

ISÄKSI ENSIKERTAA

Isäryhmä Vantaan perhevalmennuksessa

Krista Laakso ja Katariina Hämäläinen

Opinnäytetyö, kevät 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystieteiden (AMK)

TIIVISTELMÄ

Hämäläinen, Katariina & Laakso, Krista. Isäksi ensi kertaa – isäryhmä Vantaan perhevalmennuksessa, Helsinki, kevät 2011, 52s., 12 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsingin toimipaikka, Sosiaali- ja terveysala, terveydenhoitaja (AMK).

Opinnäytetyö liittyy Vantaalla vuonna 2009 käynnistyneeseen Tukevasti alkuun – vahvasti kasvuun -hankkeeseen. Opinnäytetyön tarkoitus on olla tukemassa ensimmäistä lastaan odottavia miehiä, edistää isyyden varhaista tukemista ja auttaa miehiä verkostoitumaan ja saamaan vertaistukea. Opinnäytetyön tuote on isäryhmämalli, joka toteutettiin osana perhevalmennusta Myyrmäen neuvolassa joulukuussa 2010.

Suunniteltuun isäryhmämalliin sisältyi kaksi isäryhmätapaamista, yksi ennen ja yksi jälkeen lapsen syntymän. Ensimmäinen isäryhmätapaaminen pidettiin Myyrmäen neuvolan toisen perhevalmennuskerran yhteydessä joulukuussa 2010. Mukana oli kuusi ensimmäistä lastaan odottavaa isää. Isäryhmätapaamisten teemat perustuivat osallistujien toiveisiin, sekä aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista löydettyyn tietoon. Miehillä oli mahdollisuus vaikuttaa teemoihin heille ensimmäisellä perhevalmennuskerralla jaetun kyselylomakkeen avulla. Tapaamisen teemoiksi valikoituivat isä synnytyksessä, arki vauvan kanssa ja vauvan hoito. Isäryhmä oli sisällöltään osallistava ja avoin tilaisuus, jossa miehillä oli mahdollisuus keskustella ja saada tietoa. Isäryhmämallin suunnittelussa otettiin huomioon myös yhteistyöneuvolan toiveet, ja Espoon ja Helsingin uudistuneet perhevalmennusmallit.

Isäryhmämalliin sisältyvillä arviointilomakkeilla voidaan arvioida isäryhmätapaamisen onnistumista. Isäryhmätapaamiseen osallistuneilta miehiltä saadun palautteen pohjalta voidaan todeta ensimmäisen isäryhmätapaamisen olleen onnistunut ja tarpeellinen. Isäryhmätapaamisista toinen jäi toteutumatta pääasiassa heikon osallistujamäärän vuoksi. Opinnäytetyössä tarkastellaan tarkempia syitä toisen tapaamisen poisjäämiseen, kehittämishaasteet huomioiden.

Asiasanat: isyys, vanhemmuus, perhevalmennus, syntymä

ABSTRACT

Hämäläinen, Katariina and Laakso, Krista

Father to be – Father group family training in Vantaa.

52 p., 12 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Public Health Nurse

The aim of this functional thesis was to plan and provide a training course programme for males participating in a family training in a prenatal clinic in Vantaa. These males were expecting their first child and wanted to take part in the programme. The aim of the thesis was to support the males by giving them information and helping them to network with each other. Furthermore, fatherhood was also supported by giving information of parenting.

The theory part of thesis consisted of previous studies and the alternative father group models used in the family training courses in Helsinki and Espoo were also put to use. The planned father group model included two meetings, one before and one after the child was born. The themes were designed together with the prenatal clinic and the participants. The participants also chose the themes which were later discussed in groups.

The first father group meeting was held in December 2010 and six males took part in it. The contexts of father group varied, including both lectures and activities. The participants had an opportunity to influence the discussed themes. Feedback was collected by an open feedback form.

The feedback from the men was mainly positive and the father group model was found successful and useful. The reasons why the second father group meeting was not organized was due to lack of participation. Perhaps, the second meeting was organized too close to the birth of the first child.

Keywords: fatherhood; father group; family training; training course programme

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	7
2.1 Tausta	7
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3 ISYYS	10
3.1 Isyyden monet kasvot.....	10
3.1.1 Biologinen ja juridinen isyys.....	12
3.1.2 Sosiaalinen ja psykologinen Isyys	12
3.2 Miehen kasvu isäksi	13
3.3 Isyyden vastoinkäymisiä.....	14
3.4 Isyyden tukeminen	16
3.5 Isä synnytyksessä	17
4 PERHEVALMENNUS	19
4.1 Perhevalmennuksen historiaa	19
4.2 Helsingin ja Espoon uudistuneet perhevalmennukset	20
4.3 Isät perhevalmennuksessa.....	21
4.4 Perhevalmennuksen työmenetelmät	22
5 ISÄYHMÄN TOTEUTUSSUUNNITELMA	23
5.1 Toteutuksen lähtökohdat	23
5.2 Aikataulu.....	23
5.3 Ryhmänohjaus	25
6 PERHEVALMENNUKSEN ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN	26
6.1 Suunnitelma	26
6.2 Toteutus	26
7 ENSIMMÄINEN ISÄRYHMÄTAPAAMINEN.....	28
7.1 Tavoitteet.....	28
7.2 Suunnitelma	28
7.3 Teemat	29

7.3.1 Varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa.....	29
7.3.2 Vauvan ravitseminen ja uni.....	30
7.3.3 Tyypillisiä vauvan vaivoja.....	31
7.4 Toteutus	34
7.5 Arviointi.....	36
8 TOINEN ISÄRYHMÄTAPAAMINEN	39
8.1 Tavoitteet.....	39
8.2 Suunnitelma	39
8.3 Teemat	40
8.3.1 Parisuhde esikoisen syntymän jälkeen	40
8.3.2 Parisuhteen hoitaminen	42
8.4 Toteutus	43
8.5 Arviointi.....	43
9 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	45
10 POHDINTA	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	53
LIITE 1: Isäryhmätapaamisen teematoiveet	53
LIITE 2: Kasvokuvat	54
LIITE 3: Tuntisuunnitelma 16.12.2010.....	55
LIITE 4: Plan 16.12.2010.....	58
LIITE 5: Palautelomake	59
LIITE 6: Feedback form	61
LIITE 7: Teemamuistio	62
LIITE 8: Kuvitteellinen vuorokausi	64
LIITE 9: Arviointilomake	65
LIITE 10: Evaluation form.....	67
LIITE 11: Tuntisuunnitelma 23.2.2011.....	69
LIITE 12: Aikataulu	70

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2008, 27) mukaan, Suomen neuvoloissa perhevalmennuksen yhteydessä järjestettävät omat ryhmät isille ovat harvinaisia. Isyyden tukemista isäryhmätoiminnan muodossa on kokeiltu neuvoloissa vapaaehtoistyönä, koska virallista velvoitetta isyyden tukemiseen ei neuvoloilla ole. Äitiysneuvoloiden järjestämä perhevalmennus jää usein ainoaksi isyysvalmennukseksi. (Huttunen 2001, 211.)

Tulevina terveydenhuollon ammattilaisina ja mahdollisina neuvolatyöntekijöinä halumme osaltamme olla tukemassa ensi kertaa isiksi tulevia miehiä ja kehittää perhevalmennuksen yhteydessä tapahtuvaa isäryhmätoimintaa. Opinnäytetyömme tuote on isäryhmämalli, joka toteutettiin osana uudistunutta perhevalmennusta Myyrmäen neuvolassa. Vantaan perhevalmennuksen uudistamiseen on vaikuttanut 2009 käynnistynyt Tukevasti alkuun – vahvasti kasvuun – perhevalmennushanke.

Tekemäämme isäryhmämalliin kuuluu kaksi tapaamista, joihin ensimmäistä lastaan odottaville miehillä oli mahdollisuus osallistua. Isäryhmätapaamisten sisällöt suunnittelimme yhdessä yhteistyötahoneuvolan terveydenhoitajien kanssa, huomioiden aiheesta tehdyt tutkimukset, osallistujien omat toiveet ja Espoossa ja Helsingissä käytössä olevat perhevalmennusmallit. Tietoa onnistumisista ja kehittämishaasteista keräsimme tekemiemme arviointilomakkeiden ja itse arviointipohjalta.

Isäksi tuleminen tai isyyteen liittyvät kysymykset eivät kuulu miesten välisiin keskusteluihin, vaikka miehillä voi olla tukahdutettu puhumisen tarve. Parasta isyyttä tukevaa toimintaa olisi avoimesti isyydestä puhuminen, jonka vuoksi miehille tulisi tarjota oma tila ja mahdollisuus puhua. (Huttunen 2001, 209–210.) Tavoitteenamme oli toiminnan avulla antaa isille mahdollisuus tutustua uuteen elämäntilanteeseen ja saada tästä uutta tietoa.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Tausta

Syksyllä 2009 otimme yhteyttä Vantaan neuvolapalveluiden johtoon ja ilmaisimme kiinnostuksen järjestää ryhmämuotoista toimintaa ensi kertaa isiksi tuleville miehille. Vantaalla oli käynnistymässä keväällä 2010 perhevalmennus-hanke, johon opinnäytetyömme voitaisiin liittää. Vantaa on mukana yhdessä Espoon, Helsingin ja Kirkkonummen kanssa Tukevasti alkuun, vahvasti kasvuun -hankkeessa, joka on käynnistynyt syksyllä 2009. Saimme mahdollisen yhteistyökumppanin Leeni Löthman-Kilpeläisen välityksellä ja aloitimme prosessin syventämisen tiedon keruulla.

Tukevasti alkuun, vahvasti kasvuun -hankkeessa pyritään tukemaan lapsia, nuoria ja perheitä. Vantaan neuvolatyön tavoitteisiin kuuluu perhetyön ja neuvolapalveluiden kehittäminen niin, että Vantaalle syntyy asiakkaita osallistava ja vuorovaikutteinen monitoimijainen perhevalmennusmalli. Myös isyyden ja vanhemmuuden tukeminen ovat kehittämistyön painopisteinä. Vantaalla tehtiin Tammikuussa 2010 neuvoloiden tiimivastaaville kysely, josta selvisi perhevalmennuksen materiaalien ja käytäntöjen poikkeavan paljon toisistaan. Näin ollen yhtenäisen monitoimijaisen perhevalmennusmallin kehittämiseksi on tarvetta. Kartanonkosken, Hakunilan, Tikkurilan ja Martinlaakson neuvolat ovat hankkeen pilottineuvoloita, joissa pilotoitiin uutta monitoimijaista perhevalmennusmallia syksyllä 2010. Muihin Vantaan neuvoloihin malli leviää vuoden 2011 puolella. (Kaste-ohjelma 2010, 3, 20, 21.)

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Etsimämme teoriatiedon pohjalta tarkastelemme isyyttä, parisuhdetta ja isäksi tulemisesta, perhevalmennusta ja isäryhmiä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja järjestää ensimmäistä lastaan odottaville isille kaksi isäryhmätapaamista. Isäryhmätapaamiset suunniteltiin Vantaan Myyrmäen neuvolan joulu-

kuun perhevalmennukseen osallistuville miehille. Koimme isien huomioimisen perhevalmennuksessa tärkeäksi, innostavaksi ja motivoivaksi. Aihevalinnan yhteydessä on huomioitava halu syventää omaa asiantuntemusta ja kiinnostuksen kohteita. Opinnäytetyöaiheen on oltava ennen kaikkea motivoiva. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Haluamme osaltamme kehittää isäryhmätoimintaa ja hyödyntää oppimaamme tulevassa työssämme neuvolatyöntekijöinä Opinnäytetyöprosessin edetessä olemme huomanneet aiheen olevan ennen kaikkea ajan-kohtainen ja esillä mediassa.

