyttämällä. Erilaisten kieli- ja kulttuuritaustojen huomioiminen Helsingissä tarjolla olevissa perhepalveluissa on pitkälti järjestöjen vastuulla. Lapsiperheiden palveluiden kehittämisessä tulisi huomioida eri kieli- ja kulttuuritaustaisten perheiden osallisuuden mahdollistaminen.

Kehittämistyön aikana Perheentuki-sivustosta julkaistiin uusi versio. Sivuston ensimmäisessä versiossa oli pilotoitu perhevalmennusaiheista sisältöä ja uudempaan versioon oli lisätty tietoa 1-6 -vuotiaiden lasten ja koululaisten vanhemmille. Tämän kehittämistyön tuotos keskittyy vauvaperheisiin ja vastaavan tuotoksen tuottaminen taapero- ja kouluikäisten lasten vanhempien kokemuksista olisi luontevaa jatkoa kehittämislle.

Tämän kehittämistyön loppuvaiheessa THL ilmoitti käynnistävänsä systemaattisen tiedonkeruun pienten lasten terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista ja raportoi tehneensä alustavaa tiedonhakua tehtiin haastatteleamalla pienten lasten vanhempia kolmessa Helsingin leikkipuiston ryhmässä, mikä vastasi luonteeltaan kehittämistyön aineistonkeruuta. Näissä haastatteluissa esiin nousseet teemat vastasivat hyvin kehittämistyössä löytyneitä teemoja: vanhemmat kaipasivat mm. tietoa lapsiperheiden palveluista, toimivia sähköisiä palveluja, tukea vanhemmuuteen, tasapuolista kohtelua vanhempina sekä laadukkaita, helposti tavoitettavia ja perhettä tukevia palveluja. THL:n haastattelemat vanhemmat toivoivat perhevalmennusta kehitettävän konkreettisempaan, tukea ja vinkkejä antavaan suuntaan. Haastatellut kokivat toimivien lapsiperheiden palveluiden vaikuttavan merkittävästi heidän arkeensa ja jopa perhekoon suunnitteluun. (Klemetti & Matikka 2017, Vauvaperheet tarvitsevat toimivia palveluja. THL-blogi.)

Vuoropuhelu työntekijän ja asiakkaan välillä on merkityksellinen seikka lapsiperheiden palveluita toteutettaessa. Matalan kynnyksen perhepalveluiden,

riittävän tiedonsaannin ja oikea-aikaisten ja tuen tarpeen täyttävien palveluiden merkitys perheille on suuri. Näihin tarpeisiin vastaaminen vaatii perheiden osallisuutta edistäviä toimenpiteitä ja palveluiden suunnittelua yhdessä perheiden kanssa.

Lähteet

A 6.4.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 24.1. 2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>

L 21.8.1992/796 Lapsilisälaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö.

L 28.5.1993/477 Äitiysavustuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 30.1. 2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19930477>

L 30.12.1993/1573 Laki asumiseen perustuvan sosiaalilainsäädännön soveltamisesta. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 31.1. 2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931573>

L 20.12.1996/1128 Laki lasten kotihoidon ja yksityisen hoidon tuesta. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 30.1. 2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19961128>

L 21.12.2004/1224 Sairausvakuutuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex,. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 30.1. 2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19930477>

L 30.12.2010/1326 Terveystietolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 19.9. 2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Addy, Tony. 2016. Citizenship – new challenges in theory and practice. Teoksessa Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Toim. Gothóni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Eriarvoistuva lapsuus: lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. 2014. Viitattu 25.1. 2016. <http://lapsiasia.ssthosting.fi/wp-content/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf>

Faurie, M. & Kallioma-Puha, L. 2010. Jääkaappi, osoite vai sukuside? : Perheen määritelmät sosiaalilainsäädännössä. Teoksessa Perhepiirissä. Toim. Hämäläinen, U. & Kangas, O. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Gothóni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Toim. Gothóni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Halme, N. & Perälä, M-L. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. Lammi-Taskula J. & Karvonen, S. Tampere: THL.

Helsingin kaupungin hallintosääntö. Kaupunginvaltuuston päätös 16.11.2016 § 291. Viitattu 15.4. 2017. <http://www.hel.fi/static/helsinki/julkaisut/Helsingin-kaupungin-hallintosaanto.pdf>

Helsingin kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2013-2016.: Toimeenpanosuunnitelma. 2015. Viitattu 24.1. 2016. <http://hyvinvoinninpalveluopas.fi/index.php/materiaalit/oheismateriaalit/31-lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma-2013-2016-toimeenpanosuunnitelma-paivitetty-v2/file>

Helsingin kaupungin strategiaohjelma 2013-2016. 2013. Viitattu 24.1. 2016. http://www.hel.fi/static/taske/julkaisut/2013/Strategiaohjelma_2013-2016_Kh_250313.pdf

Helsinki alueittain 2016. 2017. Helsingin kaupungin tietokeskus. Viitattu 1.5. 2017. http://www.hel2.fi/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_05_27_Helsinki_alueittain_2015_Tikkänen.pdf

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 11. painos. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Humalto, Pekka. 2015. Monimuotoiset perheet: työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:45. Viitattu 24.1. 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3683-6>

Huttunen, T. 2014. Perheentuki.helsinki -hankkeen kokonaissuunnitelma. SlideShare-diat. Viitattu 7.2. 2017. <http://www.slideshare.net/Tero2/perheentukihelsinki-hankkeen-kokonaissuunnitelma>

Hyvärinen, J. 2015. Muotoiluagentti ja lapsiperheiden kotipalvelu. Teoksessa Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin : Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Toim. Jyrämä, A. & Mattelmäki, T. Viitattu 17.4. 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6060-6>

Hyvärinen, J. 2014. Perheentuki.helsinki.: Yhteen veto 24.11. 2014 parisuhdeosion sisältötyöpajan tuloksista. Prezi-esitys. Viitattu 1.4. 2017. https://prezi.com/m8qcvxg58eop/perheentukihelsinki/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

Hämäläinen, U. & Kangas, O. 2010. Johdanto: Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tarkastelua. Teoksessa Perhepiirissä. Toim. Hämäläinen, U. & Kangas, O. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Högnabba, S. & Ranto, S. 2017. Lasten hyvinvointikertomus : Katsaus helsinkiläislasten hyvinvointiin 2017. Työpapereita 2017:14. Helsingin kaupunki Tietokeskus. Viitattu 1.5. 2017. http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_04_04_Tyopapereita_4_Hogna_bba_Ranto.pdf

- Kaikkien perheiden Suomi. 2013. Projektisuunnitelma 2013-2016. Viitattu 22.4. 2017. https://monimuotoisetperheet.fi/wp-content/uploads/2013/09/Kaikkien_perheiden_Suomi-hankesuunnitelma_2013-2016-Monimuotoiset_perheet-verkosto-010213.doc
- Kekkonen, M. 2014. Perheiden lastenhoitojärjestelyt ja tyytyväisyys päivähoitopalveluihin. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. Lammi-Taskula J. & Karvonen, S. Tampere: THL.
- KELA. Jos lapsi sairastuu. 2016. Viitattu 29.4. 2017. <http://www.kela.fi/jos-lapsi-sairastuu>
- KELA. Lastenhoidon tuet. 2017. Viitattu 29.4. 2017. <http://www.kela.fi/lastenhoidon-tuet>
- KELA. Muiden etuuksien vaikutus kotihoidon tukeen. 2016. Viitattu 17.2. 2017. <http://www.kela.fi/kotihoidontuki-muiden-etuuksien-vaikutus>
- Klemetti, R. & Matikka, A. 2017. Vauvaperheet tarvitsevat toimivia palveluja. THL-blogi. Viitattu 29.4. 2017. <https://blogi.thl.fi/blogin-nayttosivu/-/blogs/vauvaperheet-tarvitsevat-toimivia-palveluja>
- Klen, I., Lindqvist, U., Manninen, S. & Mäkinen, A. Lapaset-perheverkosto –hanke 2005-2008: loppuraportti. 2009. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Viitattu 5.4. 2017. <http://docplayer.fi/4511473-Lapaset-perheverkosto-hanke-2005-2008-loppuraportti.html>
- Kurth, E., Spichiger, E., Stutz, E., Biedermann, J., Hösl, I. & Kennedy, H. 2010. Crying babies, tired mothers – challenges of the postnatal hospital stay : an interpretive phenomenological study. BMC Pregnancy and Childbirth. 10:21. Viitattu 1.5. 2017. <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/10/21>
- Kurttila, T. & Metso, T. 2013. Asiakkaat mukaan palveluja kehittämään. Teoksessa Hyvinvointia useammille – lasten ja nuorten palvelut uudistuvat : Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Toim. Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M & Puumalainen, T. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:36. Viitattu 30.4. 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3452-8>
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas : miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Lammi-Taskula, J. & Karvonen, K. 2014. Johdanto. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. Lammi-Taskula J. & Karvonen, S. Tampere: THL.
- Mattelmäki, T. 2015. Palvelumuotoilu saapuu kaupunkiin. Johdanto. Teoksessa Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin : Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Toim. Jyrämä, A. & Mattelmäki, T. Viitattu 17.4. 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6060-6>
- Miettinen, A. 2015. Perhebarometri 2015. Miksi syntyvyys laskee? : Suomalaisen lastensaantiin liittyviä toiveita ja odotuksia. Katsauksia E49/2015. Väestöliitto.

Viitattu 1.5. 2017.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/4876090/Perhebarometri2015_netti.pdf

Norling-Gustafsson, A., Skaghammar, K. & Adolfsson, A. 2011. Expectant parents' experiences of parental education within the antenatal health service. *Psychology Research and Behaviour Management*. 2011:4. Viitattu 1.5. 2017.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S22861>

Paananen, R. & Gissler, M. 2014. Hyvinvointi ulottuu sukupolvien yli. Teoksessa *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Toim. Lammi-Taskula J. & Karvonen, S. Tampere: THL.

Perhevalmennuksen parisuhdeosion sisältötyöpaja. Perheentuki-hanke. Kooste työpajan tuloksista. Saatu sähköpostitse 15.12. 2014 Tero Huttuselta.

Perheentuki-hankkeen esittely. Sisältötyöpaja I, 8.4. 2015. 2015. SlideShare-diat. Viitattu 7.2. 2017. <http://www.slideshare.net/Perheentuki/perheentukihankkeen-esittely-sisltyypaja-i-080415>

Perheentuki.helsinki -ideatehtaan loppuraportti. 2014. SlideShare-diat. Viitattu 7.2. 2017. <http://www.slideshare.net/Perheentuki/perheentukihelsinki-ideatehtaan-tuloksia>

Perheentuki. Perhevalmennus Helsingissä. Viitattu 5.2. 2017.

<http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi/raskaus-ja-synnytys/palvelut-odotusaikana/perhevalmennus-sa/>

Perhevalmennuksen käsikirja. Helsingin kaupunki. Viitattu 7.4. 2017.

http://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/hankkeet/Terveysneuvonta/Perhevalmennuksen_kasikirja.pdf

Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita?: Vanhempien näkökulma. THL Raportti 36/2011.

Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085199>

Pietilä-Hella, R. 2010. Tuntemattomista vertaistuttaviksi: esikoisäitien ja –isien perhevalmennusprosessi Espoon uudentyöppisessä perhevalmennuskokeilussa. *Diakonia-ammattikorkeakoulu. A Tutkimuksia* 29. Viitattu 1.5. 2017.

www.diak.fi/tyoelama/Julkaisut/Documents/A_29_ISBN_9789524931151.pdf

Rantalaiho, M. 2012. Suomalainen lasten kotihoidon tuki pohjoismaisessa viitekehityksessä. Teoksessa: *Lasten kotihoidon tuki*. Tampere: Vastapaino.

Rämö, S. & Lahti, K. 2012. Vuoden mutsi. Helsinki: Avain.

Salonen, A., Kaunonen, M., Åstedt-Kurki, P., Järvenpää, A-L. & Tarkka, M-T. 2008. Development of an internet-based intervention for parents of infants. *Journal of Advanced Nursing*. 64(1), 60-72. Viitattu 6.2. 2017. doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04759.x

Sipilä, J. 2012. Lasten kotihoidon tuki poliittisena kysymyksenä. Julkaisussa: *Rakastettu ja vihattu lasten kotihoidon tuki*. Tampere: Vastapaino.

STM. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:29. Viitattu 21.9. 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3813-7>

STM. 2010. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto: Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet 2009. Viitattu 24.1. 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2942-5>

STM. Seksuu- ja lisääntymisterveyden edistäminen: Toimintaohjelma 2007-2011. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. Viitattu 19.9. 2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204194050>

STM. Sähköisten palveluiden projekti. Viitattu 5.4. 2017. <http://stm.fi/documents/1271139/2802197/S%C3%A4hk%C3%B6isten+palvelujen+projekti.pdf/7a86ddf2-565b-4ec7-aa95-2d0e2d6fbb9>

STM. Säädosvaikutusten arviointi ihmiseen kohdistuvan vaikutuksen näkökulmasta. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016:2. Viitattu 17.4. 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3771-0>

SVT. Kelan lapsiperhe-etuustilasto 2015. 2015. Viitattu 8.2. 2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/162815/Kelan_lapsiperhe_etuustilasto_2015.pdf

SVT. Syntyneet 2016. Viitattu 29.4. 2017. http://www.stat.fi/til/synt/2016/synt_2016_2017-04-11_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. Suomen tilastollinen vuosikirja 2015. 2015. Viitattu 2.2. 2017. <http://www.doria.fi/handle/10024/130802>

THL. Keskeiset indikaattorit 2016. Viitattu 29.4. 2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/tilastot/keskeiset-indikaattorit>

THL. Toimeentulo ja kulutus lapsiperheissä. Viitattu 29.4. 2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiatuntijatyo/vaestotutkimukset/lapsiperhekysely/tuloksia/toimeentulo-ja-kulutus-lapsiperheissa>

THL. Äitiysneuvolaopas : Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. 2013. Toim. Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. Opas 29. <http://urn.f/URN:ISBN:978-952-245-972-5>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta : Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Viitattu 30.4. 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>

Tuominen, M., Kaljonen, A., Ahonen, A., Rautava, P. 2012. Does the organizational model of the maternity health clinic have an influence on women's and their partners' experiences? : A service evaluation survey in Southwest Finland. BMC Pregnancy and Childbirth. 12:96. Viitattu 1.5. 2017. <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/12/96>

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä: lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

United Nations Human Rights. Universal Declaration of Human Rights. Finnish translation. Viitattu 17.4. 2017.

<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Virtanen, P., Suonheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöiseen sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki. Viitattu 15.4. 2017.

<https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>

Yhdistyneiden Kansakuntien lapsen oikeuksien sopimus kokonaisuudessaan. Viitattu 17.4. 2017. [https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-](https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-kokonaisuudessaan/)

[kokonaisuudessaan/](https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/sopimus-kokonaisuudessaan/)

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu

PÄIVÄYS

Hei, sinä helsinkiläinen vanhempi!

Teen opinnäytetyötä aiheesta "Helsinkiläisten esikoislapsiperheiden vertaiskertomukset perhevalmennustyön tukena". Opinnäytetyön tavoitteena on nostaa esiin helsinkiläisten pikkulapsiperheiden vanhempien kokemuksia ja kertomuksia arjesta ja arjessa jaksamisesta, vanhemmuudesta, parisuhteesta ja lapsiperheiden palveluista. Näitä vertaiskertomuksia on tarkoitus käyttää osana Helsingin kaupungin perhevalmennuksen materiaaleja.

Olisitko kiinnostunut tulemaan mukaan haastateltavaksi ja kertomaan pikkulapsiperheen elämästä Helsingissä? Olet tervetullut haastateltavaksi yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa, jos:

- **sinä ja perheesi asutte Helsingissä**
- **esikoislapsenne on syntynyt Helsingissä ja on alle 3-vuotias**
- **osallistuite esikoislastaan odottaville tarkoitettuun perhevalmennukseen (ennen synnytystä tai sen jälkeen)**

Haastattelun kesto on noin 1 ½ -2 tuntia ja voimme sopia teille parhaiten soveltuvasta haastattelupaikasta ja -ajasta. Haastattelut tallennetaan ääninauhalle, jonka jälkeen aineisto käsitellään niin ettei kertomuksista voi tunnistaa yksittäistä henkilöä tai tämän perheenjäseniä.

Haastatteluaineistosta poimitaan lyhyitä lainauksia, jotka kuvaavat helsinkiläisten pikkulapsiperheiden arkea ja kokemuksia. Näiden lainauksien pohjalta kehitetään sekä Helsingin kaupungin perheaiheisilla internet-sivuilla että perhevalmennutapamisissa käytettävää materiaalia.