Toiminnan avulla haluamme antaa isille mahdollisuuden tutustua uuteen elämäntilanteeseen ja uutta tietoa. Haluamme kannustaa miehiä osallistumaan ja olla osaltamme edistämässä miesten osuutta perhevalmennuksissa. Toivomme miehien saavan tukea ja tapaavan muita samassa elämänvaiheessa olevia, samalla alueella asuvia isiä, jotta he voivat verkostoitua, ja pääsevät keskustelemaan alkavasta isyydestään. Toisen samanlaisessa elämäntilanteessa olevan vanhemman antamalla sosiaalisella tuella tarkoitetaan vertaistukea, josta monet perheet hyötyvät. Tästä puhutaan monissa ulkomaisissa ja kotimaisissa tutkimuksissa. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 113.)

Vanhempien yhteisissä tilaisuuksissa isillä ei ole omasta mielestään mahdollisuuksia valmentua lapsen syntymään omakohtaisesti. Erillisten isäryhmien järjestämisestä perhevalmennuksen yhteydessä onkin saatu hyvää palautetta. (Haapio ym. 2009, 90.) Tätä tukee myös Koramon ja Lampénin (2005, 35) tutkimus, josta selviää, että isät kokivat keskustelut toisten isien kanssa hyvänä osana isäryhmän toimintaa. Myös ajatustenvaihto vertaisten kesken koettiin tärkeänä. Isäryhmien tehtävänä on tukea ja rohkaista tulevia isiä löytämään oma tapansa olla isä. (Haapio ym. 2009, 90).

Tällä opinnäytetyöllä haluamme tukea isiä isyyden alkumetreillä. Vuonna 2009 uudistunut Valtioneuvoston neuvolatoiminnan asetus pyrkii kokonaisvaltaiseen koko perheen huomioimiseen, muun muassa laajoilla terveystarkastuksilla. Asetuksen mukaan neuvoloissa järjestettävän terveysneuvonnan avulla tuetaan vanhemmaksi kasvamista ja parisuhdetta, sekä edistetään perheen sosiaalista turvaverkostoa. (Valtioneuvoston asetus 380/2009.) Tukemalla isyyttä

isäryhmissä, voimme vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Toivomme, että isän osallisuuden myötä isän ja lapsen välinen suhde vahvistuu.

3 ISYYS

3.1 Isyyden monet kasvot

Psykoanalyttinen perinne on antanut kasvot isyydelle. Aiemmin isyyttä tarkasteltiin äitiydestä selkeästi erillään olevana etäisempänä vanhemmuuden muotona. Psykologisella tasolla isä edusti äitiä korkeampaa ja asiakeskeisempää auktoriteettia lapselle. Tämä yksimielinen näkemys ei kuitenkaan pitänyt isää vähempiarvoisena vanhempana, vaikka läsnäolo ja sitoutuneisuus kuuluivat äidille. Yhteiskunnan kannalta isällä oli jopa äitiä arvokkaampi tehtävä: kasvattaa lapsesta kunnan kansalainen. (Huttunen 2001, 12.)

Käsitys isän tehtävistä pysyi vielä 1950-luvulla samana. Isät pitivät kuria, olivat perheen auktoriteetti ja toivat leivät pöytään. Äidit kuuluivat puolestaan kodin yksityiseen piiriin. Vanhemmuuden kahtiajaon ajateltiin täydentävän kokonaisuutta, perheen ja lasten hyvinvointia. Perheissä vallitsevan sukupuoli-ideologian muovautuessa aloitettiin neuvottelut uudenlaisesta sukupuolisopimuksesta. Keskiössä olivat naiset ja heidän mahdollisuutensa taloudelliseen itsenäistymiseen tasa-arvon nimissä. Naisten laajentaessa osallistumistaan perheestä huolehtimiseen kodin ulkopuolella, saivat miehet tilaisuuden toteuttaa omanlaistaan isyyttä kodin sisäpuolella. Uudenlaisen sukupuoli-ideologian myötä molemmilla vanhemmilla on nykyisin mahdollisuus toteuttaa itseään aikaisempaa paremmin. (Huttunen 2001, 12, 44–45.) Parisuhteen kannalta isyys luo tasa-arvoa ja yhteistä vastuuta lapsesta ja perheestä (Immonen 2008, 10).

Isyys on isänä olemista ja osa vanhemmuutta. Se koskettaa meitä kaikkia ja tämän takia siitä voidaankin puhua yhteiskunnallisena ilmiönä. Vanhemmuus on aikuisen ja lapsen välinen yksilöllisesti muodostuva ihmissuhde, joka toimii lapsen edun mukaisesti taaten huolehtivan ja hoivaavan kasvuympäristön, jossa lapsen on mahdollista kasvaa täysipainoisesti ja turvallisesti. Vuorovaikutusprosessi isän ja lapsen välillä saa alkunsa ennen lapsen syntymää, ja jatkuu tiiviinä lapsen syntymän jälkeen. Yhteiskunnallisilla seikoilla on vaikutusta isänä toimimisen toteutumiseen. (Immonen 2008, 9–10.)

Sinkkonen (1998, 18) kuvaa perinteistä isää rahan ansaitsijana, ankarana kurin pitäjänä, emotionaalisesti lapsistaan ja vaimostaan etäisenä olevana ja henkilönä, joka osallistuu vain vähäisessä määrin kotitöihin ja kasvatukseen. Nykyajan miehiltä toivotaan enemmän pehmoisän piirteitä. Pehmoisä on mukana vauvan hoidossa syntymästä lähtien, osallistuu kotitöihin ja viettää paljon aikaa lasten kanssa. Moni mies ei kykene saavuttamaan muutosta, koska vaatimus siihen tulee ulkoapäin. Pehmoisyyden ja miehisyyden yhteensovittaminen on vaikeaa. Miehisyys tuskin vaarantuu, jos mies osallistuu kotitöihin enemmän tai viettää lasten kanssa enemmän aikaa. Sinkkosen mielestä pehmoisyyden myötä miesten toivotaan olevan enemmän äidin kaltaisia. Monet miehet kritisivatkin tätä ajatusta kysyen eikö miehisyydessä ole mitään myönteisiä arvoja annettavaksi lapsille.

Nykyään kulttuurissamme suositaan leppoisaa ja hellää isää, perheen elättäjäsijasta. Perhepolitiikan avulla tuetaan isän kiintymystä. Isiä kannustetaan isyysloman ja isäkuukauden pitämiseen ja avioerojen jälkeen suositaan yhteishuoltajuutta. Vaikkakin isyyttä kannustetaan suomalaisen lainsäädännön silmin, äitiä ja isää kohdellaan eri asemassa. Perheen siviilisaäty vaikuttaa isyysvapaisiin ja miehen mahdollisuuksiin vahvistaa biologinen isyys. (Jämsä, Kalliomaa & Rotkirch 2010, 8.) Miehen asemaa isänä tarkasteltaessa Huttunen (2001, 57–58) korostaa että termit isyys ja isä ovat eräänlaisia yläkäsitteitä, joiden taakse kätkeytyy suppeampia tulkintoja isyydestä. Isä on henkilö, jolla on läheinen suhde lapseen. Isyyttä voidaan lähestyä biologisen, juridisen, sosiaalisen ja psykologisen isyyden näkökulmista. Kaikki nämä neljä eri isyyden muotoa voivat nykyään esiintyä kaikissa isissä eri yhdistelminä, kun aikaisemmin isän piti täyttää kaikki nämä isyydet. Vanhemmuuteen siirtyminen on useimmiten valittu tapahtuma ja vanhemmat voivat valinnoillaan päättää mitkä kaikki isyyden muodot isä täyttää. Onko isä lapselle vain biologinen tai biologis-juridinen isä, vai kehittykö isän ja lapsen isäsuhde sosiaaliseksi ja psykologiseksi? (Sevón & Huttunen 2002, 75,80.)

3.1.1 Biologinen ja juridinen isyys

Biologisesti ajateltuna sana isä viittaa lapsen ja miehen väliseen biologisesti selitettävään yhteyteen ja samalla miehen ja lapsen äidin väliseen suhteeseen. Valta-asemaa pitävän biologisen näkökulman perustana on mies, isä, jonka sukusolusta lapsi on saanut alkunsa. Isä-termiä käytetään ilmaisemaan olemassa olevaa toista vanhempaa, jolla on sosiaalinen ja laillinen vastuu lapsesta. Muuttuneessa yhteiskunnassa, keinohedelmöityksen ja uusioperheiden myötä asia ei ole enää niin yksiselitteinen. Geneettinen perimä saattaa olla ainoa side isän ja lapsen välillä ja tämän vuoksi merkityksellinen. Biologinen isyys luo jatkumon. Vaikkei isä koskaan tapaisi biologista lastaan, voi tunneside säilyä vahvana. Toisille miehille biologisella suhteella ei välttämättä ole mitään merkitystä. Lapsen myöhempää elämää ajatellen biologinen isä on aina läsnä, vähintään ajatustasolla. (Huttunen 2001, 57–58.)

Lisääntymisteknologian myötä isyys on muuttunut moniselitteisemmäksi. Sukusoluja siirrettäessä biologia ja geneettinen perimä irtautuvat toisistaan. Isäsuhteen voidaan ajatella sisältävän paljon enemmän kuin pelkän perimän tuoman yhteyden. Miehen ja lapsen välillä on jokin henkilökohtainen molemminpuolinen vuorovaikutus, jonka avulla isyys syntyy. Biologinen isyys on vain pieni osa isyyden kokonaismerkityksestä. Juridisesti isäksi voi tulla isyyden tunnistamisen, adoption sekä avioliiton isysolettamuksen kautta. Tavallisesti biologinen isä saa laillisen isän aseman, tai joutuu siihen, minkä vuoksi juridisen isyyden määrittelyssä biologisella isyydellä on merkitystä. (Huttunen 2001, 58–60.)

3.1.2 Sosiaalinen ja psykologinen Isyys

Sosiaaliseen isyyteen liittyy hoivaaminen, huolenpito ja arjen jakaminen lapsen kanssa. Lapsen kanssa julkisesti esiintyvä mies mielletään usein lapsen isäksi, vaikkei hän biologisesti sitä olisikaan. Käytännössä sosiaalisesta isästä voidaan käyttää nimitystä mieskaveri, jos lapsen suhde olemassa olevaan biologiseen tai juridiseen isään säilyy. Uusio- ja sijaisperheiden isiä voidaan kutsua sosiaalisiksi isiksi. (Huttunen 2001, 62–63.) Sinkkosen (1998, 20–22) mielestä sosiaali-

nen isyys ei välttämättä yhdisty keneenkään tiettyyn mieheen. Isyyttä voi biologisen isän lisäksi toteuttaa niin äidin miesystävä kuin esimerkiksi jalkapallovalmentajakin. Sinkkonen kokee isyyden olevan ennemminkin tapa olla yhteydessä lapseen. On enää harvoja asioita, jotka ovat isän vastuulla ja joiden huolehtimisesta joku muu ei selviäisi. Isyyden murentumisen ja häviämisen seuraukset näkyvät kaikkialla ympärillämme.

Kaikki isyyden muodot ovat enemmän tai vähemmän psykologisia. Isä-lapsi suhdetta, joka on vahvasti tunnepohjaista ja kiintymykseen perustuvaa, voidaan kutsua psykologiseksi isyydeksi. Psykologinen isyys on vuorovaikutteista yhdessäoloa, joka luo turvaa ja luottamusta, ja jossa molemmat tuntevat laaja-alaista henkistä yhteyttä. Psykologinen isä on viisas-kasvattaja, joka tuntee vastuuta lapsen suojelemisesta. (Huttunen 2001, 64–65.)

3.2 Miehen kasvu isäksi

Väestöliiton tutkimukseen osallistunut isä sanoi isyydessä parasta olevan isot tunteet. (Jämsä ym. 2010, 6.) Vanhemmaksi ja isäksi kasvaminen on koko elämän kestävä prosessi, joka alkaa jo ennen lapsen syntymää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.) Isyys mielletään osaksi miehisyyttä, kun taas naiseus ja äitiys liitetään itsestäänselvyytenä toisiinsa (Sinkkonen 1998, 39). Vanhemmaksi kasvamisen prosessiin vaikuttavat monet asiat muun muassa vanhemman omat aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. Vaikutusta on myös puolisoiden urasuunnitelmilla, taloudellisella tilanteella sekä lapsen persoonallisuudella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.) Miehen vastuuntunnon kehittymiselle on merkittävää se onko isä itse halunnut lasta vai onko äiti painostanut isän lapsen hankkimiseen (Sevón & Huttunen 2002, 80).

Sinkkonen (1998, 39, 40) kokee että mies harvoin tietää miksi on halunnut tulla isäksi. Useimmiten kun mies löytää naisen rinnalleen, isyys vain tapahtuu luonnollisena seurauksena parisuhteesta. Miehiä ja isiä on erilaisia, mutta harva mies on entuudestaan suunnitellut lapsen saamista. Mies voi haluta antaa rak-

kaalle naiselleen lahjan, lapsen. Hän voi myös haluta pienen lapsen kasvavan hänen suojassaan. Miehen ja naisen muodostama ehjä kokonaisuus syntyy kun lapsi on syntynyt yhteensulautumisen tuloksena.

Kun lasta aletaan odottaa, kokevat tulevat vanhemmat sekavia tunteita. Esikoista odottaessa vanhemmat joutuvat siirtymään omasta lapsuudestaan aikuisuuteen. Ilon ja hämmennyksen lisäksi mieltä painavat huolet. Raskauden myötä moni mies kääntyy etenkin oman äidin puoleen. Myös ystävistä tulee tärkeitä. Mies eläytyy raskauden vaiheisiin ja sen mukana tuomiin iloihin. (Sinkkonen 1998, 54–56.) Ultraäänitutkimuksen ja sydänäänten kuuntelun avulla vauva konkretisoituu isälle ja isä saa varmuuden että kaikki on hyvin. Odotusaikana miehet tukivat naisia, kun heitä pelotti ja auttoivat heitä kun naisia väsytti, puolisoiden väliset suhteet voivat hyvin. Odottavat isät huolehtivat syntymättömistä lapsista ja kantoivat vastuuta heidän hyvinvoinnista huolehtimalla odottavan äidin jaksamisesta ja hyvinvoinnistaan. Vanhemmuuden keskeisin tehtävä on lapsen hoidosta ja hyvinvoinnista vastuun kantaminen, johon niin isän kuin äidinkin tulisi kasvaa. (Sevón & Huttunen 2002, 72, 87–88, 91–92.) Osa miehistä saattaa jopa oireilla äidin tavoin. (Sinkkonen 1998, 56).

3.3 Isyyden vastoinkäymisiä

Suomessa isäksi tulo osuu yleensä samaan aikaan muiden suurien elämänmuutosten, kuten ammattiin valmistumisen, työelämään siirtymisen ja oman asunnon oston kanssa. Ajankäyttö ja elämäntavat muuttuvat muutamassa vuodessa rajusti. (Kekkonen 2010, 51.) Miehellä voi naisen tavoin olla raskauden aikana erilaisia tuntemuksia tulevaa elämänmuutosta kohtaan. Naisten tuntemuksiin tartutaan herkemmin ja niihin löytyy järkevä selitys. Miehet voivat tunteilla ja oireilla raskauden aikana naisten tapaan, mutta oireet jäävät usein selitystä vaille. Yleisimpiä oireita miehillä ovat väsymys, unettomuus, ärtyneisyys, levottomuus, vatsa- ja selkäsäryt sekä pahoinvointi. Odottavan isän vauvanodotusoireita voidaan selittää puolison aiempaa oudommalla olemuksella ja muutuneella käytöksellä. Nämä aiheuttavat miehessä psykosomaattisia muutoksia, jännitystä ja huolta, jotka voivat vaikuttaa fyysiseen vointiin. On täysin normaai-

lia, että tuleva isä oirehtii. (Säävälä, Keinänen, Vainio, Suomi, Hermanson & Sihvola 2002, 13.)

Väestöliiton julkaisu (Jämsä, Kalliomaa & Rotkirch 2010, 6–7.), joka pohjautuu isien kokemusmaailmaan ja heidän omiin kirjoituksiinsa, käsittelee isyyden kiellettyjä tunteita. Isille esitetyt kysymykset painoutuivat isyyteen liittyviin negatiivisiin tunteisiin. Yllättäväksi asiaksi kuitenkin nousi se kuinka aineiston isät kertoivat samalla myös onnen ja rakkauden tunteista. Osa isistä koki kaikista tunteista puhumisen tärkeänä, mutta mukana oli myös niitä miehiä jotka kokivat tunteista vaikenemisen parhaana vaihtoehtona. Kielletyt tunteet liittyivät useimmiten oman ajan puutteeseen, riittämättömyyden tunteeseen ja tarpeettomuuden kokemukseen. Näitä tunteita olivat raivo, kiukustuminen, ärsyntyminen ja turhautuminen. Isät, jotka kokivat kaikista tunteista puhumisen tärkeänä, näkivät isyytensä positiivisia puolia ja pystyivät selviämään myös vaikeista tunteista keskustelemalla.

Entistä useampi pienen lapsen isä masentuu, ja arvion mukaan masennuksen esiintyvyys on lähes samaa luokkaa kuin äitien. Puhuttaessa äitien masennuksesta tulisi puhua samalla myös isien masennuksesta. Pienten lasten isien masennus on alidiagnosoitua ja alihoidettua. (Soininen 2010, 145.) Karilan (1991, 160 ja 167) tutkimuksessa käy ilmi, että lapsen syntymän jälkeen miesten masennus on jonkin verran runsaampaa kuin suomalaismiehillä yleensä. Noin seitsemällä prosentilla miehistä ja 10–14 %:lla naisista on masennusoireita lapsen syntymän jälkeen. (Heiskanen 2011). Perhesosiologi Juha Jämsä sanoo isien masennuksen lisääntymisen olevan seuraus siitä, että isät ottavat entistä enemmän vastuuta lapsen hoidosta. Kaikki huomio on totuttu kiinnittämään äitiin, eikä isän masennusta nähdä tai tunnisteta. Joskus käy niin, että äidin synnytyksenjälkeisen masennuksen väistyessä isän masennukselle tulee tilaa. (Soininen 2010, 146–147.)

3.4 Isyyden tukeminen

Isyys, osana parisuhdetta, kaipaa sosiaalista tukea. Perhebarometri (2009) kuvaa sosiaalisen tuen olevan aineellista, henkistä ja arvostuksellista tukea, joka ilmenee sosiaalisista suhteista saatavana voimavarana. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan yksinkertaisesti päivittäistä kanssakäymistä ja keskustelua kumppanin kanssa. Tuen avulla voidaan ehkäistä depression syntyä ja antaa välineitä konfliktien selvittämiseen. (Kontula 2009, 100–101.) Myös isille tulisi tarjota mahdollisimman monia tapoja vanhemmuuteen liittyvien tunteiden käsittelyyn. Perheen ulkopuolisille tuille pitäisi myös isillä olla mahdollisuus esimerkiksi perhepalveluissa tai vertaisavussa. (Jämsä 2010, 73.)

Kun naisen ja miehen vanhemmuuteen suhtaudutaan yhteiskunnan palvelujärjestelmissä tasapuolisesti, isien asemaa pystytään vahvistamaan ja miestä rohkaistamaan (Immonen 2008, 10). Karilan (1991, 166–168) tutkimus antaa viitteitä siihen, että naiset ja miehet, jotka aliarvioivat itseään ja omaa pystyvyyttään tulevana vanhempina, tarvitsevat erityishuomiota. Heitä tulisi tukea, että he voisivat luottaa enemmän omaan pystyvyyteensä. Mahdollisesti he tarvitsisivat myös tavallista enemmän käytännön valmiuksien harjoittelua äitinä ja isänä toimimiseen.

Yhteiskunnallisesti kysytyllä isäryhmätoiminnalla pyritään kaikin puolin tukemaan miehiä ja isyyttä. Tarpeelliseksi koettu isyyden tukeminen sai alkunsa Isyyden tueksi -projektissa vuonna 2008. Raha-automaattiyhdistyksen tukeman Miessakit RY:n tekemän projektin tarkoituksena oli rakentaa laaja malli isyyttä tukevasta toiminnasta, ottaen huomioon ammatilliset, inhimilliset ja sekä työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät haasteet. Isyys ulottuu pitkälle isoisyyteen, useiden vaiheiden kautta. Tämän vuoksi isäryhmätoiminta pyrkii esittämään isyyden elämänkaareen liittyvät positiiviset, kriittiset ja voimaannuttavat vaiheet laajasti, syntymästä murrosikään saakka. Isäryhmätoiminnasta hyötyy miesten lisäksi muu perhe, koska toiminta mahdollistaa arjen voimavarojen ja vanhemmuuden tukemisen (Miessakit RY 2008.)

3.5 Isä synnytyksessä

Itse synnytys, niin kuin raskausaikakin, on koko perheen muodostumiselle ja isäksi ja äidiksi kasvulle tärkeä aika. On tärkeää, että vanhempien mieltä askaruttavat asiat ja ongelmatilanteet käydään läpi, etteivät ne vaivaa myöhemmin elämässä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 83.) Vuosien myötä isät ovat olleet tervetulleempia synnytyksiin ja synnytyksistä on hävinnyt vanhan ajan steriilisyys. Synnytystilanteeseen yritetään luoda mahdollisimman kodinomaiset olosuhteet. Äitien vointi synnytyksessä on todistetusti parantunut isien tultua synnytyksiin mukaan. Nainen, jonka mies on läsnä synnytyksessä, kokee tutkitusti vähemmän kipua ja pitää synnytystä positiivisempänä kokemuksena kuin sellainen nainen, joka synnyttää ilman miestä. Myös puolisoiden välinen suhde paranee isän osallistuessa synnytykseen. Lapsen ensikuukausien aikana isät jotka ovat osallistuneet synnytykseen hoitavat lasta enemmän kuin isät, jotka eivät synnytykseen osallistuneet. (Sinkkonen 1998, 57–59, Fatherhood institute 2007.)

Mesiäislehto-Soukan (2005, 120) tutkimukseen osallistuneet miehet kokivat synnytyksen odotettuna ja positiivisena. Miehet halusivat auttaa vaimojaan mahdollisuuksien mukaan ja samalla kokea itsensä tarpeellisiksi. Jos mies ei päässyt mukaan synnytykseen, hän koki pettymyksen tunteita. Isät nimesivät merkityksellisimmäksi hetkeksi sen kun vastasyntynyt vauva makasi äidin sylissä. Lapsen syntymä toi mukanaan uuden vaiheen. Isät jotka ovat saaneet valmennusta tulevaan synnytykseen, ovat tutkimuksen mukaan aktiivisia osallistujia synnytyssalissa ja toiminnallaan tekevät synnytyksestä synnyttäjälle mielisemmän. (Fatherhood Institute 2007). Mesiäislehto-Soukan (2005, 73) tutkimukseen osallistuneet isät odottivat ja toivoivat perhevalmennuksessa keskustelua äidin tukemisesta synnytyksessä.

Ensisynnyttäjä on tilanteessa ja tilassa, jollaista hän ei ole aikaisemmin kokenut. Synnyttävän naisen kokemia tarpeita on kunnioitettava ja ymmärrettävä. Mukana oleva isä turvaa synnyttäjälle levollisen ja häiriöttömän reviirin. Synnytystä avustavalla henkilökunnalla on tiedot ja taidot synnytyksen tukemiseksi, mutta mukana olevan isän vastuualueena on synnyttäjän emotionaalinen ja ais-

tillinen puoli. Isän läsnäolo on tärkeää, vaikkei synnyttäjää toivoisikaan kokoai-
kaista vierellä olemista. Isän rooli on tarkkaileva. Kosketus lohduttaa, poistaa
yksinäisyyden tunteen ja rohkaisee synnyttäjää. Kasvojen silittäminen rentout-
taa ja mallihengittäminen ja hieronta voivat helpottaa kipujen hallitsemista. Syn-
nyttäjää ei välttämättä huomaa janon tunnetta, jolloin isä voi huolehtia säännölli-
sestä juomisesta ja pienistä energian lähteistä. (Rautaparta 2010, 110–111.)