YHTEYSTIEDOT:

Senja Hirsjärvi

Opiskelija, sosionomi (YAMK), Perheiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen koulutusohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

E-mail: senja.hirsjarvi@gmail.com

Puh: 040-541 8683

Liite 2. Teemahaastattelun runko I

Perheen tausta

Kertoisitko perheestänne?

Äiti (ikä):

Isä (ikä):

Lapset (iät):

Perhevalmennus

Osallistuitteko (tässä kaaviossa esiteltyyn) perhevalmennukseen tai muuhun perhevalmennukseen?

Jos osallistuitte perhevalmennukseen tai vauvaperhetoimintaan, niin millainen sen anti oli teidän kannaltanne?

Millaista tietoa olisitte kaivanneet lisää?

Perheentuki-sivusto

Onko tämä sivusto tuttu teille? Sivuston nimi oli aiemmin Perhevalmennus, nyt Perheentuki. [näytetään PrintScreen-tuloste Perheentuki-sivuston etusivusta]?

Mitä mieltä olette sivuston sisällöstä eli esimerkiksi sen aiheista ja visuaalisesta tyylistä?

Koetteko että sivustosta voisi olla hyötyä lapsiperheille? Kenelle erityisesti? Entä itsellenne?

Perheen verkosto

Miten kauan olette asuneet Helsingissä?

Missä sukulaistenne asuvat? Miten se vaikuttaa arkeenne?

Missä ystäväenne asuvat? Miten se vaikuttaa arkeenne?

Onko sukulaistenne tai ystävienne asuinpaikka vaikuttanut teidän asuinpaikkanne valintaan nyt tai tulevaisuudessa?

Arjen järjestelyt

Miten teillä on järjestetty lasten hoito?

Kertoisitko arjen rutiineista, eli millainen on tavallisen päivän ohjelma?

Haluatko kertoa jotain asuinalueestanne? Miten koette sen lapsiperheenä?

Miten Helsingissä asuminen on vaikuttanut asumisjärjestelyihinne (asuinpaikka, asunnon koko, omistus- tai vuokra-asunto jne.)?

Miten Helsingissä asuminen on vaikuttanut lapsen hoidon järjestämiseen (perhevapaat, työelämän joustot, paluu töihin)?

Lapsiperheiden palvelut

Tässä on muutamia Helsingissä tarjolla olevia palveluja lapsiperheille [näytetään listaus Perheentuki-sivulla mainituista palveluista]. Ovatko jotkut niistä nyt tuttuja teille tai voisiko joku näistä olla teille myöhemmin hyödyksi?

Mitkä lapsiperheiden palvelut ovat olleet teille tärkeimpiä? Miksi?

Mistä olette kuulleet palveluista (ystäviltä, neuvolasta, ilmoitustauluilta)? Mitä kautta olisitte halunneet saada tietoa? Onko tiedon saaminen ollut vaikeata vai helppoa?

Oletteko voineet halutessanne vaikuttaa palveluiden saatavuuteen tai sisältöön?

Vanhemmuus

Mikä on tukenut vanhemmuuttanne? (henkilöt, palvelut, tieto...) Mitä kautta olette saaneet tukea?

Millaisina hetkinä olet kokenut vanhemmuuden raskaana, vaikeana tai haastavana?

Miten hyvin olette saaneet tietoa ja tukea vanhemmuuteen liittyen? Olisitteko tarvinneet lisää tukea vanhemmuuteenne?

Arjessa jaksaminen

Mitkä asiat tuottavat perheellenne iloa arjessa?

Millaisia haasteita tai vaikeuksia teillä on ollut lapsiperheen arjessa?

Millaisia tukiverkostoja teillä on? Miten ne ovat kehittyneet?

Mitkä asiat ovat tukeneet arjessa jaksamista parhaiten? Mitä kautta saitte tukea? Tarjottiinko teille tukea jotain kautta, vai etsittekö sitä itse?

Miten neuvoisit tuoreita helsinkiläisiä vanhempia?

Parisuhde

Miten parisuhteenne on muuttunut vanhemmiksi tultuanne?

Millaisina hetkinä parisuhde on ollut kovilla?

Millaista tukea tai tietoa olisitte kaivanneet

Liite 3. Teemahaastattelun runko II: pikkuvauva-arjen alkutaival**Raskaus ja synnytys**

Haluatteko kertoa jotain raskausajasta ja synnytyksestä?

Ensimmäiset viikot vauvan kanssa

Millaisina ensimmäiset viikot vauvan kanssa ovat jääneet mieleenne?

Miten olitte varautuneet vauvan tuloon?

Kävikö teillä vierailijoita tai tuliko teille joku vauvan/kodin hoitoavuksi? Jos, niin miten koitte sen?

Jos nyt tiedätte sen mitä tiedätte, niin olisitteko tehneet jotain toisin vauvan ensimmäisten viikkojen aikana?

Vauvan hoito

Millaisena koitte vauvan hoitamisen kotiuduttuanne synnytyssairaalasta?

Mitkä vauvan hoitoon liittyvät asiat olivat teille uusia?

Millaista tietoa haitte tai saitte?

Vauvan ruoka ja uni

Miten pikkuvauvan ruokkiminen sujui?

Tarvitsitteko/saitteko tukea tai neuvoja? Mistä/keneltä? Oliko niistä apua?

Millaisia suunnitelmia teillä on vauvan ruokailun suhteen?

Miten vauvan ja vanhempien nukkuminen sujui vauva-arjen alussa? Entä tällä hetkellä?

Kuvitelmat ja todellisuus

Millaisia kuvitelmia tai ajatuksia teillä oli vauva-arkeen liittyen ennen vauvan syntymää?

Mihin asioihin olitte osanneet varautua?

Mitkä asiat tulivat yllätyksenä?

Millaisena koette vauva-arjen ja vauvan kanssa elämisen tällä hetkellä?

Liite 4. Synnytysvalmennuksen tavoitteet, menetelmät ja aihealueet

(THL. Äitiysneuvolaopas. 2013, 81)

Perhevalmennuksen synnytysosion tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Kokonaisvaltainen ja myönteinen synnytyskokemus • Perheet saavat tarpeitaan vastaavaa, ajanmukaista ja näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksen kulusta ja hoitokäytännöistä • Synnyttäjän voimavarojen vahvistaminen
Menetelmät/keinot	<ul style="list-style-type: none"> • Asiakaslähtöisyys • Osallistavat oppimismenetelmät • Synnytysympäristöön tutustuminen • Vertaistuki: esim. workshop-tyyppiset keskustelutilaisuudet: äideille/isille/perheille
Synnytyksen kulku	<ul style="list-style-type: none"> • Synnytyksen normaali fysiologinen kulku • Synnytyksen vaiheet
Hallinnantunne ja kivunlievitysmenetelmät	<ul style="list-style-type: none"> • Hallinnantunne: omaan kehoon, ympäristöön ja hoitoon liittyvä itsemääräämisoikeus ja osallisuus • Isän, tukihenkilön ja doulan merkitys • Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät • Lääketieteelliset kivunlievitysmenetelmät
Synnyttäjä aktiivisena toimijana	<ul style="list-style-type: none"> • Vuorovaikutus hoitavan kättilön/lääkärin kanssa • Luottamus itseän ja omiin kykyihin synnyttää • Vastuunotto ja päätöksentekoon osallistuminen • Synnytyssuunnitelma
Tavallisimmat lääketieteelliset interventiot synnytyksen aikana	<ul style="list-style-type: none"> • Synnytyksen käynnistämiseen tai edistämiseen liittyvät toimenpiteet • Sikiön voimien seurantaan liittyvät toimenpiteet • Imukuppisynnytys ja sektiot: suunnitellut ja päivystysluonteiset
Ensihetket ja -päivät syntymän jälkeen	<ul style="list-style-type: none"> • Varhainen vuorovaikutus, ihokontakti (myös isä tai tukihenkilö) ja ensi-imetyksen aloitus
Yhteydenotto synnytyssairaalaan käytäntöjen mukaisesti/tarvittaessa ja synnyttämään lähdön ohjaus	<ul style="list-style-type: none"> • Synnytyssairaala perheen tukena: neuvonta lisää turvallisuuden- ja hallinnantunnetta • Synnytyksen käynnistymisen merkit, mm. supistukset • Lapsivedenmeno • Verinen vuoto • Sikiön liikkeiden väheneminen

Liite 5. **Perhevalmennuksen tavoitteet, menetelmät ja aihealueet**
(THL. Äitiysneuvolaopas. 2013, 79)

Perhevalmennuksen tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Valmentaa perhettä synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoa ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen • Vahvistaa tietoja ja taitoja lapsen hoidosta, vanhemmuudesta, terveydestä ja terveystottumuksista • Edistää sikiön ja raskaana olevan naisen sekä hänen perheensä terveyttä • Edistää parisuhdetta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta • Mahdollistaa perheille vertaistuki, edistää keskinäistä vuorovaikutusta
Menetelmät/keinot	<ul style="list-style-type: none"> • Moniammatillisesti järjestetty vanhempainryhmätoiminta • Keskustelu, alustukset, luennot, demonstraatiot, vertaistuki
Raskausajan herkistämät tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Raskauden herättämät erilaiset tunteet, odotukset ja ajatukset vanhemmilla • Äitiyden ja isyyden kehityshaasteet • Mielikuva vauvasta
Loppuraskaus ja yleiset vaivat sekä lisäseurantaa vaativat oireet	<ul style="list-style-type: none"> • Raskauden ja imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset • Vaivat ja oireet • Valmistautuminen synnyttämään lähtöön/synnytyssairaalan ohjeistus
Synnytyks	<ul style="list-style-type: none"> • Synnytyksen kulku ja synnytykseen valmistautuminen • Synnytyksestä toipuminen
Sairaalasta kotiutuminen	<ul style="list-style-type: none"> • Valmistautuminen kotiinpaluuseen synnytyssairaalasta • Vauvan varusteet • Tukiverkosto
Vauvan hoito	<ul style="list-style-type: none"> • Ruokinta: imetyks • Vauvan turvallisuus (kaltoinkohtelun ja ravistelun välttäminen), käsittely, nukuttaminen • Varhainen vuorovaikutus
Vanhemmuus	<ul style="list-style-type: none"> • Isän tai toisen vanhemman merkitys ja rooli perheessä, tasa-arvoinen vanhemmuus, vanhemmuuteen kasvu • Isän tai toisen vanhemman rooli imetyksessä ja vauvan hoidossa • Sosiaaliset verkoston tuki
Parisuhde	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsen tuomat muutokset parisuhteeseen ja perhe-elämään • Vanhemmuuden tuomat muutokset parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen, synnytyksen jälkeinen ehkäisy • Rakentava riitely, pari- ja lähisuhdeväkivallan ehkäiseminen
Mieliala	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliala raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen • Synnytyksen jälkeisen masennuksen ehkäisy ja tunnistaminen sekä hoitaminen (molemmat vanhemmat)
Vanhempien terveystottumukset	<ul style="list-style-type: none"> • Ravitsemus, liikunta ja lepo • Alkoholi, tupakointi ja muut päihteet • Suun terveys ja päivittäinen itsehoito
Perhevapaat ja KELAn maksamat etuudet	<ul style="list-style-type: none"> • Äitiys-, isyys- ja vanhempainvapaa sekä niihin liittyvät tulonsiirrot • Muut perhevapaat ja niihin liittyvät tulonsiirrot • Todistus jälkitarkastuksesta (SV 755) Kelan etuuksia varten
Perheiden palvelut kunnassa	<ul style="list-style-type: none"> • Perhesuunnittelu, seksuaali- ja lisääntymisterveys • Siirtyminen äitiysneuvolasta lastenneuvolan asiakkaaksi • Muut perhepalvelut: sosiaalitoimi ja lastensuojelu, perhetyö, toimeentulotuki lapsiperheiden kotiapu, perhe- ja kasvatusneuvola, ensi- ja turvakoti • Järjestöjen tarjoama vanhempainryhmätoiminta, lastenhoitoapu

Liite 6. Perhevalmennus Helsingissä

(http://www.hel.fi/static/vaka/liitteet/leikkipuistot/perhevalmennuskuva2015.pdf)

PERHEVALMENNUS HELSINGISSÄ



**Perheen
tuki**

Vaimennusta tukeva materiaali:

- Vanhemmaksii -työkirja
 - Imetysvideo (kerta 2.)
 - Synnytysvideo (kerta 3.)
 - Vauvatus (kerta 6.)
 - Riittävän hyvä vanhemmus (kerta 6.)
 - Hyvää yötä pikkuihin (kerta 8.)
- Muuta:
- Vauvaperheen vierailu (kerta 2.)

1.

Fysioterapia
(Raskausviikot 15-25)

Fysioterapia-ryhmä

- Raskauden vaikutukset kehoon.
- Raskaudenajan liikunnasta, selän lepoasennosta, laitonpohjan toiminnasta ja lihaskunnan ylläpitämisestä.

Perhe varaa itse ajan fysioterapia-ryhmään.

2.

Neuvola
(Raskausviikot 25-28)

Vanhemmus ja vauvan hoito

- Muistot lapsuudesta, mielikuvat vanhemmuudesta ja vauvasta
- Imetykset
- Vauvan hoito

3.

Neuvola
(Raskausviikot 30-34)

Synnytys

- Sairaalaan lähtö
- Synnytyksen vaiheet
- Kivun lievitys
- Poikkeavat synnytykset
- Ensikosketus ja -imetykset
- Lapsivuodeaika

4.

Verkkosivut
Parisuhde ja seksuaalisuus

- Verkkomateriaali parisuhteesta ja seksuaalisuudesta
- www.hel.fi/perhevalmennus

5.

Sairaala

(Raskausviikot 36-37)

www.hus.fi/vauvamatkalla sivuilla tietoa raskausajasta synnytyksestä ja vauva-ajasta virtuaalinen tutustumiskäynti synnytyssairaalaan.

6.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

Yhdessä vauvan kanssa – vanhaisten vuorovaikutuksen merkitys

7.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Voimavaroja arkeen
- Vanhempana oleminen

8.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Vauvan päivä- ja unirytmii

9.

Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Palvelut lapsiperheille: päivähoitoon ja hammashoidon esittely 2 kertaa vuodessa.

Liite 7. Aineistoanalyysin pohjalta muodostetut ylä- ja alaluokat

Perhevalmennus

- Neuvolan perhevalmennus
- Leikkipuiston vauvaperhetoiminta

Synnytys

Vauvan tulo

- Varautuminen vauvan tuloon
- Pelot ja huolet
- Vauvan hoitaminen
- Ohjeet ja neuvot
- Vauvan rauhoittaminen
- Uni ja ruoka

Vanhemmuus

- Vanhemmaksi tuleminen
- Vauva-arjen alku
- Vanhemmuuden jakaminen
- Vertaistuki arjessa
- Työelämä ja vanhemmuus

Arjen voimavarat

- Oma aika
- Päiväohjelma
- Perheen tukiverkot
- Arjen järjestelyt
- Vaikeat hetket
- Perheen yhteinen aika
- Varhainen vuorovaikutus

Parisuhde ja seksuaalisuus

- Parisuhteen muutokset
- Parisuhteen ylläpitäminen

Lapsiperheiden palvelut

- Neuvola
- Leikkipuistot ja perhetalot
- Päivähoito
- Muut palvelut
- Tiedonsaanti
- Osallisuus

Perheellisenä Helsingissä

Neuvot tuoreille vanhemmille

”Me ollaan ihan tyytyväisiä
helsinkiläisiä.”

Helsinkiläisten pikkulapsiperheiden kokemuksia arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta

Senja Hirsjärvi
6/2017

”ME OLLAAN IHAN TYYTYVÄISIÄ HELSINKILÄISIÄ”.