Jokainen synnyttäjää on omanlaisensa ja yksilöllinen. Isä tuntee synnyttäjän ja
tämän tarpeet ja kykenee henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen. Sanaton vuo-
rovaikutus voi olla ennalta sovittuja sormimerkkejä tai eleitä. Kosketus voi toimia
puheena. (Rautaparta 2010, 111–112.) Synnytys on vanhempien yhteinen ko-
kemus, jossa isä on tärkeänä osallistujana. Jokainen isä avustaa synnytyksessä
omalla tavallaan. Monelle isälle napanuoran katkaiseminen on konkreettinen
osallistava toiminto.

4 PERHEVALMENNUS

4.1 Perhevalmennuksen historiaa

1920-luvulla syntyi suomalaisen äitiyshuollon perustana oleva neuvolajärjestelmä. Tarkoituksena oli valmistaa naisia kestämaan synnytyksen ruumiilliset rasitukset. 1940-luvulla äitiysneuvolatoimintaan liitettiin äitiysvoimistelukurssit. 1950–1960-lukujen taitteessa äitiysvoimistelu koki muutoksen kun raskauden aiheuttamat mielialanvaihtelut otettiin huomioon. Tällöin alettiin puhua äitiysvalmennuksesta, joka tarkoitti äitien kokonaisvaltaista valmentautumista vastaanottamaan vauva. Valmennusta järjestettiin yleensä 6–8 kertaa ryhmää kohti ja valmennus alkoi levitä koko maahan, jonka seurauksena osanottajamäärät kasvoivat. Äitiysneuvolan kätilöt kokivat työnsä erittäin tärkeäksi ja järjestivät valmennuksia, vaikka kunnan päättäjät yrittivät lopettaa valmennuksien pidon. (Haapio ym. 2009, 184–185.)

Valtioneuvoston asetuksen (Valtioneuvoston asetus 380/2009) mukaan moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta on järjestettävä ensimmäistä lasta odottavalle perheelle. Molemmille vanhemmille tulee tarjota terveysneuvontaa, tietoa raskaudesta, riskeistä, synnytyksestä ja lapsen hoidosta. Neuvonnalla pyritään tukemaan vanhemman voimavaroja ja lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta.

Perhekeskustoiminnan PERHE-kehittämishankkeen loppuraportissa (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:12, 29) käy ilmi, että yhdessätoista hankkeessa ympäri Suomea on kehitelty ennen ja jälkeen lapsen syntymän tapahtuvaa ryhmämuotoista perhevalmennusta. Perhevalmennus on osa äitiyshuollon palveluita ja se kokee muutoksia ajan tuomien vaatimusten mukana. Lama-aikana ennaltaehkäisevää työtä on supistettu joissain kunnissa. (Haapio 2009, 184–185). Perhevalmennus on päävastuullisesti neuvoloiden henkilöstön toteuttamaa lasta odottavien, synnyttävien ja kasvavien perheiden ohjausta ja valmennusta siihen asti, kunnes lapsi on vuoden ikäinen. Terveystenhoitajat, jotka vastaavat äitiys- ja lastenneuvolatoiminnasta toimivat useimmiten valmentajina,

mutta perhevalmennus on myös moniammatillista yhteistyötä. Perhevalmennusta järjestetään pääosin raskauden aikana ja monissa kunnissa onkin harvinaista että perhevalmennusta järjestettäisiin synnytyksen jälkeen, vaikka tuen tarve silloin on varsin suuri. (Haapio ym. 2009, 9.) Helsingin, Espoon ja Vantaan uudistuneissa perhevalmennuksissa on huomioitu synnytyksen jälkeinen tuen tarve järjestämällä tapaamisia synnytyksen jälkeen. Leinosen, Sjögrenin ja Vehviläinen-Julkusen (1992, 59) tutkimukseen osallistuneiden terveydenhoitajien mielestä parhaiten onnistuva valmennus pidettäisiin iltaisin, koska isien toivottiin pääsevän mukaan.

4.2 Helsingin ja Espoon uudistuneet perhevalmennukset

Lapaset perheverkosto -hanke Helsingissä keskittyi vuosina 2005–2008 pikkulapsiperheiden palveluiden kehittämiseen. Tavoitteena oli perheiden varhainen tukeminen, hyvinvointia edistävä työ ja perhepalveluverkoston kehittäminen. Hankkeeseen sisältyi sähköisen asiointin kehittäminen, perhe palveluiden ja varhaisen tuen kartoittaminen. Hankkeen tuotoksena syntyi uusi monitoimijainen perhevalmennusmalli. Uudistuneessa perhevalmennuksessa perhevalmennusryhmien lisäksi isät ja äidit jaettiin omiin ryhmiin ja hankkeen lopussa jokaisella neljällä perhekeskus- ja neuvola-alueella isätoiminta käynnistettiin. (Klen, Lindqvist, Manninen & Mäki 2009, 1, 5–6.)

Helsingissä Lapaset perheverkosto -hankkeen perhevalmennukseen vuonna 2008 osallistuneilta perheiltä kerättiin asiakaspalautetta. Asiakaspalautteesta, joita oli saatu 18, kävi ilmi että suurin osa aikoi pitää yhteyttä ainakin yhden perhevalmennuksessa tutuksi tulleen kanssa. Perhevalmennus antoi perheille tietoa arjen tärkeistä asioista ja perheille suunnatuista palveluista. (Klen ym. 2009, 14.)

4.3 Isät perhevalmennuksessa

Vasta silloin, kun isille on suunniteltu omia isäryhmiä perhevalmennuksen yhteyteen tai sen lisäksi, voidaan puhua varsinaisesta isyyteen valmentamisesta. (Huttunen 2001, 211.) Isien tultua mukaan perhevalmennuksiin on isien osallistuminen synnytyksiin lisääntynyt (Leinonen ym. 1992, 15). 1970-luvulla isillä ei vielä ollut mahdollisuutta tulla mukaan synnytykseen, jos he eivät olleet käyneet synnytysvalmennuskurssia, ja vasta 1980-luvulla synnytyssalien ovet avautuivat heille laajemmin. Perinteinen äiti- ja synnytyskeskeinen valmennus koki paineita muuttua isän ja koko perheen, sekä vanhemmuuden tukemisen suuntaan, kun kokemukset perhesynnytyksestä ja valmennukseen osallistumisesta olivat pääasiassa myönteisiä. Valmennusjärjestelmää alettiin kehittää vanhempien tarpeista lähtöisin olevaksi laajemmaksi perhevalmennukseksi, jossa synnytykseen valmentautuminen oli vain yksi osa. Tänäkin päivänä perhevalmennuksen tarkoitus on tukea uudenlaiseen elämäntilanteeseen sopeutumisessa ja vanhemmuuteen kasvamisessa. (Haapio ym. 2009, 187.)

Mesiäislehto-Soukan (2005, 73) tutkimuksessa käy ilmi että synnytykseen valmentamisella on tärkeä osa isäksi kasvamisessa. Tutkimukseen osallistuneiden isien mielestä osa synnytysvalmennuksesta pitäisi kehittää isyysvalmennukseksi, jossa käsiteltäisiin erityisesti isien kokemuksia ja tunteita. Isien toiveissa olikin, että he voisivat olla koolla ilman äitejä, omana ryhmänään. Ryhmytymisen mahdollistavat vasta useat kokoontumiset isien kesken. (Haapio ym. 2009, 90.)

Miehille osallistuminen perhevalmennukseen ei ole itsestänselvyys. Ventovieraiden ihmisten keskellä, mies saattaa tuntea olonsa epämukavaksi. Raskautteen liittyvistä asioista on hankala keskustella, ei ainoastaan vieraiden miesten, vaan myös vieraiden naisten kuullen. Tieto jota ryhmätapaamisista saa, lievittää parhaassa tapauksessa ahdistusta ja epävarmaa oloa. Perhevalmennus on erinomainen tilaisuus saada konkreettisia ja hyödyllisiä neuvoja, mutta silti moni mies luistaa tapaamisista. (Martin 2006, 21.)

Leinosen ym. (1992, 47) tekemään tutkimukseen osallistuneiden terveydenhoitajien arvion mukaan lähes kaikki isät osallistuvat perhevalmennuksiin. Todelli-

suudessa isistä kaiken kaikkiaan noin 60 % osallistui. Kaila-Behmin (1997, 123, 125) tutkimuksessa isien tiedontarve oli voimakasta juuri perhevalmennuksen ajankohtana. Isien kiinnostuksen kohteita olivat raskauden ja synnytyksen kulku, sikiön kehitys, vastasyntyneen hoito ja isän osuus synnytyksessä. Tutkimukseen osallistuneet isät kertoivat, etteivät he odottaneet puolisosuhteisiin, sukupuolielämään ja lasten kasvatukseen liittyvää tietoa. Nämä asiat koettiin itsestäänselvyyksinä tai asioina joita ei voida opettaa. Isille riitti tieto mistä saada apua vastoinkäymisten sattuessa.

4.4 Perhevalmennuksen työmenetelmät

Suurin osa Leinosen ym. (1992, 48, 64) tutkimuksessa haastatelluista terveydenhoitajista mainitsi opetusmenetelmäkseen perhevalmennuksessa pelkästään luennot. Osa terveydenhoitajista perusteli tätä ryhmien koolla. Tutkimuksessa havainnoiduissa perhevalmennuksissa 75 %:ssa oli opettajakeskeistä opetusta. Vanhemmat kaipaavat tukea vanhemmuuteen kasvussa, eivätkä niinkään suoraa tiedon jakoa. Leinosen ym. (1992, 59) tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat käyttäisivät ihannevalmennuksen opetusmenetelminä pääosin keskustelevaa pienryhmäopetusta. Terveystenhoitajat haluaisivat keskittyä tunteilla vanhempia kiinnostaviin asioihin, jotta välttyttäisiin liialliselta tiedon tulvalta. Valmennuksen apuna käytettäisiin erinäistä välineistöä tarpeen mukaan. Ilmapiirin keventäjänä terveydenhoitajat haluaisivat tarjota kahvia ja virvokkeita, ja valmennus haluttaisiin pitää viihtyisissä ja kodikkaissa tiloissa, jossa vanhempien olisi mukava olla.

5 ISÄYHMÄN TOTEUTUSSUUNNITELMA

5.1 Toteutuksen lähtökohdat

Opinnäytetyömme toteutuksen päämääränä on edistää miesten osallistuvuutta perhevalmennustoimintaan ja tukea heitä isyyden alkumetreillä toiminnallisen opinnäytetyön kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos eli produkti on opinnäytetyön konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi tietopaketti, portfolio tai tapahtuma. Produktin avulla voidaan tunnistaa opinnäytetyön tavoitellut päämäärät ja pyrkiä vaikuttamaan kohderyhmää koskevaan ongelmaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 39, 51.) Toteutuksen avulla toivomme miehiä tapaavan muita samassa elämänvaiheessa olevia, ja samalla alueella asuvia ensimmäistä lastaan odottavia isiä. Toivomme auttavamme miehiä verkostoitumaan isäryhmän avulla. Moni Väestöliiton tutkimukseen isyyden kielteisistä tunteista osallistunut isä painotti vertaistuen merkitystä tunteiden käsittelyssä. Vertaistuen avulla isä huomaa, ettei olekaan ainoa isä vastaavassa tilanteessa. Vaikeista asioista on helpompi puhua vertaisen kesken. (Kalliomaa 2010, 104.)