Helsinkiläisten pikkulapsiperheiden kokemuksia arjesta ja lapsiperheiden palveluiden asiakkuudesta

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	2	6.1	OMA AIKA	18
2	PERHEVALMENNUS	3	6.2	PÄIVÄOHJELMA	19
2.1	NEUVOLAN PERHEVALMENNUS	3	6.3	PERHEEN TUKIVERKOT	20
2.2	LEIKKIPUISTON VAUVAPERHETOIMINTA	4	6.4	ARJEN JÄRJESTELYT.....	21
3	SYNNYTYS.....	5	6.5	VAIKEAT HETKET	22
4	VAUVAN TULO.....	6	6.6	PERHEEN YHTEINEN AIKA	23
4.1	VARAUTUMINEN VAUVAN TULOON	6	6.7	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	24
4.2	PELOT JA HUOLET	6	7	PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS	25
4.3	VAUVAN HOITAMINEN.....	7	7.1	PARISUHTEN MUUTOKSET	25
4.4	OHJEET JA NEUVOT	9	7.2	PARISUHTEN YLLÄPITÄMINEN.....	26
4.5	VAUVAN RAUHOITTAMINEN	10	8	LAPSIPERHEIDEN PALVELUT	27
4.6	UNI JA RUOKA	11	8.1	NEUVOLA.....	27
5	VANHEMMUUS	13	8.2	LEIKKIPUISTOT JA PERHETALOT.....	27
5.1	VANHEMMAKSI TULEMINEN	13	8.3	PÄIVÄHOITO	28
5.2	VAUVA-ARJEN ALKU.....	14	8.4	MUUT PALVELUT	28
5.3	VANHEMMUUDEN JAKAMINEN.....	15	8.5	HARRASTUKSET	30
5.4	VERTAISTUKI ARJESSA.....	16	8.6	TIEDONSAANTI	30
5.5	TYÖELÄMÄ JA VANHEMMUUS	17	8.7	OSALLISUUS.....	31
6	ARJEN VOIMAVARAT	18	9	PERHEELLISENÄ HELSINGISSÄ	33
			10	NEUVOT TUOREILLE VANHEMMILLE	35

1 JOHDANTO

Tämä tuotos on tehty Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaalialan YAMK-opinnäytetyönä Perheentuki-hankkeen ja Helsingin kaupungin käyttöön. Kehittämistyön aiheena oli helsinkiläisten pikkulapsiperheiden arjen kokemuksiin perustuvan sisällön tuottaminen uuteen sähköiseen perhepalveluun. Aineistona käytettiin helsinkiläisten perhevalmennukseen ja perheryhmätoimintaan osallistuneiden vanhempien haastatteluita.

Helsingin kaupungin Perheentuki-hankeessa luotiin sähköinen perhepalvelu, Perheentuki-verkkosivusto, jota pilotoitiin perhevalmennusteemaisella sisällöllä. Osa sivuston sisältöä oli perhevalmennuksen ryhmäkerroilla käsitelty parisuhdeteemainen aineisto, joka oli nyt siirretty itseopiskelumateriaaliksi verkkoon. Sivuston sisällön kehittämistä jatkettiin osallistavien menetelmien avulla. Perheiden ja työntekijöiden työpajoissa nousi esiin toive siitä, että sisällössä näkyisi sekä palveluiden tuottajan näkökulma, että perheiden kokemuskäkökulma.

Perheiden ajatusten, toiveiden ja kokemusten tuominen kuuluviin mahdollistaa osaltaan perheiden osallisuuden kokemuksen syntymistä erityisesti heitä koskevien palveluiden suhteen. Samalla muiden perheiden on mahdollista saada vertaiskokemuksia, tukea ja tietoa omaan vanhemmuuteensa ja perheensä arkeen liittyen. Tätä tuotosta voidaan Perheentuki-sivuston lisäksi hyödyntää esimerkiksi Helsingin kaupungin lapsiperheiden palveluista tiedotettaessa tai perhevalmennuksen tai vauvaperhetoiminnan ryhmäkertojen keskustelumateriaalin pohjana.

Yhteystiedot:

Senja Hirsjärvi
sosionomi (YAMK)
senja.hirsjarvi@gmail.com

2 PERHEVALMENNUS

2.1 NEUVOLAN PERHEVALMENNUS

Family coaching was really nice, but it was in Finnish. I knew some Finnish so it was ok and there were videos and visual aids so it was fine to watch. I found it really helpful. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Fysioterapia jäi käyttämättä, se varmaan unohtui siinä kaikessa informaatiotulvassa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

It was really good that we visited our friends who had a 2-month-old baby before I gave birth. We talked with the mother and she said that she was feeling really emotional, sometimes she snapped at the father and everything was so intense. It was really nice to hear about these things from her. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Me katsottiin synnytystä koskevat videot ja ohjeet siitä milloin pitää lähteä sairaalaan ja miten keisarinleikkaus menee ja näin edelleen. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Me oltiin ensin vähän nihkeitä, eikä haluttu mennä mihinkään perhevalmennukseen. Synnytysaiheisella kerran halusin käydä, kun en tiennyt siitä mitään. Jotenkin naiivisti ajatteli, etten minä mitään tukiverkkoja tai tietoa tarvitse. Yllättäen on mieli muuttunut sittemmin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Neuvolan perhevalmennuksessa oli hyvää se, että siellä kävi esimerkkivauva, eli perhe jolle oli juuri syntynyt lapsi. Vanhemmat olivat fiksuja ihmisiä ja siinä tuli paljon konkreettista tietoa siitä miten synnytyslaitoksella toimitaan ja ylipäätään vauva-arjesta. Se pariskunnan mies kertoi millaista synnytyksen jälkeen on ja kertoi samasta synnytysairaalasta jossa se meidänkin synnytys oli. Siitä oli iloa ja apua ja asiat tulivat konkreettisemmiksi. Heillä oli kaksi kuukautta vanha lapsi ja kaikki oli heillä tuoreessa muistissa, eikä vauva-arki ollut ajan kultaamaa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Oli hyvä asia, että neuvolan perhevalmennuksesta sai sellaista tietynlaista orientoitumista, se teki konkreettisemmaksi koko raskautta ja synnytystä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Parents with a three-month-old baby visited our family coaching group. They talked about how their life was now and how things are different after the baby. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Perhevalmennuksen fysioterapiaa esiteltiin meille vasta kun loppuraskaudessa tuli vaivoja. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Tutustuminen synnytysairalaalaan oli netissä, mutta ei me siihen tutustuttu. Siitä kyllä sanottiin ihan selvästi ekalla ultrakäynnillä ja kehoitettiin käymään, mutta se vaan jäi. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Perhevalmennuksessa kuultiin perusjutut siitä mitä synnytyslaitoksella todennäköisesti tai suurin piirtein tapahtuu, kun tarkkaanhan ei voi tietää. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Perhevalmennuksessa kävi esittäytymässä perhe, jolla oli kolmen kuukauden ikäinen vauva. Kertoivat vähän arjestaan. Jälkeenpäin ajatellen se varmaan antoi semmoista varmuutta pelottavaan tulevaisuuteen, kun saatiin tietoa siitä, vaikka eihän se oma kokemus ole kaikilla samanlainen. Heillä oli vauvalla ekat kolme kuukautta vatsavaivoja koko ajan ja jotain imetysongelmiakin. Oli hyvä että tuli just semmoinen äiti sinne, eikä vain kerrottu että kaikki on ihanaa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

2.2 LEIKKIPUISTON VAUVAPERHETOIMINTA

Ensimmäinen leikkipuiston vauvaperhetoiminnan ryhmäkerran aiheena oli unirytm. Kävin siellä, mutta tuntui että ne ihmiset siinä ryhmässä oli vähän eri maailmasta kuin minä. Siellä keskusteltiin jostain purjeveneessä nukuttamisesta ja minä ajattelin että "no tota, se nyt ei ole ihan ensimmäinen ongelma tässä mun elämässä". Halusin kuitenkin käydä ne muutkin vauvaperhekerrat ja katsoin sitten netistä että missä muualla niitä järjestetään. Yhden toisen leikkipuistoalueen ajat sopivat ja mentiin sinne, vaikka asutaan toisaalla. Päivämäärän perusteella valitsin sen leikkipuiston, mutta sitten mä tykkäsin hirveesti siitä paikasta ja ihmisistä ja tuli käytyä loput vauvaperhetoiminnan kerrat siellä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Leikkipuiston vauvaperhetoiminnan päivähoitoinfo olisi kiinnostanut kovasti. Ollaan laitettu päiväkotihakemus syksyksi ja päiväkodin valinta ja muut päivähoitoon liittyvät asiat mietityttävät paljon. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Leikkipuiston vauvaperhetoiminnasta ajattelin, että siellä on taas joku luento asioista. Se eka kerta taisi olla jostain vauvan päivärytmistä ja ajateltiin, että ihan asiapohjalta saadaan sieltä tietoa, eikä siinä sen enempää, katsotaan kalvosulkeiset. Ei se sitte ollutkaan sellainen, vaan ihan hyvä, paljon enemmän. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

3 SYNNYTYS

After birth we were given a report about the birth, about what had happened and what time. We read it, but didn't talk about with the nurses. It would have been good to go the text through with the nurses. We didn't talk with the nurses about the childbirth. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ajattelin, että jos ehdin sairaalaan synnyttämään, niin kätilöt kyllä hoitavat homman, he ovat ammattitaitoisia ja osaavat tarjota kivunlievitystä tarvittaessa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

At the end of the birth I ended up having surgery, so my birth experience was too long and ended up sadly, but everyone at the hospital were really good and knew what they were doing. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I looked at pictures of the hospital and birthing rooms online and in family coaching we watched a video of giving birth. It's generally a scary thing, but even if you're scared and everything, that kind of video relaxes you. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I really liked the hospital. As soon as we went there I felt so secure and relaxed. The nurses seemed to know everything and what they were doing. I felt really secure there. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Isä kriisiytyi synnytyksestä totaalisesti, minusta se oli vaan ihanaa. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Kun vauva syntyi, häntä vähän virvoiteltiin kun ei hengittänyt kauhean hyvin. Minusta tuntui että se kesti ihan pari minuuttia, mutta ilmeisesti siinä meni kuitenkin vähän pidempään. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Kun vauvaa piti vähän virvoitella syntymän jälkeen, mä en oikein tajunnut yhtään mitään. Siellä oli kätilöitä varmaan melkein kymmenen ja yksi lastenlääkäri esitteli itsensä, mutta jos olisi kysynyt puolen minuutin päästä hänen nimeään, niin en olisi tiennyt. Ei siinä mitään hätää ollut, se tilanne oli mulle vaan niin outo, kun yhtäkkiä pyöri hirveästi väkeä ympärillä. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Minulla oli synnyttämistä kohtaan sellainen olo perhevalmennuksen synnytyssaiheisen kerran jälkeen, että sieltä se vauva sitten tulee ja luotan siihen että synnytyssairaalassa on ihmisiä jotka tietää mihin mun pitää mennä ja mitä siellä tapahtuu. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Perhevalmennuksessa isät puhuivat keskenään synnytyksestä, mielikuvista ja siitä mitä voi ylipäänsä tehdä synnytyksen aikana. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Raskaudessa ja synnytyksessä ei ollut hirveästi mitään ihmeellistä, tosi perussetillä menttiin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Synnytyksen jälkeen päästiin perhehuoneeseen, mikä oli ihan paras juttu. Oli hyvä että saatiin sellainen, koska vauva kiljui varmaan kaksi päivää putkeen. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

4 VAUVAN TULO

4.1 VARAUTUMINEN VAUVAN TULOON

Ennen vauvan tuloa meillä oli hankittuina perustarvikkeita, auton istuin ja vaunut. Ajateltiin sitten hankkia vauvan varusteita tarpeen mukaan ja välttää sellaista täysvarustelua, että on yhteen ikävuoteen asti kaikki hankittuna. Enemmän ajateltiin katsoa että mitä oikeasti tarvitsee. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Kummallakaan meistä ei ollut paljon kokemusta lasten kanssa olemisesta, eikä ollut mitään ajatuksia että "näin ja näin tehdään oman lapsen kanssa". Me ollaan vain yhdessä opeteltu miten vauvan kanssa ollaan. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Meillä oli ennen vauvan tuloa korisänky ja pinnasänkykin kellarissa kokoamista vaille. Kavereilta saatiin tuttipullojakin valmiiksi ja oli korvikkeetkin varmuuden vuoksi. Kavereilta saatiin paljon vaatteita ja sitten tietenkin otettiin äitiyspakkauskin. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minulla ei ainakaan ollut sellaista ajatusta, että mä voin tehdä ihan mitä vaan ja vauva vaan tulee siinä mukana. Ei ollut mitään superihminen-ajatusta ja se on varmaan ollut ihan hyvä, koska eihän se mene niin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Minä olen sitä mieltä, että vaikka elämä on muuttunut tosi paljon, niin minusta sitä vauvan tuomaa elämänmuutosta vähän liiotellaan. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Oli sitä meidän naiiviuutta, että ajateltiin ettei tarvitse mitään varusteita kauheasti etukäteen hankkia, että kyllä ne tarpeet sitten selviää. No kyllähän ne ovat selvinneet, mutta olisi kai voinut vähän enemmän ottaa selvää etukäteen. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Pakkasessa oli ruokaa valmiina, mies oli tehnyt vaikka kuinka paljon ruokaa pakkaseen ja se oli hyvä. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

4.2 PELOT JA HUOLET

At first when they are newborn it's like feed, change diaper, sleep and then the same, feed, change diaper, sleep. It was really scary. At first we also had some breastfeeding issues and everything and he was crying, it was really big drama. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

At one point I was afraid I didn't let the baby sleep on the balcony enough and he wouldn't get used to it like Finnish kids. Maybe I was in fact putting him on the balcony more than usual or going out more than Finnish mothers would. But it has been fine. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ennen vauvan syntymää mietin miten me selvittäään, että ei varmaan nukuta kahteen vuoteen ollenkaan. Kyllä sitä huomaa kun on nukkunut huonosti, mä olen ihan perseeseen ammuttu karhu. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

I was scared about what I would do in the winter, but it was less scarier than I thought. I was scared about dressing the baby and everything, but cold weather is actually easy - you just put clothes on. If it's warm and the weather keeps changing, then it's difficult and you're scared if the baby is cold or sweating. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Itse asiassa syyspimeä vauvan kanssa ei ollut minun mielestä kovinkaan paha. Ajattelin että se olisi jotenkin ihan hirveätä ja tulee masennus ja kaikkea, pelkäsin sitä tosi paljon. Sitten ne ensimmäiset kuukaudet olivatkin helppoja, kun ne menivät sellaisessa hormonihötössä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Jotenkin ajattelin vauva-ajasta, että joudun kaiket päivät kulkemaan yksin kotona vauva olkapäällä ja hyssyttelemään sitä, mutta ei se ollutkaan sellaista. Saatan istua ja katsoa telkkaria ja vauva on tissillä, tai laitan sen sohvalle viereen. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minä en oikein uskaltanut ajatella mitään vauva-ajasta. Olen sellainen etten halua hirveästi miettiä asioita etukäteen, vaan yritän mennä tilanteeseen sitten kun se tulee. Tottakai ne kauhukuvat tulee väistämättä mieleen, että vauva huutaa yöt ja valvottaa sen lisäksi päivätkin, mutta ei se sitten pystynytäkään siihen. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Oli tosi hyvä että vauva nukkui paljon, mutta me oltiin huolissaan että onko se ok. Jossain vaiheessa alkoi olla kahdeksaa tuntia ja mun tissit meinasi räjähtää, mietin että herääkö lapsi ollenkaan ja tuleeko liian pitkät imetysvälit. Että kun se oli kuitenkin tosi pieni vauva ja huoletti, että voiko se olla noin pitkään syömättä. Sitten neuvolassa sanottiin, että "joojoo, jos vauva kasvaa niin kaikki on ihan hyvin". Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Tuntuu varmaan kauhealta sitten kun vauva on joskus hoidossa yön yli. Nyt voi vaan yrittää mielessä miettiä miltä se tuntuu. Järjellä kun ajattelee, niin eihän siinä pitäisi olla mitään ihmeellistä, jos vauva on joskus hoidossa, mutta se todellisuus voi olla kyllä vähän erilainen. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