Teoriatiedon pohjalta rakensimme alustavan tuntisuunnitelman isäryhmää varten. Ensimmäisellä perhevalmennus kerralla isillä oli mahdollisuus vaikuttaa isäryhmätapaamisen teemoihin lyhyen kyselylomakkeen (LIITE 1) avulla. Tavoitteenamme oli saada toiveita isiltä suoraan. Ohjaukselle voidaan asettaa tavoitteet, kun kohderyhmän taustatiedot on selvitetty. Tehokkain ohjaus saavutetaan huomioimalla omien, sekä osallistujan taustatekijöiden lisäksi molempien arvoja ja näkemyksiä. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 47, 75, 84–85.)

5.2 Aikataulu

Aloitimme opinnäytetyöprojektin keväällä 2009. Alkuun mietimme mielenkiintoista aihetta ja aihealuetta, jossa haluaisimme tietojamme syventää. Kevään aikana, mielenkiintomme ensimmäistä lastaan odottavia miehiä kohtaan heräsi, ja

päätimme yhdistää opinnäytetyömme isiin ja neuvolapalveluihin. Syksyllä 2009 otimme yhteyttä Vantaan neuvolapalveluiden johtoon ja ilmaisimme kiinnostuksen järjestää ryhmämuotoista toimintaa ensi kertaa isiksi tuleville miehille. Vantaalla oli käynnistymässä perhevalmennushanke, johon opinnäytetyömme voitaisiin liittää. Tukevasti alkuun, vahvasti kasvuun -hankkeen projektisuunnittelija Leeni Löthman-Kilpeläisen kanssa sovimme, että alkaisimme suunnitella isäryhmää, joka järjestettäisiin osana Vantaan uudistuvaa perhevalmennusta.

Aloitimme tiedonkeruun. Keväällä 2010 toinen opinnäytetyöpareista oli vaihdossa Vietnamissa ja toinen äitiyslomalla, joten opinnäytetyömme eteneminen oli silloin hitaampaa. Kesän aikana opinnäytetyömme teossa oli tauko, mutta syksyllä 2010 jatkoimme tiedonkeruuta. Tapasimme lokakuun puolivälissä projektisuunnittelija Leeni Löthman-Kilpeläisen, kehittäjäsosiaalityöntekijä Tejo de Bruijnin, sekä koulumme terveydenhoitotyön vastuulehtorin Marja Lindholmin, joka on myös toinen opinnäytetyöohjaajistamme. Sovimme, että Leeni Löthman-Kilpeläinen etsii meille vantaalaisen neuvolan, jossa voimme opinnäytetyömme toteuttaa. Kuun loppupuolella saimme Leeni Löthman-Kilpeläiseltä sähköpostia, jossa hän kertoi löytäneensä meille yhteistyötahon, Myyrmäen neuvolan, Länsi-Vantaalta. Myyrmäen neuvola oli meille entuudestaan tuttu.

Olimme yhteydessä Myyrmäen neuvolan terveydenhoitajaan puhelimen ja sähköpostin välityksellä ja teimme alustavaa suunnittelua. Lokakuun viidentenä 2010, tapasimme kaksi Myyrmäen neuvolan terveydenhoitajaa, joiden kanssa sovimme, että järjestämme isille kaksi isäryhmätapaamista osana joulukuussa 2010 pidettävää perhevalmennusta. Ryhmään osallistuvien perheiden laskettu aika oli tammikuussa 2011. Joulukuussa alkava perhevalmennus valikoitui sopivaksi isäryhmällemme. Valmennukseen osallistuisi noin kaksitoista perhettä joten koimme, että saisimme valmennuksesta riittävästi isiä osallistumaan isäryhmäämme. Ensimmäisessä Myyrmäen neuvolan pitämässä valmennuksessa 2.12.2010 olimme mukana esittäytymässä. Suunnittelemamme ensimmäinen isäryhmä kokoontui perhevalmennuksen yhteydessä 16.12.2010. Synnytyksen jälkeinen tapaaminen 23.2.2011 jäi toteuttamatta. Helmikuussa tapasimme opinnäytetyöohjaajamme ja jatkoimme kirjallisen raportin tekemistä.

5.3 Ryhmänohjaus

Sopivaa ohjausmenetelmää valittaessa ohjauksen päämäärän on oltava selvillä. Monipuolisilla ja vaihtelevilla ohjausmenetelmillä päästään parhaaseen tulokseen. Tutkitusti näkö- ja kuuloaistia käyttämällä ihminen muistaa 90 % esitellyistä asioista. Asetetut tavoitteet määrittävät ohjauksessa käytetyn materiaalin sisällön ja esittämistyylin. (Niemi, Nietosvuori, Virikko 2006, 44). Kirjallinen materiaali, sopivissa määrissä, sekä asioiden kertaaminen tukevat uuden oppimista ja muistamista. Ryhmäohjauksessa voidaan hyödyntää suullista ohjausta, jota tuetaan erilaisin oheismateriaalein. (Kyngäs ym. 2007, 73–74.) Ryhmätilannetta suunnitellessa otimme huomioon tilan, käytettävän materiaalin ja osallistujamäärän. Välttääksemme liialla tiedolla kuormittamisen, päätimme olla jakamatta kirjallista materiaalia. Tiedon jakaminen tapahtui lähinnä avoimessa keskustelussa ja lyhyesti esitettyjen faktojen kautta. Tunteiden tulkitsemisen tukeiseksi kehitimme kasvokuvamenetelmän (LIITE 2).

Ohjaustilanteen alussa ohjattava saadaan osallistumaan antamalla hänelle tilaa puhua omasta voinnistaan ja kokemuksistaan. Arkipäiväinen keskustelu ylläpitää ohjaustilannetta. Osallistujalla on tällöin mahdollisuus kysellä, keskeyttää ja puhua vapaasti omista kokemuksistaan. Vuorovaikutuksellisessa ja motivoivassa ohjaustilanteessa ohjaajan on aktivoitava osallistujaa uhkaamatta tämän omaa asiantuntemusta ja identiteettiä. Vuorovaikutus on parhaimmillaan vilpittöntä ja toista kunnioittavaa ja vaatii ohjattavalta ja ohjaajalta halua työskennellä yhdessä. (Kyngäs ym. 2007, 49, 82, 87.)

6 PERHEVALMENNUKSEN ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

6.1 Suunnitelma

Leinosen ym. (1992, 62) tutkimuksessa selvisi, että perhevalmennustuntien suunnittelu pohjautui yhteiselle sisältörungolle, jota noudatettiin melko normatiivisesti. Perhevalmennuksen tavoitteisiin ja sisältöön vanhemmilla ei ollut yleensä mahdollisuutta vaikuttaa. Kurssit ja tunnit tulisi suunnitella yhdessä vanhempien kanssa perustuen kunkin ryhmän sen hetkisille tarpeille. Myyrmäen neuvolan järjestämä perhevalmennus toteutui pitkälti neuvolan henkilökunnan laatiman sisältörungon avulla. Ennen uudistunutta perhevalmennusta, terveydenhoitajat ohjasivat pareittain kutakin perhevalmennusryhmää kaksi kertaa odotusajana.

Sovimme terveydenhoitajien kanssa, että ensimmäisellä perhevalmennuskerralla miehet ja naiset olisivat yhdessä. Tälle kerralle me tulisimme mukaan esittämään ja kertomaan suunnitellusta isäryhmästä. Terveydenhoitajat pitäisivät perhevalmennuskerran sisällöltään samanlaisena kuin aikaisemminkin. Tavoitteenamme oli esittäytyä isille, kertoa isäryhmätapaamisesta ja sen tavoitteista ja saada selville isiä kiinnostavia teemoja.

6.2 Toteutus

Myyrmäen neuvolan terveydenhoitajien pitämä ensimmäinen perhevalmennuskerta oli synnytyspainotteinen. Ensimmäinen perhevalmennus pidettiin Myyrmäen neuvolan tiloissa keskiviikkona 1.12.2010. Valmennus kesti kaksi tuntia. Teemoina olivat synnyttämään lähteminen, synnytyksen vaiheet, epäsäännöllisen synnytys ja kivun lievitys. Terveydenhoitajat kävivät teemoja läpi keskustelemalla ja käyttivät materiaalina synnytysvideota. Osallistujilla oli tapaamisen aikana mahdollisuus kysyä ja osallistua avoimesti keskusteluun. Olimme valmennuksessa mukana, esittäydyimme ja kerroimme lyhyesti tulevasta ensikerästä isiksi tuleville miehille suunnatusta omasta ryhmästä. Jaoimme paikalla ol-

leille miehille lyhyen kyselylomakkeen (LIITE 1), joka koski seuraavan valmennuksen teemoja. Miehet merkitsivät listasta kolme heitä kiinnostavinta teemaa, näin heillä oli mahdollisuus vaikuttaa isäryhmätapaamisen sisältöön. Teemat olivat isä synnytyksessä, imetys, vanhemmuuteen valmentautuminen, vauvan hoito, lapsiperheiden tukiverkostot ja palvelut, vauvan uni- ja päivärytmi, ja parisuhde raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen.

Mukana ensimmäisessä perhevalmennuksessa oli 12 naista ja kuusi miestä. Pyysimme myös naisia mainostamaan alkavaa isäryhmää poissaoleville miehille. Eräs mukana ollut odottava äiti tuli valmennuksen loputtua kysymään voiko hänen englantia puhuva miehensä osallistua ensikerran isäryhmään. Toivotimme hänet tervetulleeksi mukaan. Opinnäytetyötä ajatellen otimme englantia puhuvan osallistujan positiivisena haasteena ja päätimme kääntää tekemämme tuntisuunnitelman (LIITE 3) hänelle englanniksi (LIITE 4). Sovimme myös, että toinen meistä tarvittaessa toimisi tulkkina. Ensimmäisen perhevalmennuskerran päätteeksi kävimme vielä nopeasti terveydenhoitajien kanssa läpi seuraavan kerran suunnitelmia ja tutustuimme isäryhmälle varattuun tilaan.

7 ENSIMMÄINEN ISÄRYHMÄTAPAAMINEN

7.1 Tavoitteet

Ensimmäiselle isäryhmätapaamiselle asetimme tavoitteeksi tutustuttaa isät vielä uudelleen toisiinsa, koska joukossa saattaisi olla isiä jotka eivät olleet edellisellä kerralla mukana. Halusimme antaa isille tietoa isän näkökulmasta isän roolista synnytyksessä, vauvan hoidosta ja vauvan uni- ja päivärytmistä. Tavoitteenamme oli antaa tieto siinä muodossa, josta isät eniten hyötyisivät ja mikä heitä eniten kiinnostaisi. Koimme myös vertaistuen merkityksen suureksi, joten halusimme tarjota isille mahdollisuuden keskustella lapsen saaneen isän kanssa. Isäryhmätapaamisen sisältöä suunnitellessa, pyrimme huomioimaan isien odotukset ja toiveet ryhmäkerran toteutuksesta.

7.2 Suunnitelma

Isäryhmätapaamisen suunnittelun aloitimme hyvissä ajoin. Mietimme eri teemoja, jotka isiä mahdollisesti kiinnostaisivat. Koska perhevalmennuskertojen välillä oli vain kaksi viikkoa, tiesimme, ettei aika tulisi välissä riittämään teorian keräämistä varten. Teimme tuntisuunnitelman (LIITE 3), jota tarpeen tullen voitaisiin muokata isien toiveiden mukaan. Koska isäryhmän järjestämiseen meille varattu aika oli rajallinen, meidän tuli tarkkaan suunnitella etukäteen teemat, sekä kuinka kauan mistäkin aihealueesta puhuisimme. Tuntisuunnitelmaa varten mietimme myös aiheita joita voisimme käsitellä, jos huomaisimme, että meille jäisi ylimääräistä aikaa. Vaikka isät olivatkin tavanneet toisensa jo edellisellä kerralla, halusimme käyttää aikaa isien tutustuttamiseen toisiinsa. Mietimme eri menetelmiä, miten saisimme isät osallistumaan ja kertomaan myös jotain muutakin, kuin vain oman nimensä. Päätimme käyttää kehittämäämme kasvokuva-menettelmaa (LIITE 2). Suunnitellessamme isäryhmätapaamista, keskustelimme terveydenhoitajien kanssa mahdollisesta esimerkkiperheestä. Esimerkkiperhetä voitaisiin kysyä perhevalmennukseen mukaan kertomaan kokemuksistaan

synnytyksestä ja elämästä pienen vauvan kanssa. Toivoimme, että saisimme perheen isän paikalle kertomaan kokemuksistaan isäryhmään osallistuville.