4.3 VAUVAN HOITAMINEN

Ehkä olisi näin jälkiviisaana siirtynyt isompaan vaippakokoon heti. Niskakakkaa tuli koko ajan ja sitä vain ajatteli, että "tän vaippakoon pitäisi olla ihan sopiva". Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Ei vauvan tarvitse olla aina hyväntuulinen. Vanhemmuus on palkitsevaa silloin kun saa vauvan rauhoitettua jotenkin tai keksii että mikä nyt oli ongelmana. On ylipäättään hienoa, että pystyy olemaan pienen ihmisen apuna, kun kasvaminen on nähtävästi aika hankalaa välillä. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Esikoisen kanssa vaikeata oli se, että hän oli koekaniini kaikessa, siis ensimmäinen lapsi jolle olen vaihtanut vaippaa, vaihtanut vaatteita ja käynyt ulkona vaunukävelyllä, kaikki oli ihan uutta ja outoa. Nyt toisen lapsen kanssa kaikki on luonnollisempaa ja helpompaa ja olen myös hoitanut sisarusten lapsia, että ei ole vain siitä omasta lapsesta hoitokokemusta. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Hyi napatynkä, se oli mulle kyllä sellainen että en koske. Se oli vauvan isän vastuulla. Yleensä asiat eivät ole ällöjä, mutta se kyllä oli. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Joku kertoi, että on ehtinyt kiillottaa pöytähopeat, kun vauva nukkuu niin paljon. Ei minulla kyllä sellaista ole, vaan aika paljon saan viihdyttää meidän vauvaa. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Kyllä silloin ensimmäisenä päivänä ajatteli, että tätäkö se nyt sitten oikeasti on, kun vauva vain huusi. Mutta se oli sitten seuraavasta aamusta lähtien parempaa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Kyllä sitä aika nopeesti oppii vauvan hoidon. Vaippaakin joutuu vaihtamaan aika monta kertaa ja se rupeaa jossain vaiheessa sujumaan. Itsekin vaihdoin vaippaa ekaa kertaa. Siskoilla on lapsia, mutta olen jotenkin onnistunut väistämään sen. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Kylvettäminen oli sellainen juttu minkä kanssa me väännettiin aika pitkään, mutta ollaan me saatu pidettyä vauva hengissä. Pelotti, että se luiskahtaa sinne veteen. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Lapsen kanssa oleminen on mennyt koko ajan helpommaksi kevään mittaan. Kaikki alkaa sujua pikkuhiljaa, lapsen hoitaminen helpottuu, hän alkaa ymmärtää enemmän asioita ja ilmat on nyt paremmat. Ei ole enää täydellistä pimeyttä tai -30 astetta pakkasta, vaan voi lähteä ulos ilman että täytyy pakata kolmea kerrosta vaatetta ja neljät villasukat itselle. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Meillä on onneksi ollut aika helppohoitoinen lapsi. Tai eihän sitä nyt vielä tiedä millainen hän on luonteeltaan ja seuraava vaihe on uhmaikä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Ongelmanratkaisuhan se vauvanhoito on. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Pukemiskriisi on varmaan ainoa haaste, siis mikä on riittävästi muttei liikaa. Se on edelleen vähän haaste. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Se mihin ei osannut varautua ja mikä on yllättänyt arjessa, on vauvan pulauttelu. En oikeasti tiennyt, että lapset voivat pulautella niin paljon ja se on vielä ihan normaalin rajoissa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Tahtoo vähän välillä vieläkin unohtua hoitolaukut ja muut. Vaatii totuttelemista siihen, kun sitä tavaraa on tosiaankin mukana aika paljon. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Tuntuu ettei vauva ole enää niin riippuvainen siitä, että kumpi meistä hoitaa. Kunhan joku pitää seuraa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Vauvan hoitaminen tuntui luontevalta alusta asti, mutta vaikka oli kuullut monien sanovan, että kyllä sitä omaa vauvaa osaa heti hoitaa, niin olihan se aika kömpelöä. Nyt nauretaan sitä kun ekan kerran lähdettiin kauppaan vauvan kanssa ja ihmeteltiin että mihin se vauva laitetaan ja miten me oikein toimitaan. Siellä me vaan oltiin parkkihallissa, eikä osattu edes mennä kauppaan vauvan kanssa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Yhdessä vaiheessa oli niin, että kun kello tuli neljä, niin minä en enää kelvannut vauvalle muuta kuin tissiksi. Että mä en ollut kuin tissi ja isi oli muuten syli ja leikkikaveri ja kaikkea. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

4.4 OHJEET JA NEUVOT

Before I had the baby I was always asking others about how life is going to be after that. Some of them said that life doesn't change and it's same, you just have a baby. Some say that it changes everything . I agree with them, because it is completely different, not the same at all. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ei me olla mitään vauvaoppaitakaan sen enempää luettu tai tutustuttu aiheeseen. Me lähdettiin aika lailla pususta vauvan kanssa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Ensimmäiset lastenhoitoneuvot ja ohjeet saatiin heti sieltä synnytyssairaualta, tosi laajasti ja selkeästi ja oli tosi ihanat kättilöt. Sai kysyä ihan tyhmiäkin juttuja. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

I am that kind of a person that when I'm really into something I read about it a lot and do so much research I could write a Thesis. I definitely searched and read instructions on how to look after a baby. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I think it is really good that the family and baby group at play park offers information about day routine and sleeping problems and issues. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Internetistä ei löytynyt kunnollisia ohjeita vauvan kiinteiden aloittamiseen. Oli liian paljon ristiriitaista tietoa ja kun kaikki sanoivat, että "no, antakaa ensimmäiseks bataattia ja porkkanaa ja perunaa, ne on turvallisia ja hyviä", niin ne oli kaikki sellaisia mille vauva on yliherkkä, oli naama ihan ruvella. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Jos ei olisi internettiä tiedonlähteenä, sitähän joutuisi koko ajan soittlemaan jonnekin neuvolaan ja häiriköimään. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Minä kyllä soittelen neuvoja, viimeksi eilen soitin kaverille, että "sillon kun lapses oli tän ikäinen, niin kuinka paljon se joi maitoa". Semmosta tietoa ei löydy yhtään mistään, että paljonko vauva voi juoda maitoa. Vastaus oli, että "paljon, tosi paljon, ja sit kun sä aattelet ettei se enää voi juoda, nii se juo vielä". Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minä surffasin netissä hakemassa tietoa, mutta ehkä enemmän raskausaikaan kuin vauvan hoitoon liittyen. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minä yritän olla neuvomatta vauvan isää liikaa ja antaa hänen tehdä omalla tavallaan. Yritän. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

MLL:n sivulta luettiin unikoulusta, jostain tassuttelusta. Siellä on itse asiassa ihan hyviä vinkkejä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Mun äiti oli ihan kauhuissaan, että ette kai te aio oikeasti käyttää kertakäyttövaippoja vauvalla, että harsovaippa vaan. Että niin tehtiin aiemmin, eikä ollut lasten pyllyt punaisia. Ei lähdetty harsolinjalle. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

My husband's Finnish mother gave me information on how to look after the baby. In the first days after the baby was born she visited us a couple of times a week or once a week and came with us to the first visit at baby health centre. And when we went to a restaurant she came with us. She was making me sure that it was fine, that you could go out with the baby. After a couple of weeks I was going out every day. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

My husband's Finnish mother told me that I could let the baby sleep on the balcony. At first I thought it was crazy, but now I like it and it works. My mom was saying on Skype to take him inside and she was asking how I could leave the baby on the balcony in cold water. I told her that if I take him inside it is bad for him and he is used to being outside because he is living in Finland. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Mä pyysin neuvolasta jonkun virallisen totuuden vauvan kiinteiden aloittamisesta, niin terveydenhoitaja antoi sellaisen ohjelman käteen ja sanoi että "kokeilemalla" ja että "makuannoksilla aloitetaan". Selvä, aloitetaan makuannoksilla, mutta en tiedä annanko mä tänään yhden lusikallisen ja huomenna kaksi, vain niin paljon kuin sitä vauvaa huvittaa syödä sitten kun se on tottunut makuun, vai yhden teelusikallisen viikon ajan vai jotenkin muuten. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Olen miettinyt myöhemmin vähän huvittuneesti sitä, kun olimme jotenkin huolissamme siitä että tutteja täytyy tietyin välein desinfioida. Kysyin siitä veljeltäni, joka ei ymmärtänyt edes sitä varsinaista kysymystä ja sanoi vain että "no jos viikon välein nyt vaikka keitätte, niin se on oikeesti ihan ok". Lopputulos oli se, että kyllä me niitä tutteja on keitetty, mutta aika lailla rauhotuttiin, eikä oltu koko ajan keittämässä niitä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Sukulaisilta on tullut neuvoja kysymättäkin. Kun oli hirveitä pakkasia, niin kyselivät että puinhan minä vauvalle vaatetta. No ei kun alasti lähdettiin menemään. Mutta tarkoitus oli heillä hyvä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauva syntyi tammikuussa ja oli hirveä pakkaset. Me etsittiin netistä tietoa ulkoilusta ja kaikesta. Ois voinut olla hyvä jos oltaisiin saatu tietoa vauvan ensi viikoista tai päivistä, että miten huomioida tuollaisia seikkoja. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

4.5 VAUVAN RAUHOITTAMINEN

Harjoitus tekee mestarin. Kun lapsi huutaa ensimmäisen kerran, se tuntuu ihan hirveätä ja on itsekin ihan jännittynyt. Mutta sitten kun lapsi huutaa viidennenkymmenennen kerran, niin se tuntuukin vähän helpommalta kun jo tietää mitä kaikkea voi ja kannattaa yrittää. Kun sen kanssa oppii pärjäämään, niin ei enää tunnu siltä että aika hidastuu jos lapsi alkaa huutaa. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Oli ihan kauheata kun vauva huusi synnytyslaitoksen vuodeosastolla. Olisin juosten mennyt synnyttämään uudestaan, jos olisi sanottu että "synnytä nyt uudestaan niin saat lapsen joka ei huuda". Kyllä kiitos. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

On välillä tosi rankkaa, jos lapsi on tyytymätön ja sitten sitä kanniskellaan, vaikka sattuu päähän ja sattuu niskaan, eikä pysty lepäämään. Se on varmaan rankinta. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Vauvalle on riesu tosi tärkeä, siis mikä tahansa pukurätti. Vaaleanpunaiset ovat parhaita, en tiedä miksi, ja ruotsalaiset, kun niissä on pesulappu. Alussa hän ei ottanut tuttia ollenkaan, riesu vaan suuhun kun oli huuto. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vauvan ensimmäinen kokonainen elinvuorokausi oli kyllä ihan kauhea. Vauva vaan huusi ja huusi ja huusi ja lopulta yövuorossa ollut kättilö päätti ottaa vauvan kansliaan, että me saatiin nukkua ja sanoi tuovansa hänet takaisin kuudelta aamulla. Ilmeisesti vauvalla oli nälkä, ei ehkä tullut tarpeeksi maitoa. Tai sitten se kättilö piti vauvalle jonkun luennon siellä kansliassa, koska sen jälkeen vauva nukkui tosi hyvin. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

4.6 UNI JA RUOKA

Alussa oli ihanaa kun imetti ja siitä tuli semmoinen ihmeellinen koomaolo, tuntui että vois sammua ihan koska vaan ja silmät alkoivat mennä väkisin kiinni. Se oli ihan mahtavaa! Joillekin tulee paha olo tai muuta, mutta mulle vaan ihan hirveä väsymys. Kerrankin semmonen olo et "hei, mähän voin nukahtaa". Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Ei olisi ollut maailmanloppu jos imetys ei olisi sujunutkaan. En varmaan olisi syytellyt itsenä, tai tiedä sitten mitä olisi tullut tehtyä hormonihöyryissä, mutta näin niinkun järjellä ajateltuna se ei olisi ollut ongelma. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Imetin kokonaan neljä ekaa kuukautta ja hoidin silloin kaikki yöheräämiset. Lapsen isä nousi ensimmäisen viikon ajan henkiseksi tueksi. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Kun päästiin synnytyssairaalasta kotiin, niin parin ekan kuukauden ajan vauva ei meinannut nukahtaa. Sitä sai jostain yhdeksästä puoli yhteentoistakin pahimmillaan hötkyttää ja kävellä edestakaisin. Sekin on aika rankkaa loppujen lopuksi. Sitten vain jonain päivänä me vaan laitettiin vauva sinne sänkyyn ja se nukahti, ja me oltiin että "häh". Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Kyllä me edelleen nukutetaan lapsi, siis laitetaan hänet nukkumaan, hänellä on unilelu jonka hän ottaa, haluaa kummatkin vanhemmat ja sen jälkeen se kumpi nukuttaa jää sitten hänen kanssaan huoneeseen. Istun tuoliilla ja selaan puhelinta, sillä ajatuksella että kun jatkuvasti hivutan sitä tuolia lähemmäs ovea, niin jossain vaiheessa mä todennäköisesti pääsen siitä ovesta ulos. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Luin netin keskustelupalstoilta vinkkejä ohjeita imetykseen, että kun maito suihkuu koko ajan niin että lapsi meinaa tukehtua, niin mitä pitäisi tai kannattaisi tehdä. Neuvottiin pumppaamaan maitoa pois, mutta enhän minä nyt halunnut sitä tehdä, kun maidosta oli muutenkin ylituotantoa. Oli kaikkia "ylämäkeen imetystä" ja "lapsi istuvassa asennossa" -vinkkejä. Vauva kuitenkin oppi yhtäkkiä vain sylkemään liian maidon pois. Siinä imetyksen alussa oli kyllä monta tuommoista pientä juttua. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Me and my husband had this deal that we took turns in the night, which was really great. In that sense I'm really lucky because I got to sleep. It is so important, to me it is really, really important. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Meillä meni aluksi kaikki niin hyvin, että kun jossain vauvaryhmässä muut vanhemmat pui ongelmiaan, niin ei sitä kehdannut sanoa ettei meillä ole mitään ongelmia ollut. Mutta nyt on tosiaan vähän unen kanssa ongelmaa meilläkin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Neuvolassa sanottiin että alkakaa vaan antaa vauvalle makuannoksia jos siltä tuntuu. Jotain perunaa ja porkkanaa soseuttelin ja maisteltiin. Kova on syömään. Pikku hiljaa otettiin uusia makuja ja määrät kasvoi ja nyt on sellainen aamupuuro-päiväjuures-iltapäivähedelmäsose - systeemi. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Nyt on vähän helpottuneempi fiilis vauvan ruokailujen suhteen. Pitää vain kokeilla uudestaan kaikkia oireita aiheuttaneita ruoka-aineita. Onhan se vähän hankalaa, jos vauva ei pysty koskaan perunaa syömään. Mutta kokeillaan, sitten kun tiedetään ettei ole ohjelmassa mitään tärkeitä. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Olen minä maitoakin antanut, jos äiti on ollut jossain asioilla tai muualla, korviketta vaan sitten antanut pullosta. Aluksi se ei sujunut, kun ei oltu pullosta aiemmin annettu ja kun ei saatu pumpattua rintamaitoa, niin se vähän tökki alussa. Se tuntui vähän pahalta, tai turhautti minua, kun ei saanut ruokittua lasta. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Rintaraivarit oli uusi juttu, kun lähipiirissä ei ole ollenkaan rintaruokittuja lapsia. Mutta siitäkin selvittiin. Netistä luin jonkun vinkin että isän tai kumppanin kannattaa ottaa lapsi ja mennä toiseen huoneeseen, niin vauva ei haista koko äitiä ja maitoa. Ja sitten vaan uudestaan, niin monta kertaa kuin tarvitsee. Sitten se alkoi sujua, ihan yhtäkkiä. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Sairaalalta kotiin päästyä me jatkettiin lisämaidon antamista ja pidettiin tarkkaa kirjaa siitä että kuinka usein ja paljonko vauva syö. Maidonkerääjästä otettiin lisämaitoa ja hörppyytettiin mittamukista. Ei sitä kauan tarvinnut tehdä, olisiko ollut edes paria viikkoa. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vauva-arki on ollut vähän erilaista kuin odotin, mutta ei millään tavalla huonompaa. Monet kaverit sanoivat että "varaudu sitten siihen että se on semmoista imetysmaratonia, istut vaan sohvalla ja katot telkkaria ja vauva syö ja syö", mutta ei meillä ole ollut sellaista. Vauva kyllä syö monta kertaa päivässä, mutta se syö reippaasti ja sitten lopettaa, eikä minusta tunnu siltä että koko ajan vain imettäisin, ei ollenkaan. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Välillä on ollut sellaisia aikoja, että vauva herää öisin usein. Pari kuukautta sitten hän heräsi öisin tunnin välein ja se oli rankkaa. Ilmeisesti se liittyi ruokapuoleen, koska nyt kun työnnetään illalla täyteen ruokaa, niin sillä on vasta viiden, kuuden aikaan aamulla nälkä. Ehkä saattaa kerran huutaa ja silloinkin vain käännetään kyljelleen. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

5 VANHEMMUUS

5.1 VANHEMMAKSI TULEMINEN

I'm not as lonely anymore, because we now have a good rhythm during the day. I need to know and plan things. Now we have a rhythm and things to do. Now I understand what life is like with a baby. You don't understand it before and when you have these different things to do after the baby is born, you're in a shock. Now I realise that I have a small baby and it's not always so much fun and your mood changes, but this is how it is. Now I know this is normal, this is how it's supposed to be. Everyone has the same. Now that I understand that, it's much easier. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Jotkut perheelliset ystävät odottavat, että hehkutan vanhemmuutta ja perhe-elämää. Ehkä olen kauhean tylsä keskustelukumppani, kun sanon että "ihan jees, ihan hyvinhän tää menee". Vanhemmuus ja perhe-elämä tuntuvat luonnolliselta ja sellaiselta ihan tavalliselta, että tämä on nyt vaan elämän yksi vaihe, mihin ollaan edetty. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Kaikki pyörii vauvan ympärillä. Olin ajatellut, että minustahan ei mitään äiti-äitiä tule, en muutu ja yritän kaikkeni etten vaan puhu mun lapsesta, enkä osaa mistään muusta enää puhuakaan. Jotenkin kai sekin pitäisi antaa itselleen "anteeksi" se vaihe, että kun vaikka näkee kavereitaan ja joutuu ihan yrittämään, ettei puhu vauvasta, kun ei niitä muita se kiinnostanut niin paljon. Ja aluksi muiden puhuessa jostain muusta jäi itse vain kuuntelemaan ja ihmettelemään, että "mistä nää puhuu, niinku mikä, ei, tää ei liity nyt mun vauvaan - en osaa keskustella". Ehkä se on pikkuhiljaa onneksi taas muuttumassa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Kyllähän vauva on tuonut meidän elämään rytmiä ja nukkuma-ajat ja tietysti paljon iloa, mutta myös paljon sitä hermon kiristelyä väsyneinä hetkinä, muttei kumminkaan niin paljon kuin olisin kuvitellut. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Minulle tulee mieleen vain sarkastisia vastauksia siihen mikä vanhemmuudessa on ihanaa. Kun on saatu lapsi nukkumaan ja meillä on kaksi tuntia aikaa tehdä omiamme, on itse asiassa ihan kivaa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Nuorimman lapsen kanssa minulla on sellainen olo, että ihmiset oikeasti uskovat että tämä minun lapseni. Nuorena saamani esikoinenhan oli aika monessa tilanteessa "mun äidin lapsi" ja minä olin "isosisko". Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Of course I have changed after having the baby. I don't think I will ever be the same as before, but it doesn't mean that I will be that moody and grumpy person forever. But I guess that's my general problem, I get easily stressed. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Oli mielenkiintoista, että toista lasta odottaessani minusta tuntui että olen ihan liian vanha saadakseni lapsen. Lapsillani on 9 vuotta ikäeroa ja ajattelin että "miten voin olla näin vanha ja saada lapsen". Hauskaahan siinä on se, että tilastojen mukaan sen ikäisenä saadaan esikoislapsi. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauva on minusta tosi ihana ja me puhutaan että "voi kun se on niin ihana ja suloinen" ja kaikkee. Vauva on tullut aika saumattomasti siihen meidän arkeen ja ehkä sen takia jotenkin tuntuu että vanhemmuus ei ole ollut mikään maailmaa mullistava asia. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Vauva-aika tuntuu mukavalta, ei ole mitenkään vastenmielistä olla oman lapsen kanssa, päinvastoin. Sitä nauttii siitä että saa olla lapsen kanssa tekemisissä mahdollisimman paljon ja haluaakin olla. Ei ole mitään tarvetta päästä pois koko ajan. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

5.2 VAUVA-ARJEN ALKU

I would say to new parents that at first it's really different and difficult, but it won't be like that all the time. It becomes different and easier in many ways as the baby grows. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Joskus kävi niin, että kun olin nukahtanut sänkyyn niin että lapsi oli rinnalla ja lapsen isä oli nostanut sitten vauvan pinnasänkyyn, niin minä herätessäni lähdin jostakin keittiöstä etsimään että "missä se on se lapsi!". Siellä se oli sängyssään ja minä haahuilin ympäriinsä yöllä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Minulle jäi ihan hyvä fiilis ensimmäisistä viikoista. Ei se ollut niin kauheata kuin aina sanotaan, että se on ihan hirveätä sitten kun vauva huutaa. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minä olin ekat viikot vauvan syntymän jälkeen ihan piu-pau. Tuli yllätyksenä se kuinka sekaisin meni niistä hormonihöyryistä. Onhan sitä kuullut että voi tulla sellaista, mutta kyllä mä olin ihan sekaisin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Mä luotin vaimon osaamiseen vauvanhoidon suhteen ja onhan kavereillakin lapsia, on tullut vierestä nähtyä ja hoidettua yhtä kaksikuista vauvaa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Nyt ei ole enää muisti huonontunut. Alussa oli mailman nolointa olla vaikka kaupan kassalla ja maksaessan ei muistakaan tunnuslukua. Siis ei vain muista, se on totaalaisesti kadonnut mielestä. Sanottiin että se johtuu imettämisestä, että on imetysdementia. Mun muisti pätki ihan koko ajan, tuntui ettei osannut puhua sitäkään vähää mitä nyt. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Nyt tuntuu tosi luontevalta, että vauva on täällä. Ei siitä ole kovin pitkä aika, että jos vaikka nousi yöllä käymään vessassa, niin yhtäkkiä tajusi, että "haa, tuollahan on tää pieni ihminen". Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Odotan innokkaasti että millainen lapsesta tulee kasvaessaan, siis sitä että se vauvaikä menee ohi. Vauva-aika ei välttämättä ole minulle se kaikkein ihanin juttu lapsen kanssa, vaikkei olekaan ollut mitään vaikeeta tai inhottavaa. Jotenkin vain enemmän odottaa sitä puhetta, että lapsi höpöttelee. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Oli välillä vaikea ymmärtää että mistä vauvan äidin hormonihöyryissä oli kysymys. Varsinkin yöllä tapahtui outoja ja oli itse ihan unenpöpperössä ja ihmetteli että mitä se toinen sekoilee. Mutta oli sitä itsekin kyllä aika herkillä silloin alussa. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Olisi ollut hyvä jos olisi kerrottu joku puhelinnumero, johon olisi voinut soittaa koska vaan ja saa jonkun kiinni. Neuvolaanhan ei voi soittaa, tai siis soittaahan sinne voi, mutta ei sieltä saa ketään kiinni. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Synnytyssairaalassa minä hoidin vauvaa paljon vähemmän. Siellä ne kätilöt olivat sitä mieltä että, "sä makaat nyt vaan siellä ja isi hoitaa". Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Totta kai se vauva-arjen alku oli mulle oppimista koko ajan. Sitä helposti ajattelee ennen kuin vauva syntyy, että se hoitaminen on kauhean vaikeata, inhottavia ne vaipanvaihdot ja sellaiset, mutta eihän ne ole, nehän on ihan ok. Enhän mä ennen oman vauvan syntymää olisi pystynyt millekään vauvalle vaihtamaan vaippaa, mutta sitten kun se homma näytettiin synnytyssairaalassa hyvin, niin ei se mitään tiedettä ollut. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Vierailijoiden tulo kotiin vauvan synnyttyä oli ihan kiva. Olin sanonut jo etukäteen, että jos minulla on sellainen fiilis etten halua vieraita, niin sitten ei tarvitse tulla. Mutta olinkin niin hyvässä kunnossa, että jaksoin ihan hyvin. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

5.3 VANHEMMUUDEN JAKAMINEN

Ehkä tässä uusperheessä lapsijutuista on keskusteltu aktiivisesti ihan alusta asti. Ollaan keskusteltu arvoista, kasvatussäännöistä ja periaatteista jo ennen kuin yhteinen lapsi oli tulossa. Eikä se keskusteleminen ollut mikään neuvolan kehoitus, vaan ehkä sitä että koska meillä on niitä lapsia, niin arki pitää saada toimimaan. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

En ollut ajatellut jääväni lapsen kanssa hoitovapaalle, mutta kun aloite tuli vaimolta ja oma työtilanne mahdollisti sen, niin kyllä minä siihen suostuin, eikä tarvinnut edes juurikaan taivutella. Näen tämän kuitenkin mahdollisuutena tutustua lapseen ja parantaa meidän suhdetta. Kyllä minä pärjään hänen kanssaan ja haluan myöskin osallistua hänen hoitamiseensa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Ihan samalla tavalla pitää isällekin antaa mahdollisuus olla vanhempainvapaalla. Ehkä se on sitten vaan enemmän isästä kiinni, että uskaltaako sitä pyytää työnantajalta, tai siis sanoa että jää hoitovapaalle. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Jossain vaiheessa olin sitä mieltä että vauvan hoito kaatui liikaa minun päälle, enkä ollut tyytyväinen siihen miten lapsen isä osallistuu vauvan hoitoon, vaikka hän on kyllä osallistunut aina, muttei ihan siinä määrin missä toivoin. Saimme puhuttua siitä ja luulen että mikä käytännössä auttaa paljon on se, että meillä vaihtuu nyt roolit kun isä jää hoitovapaalle. Uskon että tämä vaikuttaa tosi paljon siihen että saadaan aikaseksi tasavertaisempaa vanhemmuutta. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Me hoidetaan vauvaa aika tasan. No ehkä kotitöissä otan isompaa roolia. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Meille on tosi tärkeää, että molemmat vanhemmat hoitavat vauvaa. Se on meidän kummankin lapsi ja se kuitenkin luo sitä läheisyyttä lapseen, sitä suhdetta. Olisi tylsää jos toinen ei ikinä hoitaisi. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Minulle on ollut tosi tärkeätä, että olisi sellainen mahdollisimman tasavertainen vanhemmuus. Vaikka totta kai minä olen tällä hetkellä enemmän lapsen kanssa, koska vauvan isä on nyt töissä ja minä haluan imettää, mutta minulle tosi tärkeä juttu että tiedän etten ole yksin. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Minä olin alkuun vauvan kanssa kotona, mutta meillä on ollut äskettäin vuoronvaihto. Minä menin töihin ja lapsen isä jäi sitten kokopäiväisesti kotiin koti-isäksi. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Mä en olisi tehnyt lasta sellaisen miehen kanssa, joka ei suostu vaihtamaan vaippaa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Se positiivinen puoli uusperheessä on, että jos sillä kumppanilla on lapsia, niin on nähnyt sen jo vanhempana. Ei ole vaan nähnyt häntä puolisona, vaan on nähnyt miten hän toimii lasten kanssa ja millaiset arvot hänellä oikeasti on. Ettei se ole vain puhetta, vaan ihan oikeasti näkee että "noin se toimii", että näkee että se tekee niin kuin puhuu. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

5.4 VERTAISTUKI ARJESSA

En ole kaivannut leikkipuiston vauvaperhetoimintaan osallistuneiden perheiden omia tapaamisia. Minulla on omia samassa tilanteessa olevia kavereita vertaistukena. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Family coaching was very important for me, because I'm a foreign person living here in Finland. It's my first baby and a new experience. I want to know about other families daily routines and share experiences and hear about what others do during the day. It makes me feel like "okay, I can do the same thing" or "okay, what I've been doing is fine". Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I found some blogs about being a parent in Finland, written by young mothers. They were in Finnish and I used a translator to read them. I was really nice to read about other real mothers and see how they were doing. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Jotenkin siellä leikkipuistossa käydessä saa niin paljon laajemman kuvan siitä että millasia ne lapset on ja yhdessä jutellessa tulee sitä vertaistukeakin, mitä neuvolasta ei saa. Silloin kun nuorimmaiseni oli 2-3 kuukauden ikäinen, valittivat kaikki ryhmäläiset että "joo ei, ei meillä nukuta, ihan hirvee hulabaloo ja kaikki yöt vaan semmosta rumbaa" ja sitten siellä sanottiin että se johtu siitä että lapsi on lähtenyt liikkumaan. Minä olin että "no meillä on täydelliset yöt, kaveri nukkuu 8-10 tuntia ja ei mitään ongelmaa, aivan huippua". Ja nyt kun hän on lähtenyt liikkumaan, niin ei ole mitään 8 tunnin yöunia putkeen tiedossakaan, vaan kyllä meillä on ihan yhtä lailla se yörumba käynnissä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Leikkipuistosta löysin vauva-aamun. Siellähän kaikki lapset ovat alle yksivuotiaita, niin löytyy aina joku joka on suurin piirtein saman ikäinen kuin oma lapsi. Näkee että oma lapsi on 6 1/2 kuukautta ja se melkein konttaa ja sitten vieressä on toinen saman ikäinen, joka melkein konttaa ja kolmas joka konttaa tai melkein pä kävelee ja sitten on vielä yksi joka hyvällä tuurilla kääntyy ympäri. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Lähimmät kaverit ovat olleet todella tärkeässä osassa. Ne joilla nyt sattuu olemaan kanssa lapsia, ovat olleet jotenkin tosi iloisia ja kannustaneet vanhemmuuteen. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Me ollaan ystävästytty yhden toisen lapsiperheen kanssa, käyty vieraisilla ja brunssilla. Tykkään siitä, että on samassa tilanteessa olevia ihmisiä, joiden kanssa voi jutella. Lapsetkin tulee hyvin toimeen keskenänsä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Olen miettinyt, että miten kannattaa puhua, ettei ne jotka ovat tosi väsyneitä koe sitä meidän vauvan nukkumista erityisenä mahtailuna. Pitää olla empaattisuutta ja myötäelämistä, mutta tottakai voi sanoa että meillä menee kivasti. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Oli kivaa kun on vertaisryhmä, jossa on samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Vaikka itse käy töissä, niin elämä kuitenkin vain pyörii tässä yhden asian eli lapsen ympärillä. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

5.5 TYÖELÄMÄ JA VANHEMMUUS

En mä töissä puhu hirveästi vauvan hoidosta. Voin näyttää kuvia ja jotain pientä videota, mutta en mä sinänsä lapsen hoidosta puhu kenenkään kanssa, vaikka siellä on etenkin paljon äitejä. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Isyysvapaalta töihin palatessa sitä mielti miten kotona pärjätään, eikä välttämättä ollut sellainen olo että jäisi tekemään puoli tuntia plussaa, vaan että lähtee heti kun päivä on täysi ja menee kotiin auttamaan kotiaskareissa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Kolmen viikon isyysloman jälkeen oli tosi vaikeaa mennä töihin, kun tuntui että missaa kaiken. Sitten jotenkin tottui siihen ajatukseen ja pystyi keskittymään töissä työn tekemiseen, eikä vaan miettimään että mitähän ne siellä kotona tekee. Vaikkei siis mitään huolta ollut, luotin siihen että kaikki sujuu hyvin. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Minulla ei ole herännyt mitään negatiivisia tunteita siitä että olen ollut vauvasta erossa isän ollessa hoitovapaalla. Minusta on kiva olla töissä, työpäivän ajan keskityn töihin ja toisaalta on tosi kiva tulla vauvan luo kotiin. Vapaa-ajalla en sitten oikein raaski lähteä minnekään ilman vauvaa, vaan haluan olla sen kanssa. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Minulla on ollut vakituinen virka jo pitkään, että sinänsä olisi ollut ihan hyvä tilaisuus yrittää lasta jo aiemmin. Lähinnä se on ollut niin että olen halunnut saada enemmän työkokemusta ensin, eli henkilökohtaiset uratavoitteet ovat vaikuttaneet enemmän kuin esimerkiksi taloudellinen tilanne tai epävarmuus työsuhteesta. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Olen kaikille sanonut jo ennen vauvan syntymääkin, että saatan palata nopeastikin työelämään, eikä kukaan ole ainakaan ääneen kritisoinut. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Työelämän tilanne on vaikuttanut lapsen saamisen yrittämiseen niin, että nyt on aika stabiili elämäntilanne kaiken kaikkiaan. Että ehkä se tuli jotenkin luontevasti, "yritetään lasta nyt". Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

6 ARJEN VOIMAVARAT

6.1 OMA AIKA

Jos lapsen äiti on ärtynyt, se pitää viedä johonkin Ikeaan tai muualle, niin sitten se on ihan tyytyväinen. Riittää että käy siellä vaan kierroksen. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Kaveripiirissä on muutamilla on tosi kiva järjestely, eli ne on paljon yhdessä mutta sitten niillä molemmilla vanhemmilla on vaikka yhtenä päivänä viikossa omaa aikaa. Ne tietää aina että toinen on esimerkiksi tiistaisin vauvan kanssa ja itse voi olla jossain omilla menoillaan vaikka vähän myöhempäänkin ja sitten toisella vanhemmalla on vaikka torstaina se oma aika. Helpottaa jotenkin sitä oman ajan saamista, kun niiden ei tarvitse sopia aina tapauskohtaisesti, vaan on joka viikko samat vuorot. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Liikuntaharrastuksia meillä vanhemmilla on iltaisin. Siinä vaiheessa kun äiti tulee töistä kotiin, minä pääsen jumppaamaan. Se on aika lailla vaihto ovensuussa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Me aloitettiin ihan vauvan ollessa pariviikkoinen se, että kerran viikossa minä olen pois ja vauvan isä syöttää vauvan. Mä halusin sen vapauden, että mä voin joskus mennä ilman lasta ja se oli mulle aivan hirveän tärkeitä. Mä ihan kauhulla kuuntelin kun kaverit sanoivat että "en voi lähteä mihinkään kun lapselle ei kelpaa kuin tissi" ja mä aattelin että hitto vieköön, me kyllä tehdään eri tavalla. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Me ollaan ihan alusta asti tehty niin, että minä olen katsonut vauvaa pari tuntia, jos vauvan äiti on vaikka mennyt urheilemaan tai muuta. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Olen huomannut, että tarvitsen jonkin verran aikaa nollaamiseen, että jaksan taas olla lapsen kanssa. Minulle sopi hyvinn se että hän otti kahdet päiväunet ja sain silloin keskittyä tunnin johonkin asiaan koko tarmollani. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Omista menoista joudutaan joskus keskustelemaan vähän äänekkäämminkin, mutta ollaan aika lailla sovittu milloin kummallakin on vapaa-aikaa. Jos on isompi meno, vaikka reissu kauemmaksi, niin se on oikeastaan aika ilmoitusluonteinen asia. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Onhan sellaisiakin äitejä, joilla ei tunnu olevan mitään muuta elämää kuin vauva-arki, mutta minä en oikein sellaiseen pysty. Kyllä pitää välillä päästä omiin harrastuksiin. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Vauva ei ole ollut vielä yhtään yötä pois kotoa, että pitäisi sitäkin tässä kohta kokeilla. Me ollaan jo ostettu liput festareille, eikä ole tarkoitus ottaa vauvaa mukaan. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