Ensimmäistä isäryhmätapaamista suunnitellessamme tiesimme, että tapaamisen loppupuolelta menisi noin puoli tuntia esimerkkiperheen esittelyyn, ja meidän tulisi varata aikaa myös tauolle, sekä palautteen keruulle. Laskimme, että kahden tunnin ajasta meille jäisi teemoja ja palautteen keruuta varten aikaa noin 75 minuuttia. Aikataulussa piti olla myös joustovaraa, jos isät innostuisivat keskustelemaan jostakin teemasta enemmän kuin olimme arvioineet.

7.3 Teemat

Isäryhmässä käsiteltävät teemat valikoituivat isien toiveista. Miesten täyttämän teemakyselyn (LIITE 1) pohjalta viimeistelimme jo etukäteen tekemämme tunti-suunnitelman (LIITE 3) ja palautelomakkeen (LIITE 5) ja teimme siitä englanninkielisen version (LIITE 6). Seitsemästä vaihtoehdosta, eniten ääniä olivat saaneet teemat isä synnytyksessä ja vauvanhoito. Kokosimme itsellemme teemamuiston (LIITE 7) avuksi isäryhmätapaamisen johdattamiseen.

7.3.1 Varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa

Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen myöhemmälle psyykkiselle kehitykselle on merkityksellistä hänen ensimmäisen elinvuotensa aikana muodostunut suhde omiin vanhempiinsa. Vauvat saavat viestinsä vanhemmilta mm. ilmeiden, eleiden ja kosketuksen kautta ja ovat täten herkkiä vanhempien emotionaalisen vasteen laadulle. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 85.) Vauva reagoi erityisesti inhimillisiin ominaisuuksiin ja tutkimusten perusteella kykenee erottamaan laitteiden, liinojen ja ihmisten kosketuksen toisistaan. Tämä tukee ajatusta että vauva on syntyessään valmis vuorovaikutukselliseen toimintaan. Varhainen vuorovaikutus edistää lapsen psyykkistä ja emotionaalista kasvua, aivojen kehittyessä merkityksellisesti ensimmäisen elinvuoden aikana. Varhaiseen vuorovaikutukseen katsotaan kuuluvan varsin tavallisia asioita, jotka luonnostaan ke-

hittyvät vanhemman ja vauvan välille. Kontaktin ottaminen elein, ilmein ja teoin opettaa lasta vastaamaan saamaansa huomioon. Toimivan vuorovaikutuksen johdosta vanhemman ja lapsen välillä on molemminpuolista hyväksyntää ja ymmärrystä. Pienen vauvan kanssa pärjää arkijärkeä soveltaen ja luottaen omiin tuntemuksiin. (Hermanson 2007, 81, 84–85.)

Itku kuuluu vauvan kehitykseen ja on varsin tarpeellinen ilmaisukeino. Pieni vauva tarvitsee vanhempaa huolehtimaan fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Itku ilmaisee vauvan olotilaa, kertoo nälästä, kivusta tai sairaudesta. Asiantuntijoiden mukaan vanhemman on hyvä osata miettiä miksi vauva itkee, eikä ainoastaan tiedostaa itkuun johtavia syitä. (Hermanson 2007, 182, 184, Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 22.) Itkua, jolle ei tahdo löytyä mitään järkevää syytä, voidaan kutsua koliikki-itkuksi. Lääkärin on hyvä tutkia vauva, jotta itkua aiheuttavat mahdolliset sairaudet voidaan poissulkea. Hyvästä hoidosta huolimatta, vauvalla voi esiintyä kehitykseen kuuluvaa itkua. (Hermanson 2007, 182, 184.) Itkuinen vauva, joka on juuri syönyt ja puettu puhtaaseen vaippaan saattaa itkullaan ilmaista kaipaavansa seuraa. Turvallisuuden tunnetta lisää sylissä oleminen. (Hirvonen 2002, 180.) Vauvan identiteetti perustuu vastavuoroiseen kommunikointiin. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 22). Aikuisen ääni, kosketus, tuoksu, pulssi ja lämpö ovat vauvalle tärkeitä. Pieni vauva nauttii jutustelusta ja silmiin katsomisesta. (Hirvonen 2002, 180, Direcção-Geral da Saúde 2006.)

7.3.2 Vauvan ravitsemus ja uni

Säännöllisyys, monipuolisuus ja riittävä ravinnon saanti ovat tärkeitä muistettavia vauvan ravitsemuksessa. Ravitsemustoimikunnan kanta on että normaali-painoisina syntyneille lapsille riittää ravinnoksi äidinmaito kuuden kuukauden ikään saakka. Lisänä tarvitaan vain D-vitamiinia. Rintamaito on taloudellinen, ekologinen ja hygieeninen vaihtoehto, joka edistää vauvan ruoansulatuskanavan ja hermoston kehittymistä. Isän on hyvä perehtyä sairaalasta annettuihin imetysohjeisiin ja oppaisiin tukeakseen äitiä imetyksessä. Isän tehtävänä on kannustaa äitiä ja luoda mahdollisimman rauhalliset imetysolosuhteet. (Hirvonen 2002, 184.) Aina imetys ei syystä tai toisesta onnistu, jolloin lapsen ravit-

semus korvataan muilla keinoin. Oikein käytettyinä äidinmaidon korvikkeet ovat korkealaatuisia ja turvallisia. Kiinteään ruokaan siirrytään kuuden kuukauden iässä. Kasvikset, marjat, hedelmät ja peruna ovat hyviä lisäruokia soseutettuina. Lapsen kasvaessa, ruokavalio monipuolistuu ja syömistaidot kehittyvät pikkuhiljaa. (Hermanson 2007, 101–104, 108.)

Riittävä ja säännöllinen uni edesauttaa oppimisen, kasvun, tunne-elämän ja muistin kehittymistä. Uni on pienelle kehittyvälle lapselle ensiarvoisen tärkeää. Pienellä lapsella uniongelmat ja yöheräily ovat tavallisia ja unirytmien säännöllistyminen vie oman aikansa. Uniongelmiin ja yöheräilyyn voidaan vaikuttaa nukuttamalla lapsi omaan sänkyyn, jolloin nukahtamispaikasta tulee tuttu ja turvallinen. Kun nukahtaneen lapsen siirtää, herääminen uudesta paikasta laukaisee itsesuojeluvaiston ja itkun. Rakastava läsnäolo ja johdonmukaisuus auttavat läpi univaikeuksien. (Hermanson 2007, 98.)

7.3.3 Tyypillisiä vauvan vaivoja

Vuosittain Suomeen syntyy ainakin 6 000 koliikkivauvaa. Suomessa syntyvistä vastasyntyneistä 13 prosentilla on vaikea ja 30 prosentilla lievä koliikki. Kun vauva itkee vähintään kolmen viikon ajan, ainakin kolme kertaa viikossa, yli kolme tuntia kerrallaan, on vauvalla koliikki. Usein puhutaan kolmen kuukauden koliikista. Koliikkiin kuuluva itkuisuus on pahimmillaan vauvoilla jotka ovat neljästä kuuteen viikon ikäisiä. Itkuisuus alkaa yleensä kun vauva on kymmenen vuorokauden ikäinen. Itkukohtaukset loppuvat tavallisesti vauvan ollessa neljä - kuusi kuukautta. (Rikala 2008, 17, 18.)

Koliikkivauvan oireet on helppo tunnistaa. Koliikkivauvan maha kouristelee ja on kovin kipeä, eikä sillä, saako vauva äidinmaitoa vai äidinmaidonkorviketta, näytä olevan merkitystä. (Hofsten & Lidbeck 1997, 405). Vauva vetää selkäänsä kaarelleen taaksepäin ja itkee läpitunkevasti. Vauva pitää myös käsiään nyrkissä ja huitoo niillä. Maha on pyöreä sekä ilmavaivoja esiintyy runsaasti ja suoliiäänet kuuluvat terävinä. Kun koliikki-itku alkaa, vanhempien tavalliset rauhoitte-

lut eivät auta. (Rikala 2008, 17.) Yleispätevää lääkehoitoa koliikkin ei ole, mutta ilmavaivoja helpottavia lääkkeitä löytyy. (Hermanson 2007, 184).

Sammus, eli suun hiivasienitulehdus, on valkoista katetta kielessä, kitalaessa ja posken sisäpinnoilla. Sitä esiintyy aika paljon vastasyntyneillä ja pienillä vauvoilla, jolloin tartunta tulee yleensä synnytyksen aikana äidiltä tai jos äiti syö imeytyksen aikana antibioottikuurin. Pienet lapset saavat sammasta suuhunsa antibiootihoidon tai astmalääkityksen takia. Suun normaaliflooraan kuuluva sieni, *Candida albicans*, aiheuttaa sammasta kun sen määrä suussa lisääntyy huomattavasti ja se pääsee suun pintakudokseen. Suussa kosteuden ja maitosokerin avulla sammus pääsee kasvamaan hyvissä olosuhteissa. Sammasta ei kuitenkaan pidä sekoittaa maidon saannista tai pulauttelusta johtuvaan kielen valkoisuuteen. Jos sammasta esiintyy runsaasti, suusta voi tulla arka. Happamat aineet, kuten sokeroimaton puolukka- tai karpalomehu usein riittää hoidoksi. Jokaisen syötön jälkeen annetaan noin teelusikallinen mehua. Jos kuitenkin sammus ei kotikonstein katoa, on hyvä ottaa yhteyttä lääkäriin. (Kannas 2007, 230. Hakala 2007, 254.)

Useilla vauvoilla esiintyy karstaa päänahassa. Se voi olla joko tiukasti kiinni päänahassa tai irtoilla hiutaleina. Ajan kuluessa karsta katoaa itsestään, mutta sitä voi yrittää poistaa öljyllä pehmittämisen jälkeen pehmeällä hiusharjalla. Sitä ei saa yrittää nyppiä irti. Jos vauvan silmät rähmivät, voi luomia puhdistaa kostealla vanulapulla. Kumpikin silmä pitää puhdistaa omalla lapulla silmän ulkonurkasta nenään päin. (Hofsten & Lidbeck 1997, 116.) Rähmiminen johtuu yleensä kyynelkanavien ahtaudesta. Jos rähmiminen ei korjaannu vedellä puhdistamalla ja vain lisääntyy, voi kyseessä olla silmätulehdus. (Mäkinen 2007, 227.)

Haalea vesi on oikeastaan ainoa asia mitä tarvitaan pienen vauvan puhtaanapitoon. Runsasta saippuan käyttöä ei suositella, koska vauvan iho kuivuu ja kosteus- ja happotasapaino häiriintyvät. Vauvan peppu, kasvot, kaulan ja leuan ympärillä olevat ihopoimut sekä kädet puhdistetaan päivittäin. Välillä voi miedolla lastenshampoolla pestä vauvan hiuksia. Vauvan nenä ja korvat pestään ulkopuolelta, niitä ei saa kaivella pumpulipuikolla. (Hofsten & Lidbeck 1997, 116.)

Kylvettäessä vauvaa veden tulee olla 37 asteen lämpöistä. Lasta voi kylvettää vaikka päivittäin riippuen kuitenkin lapsen ihosta. Mitä kuivempi lapsen iho on sitä harvemmin vauvaa tulisi kylvettää. Varsinkin kuivaihoisten lasten kylpyve- teen voi laittaa vähän öljyä. Turvalliset ja varmat otteet takaavat rauhallisen kylpyhetken. Vauvan kanssa olisi myös hyvä jutella kylvyn aikana. Isompi, jo istu- va, lapsi nauttii kylvystä toisella tavalla, roiskien ja läiskyttäen vettä. Seuraava- na yönä lapsi nukkuu yleensä levollisesti, kun hän on ensin saanut rauhallisen kylvyn ja sen jälkeen syönyt vatsan täyteen ja saanut olla vanhemman keinutte- levassa sylissä. (Mäkinen 2007, 226, 227.)

Tavallisesti vauvan napatynkä irtoaa viikon sisällä syntymästä. Napatyngän puhdistamiseen riittää vedellä kostutettu pumpulitikku. Napatynkä puhdistetaan napapohjaa myöten niin että viimeiseksi käytetään kuivaa pumpulitukkaa, jotta napapohja jää kuivaksi ja pääsee tervehtymään. Antiseptista liuosta napapoh- jan puhdistamiseen tarvitsee käyttää vain silloin jos napapohja haiskahtaa. Vas- tasyntyneillä esiintyy yleisesti napatyrää. Sen tunnistaa navan kohdalla olevasta pullistumasta joka tuntuu ja näkyy. Napatyriä on erikokoisia. Se voi olla jopa kananmunankokoinen, muttei yleensä aiheuta lapselle kipua ja se sulkeutuu muutaman kuun ikään mennessä itsestään. (Mäkinen 2007, 227.)

Vauvan nopeasti kasvavia kynsiä ei suositella leikattaviksi ennen viikon ikää ihon rikkoutumisen ja siitä aiheutuvan sairaalaperäisen tulehduksen vaaran ta- kia. Vauvan kynnet ovat erittäin terävät ja tulisikin suojata tumpuin tai sukin al- kuaikoina, ettei vauva pääse raapimaan itseään. Vauvan kynsiä ei ole tarpeen muotoilla vaan ne leikataan suoraan. Nukkuvan vauvan nyrkki aukeaa herkem- min kuin hereillä olevan joten usein voi olla helpompi leikata kynsiä vauvan nukkuessa. (Mäkinen 2007, 227.)

Vauvan kakkavaippa tulisi vaihtaa nopeasti, koska iho on herkkä eikä kestä ulostetta pitkää aikaa. Pissavaippaa ei kuitenkaan tarvitse vaihtaa ihan heti pis- santulon jälkeen jos iho ei reagoi ärtymällä. Vaipanvaihtotiheys on siis riippu- vainen vauvan ihosta. Vauvan peppu tulee pestä jokaisen kakkavaipan jälkeen, muttei ole välttämätöntä jokaisen pissavaipan vaihdon yhteydessä. Hyväkuntoi- nen iho ei kaipaa lisärasvaa, mutta talkin tai rasvan käyttö on suositeltavaa jos

iho on ärtynyt. Vaippojen merkki ja laatu vaikuttavat myös vauvan ihon kuntoon. Kertakäyttövaipat ovat helppoja käyttää ja ne imevät yleensä hyvin kosteutta, niin että ne tuntuvat kuivilta vauvan ihoa vasten. Niiden miinuspuoli on kuitenkin kalleus, sekä se etteivät ne kompostoidu. (Mäkinen 2007, 227, 228.)

Ekologisempi vaihtoehto kertakäyttövaipoille ovat kestovaipat, joita löytyy useita eri merkkejä ja laatuja monenlaisissa kuoseissa. Kestovaippa voi olla yksinkertainen harsovaippa, sisävaippa tai taskuvaippa. Sisävaippa vaatii kosteutta sulkevan kuoren päälleen ja taskuvaippaan laitetaan sisälle imevä kangas. All-in-one -kestovaippa muistuttaa kertakäyttövaippaa, josta löytyy nimensä mukaisesti kaikki valmiina ja joka on helppo pukea. Kestovaippoja pitää yleensä vaihtaa kertakäyttövaippoja tiheämmin. Toiset vieroksuvat ajatusta kestovaipoista sen takia, että niiden peseminen ja kokoaminen vie aikaa. Ne ovat alkukustannuksiltaan kalliita, mutta uudelleenkäytön myötä maksavat itsensä takaisin.

7.4 Toteutus

Hieman ennen ensimmäistä isäryhmätapaamista saimme terveydenhoitajilta tiedon, että aiemmin suunnitellusta esimerkkiperheestä paikalle pääsee vain äiti pienen vauvan kanssa. Suunniteltuun isäryhmätapaamiseen kuului esimerkkiperheen isä, jonka koimme tarpeelliseksi. Pienen etsinnän jälkeen löysimme onneksemme lähipiiristä kahden pienen lapsen isän, joka mielellään tuli jakamaan kokemuksiaan synnytyksestä ja isyydestä.

Isäryhmän toteutuspäivänä torstaina 16.12.2010 saavuimme Myyrmäen neuvolaan puoli tuntia ennen perhevalmennuksen alkua ja järjestimme tarvitsemamme materiaalit valmiiksi meille varattuun tilaan. Paikalle saapui seitsemän äitiä ja kuusi isää. Kolme isistä ei ollut edellisellä perhevalmennuskerralla mukana ja yksi heistä puhui ja ymmärsi vain englantia. Perheiden kokoonnuttua ensin yhteen, kerroimme perhevalmennuksen teemoista ja kulusta, minkä jälkeen miehet siirtyivät omaksi ryhmäkseen erilliseen tilaan. Meille oli varattu kaksi tuntia isäryhmää ja malliperhettä varten.

Ensimmäinen isäryhmätapaaminen eteni tekemämme tuntisuunnitelman mukaisesti. (LIITE 3). Englantia puhuvalle miehelle annettiin tapaamisen alussa englanninkielinen versio (LIITE 4). Suunnitelma toimi punaisena lankana, vaikka väliin tuli muutoksia. Olimme sopineet terveydenhoitajien kanssa, että pidämme tauot miesten toiveiden mukaan, mutta lopuksi kokoontuisimme vielä yhteen kuuntelemaan noin puoleksi tunniksi paikalle tulevaa esimerkkiperhe-äitiä. Pie-nessä tilassa oli pitkä pöytä, jonka ympärille mahduimme kaikki istumaan. Pöydällä oli tarjolla piparkakkuja ja glögiä.

Isäryhmätapaamisen aluksi esittäydyimme isille ja kerroimme opinnäytetyöstämme, minkä jälkeen siirryimme ensimmäiseen tehtävään. Olimme leikanneet lehdistä eri tunnetiloja esittäviä miesten kasvokuvia (LIITE 2) ja sijoittaneet ne ympäri tilan pöytää. Pyysimme miehiä valitsemaan pöydältä parhaiten omaa olotilaa kuvaavan kuvan ajatellen tulevaa arkea vauvan kanssa. Valitsimme myös itse kuvat. Tämän jälkeen jokainen kertoi miksi oli kuvan valinnut ja millainen olo heillä oli tulevaa aikaa ajatellen. Isät kertoivat nimensä ja vauvan laske-
tun ajan. Esittäytymisen jälkeen, jaoimme miehille paperit (LIITE 8), joihin pyysimme heitä kaavailemaan kuvitteellisen vuorokauden kuukauden ikäisen vauvan kanssa. Heillä oli halutessaan mahdollisuus käydä kuvitteellinen vuorokausi suullisesti läpi. Pyysimme heitä ottamaan paperit mukaan kotiin ja mahdollisesti lapsen synnyttyä vertaamaan kuviteltua arkea ja todellisuutta keskenään.

Pyytämämme esimerkkiperhe-isä saapui paikalle ja olimme suunnitelleet hänelle etukäteen muutamia kysymyksiä esitettäväksi. Kysymykset koskivat isän roolia synnytyksessä ja vauvaperheen arkea. Näistä teemoista isät olivat ensimmäisellä kerralla jaetun kyselylomakkeen (LIITE 1) mukaan halunneet tietoa. Miehillä oli mahdollisuus vapaasti kysyä paikalle saapuneelta isältä raskauteen ja lapsenhoitoon liittyvistä asioista keskustelun aikana. Toinen meistä piti keskustelua yllä ja toinen tulkkasi englanniksi ulkomaalaiselle miehelle. Esimerkki-isä viipyi tapaamisessa 40 minuuttia, jonka jälkeen kerroimme synnytyksen kulusta lyhyesti ja keskustelimme isän roolista synnytyksessä. Puhuimme siitä mitä pieni vauva tarvitsee ja millaisia vaivoja vastasyntyneellä saattaa olla.

Lopuksi pyysimme miehiä vastaamaan palautelomakkeeseen (LIITE 5 ja LIITE 6) ja sovimme seuraavan isäryhmätapaamisen ajankohdasta. Se sijoittuisi helmikuulle, kun kaikkien lapset olisivat syntyneet. Kaikki miehet vastasivat palautteeseen. Keräsimme ryhmään osallistuneilta sähköpostiosoitteet, että voisimme olla isiin yhteydessä lähempänä seuraavaa tapaamista. Palautteen keruun jälkeen pidimme pienen tauon ja sen jälkeen yhdistimme äiti- ja isäryhmät. Esimerkki-äiti ja vauva tulivat esittäytymään ja kertomaan kokemuksistaan synnytyksestä ja arjesta vastasyntyneen kanssa. Tulevat vanhemmat saivat myös esittää kysymyksiä esimerkki-äidille. Äiti ja vauva viipyivät noin puoli tuntia, jonka jälkeen perhevalmennus päättyi.

7.5 Arviointi

Palautteen keruuseen valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun (LIITE 5 ja LIITE 6), johon kukin osallistuja vastasi nimettömänä. Kun tavoitteena on kerätä tietoa jostakin tietyistä teemasta, puolistrukturoitu teemahaastattelu on toiminnallisessa opinnäytetyössä vapaampi tapa kerätä aineistoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Vastauksia tarkastelimme osana ryhmätapaamisten onnistumisen arviointia ja saimme niistä kehittämishaasteita isäryhmien järjestämisissä. Leinosen ym. (1992, 60) tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat näkivät arvioinnin tärkeänä osana perhevalmennusta. Teemahaastattelun kysymykset suunnitellaan etukäteen ja niiden avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Ensimmäisellä perhevalmennuskerralla valmennukseen osallistui 12 äitiä ja kuusi isää, joista seitsemän äitiä ja kolme isää osallistui seuraavaan valmennukseen. Isäryhmä pidettiin toisella perhevalmennuskerralla. Isäryhmämme koostui kuudesta isästä, joista kolme ei osallistunut edelliseen perhevalmennuskertaan. Toiseen perhevalmennuskertaan osallistui seitsemän äitiä edellisestä kahdestatoista, vain yksi äiti ei tullut puolisonsa kanssa, joten koimme onnistuneemme isien saamisessa kasaan isäryhmäämme varten.

Asettamamme tavoitteet ensimmäiselle isäryhmätapaamiskerralle täyttyivät osittain. Isät esittäytyivät ja kertoivat kasvokuvien avulla tunteitaan tulevasta isyydestään, mutta kokonaisuudessaan isät eivät ryhmäytyneet niin hyvin, kuin olimme toivoneet. Isät osallistuivat keskusteluun vähäsanaisemmin ja eivätkä olleet niin vapautuneita kuin olimme toivoneet. Isien ryhmäytymiseen olisi mielestämme voinut käyttää enemmän aikaa, mutta koska ensimmäiseen isäryhmätapaamiseen oli varattu aikaa vain kaksi tuntia, joista puoli tuntia meni esimerkkiperhe-äidin ja vauvan esittelyyn, emme voineet käyttää ryhmäytymiseen enempää aikaa. Isät osallistuivat keskusteluun ja esittivät kysymyksiä perinteiseen suomalaiseen tyyliin. Kulttuuriero oli mielestämme huomattavissa Väli-Amerikasta tulleen miehen kohdalla. Vaikka hän joutui turvautumaan vain meidän tulkkaukseen, eikä päässyt sisälle miesten keskusteluihin, esitti hän monia hyviä kysymyksiä, sekä vaikutti miehistä innokkaimmalta ja aidosti kiinnostuneelta. Olemmekin ylpeitä siitä, että ehdimme kääntämään tekemämme materiaalin ja keskustelut englanninkielelle.