6.2 PÄIVÄOHJELMA

Ei perhetalon toimintaa ole vielä osannutkaan kaivata, kun tässä on ollut kaikki ihan uutta. Vauvan äidin kannalta mä yritän auttaa siinä, että näkee muutakin kuin neljä seinää. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Having a daily program helps me to cope. It's nice when the baby sleeps and is happy. This routine is good. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

In the morning after breakfast we go to playpark, because I want to be there until twelve. If we just stay at it is really difficult, he is just so bored and I don't know what to do, like how can I entertain him because it's impossible. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Kun vauvan kanssa sai alkaa ulkoilla, pyrin käymään joka päivä ulkona ihan kunnon kävelyllä, niin että kuntokin vähän parani, mutta en mä nyt enää päivällä välttämättä lähde ulos. Oli talvi ja huonot kelit ja kaikki ja sitten se jotenkin lässähti siihen, kun vauva tuli ensimmäisen kerran tuli kunnolla kipeäksi kolmikuisena. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Leikkipuiston vauvaryhmä on ollut kiva. Minä en tykkää olla vain kotona ja on ollut tärkeätä että kalenterissa on edes joku päivämeno. Se, että laittoi välillä vähän meikkiä ja farkut jalkaan, teki oikein hyvää. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Me ulkoillaan aika paljon, tehdään kävelylenkkejä ja silloin tällöin koirakin pääsee mukaan kävelylenkille, että ei mitään sen ihmeellisempää. Aika nopeasti ne päivät vaan menee hoitovapaalla, ne rytmittyy niihin syömisiin ja uniin ja muutamaan ulkona käyntiin. Ihan huomaamatta kello on jo viisi ja lapsen äiti tulee töistä. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Meillä yhteistä aikaa on esimerkiksi sekin, että mennään kauppaan. Lähdetään autolla tuonne isoon kauppakeskukseen, otetaan lapsi mukaan ja kierrellään kauppoja. Jotkut ihmettelee että miten kaupassa käynti voi olla kenenkään mieleen, mutta mun mielestä sekin on irtiotto, että vauvan äiti pääsee pois kotoa ja ihmisten ilmoille. Minulla alkaisi seinät kaatua päälle, jos olisin kolme päivää kotona. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Minulla on vaihtunut mielipide ihan heittämällä, kun aluksi ajattelin että "minä en mene mihinkään, hyi kaikkia mammaryhmiä, yäk, en varmana mene, tosi ällöttävää, en tarvitse kiitos, minä en rupea miksikään äitihössöttäjäksi". Mutta sitten kummasti kun oli 3-4 kuukautta ollut kotona, alkoi kaivata vähän jotain muuta. Olen kyllä tykännyt ryhmissä käymisestä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Päivän ohjelma on se, että lapsi herää siinä joskus kuuden ja yhdeksän väliltä, nyt useimmiten seitsemältä. Vaihdetaan vaippa, pistetään aamupuurot tulemaan ja syödään aamupala yhdessä. Lapsi syö puuroa, leipää ja banaania, aika lailla samaa mitä meikäläinenkin, sitten mennään potalle hetkeksi. Jos meillä ei ote mitään järjestettyä ohjelmaa, jota on yleensä vain torstaisin ja perjantaisin, niin lapsi alkaa tulla aika levottomaksi kotona ja me lähdetään ulos. Mennään pihalle liikuntapaikkaan ja minä urheilen siinä samalla jotain, tai sitten mennään leikkipuistoon. Olen yrittänyt pitää kiinni siitä että saisin lukea lehden - ei onnistu enää. Olen yrittänyt pitää kiinni siitä että saisin juoda kaksi kuppia kahvia - ei onnistu enää, otan ne mukaan ulos. Ulkona leikitään ja pelataan palloa ja tulee tuttuja vastaan aika usein. Sitten syödään lounasta. Meillä on aina lounas valmistettu edellisenä iltana, nimenomaan minä sen teen, niin se on sitten valmiina. Sen jälkeen päiväunet yhdestä kahteen tuntia. Päiväunien jälkeen lähdetään yleensä uudestaan ulos tai tehdään jotain muuta, käydään kirjastossa, mennään kaupungille tai kauppakeskukseen. Tai käydään vain kaupassa. Sen jälkeen on välipala yleensä heti heräämisen jälkeen, sitten päivällinen kello 17-18 ja sen jälkeen vaimo tuleekin jo kotiin, ellei hänellä ole pitkä työpäivä. Kun iltaruoka on syöty, leikitään jonkin aikaa, kahdeksan aikoihin iltapuuro ja sitten nukkumaan. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Tavallinen päivä parikuisen vauvan kanssa on sellainen, että yleensä herätään 7.15 ja sitten syödään yhdessä aamupala. Vauva hyvin tarkkaan herää siihen aikaan mihin mekin herättäisiin normaalisti töihin lähtiessä ja herätään kaikki kolme samaan aikaan. Me syödään yhdessä aamupala ja yleensä vauva on tosi iloinen aamulla herätessään, kun on nukkunut hyvin. Sen jälkeen vauvan isä lähtee töihin ja minä ja vauva vähän puuhaillaan kotona yhdeksästä yhteentoista, leikitään lattialla ja sellaista pientä. Yleensä yhdentoista-kahdentoista aikaan me lähdetään kävelyille päiväuniaikaan ja vauva yleensä nukkuu tosi hyvin. Saatan tavata kavereita, kävellään yhdessä ja ehkä käydään lounaalla. Sitten me tullaan takaisin kotiin ja vauva heräilee ja sitten taas puuhastellaan kotona. Vauvan isä tulee töistä ja syödään yhdessä tai välillä tehdään niinkin että mennään kävelyille heti kun vauvan isä tulee ja vauva nukkuu toiset päiväunet vaunuissa. Näin se yleensä menee. Aina välillä saatan lähteä johonkin harrastukseen ja vauvan isä on vauvan kanssa. Aika nopeasti ne päivät menee. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

6.3 PERHEEN TUKIVERKOT

En usko että perheen ja työn yhteen sovittamisella on merkitystä siihen että missä kaupungissa asumme, mutta sillä on merkitystä että onko siellä tukiverkosto. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Kyllä se auttaa kun on lähellä sellaisia aikuisia jotka pystyvät katsomaan lasten perään. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Me ollaan nyt aika lailla hammasta purren menty läpi, kun meillä ei ole sitä turvaverkkoa. MLL:n lastenhoitopalvelua ollaan kyllä mietitty, mutta ei siihenkään olla sitten tartuttu. En tiedä koetaanko me ettei tilanne ole vielä niin kriittinen tai ajatellaanko me, että se olisi jotain luksusta. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Meillä kävi paljon vierailijoita vauvan synnyttyä, mutta tykkäsin siitä. Sovittiin kyllä että saako tulla, että ei nyt kukaan tullut vain ovikelloa soittamaan. Sanoin kaikille, että meillä on sotkua ja haisee kakalta. Yksikin kaveri kävi useammin ja olin että "nonii, tos on toi vauva, mä meen nyt suihkuun", että ihan sillain rennosti oltiin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Olen toisessa kaupungissa asuessani luonut itse tukiverkot. Opiskelukavereista tuli omanlaisensa perhe, me opiskeltiin ja oltiin melkein koko ajan yhdessä. Meistä tuli tosi läheisiä ja varmaan puolet heistä on hoitanut lastani jossain tilanteessa. Olin täysin yksin, kun ei ollut lapsen isä arjessa mukana. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Olihan se huikeeta että me päästiin kahdestaan syömään ja teatteriin, vaikka vauva oli vasta parikuinen. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Siinä mielessä ollaan kyllä onnekaassa asemassa, että meillä on kaikki isovanhemmat tosi kiinnostuneita vauvasta. Minun vanhempani asuvat täällä Helsingissä muutaman kilometrin päässä ja ovat hyvin käytettävissä apuna. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Vauva-aikana kadonnut yhteys ystäviin löytyi taas lapsen kasvettua, kun ei enää imettänyt ja rupesin opiskelemaan ja sitten kaverit oli silleen että "hei, ethän se on ihan sama tyyppi edelleen vaik se on saanut lapsen", että en ollut muuttunut ihmisenä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

6.4 ARJEN JÄRJESTELYT

Yöheräämiset on meillä silleen hassusti, että mä en aina nouse yöllä, koska en välttämättä saa enää nukahdettua ollenkaan. Nousen nyt sitten vasta viideltä. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Vauvan kasvu vähän jännittää, kun se tarkoittaa että kämppää pitää ruveta baby-prooffaamaan vauvalle turvalliseksi. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Sellainen tietty järjestelmällisyys helpottaa arkea. Jos pystyy miettimään vaikka maanantaina, että mitä kaikkea ruokaa tarvitaan viikon aikana, mitä ruokaa laittaa minäkin päivänä, käy vain kerran kaupassa ja sitten ehkä vain hakemassa jotain pientä, niin se auttaa kovasti, oikeesti. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Nyt kun vauva alkaa liikkua, niin on tietysti semmoinen olo, että "jahah, mitäs tässä nyt pitää tehdä", että nytkö se loppuu se sohvalle istuskelu ja pitää juosta lapsen perässä ympäri kämppää. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Me vaihdettiin hoitovapaata läpsystä. Meillä oli ollut aikaisemmin aika selkeät roolit ja työnjako kotona. Vaimo hoiti yöheräilyt, minä taas olin päivisin töissä ja hoidin lapsen iltapuurot ja muut. Me vaihdettiin se ihan päittäin, niin että nykyään minä herään öisin ja hoidan yöt. Vaimo on puolestaan nyt töissä, tulee illalla kotiin ja hoitaa lapsen syöttämiset. Viikonlopuista voidaan keskustella, niin että se joka tarvitsee enemmän unta saa nukkua. Se oli vaan päätös että vaihdetaan päittäin, eikä se roolin vaihtaminen edes ollut kauhean vaikeaa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Me saadaan tehdä ja mennä yhtä paljon kuin ennen vauvaa. Me otetaan vauva aina mukaan, oli se sitten mökille, kauppaan tai muualle, että ei se sinänsä rajoita menemistä. Ehkä lähteminen ottaa vähän enemmän aikaa kuin ennen, pakattavaa on aina joka reissulle enemmän. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Lapsen syntymässä oli se hyvä puoli, että sen jälkeen on oppinut menemään itsekin nukkumaan ajoissa. Ei sitä ennen lapsen syntymää välttämättä nukkunut yhtään sen enempää, kun sitä meni niin myöhään nukkumaan ja piti kuitenkin herätä aamulla töihin. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Jos olen ärtynyt, niin sanon vaan että mä meen suihkuun. Ovi on kiinni ja mä oon siellä rauhoittumassa. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Ei yöherääminen minua haittaa, vaikka mulla on töitä aamulla. Jos mä nyt käyn laittamassa tutin ja menen takaisin sänkyyn ja sammun sen sileän tien, niin ei sillä ole väliä. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Ei ole tarvinnut mitään arjen järjestelyjä mieltä, koska vauva ei ole ollu kipeänä, nukkuu hyvin ja muuta. Se helpottaa kaikkea niin paljon. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

6.5 VAIKEAT HETKET

Being home and feeling loneliness in my small home has been the most difficult thing. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ei vauva-ajan valvomisessa ollut oikeastaan mitään ihmeellistä, vaimo heräsi ja meikäläinen ei. Heräsin kyllä toisinaan, mutta en minä ylös noussut, koska kävin päivisin töissä. Vaimo veti sen vuoden vähillä unilla ja nukuttiin viikonoppuina. Kai se siinä hulluuden rajamailla meni. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

I worry a lot and I guess that's my main problem: when I'm worried, I'm grumpy. My husband is completely the opposite, so happy. Seeing him so happy annoys me sometimes and I can become angry at myself, like why can't I be like him. Because at the end of the day when I go to bed I realise everything is just fine and I stressed over nothing. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Jos molemmat vanhemmat on väsyneitä ja ärtyneitä, niin sitten pitää vain antaa toiselle tilaa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Jos vauvan huuto sattuu jotenkin siihen aikaan kun haluaisi vaikka itse mennä nukkumaan ja vauva on vain todella levoton, niin sellaiset hetket ovat ehkä olleet kaikkein raskaimpia. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Jotenkin siihen yöheräämiseen on vähän turtunut. Sitä on jotenkin tottunut siihen että on väsynyt. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Kun on ollut yksin kotona puolison ollessa töissä, on hoitanut koiraa ja vauvaa ja käynyt kaupassa ja sitten seuraavaa hommaa, eikä päivän aikana saa kahviakaan juoda rauhassa ja sitten pitäisi tehdä taloustöitä kun vauva nukkuu, on välillä sellainen olo että ei jaksaa. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Muistan kun synnytyslaitoksella katsoin Facebookista, kun oli kaverin häät ja kaikki kaverit oli siellä tosi kauniina ja valokuvissa niillä näytti olevan tosi hauskaa, niin kyllä minua silloin harmitti että en ole niissä häissä, vaan että olen siellä sairaalassa tosi turvonneena ja kipeänä. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Ne rankat päivät vauvan kanssa osaavat olla yllättävän piinaavia ja tulee sellainen olo että toivoo että vauvan isä tulisi jo kotiin. Aika vähän on ollut sellaisia päiviä, mutta ehkä juuri siksi tulee sellainen "ei herranjumala" -olo silloin kun osuu sellainen päivä kohdalle. Eniten niitä tulee vauvan isän iltavuoroviikoilla, kun hän tulee vasta illalla yhdentoista aikaan kotiin ja tuntuu ettei päivä lopu ikinä. Vaikka tietysti vauva on jo mennyt sitä ennen nukkumaan, mutta silti on sellainen olo että tarvitsisi puhua jollekulle ja purkaa oloaan. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Parempi olisi vaan antaa toisen väsyneen ärtymyksen mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Rankimmat hetket liittyvät siihen että on huonot unet takana. Jos lapsi ei nuku, niin se tarkoittaa sitä että minäkään en nuku. Jos ei ole saanut leväytyä riittävästi ja tulee paineita vaimolta ja lapselta ja ihan itse itsellensä asettaa vaatimuksia siitä että kotona pitäisi olla siistiä, niin silloin alkaa oma pinna lyhentyä ja tulla jaksamisen kanssa ongelmia. Minua ei ole kukaan laittamassa nukkumaan, vaan pitäisi malttaa pitää itsestäänsä huolta, että sitten jaksaa paremmin ja arki rullaa paremmin. Jos en ole saanut leväytyä, pinna on huomattavasti lyhyempi. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Vauva saattoi huutaa pari tuntia illassa ja sitten kun itse oli siihen ihan kypsä, niin vaan mietti sitä että jollain on oikeasti niin, että lapsi huutaa kunnolla ihan koko ajan. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

6.6 PERHEEN YHTEINEN AIKA

Ajan viettäminen perheen kanssa viikonloppuisin on itse asiassa aika kivaa. Lapsen hoitaminenkaan ei tunnu niin raskaalta, kun siinä on toinen aikuinen vieressä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

In the evenings it's nice because the three of us are together. It's not like I leave the baby to the father to look after, but we all are together and it's nice. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Totta kai parisuhde on sillä tavalla muuttunut, että ennen me tehtiin paljon asioita yhdessä ja kahdestaan ja nyt ei voi mennä vaikka yhdessä joogaan tai leffaan. Se on muuttunut niin, että nyt kun ollaan yhdessä, niin tehdään sellaisia asioita joissa vauva voi olla mukana. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Totta kai vauvan isä haluaa olla perheensä kanssa töiden jälkeen, mutta on siinä varmaan sitäkin, että hän ajattelee minua tullessaan töistä suoraan kotiin. Minä olen kuitenkin kotona vauvan kanssa koko päivän, niin kyllä se on tosi ihanaa kun vauvan isä tulee kotiin ja vaihtaa vauvalle vaipan, kun minä olen jo viisi kertaa pessyt sen pyllyn. Onhan se kivaa saada kädet vapaaksi, niin että kyllä vauvan isä varmasti miettii että "ihanaa, mä voin vapauttaa mun vaimon hetkeksi". Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

6.7 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Kaikki vaipanvaihdot ja sellaiset ovat hauskoja hetkiä, kun saa touhota ja hässätä. Joskus kun tosi väsyneenä menee sitä vaippaa vaihtamaan ja sitten se vauva möliseekin siinä jotain, niin siinä tajuaa miksi sitä tekee. Isä 29 v. (lapsi 6 kk)

Me ollaan käyty vauva-aamuissa leikkipuistossa. Viimeksi siellä oli 13 vauvaa, 12 äitiä ja minä, mutta onhan se kiva katsoa kun vauva ottaa kontaktia muihin. Kyllä me aiotaan siellä käydä tulevaisuudessakin. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Minusta aamut parikuisen vauvan kanssa ovat ihan älyttömän kivoja. Vauva herää yhtä aikaa minun kanssani ja vauvan äiti jää mielellään vähän vielä nukkumaan. On ollut hauskaa nostaa vauva ylös sängystä, vaihtaa vaippa ja ottaa se keittiöön siksi aikaa että laitan aamiaista tai muuta. Se on ollut tosi palkitsevaa. Aamuisin saattaa jo vähän ennen kellon soimista kuulua jotain huohotusta ja kun nostan vähän päätä ja kurkkaan vauvan äidin taakse, niin siellä vauva viuhtoo käsillään ja saattaa pysähtyä, katsoa minua ja hymyillä. Se vaan jotenkin naurattaa, että joku tyyppi on niin innokkaasti hereillä, vaikkei tavallaan ole mitään ohjelmaakaan tarjolla. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Mulla ei ole itseni kannalta mikään tarve mennä vauvaryhmään, mutta vauvan kannalta kyllä. Se ehkä tarvitsee jo vähän muutakin kuin kotona oloa. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Naurava vauva on tosi ihana! Tai se kun se on nukahtanut jo uneen ja nukkuu siinä sylissä, että monta kertaa en ole malttanut ihan heti laittaa sänkyyn nukkumaan, kun sitä on niin ihana pitää sylissä. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Nyt on hirveän kivaa olla, suurimman osan ajasta. Tietty tulee niitä hirveitäkin päiviä, mutta pääasiassa musta on tosi kiva olla vauvan kanssa. Semmonen yhteinen sävel on löytynyt helposti. Vauva ottaa paljon kontaktia ja naureskelee, mä odotin tosi paljon niitä ekoja hymyjä ja sitä naureskelua, niin kuin varmaan kaikki, mutta ne on tosi ihania kun sieltä tulee niitä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Onhan se aina paras hetki kun lapsi hymyilee. Ja ihana hetkiä ovat nekin kun on vaikka vaunukävelyllä ja sitten pysähtyy johonkin istumaan hetkeksi ja juo kahvia rauhassa. Vauvaa on ihana katsoa kun se nukkuu onnellisena ja on pieni oma hetki samalla. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Sitä vaan joka päivä kummastelee kuinka vauva on näin iso jo. Olen tykännyt siitä että vauva kasvaa isommaksi ja aktiivisemmaksi, tulee sitä luonnetta esiin ja kontaktia, niin tähän on päivä päivältä kivempaa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Voi melkein sanoa ihan kellonajan tarkkuudella, että milloin vauva lähti ryömimään. Aikaisemminkin se oli liikkunut matolla, mutta se on ollu vähän semmosta, että pääsee eteenpäin muttei oikein aina itsekään tiedä minne päätyy. Mutta tämä oli ihan selkeä tavoitteellinen juttu, kun vauva näki jotain kiinnostavaa ja meni mattoa päästä päähän. Se oli mun mielestä ihan jännä hetki, sellainen muutos. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

7 PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS

7.1 PARISUHTEEN MUUTOKSET

After having the baby my husband kept asking me "what is wrong" and I went "nothing". I guess that's also my own problem, I'm not easy to label what I'm feeling, to say it. I wasn't even sure what I was feeling at that time. That was the problem. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Before having the baby I read that people said they hated their husband after having the baby and that everything he did was annoying. I thought "okay, I also get annoyed sometimes, but how bad could it be". But it was really like that, maybe even worse. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ennen lapsen tuloa me käytiin yhdessä kuntosalilla, mutta se on nyt sitten jäänyt. Yhdessä harrastaminen ei ole mahdollista, kun lähellä ei ole ketään hoitamassa lasta, jotta voitaisiin käydä samaan aikaan tunnilla. Se ei vaan onnistu. Ei meillä oikeastaan ole semmoista yhteistä harrastusta enää. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Minun mielestäni oli hyvä että parisuhteesta puhuttiin neuvolassa, että se tulee taas mieleen ja muistaa että se on tärkeä asia. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Olen kaivannut ihan konkreettista omaa fyysistä tilaa varsinkin silloin kun vielä imetti. Imettäminen oli ihan kivaa, ei siinä mitään, mutta kun meidän koirakin vielä haluaa hellyyttä niin tuntuu että jatkuvasti joku on sylissä tai syliin pyrkimässä. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Parisuhte on muuttunut niin, että meillä on vähemmän aikaa toisillemme. Vauvaan kohdistaa paljon huomiota ja läheisyyttä. Kyllä me nyt koitetaan toisemmekin huomioida, vaikka tuntuu että minulle se on ehkä vaikeampaa. Taidan kohdistaa enemmän huomiota vauvaan ja lapsen isä on hyvin pystynyt jakamaan huomiota sekä minulle että vauvalle. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Sellainen kahdenkeskeinen laatu aika, että voi mennä vaikka jonnekin lasilliselle tai syömään tai muuta niin tottakai se on vaikuttanut vähän parisuhteeseen, siis sikäli että sitä kahdenkeskeistä aikaa ei vaan ole ollut. Mutta en ole kokenut että se olisi ollut joku hirveä mullistus, koska me ollaan kuitenkin vietetty paljon aikaa yhdessä, perheenä. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Ymmärrän, että vauvan äidillä elämä nyt vaan on kotona vauvan kanssa ja mä pääsen viitenä päivänä viikossa kahdeksaksi tunniksi töihin, niin sanotusti "lomailemaan". Toisaalta aamulla mä olen kateellinen, kun joudun heräämään herätyskeltoon ja toinen voi jäädä nukkumaan. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

You really forget the relationship with your partner. Everything is about the baby, it's really so demanding, you have to give everything and you're tired. I think that is the most difficult thing for parents' relationship. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

7.2 PARISUHTEEN YLLÄPITÄMINEN

Joskus me mennään mun vanhempien luo saunomaan ja päästään molemmat yhtä aikaa saunaan! Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Kyllä me ollaan puhuttu läheisyydestä, kun jossakin vaiheessa meillä oli seksiä paljon vähemmän. Siinäkin totta kai vaikutti raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen. Vähän jännitti se seksin aloittaminen raskauden jälkeen, mutta kyllä me siitä puhuttiin. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Me puhutaan aika suoraan, ei tarvitse toisen arvailla mikä olo toisella on. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Parisuhteen kannalta tiedetään, että tilanne on tällä hetkellä tämä mikä se on, eikä se tule hetkeen muuttumaan. Se mikä pelottaa, on että jos tähän tilanteeseen jättäytyy ja jos ei sitten aiokaan muuttaa sitä kun olisi mahdollista, niin se on vaaranpaikka. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Silloin kun vauva nukkuu tai on muuten tyytyväinen, voidaan me lojua kahdestaan sohvalla tai tehdä niitä asioita mitä me muutenkin ollaan tehty, vaikka tehdä ruokaa tai muuta. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Tuntui hassulta kun käytiin ensimmäistä kertaa kahdestaan ulkona lapsen syntymän jälkeen lapsen ollessa noin yksivuotias. Sitä oli jo tottunut siihen, että on aina se kolmas tyyppi mukana. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

8 LAPSIPERHEIDEN PALVELUT

8.1 NEUVOLA

Meillä oli ihan kauheasti tekemistä, eikäehditty keskittyä alkuvaiheessa vauvan odottamiseen ja sitten aloinkin olla masentunut. Meillä vaihtui neuvolan terveydenhoitaja usein, kun oli sijaisuuksia ja muuta. Lopulta sain neuvolassa sanottua, että mua ahdistaa ja sitä sitä lähdeettiin hoitamaan. Sitä ennen en saanut siitä masennuksesta sanottua, kun oli aina eri ihminen vastassa neuvolassa. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Minusta tuntuu että me käytiin raskausaikana koko ajan neuvolassa. Minulla oli verenpaineet korkealla ja koko ajan ylimääräisiä käyntejä, mikä oli kuitenkin ihan kiva. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Minä kärsin raskausajan masennuksesta ja meille järjestettiin sen takia synnytyssairaalaan tutustuminen yksityiskäyntinä. Me käytiin 10-15 minuuttia kävelemässä siellä osastoilla ja katsomassa huoneita ja muuta, mikä oli kyllä ihan hyvä juttu. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Neuvolasta on saanu hyvin neuvoja siitä että milloin kiinteisiin voi siirtyä ja mikä on ruokarytmi ja hampaiden pesusta ja muusta. Meillä on kaikki mennyt sen verran hyvin, että tuntuu että neuvolasta saa ne tiedot mitä tarvitsee tietää. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

8.2 LEIKKIPUISTOT JA PERHETALOT

Ensimmäisellä kerralla leikkipuistossa kävin lapsen kanssa muskarissa. Ensimmäinen ajatus oli että "vau, täähän on uskomatonta, herranjestas täällä on näitä lapsia, mitä ihmettä". Toinen ajatus oli se, että olin käynyt lapsen kanssa maksullisessa muskarissa konservatoriolla ja Helsingin kaupunki tarjoaakin ilmaiseksi tällaisen palvelun. Sekin oli aivan uskomatonta. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

In my home country there are no family services like the ones over here. You're just home with your baby and grandparents and that's it. Here you have so many chances to socialise and do something, like baby music groups and baby colour bath art sessions. My baby is still small but he's really into these groups with other people and babies around. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Kotikieli on ruotsi koko perheellä. Minä yritän nyt kotona ollessani altistaa vauvaa suomen kielelle menemällä leikkipuiston vauva-aamuihin ja muskareihin. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Kouluikäinen esikoiseni on käynyt leikkipuistossa kesäisin, kun siellä on se puistoruokailu ja kavereita. Muidenkin lasten kanssa ollaan käyty eri leikkipuistoissa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Leikkipuistossa oli niin lämmin tunnelma, sinne oli ihana mennä, heti toivotettiin tervetulleeksi. Ohjaajat olivat kivoja ja oli muutenkin mukavaa porukkaa. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Leikkipuistossa on aina ollut leikkejä ja musiikkia ja minun mielestä on ollut tärkeätä että paikalla on ollut ohjaaja. On kivaa kun ensin on ohjelmaa ja sen jälkeen ollaan usein sitten oleskeltu ja juteltu siellä leikkipuistossa tuttujen kanssa. Ja sitten ollaan saatettu mennä sieltä vielä vaunulenkille muiden äitien kanssa. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Minä en ollut tajunnut mikä leikkipuisto on. Luulin että se on päiväkotia, mutta eihän se sellainen olekaan, vaan leikkipuisto. Eikä minulle ollut mitenkään selvää että mikä niiden ero on, huomasiin kyllä että leikkipuistossa on lapsia pihalla, mutta en tajunnut että se on erilainen paikka kuin päiväkotia. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Minä uskon että on tosi tärkeätä että se leikkipuiston toiminta on avointa ja maksutonta kaikille. Mä olen ollut yksinhuoltaja ja opiskelija ja on ollut niitä tilanteita kun ei ole sitä euroa ylimääräistä. Että se euro oikeasti menee siihen, että ostetaan se nuudelipussi ja hernemaissipaprikasekoitus. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Muistan itse lapsena sen, kun leikkipuistossa tarjottiin ruokaa kesäisin. Olin alle kymmenvuotias ja kesäruokailu jäi minulle kyllä mieleen. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

8.3 PÄIVÄHOITO

Kaikista päiväkodeistahan on Helsingin kaupungin nettisivuilla kuvaukset ja oli luettavissa kasvatussuunnitelmatkin, jotka me itse asiassa luettiin läpi päivähoitopaikkaa hakiessa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Me käytiin kahdessa päiväkodissa tutustumassa kun haettiin päivähoitopaikkaa lapselle. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

8.4 MUUT PALVELUT

At Duo's family group there were different topics, such as how it's like having many languages in the family, because we use three languages at home. The give information about these language issues and services provided in Helsinki. For me the information came a bit early because our baby was only two months old. But I guess later on I will be more into that official information. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I heard about this home service, in which they help with taking care of the baby or something like that. My colleague was using this service, because their baby was difficult to look after. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I know Duo's family services. I go to their meetings and it's really, really nice. I didn't attend their private family coaching groups because somehow I was late and they really are closed groups, you can't get in later on. But I go to their monthly meetings and try to take part in activities. You can speak English there. I went there when our baby was two months old, really early. I heard about Duo's services from one girl at a family house. Her husband was from a different country. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Kyllähän mä aloin huomata vaimon raskausajan masennuksen aiheuttamaa pahoinvointia ennen kuin apua alkoi tulla, vaikka ihan hyvässä vaiheessa alettiin saada apua. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Lapsiperheiden kotipalvelusta olen kuullut, että sieltä saa apua kotiin muutenkin kun ihan kriisitilanteessa. Se kyllä kuulostaa tosi hyvältä, me ei olla sitä vaan tarvittu. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Mannerheimin lastensuojeluliitto on tuttu ja ollaan itse asiassa harkittu, että voitaisiin ehkä jossain vaiheessa ottaa sieltä lastenhoitaja, jos me lähdettäisiin vaimon kanssa tekemään jotain muutakin kuin käymään vaan yhdessä Prismassa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Neuvolassa tartuttiin siihen, että olen tosi ahdistunut. Sitten päästiinkin terapeutin vauvaperhetoiminnan piiriin ja terapeutille. Rupesin siellä käymään ja se alkoi mielestäni auttaa. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

On tosi hyvä asia että on kotipalvelua. Me ei olla sitä itse tarvittu, mutta on kauhean tärkeitä ettei tarvitse väsyä ihan loppuun asti saadakseen apua. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

The Duo Cafe was really good to go to and see other families who use different languages. They were mostly Finnish women married to foreign husbands, but there are also others like me, foreign mothers with Finnish husbands, and it was nice to meet them. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Vaimo kävi jonkun aikaa seurakunnan esikoisvauvakerhossa. Se oli kai muuten ihan ok, mutta siinä vaiheessa vauvan unirytmää oli vähän vaikea sovittaa siihen kerhoon. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Väestöliitosta ollaan haettu tietoa ja valitettavasti ollaan jouduttu käyttämään sieltä terapia-apua parisuhteen hoitamiseen. Onhan se negatiivista jos sieltä joutuu apua hakemaan, koska silloin tilanne on yleensä jo vähän kriisiytyneet, mutta on hyvä että on sellainen palvelu olemassa, meidän kokemukset on hyviä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Äimän toiminnasta vinkattiin neuvolassa mielialani vuoksi. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

8.5 HARRASTUKSET

I was thinking about going to a baby swimming group, but it felt like too much work and I was bit scared of going there with the baby. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

MLL:n ohjelmassa oli joku värikylpy. Tässä näkee heti minun ja vaimoni eron, kun minun ensimmäinen ajatukseni oli että millä mä saan sen muksun puhtaaksi sen jälkeen kun se on dipannut itsensä johonkin maalipurkkiin. Vaimoni taas antaa lapsen tehdä paljon enemmän sotkua muun muassa ruuan kanssa ja antaa lapsen tehdä itse, minä olen enemmän taipuvaisempi siihen että syötän. Värikylpy voisi varmaan olla hyvää siedätyshoitoa isälle. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Vauvauinnissa on käyty puolikkaan kauden verran, kaksikuisesta eteenpäin. Vauvajumpassa ollaan käyty, koska se kuuluu lapsen äidin työsuhte-etuihin. Muskariin ei olla menty, koska mulla ei kestä pää sellaista touhua. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

8.6 TIEDONSAANTI

En minä tiennyt oikeastaan mitään oman alueen lapsiperheiden palveluista, ennen kuin vasta leikkipuiston vauvaperhetoiminnassa, missä kerrottiin niistä. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

I felt good about going to family coaching and I was also searching for other groups and training as well, like birthing classes and such. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I heard about play parks from child health centre's nurse. At one of the visits there was a test about how I am feeling mentally. I took the test and I had bad points. I didn't realise it myself until I took the test. The nurse offered a visit to see a psychologist but I said I wasn't that bad or sad and that I didn't know why my points were bad. I told her that I'm maybe feeling a little bit lonely, because I'm alone here in Finland, I don't have my sisters or my parents here. Then she gave me this leaflet and said that there are these places for families to go to, family houses and play parks. At home I went to Internet and found their Facebook page. Everything was still in Finnish and I was a bit shy, but I decided I would go there. And when I went there, they were so welcoming and they explained everything to me. This is how I found out about these places, but the nurse could have given me the information before I was feeling really sad and depressed. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

I read about Duo's family services on a leaflet I got from the child welfare clinic, but I just didn't realise what it was about, even though I can read Finnish. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

It would be nice to feel like it is totally normal to have advice with relationship issues and one shouldn't feel bad about getting help. Some professional should tell us that and offer easy and accessible service. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Leikkipuiston ilmoitustaululta löytyy vaikka mitä tietoa, sitä on ihan kiinnostavaa katsella. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta ollaan vilkaistu tietoa lapsen kehityksestä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Minulla ei ollut käsitystä leikkipuistoista ennen vauvan syntymää. Vaimoni oli aktiivisempi sen asian kanssa, koska hän jäi vauvan kanssa ensimmäiseksi vuodeksi kotiin, ja löysi leikkipuiston. Sitten kun minä jatkoin hoitovapaalla, niin leikkipuistohan on ollut aivan loistava paikka. Siellä on tilaa missä lapsi voi härvätä menemään ihan sielunsa kyllyydestä ja itse pystyy vaikka juomaan kahvia. Sehän on aivan loistavaa! Ja sekin on hyvä puoli, että siellä tapaa muita vanhempia. Ne päivät kun siellä käydään ovat oikeastaan viikon kohokohtia. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Now that I've had the baby I've realised that we could have been given more information about services and activities when we attended the family coaching group. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Oli ihan hyvä saada perhevalmennuksessa tietoa asioista ja saihan sieltä nipun papereitakin mukaan, että pystyi kertalemaan että mitäs kannattikaan pakata sairaalakassiin ja mistä oireista kannattaa olla heti yhteydessä synnytyssairaalaan. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Oli kyllä hyvä että synnytyslaitoksella sanottiin aika suoraan, että "tulee sitten tällaisia tunteiden heittelyitä, mutta älä pelästy". En minä pelästynyt, mutta kyllä se yllätti. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Olin aina ajatellut, että leikkipuistoissa on kyllä perheryhmiä, mutta että ne on kaikki semmosia mihin pitää ilmoittautua ja sitoutua käymään. Se tuntui mahdottomalta ajatukselta, mutta ne ryhmät onkin sellaisia, että voi mennä tänään ja huomenna, mutta jos ylihuomenna ei jaksaa, niin ei se ketään haittaa. Isä 37 v. (lapsi 7 kk)

Perhetalon toiminta oli mulle ihan uusi tieto, en siis ollut koskaan kuullukaan sellaisesta. Leikkipuiston vauvaperhetoiminnassa oltiin tutustuttu toiseen äitiin ja oltiin kävelyllä, niin hänelle tuli mieleen kysyä, että tiedänpö mä missä se perhetalo on. En tiennyt, ja me sitten käveltiin sinne katsomaan. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Tiedän että Kiasmassakin on ollut kaikenlaisia työpajoja joihin voi viedä pieniä vauvojakin, siellä on jotain sormivärejä ja muuta ja taiteilijoita ohjaamassa ja se on tosi hauskaa. Mutta mietin miten sitä olisi itse ikinä osannut tuollaista tietoa etsiä. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

8.7 OSALLISUUS

Heti kun meni leikkipuistoon, niin vetäjät ottivat tosi ihanasti ja tuttavallisesti vastaan, että "tervetuloa juttelemaan". Tuli tosi tervetullut olo. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Leikkipuiston ohjaaja on ihan fantastinen! Kun käy ryhmässä säännöllisesti ja joku sanoo että "meillä ei nukuta ja minua väsyttää hirveesti" ja seuraavalla viikolla sanoo samaa, niin kolmannella viikolla se ohjaaja saattaa sanoa että "hei, meillä on tämä uniryhmä leikkipuistossa, että mitäpä jos tulisit sinne mukaan". Henkilökunta on tosi ammattitaitoista, he ohjaavat, auttavat ja tukevat ja se on minun mielestäni ihan fantastista toimintaa. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Leikkipuistossa otetaan vastaan toiveita toiminnasta ja sitten on näitä säännöllisiä juttuja, niin kuin että isänpäivän tienoilla on aina isänpäiväkorttiaskartelu ja brunssi ja äitiänpäivänä sitten sama. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Liikuntaharrastukset tuntuvat minulle kulttuurijuttuja luonnollisemmilta ja tunnistin aika varhain itsestäni, että tykkään siitä että lapsen kanssa harrastaminen on toiminnallista. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Neuvolan perhevalmennus oli jokseenkin vaivaannuttavaa, ainakin tämä yksi sessio missä piti puhua omasta seksielämästä, jonka jälkeen se vetäjä siinä tuskastui ja kysyi että "puhutteks te ollenkaan nyt mistään aiheeseen liittyvästä?". No, me otettiin kyllä kiinni siitä ja kerrottiin, että tilanne ei ollut niin luonnollinen, että olisi pystynyt avautumaan niin henkilökohtaisista asioista. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Toivoisin kunnollista ulkoliikuntapaikkaa, jossa aikuisetkin pystyisivät tekemään jotain lapsen kanssa ulkoillessa. Minkä takia aikuisen pitäisi olla jonain statistina nurkassa katselemissa kun lapsi leikkii? Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Välillä saa lähdettyä jonnekin ja välillä ei jotenkin jaksakaan mennä. On just hyvä että on sellaista toimintaa minne ei ole pakko mennä, vaan voi mennä silloin kun siltä tuntuu. Leikkipuistoihin ja perhetaloihin voi kävellä milloin vaan. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

9 PERHEELLISENÄ HELSINGISSÄ

Having a baby here in Finland has been really peaceful and I want to choose the easy way and not move to a different country again. I want to be able to relax and be peaceful here with my baby here. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Helsingin keskusta on älyttömän hyvä asuinpaikka myös lapsiperheelle. Kyllä meidän elämä olisi erilaista jos asuisimme maalla. En edes vois kuvitella sellaista, että pitäisi aina lähteä autolla ja laittaa turvakaukaloa paikalleen. Keskustassa on niin helppoa, hyppää vain julkisten kulkuvälineiden kyytiin ja vaunujen kanssa pääsee ilmaiseksi. Täällä on kivat kävelymaastot ja leikkipuustojakin, että sitten kun lapsi alkaa kaivata enemmän toimintaa, niin tämä on ihan täydellinen asuinpaikka. Minulla olisi paljon tylsempää jos asuisimme syrjemmässä. Täällä tapaa myös muita ihmisiä, sillä täällä asuu paljon perheitä. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Helsingin keskustassa on niin helppo liikkua ja kaikki on lähellä. Aika moniin paikkoihin pääsee vaunujen kanssa ja löytyy vauvanhoitopaikkojakin. On museoita ja paljon muita paikkoja joissa voi käydä vauvan kanssa. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)

Helsingissä voi olla vähän modernimmat näkemykset isän hoitovapaalle jäämisen suhteen. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Helsinki on niin iso kaupunki, että minun mielestäni täällä on avoimempi ilmapiiri ja suhtautuminen erilaisiin asioihin, on se sitten perhemuoto tai uskonto tai politiikka tai muu. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

I think ours is a good living area, because we are really close to many social things, playparks and such. I was close to the hospital, I'm close to the child welfare clinic and I really like it. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Ihan ollaan tyytyväisiä helsinkiläisiä. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

In the future I could still live in Helsinki but move to a bigger apartment. We are going to do it, but now I need to have a job and a more secure financial situation. I could live in a bit smaller place, but I like to be in the city centre and I don't want to go to the suburbs even if there are bigger houses. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

It's easy to move around in the centre of Helsinki and walk around with the baby's stroller. Äiti 34 v. (lapsi 7 kk)

Jos me mietittäisiin muuttoa jonnekin muualle Helsingistä, niin kyllä siihen vaikuttaisi aika voimakkaasti se, että meidän arki olisi paljon vaikeammin hoidettavissa kun ei olisi isovanhempia lähellä auttamassa. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Jos tarvitaan vaikka hoitoapua tai muuta, niin ollaan voitu soittaa mun äidille ja siskolle, jotka asuvat lähellä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Kyllä sitä muuttamista sukulaisten lähelle on pohdittu. Tällä hetkellä työtilanne on kuitenkin sellainen, että Helsingissä on molempien työpaikkojen tarjonta paljon suurempaa. Oikeestaan se koskee varmaan alaa kuin alaa. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Lapsiperheelle tämä asuinalue on oikein mukava. Täällä on autoliikenne vähäistä, eikä ole autoteitä niin lähellä että lapsi voisi juosta auton alle ja loukkaantua. Täällä on aivan tolkuton määrä päiväkoteja, laskinko että tuossa on kahdeksan vai kuinka monta kilometrin säteellä. Sen lisäksi on vielä leikkipuisto ja muutenkin noita puistoja minne mennä ja muutenkin liikuntamahdollisuuksia. En tiedä mitä mä voisin enempää kaivata tähän. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Mä en tykkää Helsingin keskustasta, niin ei me siellä juurikaan käydä. Keskustassa kaikki on niin kauhean kaukana, joka paikkaan on pitkä matka. Johonkin lähimmälle ratikkapysäkillekin joku kilometrin matka. Äiti 32 v. (lapsi 7 kk)

Olen itse halunnut asua pääkaupunkiseudulla. Minulla on opinnot täällä ja lapsen isällä työpaikka. Mutta on se toki kiva että on sukulaiset täällä lähellä, ei se haitaksikaan ole. Jos vaikka tarjottaisiin töitä jostain muualta, niin sukulaiset olisi yksi asia mitä miettisi. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Olen saanut sellaisen käsityksen, että viereisen kaupunginosan päiväkodista voisi saada paikan lapselle, mutta siitä tulisi 50 minuuttia matkoihin suuntaansa. Lapsen isän työpäivillä olen käytännössä yksinhuoltaja, niin tulee lapselle aika pitkä päivä, kun aamulla lähtee ja illalla tulee. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Suvun asuminen kauempana vaikuttaa perheen arkeen suuresti. Meillä ei ole arjessa apua, mutta käydään isovanhempien asuinpaikalla ainakin kerran kuussa, toisinaan useamminkin. Sellaista lähitukiverkkoa meillä ei ole täällä Helsingissä, siis sitä että voisi jonnekin vain nopeasti pudottaa lapsen ja sanoa käyvänsä asioilla. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Tykätään tosi paljon Helsingin keskustassa asumisesta. Itse ajattelen, että nimenomaan lapsen kanssa erityisesti haluaa asua mahdollisimman keskustassa. Kun on lyhyt työmatka, jää enemmän aikaa olla lapsen kanssa yhdessä. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Täällä Helsingin keskustassa ei asuntojen hinnoista johtuen ole kuulemma ollenkaan perhepäivähoitoa tarjolla. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

10 NEUVOT TUOREILLE VANHEMMILLE

Arjen pyörittämisen kannalta pariskunnan pitää puhua, eikä muhia ajatuksissaan. Voi sanoa "hei, mä tarviin omaa aikaa nyt" ja sen oman ajan ei pidä olla pelkkä työssä käynti. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Esittele lapset lapsettomille kavereille ihmeinä, mahtavina kasvavina yksilöinä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Kyllä minä sitä leikkipuiston vauvaryhmätoimintaa voin ihan suositella. Olen vasta kahdesti ollut siellä ja on ollut joitain samoja ihmisiä molemmilla kerroilla. Huomaa, että ne jotka ovat enemmän siellä käyneet ovat jollain lailla ystäväystyneet ja jäävät juttelemaan ryhmän jälkeen. Jos tuntuu siltä että seinät kaatuu päälle, niin senkin puolesta on ihan hyvä hakeutua jonnekin missä voi jutella muiden aikuisten kanssa. Isä 41 v. (lapsi 7 kk)

Meillä on kaksi saunavuoroa: lasten ja vanhempien. Vanhemman omalla vuorolla saa mennä yksin saunaan tai kutsua kaverit mukaan. Pitää ymmärtää lapsiaika, pariskunta-aika ja oma aika. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Neuvoisin tuoreet vanhemmat leikkipuiston vauva-aamuihin, kun minusta ne ovat kivoja. Sanoisin, että kannattaa käydä kerran, pari katsomassa. Näin olen itse asiassa neuvonutkin niitä keillä on nuorempia vauvoja ja sanonut, että kannattaa käydä. Sitten olen kyllä myös vinkannut Mothers in Business -verkostosta, jossa olen ollut mukana ja kehottanut mukaan, jos on sen henkinen äiti. Äiti 30 v. (lapsi 7 kk)

Neuvoisin tuoreita vanhempia, että jos johonkin haluaa mennä, niin menkää. Minä sain sen neuvon kummivanhemmiltani, enkä ole halunnut tinkiä ihan kaikesta kun lapsi tulee. Joku voi aatella toisinkin, että mennään täysin lapsen ehdoilla, mutta olen kokenut oman hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi sen, että minulla on myös omia juttuja. Muuten ei vaan pää kestä. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Neuvoisin tuoreita vanhempia, että älkää jääkö kotiin vaan ottakaa selvää mitä kaikkea läheltä löytyy. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Olen huomannut, että vanhemmuus ja varsinkin äitiys on aika herkkä aihe, eikä välttämättä kannata lähteä antamaan muille mitään kaikkietäviä neuvoja. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Puhukaa ja tehkää teidän perheelle omat säännöt vaikka puhelimen käytön suhteen. Meillä ei nukuta sohvalla yöunia, vaan sängyssä. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Sanoisin tuoreille vanhemmille, että jokainenhan löytää lopulta sen oman tapansa olla vanhempi ja se on ihan yhtä hyvä tapa kuin kenen tahansa muun. Paitsi tietysti meidän tavat on parempia. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Uskalla pyytää apua, vaikka on kaksi vanhempaa. Kukaan ei ymmärrä tarjota apua pariskunnalle, yksinhuoltajana sitä sai paljon helpommin. Niin moni pari eroaa kun ei ole saanut aikaa yhdessä, pariskuntana. Ei kannata odottaa siihen asti että lapsi on 7-vuotias ja pärjää tunnin keskenään. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Vauvan kanssa oleminen on niin intensiivistä, kun pitää koko ajan tavallaan seurustella sen vauvan kanssa, etenkin sitten kun se ei enää nuku niin paljon. Se on se vaihe missä kannattaa alkaa liikkua kodin ulkopuolella. Ei sen lapsen takia vaan itsensä takia. Isä 36 v. (lapsi 2,5 kk)

Vinkkaisin tuoreille vanhemmille ainakin leikkipuiston perhekahvilasta ja vauvauintiakin voisin suositella. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Voisin oman kokemukseni perusteella sanoa, että kannattaa käydä katsomassa leikkipuistoja ja muuta tarjontaa. Tiedän että muillakin on ennakoasenteita tällaista mammatouhua ja mammaryhmiä kohtaan, nimetkin on niin vastenmielisiä. Eihän se käyminen velvoita just mihinkään ja jos se ei tunnu omalta, niin ei sitten mene uudestaan. Mutta sieltä voi yllättäen löytää jotain. Äiti 29 v. (lapsi 6 kk)

Voisin vinkata tuoreille vanhemmille, että kannattaa kysyä muilta. Monet vanhemmat saattavat olla otettujakin siitä että heiltä tullaan kysymään. Kannattaa avoimesti jutella ja kysyä, sieltä saattaa oikeasti tulla hyviäkin vinkkejä asiaan kuin asiaan liittyen. Isä 31 v. (lapsi 1,5 v)

Älkää jääkö kotiin, vaan lähtekää ulos vaunujen kanssa. Ja ottakaa selvää kerhoista ja muusta. Minusta vauvakerho on ollut kauhean kiva ja aion kyllä mennä varmasti johonkin muskariinkin. Että lähtekää liikkeelle vaan. Äiti 33 v. (lapsi 2,5 kk)