Suunnittelimme keräävämmä ensimmäisen isäryhmätapaamisen lopuksi palautetta isiltä sekä suullisesti että laadullisin menetelmin, avointa haastattelua hyödyntäen. Palautteen avulla halusimme selvittää mitkä tapaamisen teemat isät kokivat hyödyllisiksi, turhiksi tai mitä olisimme voineet vielä käsitellä. Palautteessa (Liite 5 ja Liite 6) kysyimme isiltä muun muassa heidän mahdollisuuksiensa vaikuttaa isäryhmätapaamisen sisältöön ja heidän mielipidettään tärkeimmäksi kokemastaan teemasta. Saatu palaute oli positiivista, mutta niukkaa. Tulimme siihen tulokseen, että meidän olisi pitänyt pyytää palautetta isiltä jo tässä vaiheessa tekemällämme määrällisellä arviointilomakkeella (LIITE 9), joka oli tehty myös englanniksi (LIITE 10). Määrällinen arviointilomake olisi antanut kattavampaa palautetta suoraan kohderyhmältä.

Neljä kuudesta isästä oli osallistunut ensimmäiseen perhevalmennuksen tapaamiseen 1.12.2010. Heistä jokainen koki saaneensa vaikuttaa isäryhmätapaamisen sisältöön riittävästi. Yksi isä koki, että isäryhmätapaaminen oli koottu hyvin isiltä saadun palautteen perusteella. Yksi isistä, joka ei ollut osallistunut ensimmäiseen perhevalmennustapaamiseen, koki myös saaneensa vaikuttaa isäryhmätapaamisen sisältöön, vaikkei ollutkaan vastannut edellisen kerran ky-

selylomakkeeseen. Hänen mielestään hän pystyi vaikuttamaan isäryhmätapaamisen sisältöön tapaamisen aikana kyselemällä. Tärkeimpinä teemoina pidettiin vauvanhoitoa, isä synnytyksessä, sekä esimerkki-isän kertomuksia ja kokemuksia. Yksi isistä oli sitä mieltä, että koskaan ei opi liikaa ja toinen isä piti synnytysteemaa hyvänä, koska hänellä ei ollut aikaisempaa tietoa asiasta. Isien sanoin hyvää oli:

Rento tunnelma ja avoin keskustelu sekä isän vierailu.

Isä-tapaaminen oli mukava, rentoa tietoa ja rupattelua aiheesta.

Vain yksi isä koki alun omien tunteiden käsittelyn turhana, muut eivät pitäneet mitään turhana. Isät eivät myöskään jääneet kaipaamaan mitään isäryhmässä, koska sen toteutus perustui heidän omiin toiveisiinsa.

8 TOINEN ISÄRYHMÄTAPAAMINEN

8.1 Tavoitteet

Toiselle isäryhmätapaamiselle asetimme tavoitteeksi antaa isille tilaa ja mahdollisuuden päästä yhdessä keskustelemaan kokemuksistaan synnytyksestä, sekä ensiviikoista vauvan kanssa, ilman äitejä. Synnytyskokemuksen läpikäyminen on isälle tärkeää, varsinkin jos se on ollut odotettua vaikeampi. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 83). Halusimme isien tapaavan tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten kanssa. Pyrkimyksenämme oli saada mahdollisimman moni isä osallistumaan tapaamiseen. Koimme parisuhteen merkityksen tärkeäksi teemaksi ja tahdoimme keskustella isien kanssa parisuhteen kokemista muutoksista.

8.2 Suunnitelma

Alustavaan suunnitteluun kuului toisen isäryhmätapaamisen järjestäminen vauvan syntymän jälkeen. Olimme edellisellä isäryhmätapaamiskerralla sopineet isien kanssa jo alustavasti päivästä jolloin tapaisimme uudelleen. Suunnittelimme järjestävämmme toisen isäryhmätapaamisen helmikuussa 2011 Myyrmäen neuvolassa. Ajatuksenamme oli, että isät tulisivat uskaltautuessaan vauvojen kanssa tapaamiseen, mutta voisivat tulla ihan hyvin ilmankin. Toivoimme isien lähettävän meille etukäteen sähköpostia ja kertovan meille heitä askarruttavista asioista sekä teemoista joista he haluaisivat keskustella. Näin isät pääsisivät vaikuttamaan isäryhmätapaamisen sisältöön ja voisimme luoda isiä kiinnostavan kokonaisuuden.

Suunnittelimme, että tapaamisen aluksi esittelisimme vielä kaikki itsemme, koska edellisestä tapaamisesta olisi kulunut jo niin kauan aikaa etteivät isät varmaankaan muistaisi toisiaan nimiltä. Jos isillä olisi lapsi mukana, he kertoisivat myös koska ja missä lapsi on syntynyt, sekä mahdollisesti lapsen nimen. Samalla isät kertoisivat myös lyhyesti omista senhetkisistä tunnelmistaan. Seuraa-

vaksi isät jaettaisiin pareittain ja he saisivat kolme synnytyskokemuksiin liittyvää kysymystä pohdittavaksi. Käytyään kysymykset pareittain läpi, pareja pyydetäisiin tekemään synnytykseen liittyvä kysymys muille pareille vastattavaksi. Synnytyskokemusten läpikäymiseen varataan 20 minuuttia aikaa.

Seuraavaksi keskustelisimme parisuhteesta synnytyksen jälkeen. Aikaa parisuhteesta puhumiseen varataan 30 minuuttia. Kertoisimme tutkittua tietoa parisuhteesta ja miehille annettaisiin tilaa avoimesti kysyä aiheesta ja halutessaan kertoa omista kokemuksistaan. Miehet jaettaisiin kahteen ryhmään ja heillä annettaisiin mietittäväksi yksi kysymys koskien parisuhteen muuttunutta arkea. Miehille annetaan aikaa pohtia kysymystä ryhmässä ja lopuksi pyydetään kertomaan havainnoistaan toiselle ryhmälle. Viimeiseksi jakaisimme palautelomakkeet (LIITE 9; LIITE 10).

8.3 Teemat

Mietimme etukäteen teemoja, joita isät voisivat haluta käsitellä synnytyksen jälkeisessä isäryhmätapaamisessa. Listasimme ne toisen isäryhmätapaamisen tuntisuunnitelmaan (LIITE 11). Parisuhde kokee väistämättä muutoksen lapsen syntymän jälkeen, ja sen takia pidimme parisuhdetta erittäin tärkeänä teemana käsitellä. Synnytyskokemuksia halusimme myös miehien kertovan. Laitoimme isille lähettämäämme sähköpostiviestiin viestiä siitä, että he voisivat olla meihin yhteydessä sähköpostitse ja esittää toiveita mahdollisista teemoista sekä kysymyksiä joihin toivoisivat meiltä vastauksia.

8.3.1 Parisuhde esikoisen syntymän jälkeen

Varhaisen vuorovaikutuksen huomioiminen ja parisuhteen muutos vauvan syntymän jälkeen, tulee ottaa huomioon perheen alkutaipaleella. Lapsen myötä perheen tilanne muuttuu osittain myönteisesti ja osittain negatiivisesti esimerkiksi ihmissuhteiden, vanhempien ajankäytön, taloudellisen tilanteen ja erityisesti parisuhteen kannalta. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 80.) Vanhem-

muus muodostaa parisuhteeseen pysyvän keskinäisen siteen, jota ei voida erossa purkaa. (Airikka 2003, 18).

Miehet kokevat raskauden enemmänkin sosiaalisena tapahtumana, kun taas naisille se on biologinen tapahtuma. Mies pohtii perheen elättämistä, päivittäisten toimintojen hoitamista ja lapsen valvottaessa omaa jaksamistaan. Psykyisiä reaktioita, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja pelkoja, voi ilmetä osalla miehistä isyyden myötä. Tiivistä ja vakiintunutta parisuhdetta tulee väljentää niin, että siitä löytyy elintilaa myös lapselle. (Vehviläinen-Julkunen 1999, 165.) Parisuhteen kannalta haastavin hetki on tilastojen mukaan ensimmäisen lapsen ensimmäiset vuodet. Useimmiten niinä vuosina parisuhteen ongelmat kehittyvät, tehdään syrjähyppy tai otetaan avioero. Väestöliiton tutkimukseen osallistuneista miehistä usea kuitenkin kertoi, ettei vauvan tulo aiheuttanut suurempia muutoksia parisuhteeseen. Parisuhde saattoi jopa vahvistua. Parisuhde joutuu koetukselle. (Kekkonen 2010, 55.) Erityisesti pikkulapsivaiheessa vanhemmat kokevat yhteisen ajan ja yhdessä tekemisen puutetta (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 51).

Parisuhteen koetinkivenä pidetäänkin yleisesti pikkulapsivaihetta. Yksi syy tähän on puolisoiden vähäinen yhteinen aika ja mahdollisuus fyysiseen läheisyyteen. Vanhempien energia ja kokonaisvaltainen huomio menee yöheräilyihin, lasten hoitamiseen ja arjen kiireisiin, joten puolison ja omien läheisyyden tarpeiden huomioiminen tuntuu kaukaiselta ajatukselta. Hyvän olon lisääminen ja suhteen laadun parantaminen ja ylläpitäminen ovat myös syitä, miksi puoliset hakevat suhteestaan fyysistä läheisyyttä. (Malinen & Sevón 2009, 172.) Vanhempien on yhdessä löydettävä tapa jakaa aika ja voimat niin että he selviytyvät arkirutiineista: lastenhoidosta, kotitöistä, työssäkäynnistä ja harrastuksista ja samalla tunne-elämän tarpeet tulevat tyydytetyiksi (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50). Isällä on tärkeä rooli perheen arjen huolehtijana ja emotionaalisen tuen antajana (Direcção-Geral da Saúde 2006).

Arjen kestämistä pidetään usein toimivan parisuhteen mittarina. Puhutaan, kuinka romantiikka ja hellyys puolisoiden välillä uhkaavat kuolla arjen tylsyyden takia. Se koettelee ja mittaa suhteen kestävyyttä. Arjen uhka liitetäänkin erityi-

sesti pienten lasten vanhempien parisuhteeseen. Lapsiperheessä voimat katoavat ja kielteisiä reaktiota herää arjen keskellä, kiireen, kinailun ja väsymyksen takia. Toisinaan arjesta nauttimisen taito nimetään hyvän suhteen tunnusmerkiksi. Arki koostuu tuttuudesta, turvallisuudesta ja elämän pienistä iloista. Yhteiset ulkomaanlomat ja kynttiläillalliset eivät tuo iloa suhteeseen, vaan yhdessäolon ilo tulee muustakin: suhde on hioutunut miellyttävään muotoon. Parisuhteen hoitaminen ei ole jotakin arkielämästä irrallaan olevaa, vaan läheisyys syntyy arjen pienistä hetkistä ja teoista. Näiden hetkien tärkeyden huomaaminen arjessa ja halu luoda niitä itselleen ja puolisolleen on pohjimmiltaan parisuhteen hoitamista. (Malinen & Sevón 2009, 175–176.)

8.3.2 Parisuhteen hoitaminen

Koko perheen hyvinvointi muodostuu vanhempien voimavaroista. Avoin ja turvallinen suhde lapseen kehittyy hyvän itsetunnon ja myönteisen kasvattajan omakuvan kautta. Vanhempien parisuhteen toimiminen on tärkeää myös lapsen kannalta. Lapsi tarvitsee turvallisen ja tasapainoisen kasvualustan jossa elää. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 80.) Parisuhteen kaikkien osa-alueiden hoitaminen tasapuolisesti on oleellista pitkissä toimivissa parisuhteissa. Jos kaikkia osa-alueita ei hoideta tasavertaisesti voi jokin osa-alue ylikehittyä ja näin ollen suhde pysyy pystyssä vain tämän yhden asian varassa. Kriisin sattuessa jonkin osa-alueen kohdalle, ei suhde kariudu siihen, kun muutkin osa-alueet ovat kunnossa. (Airikka 2003, 14.)

Päivittäin parisuhteessa on mahdollisuuksia, niin suhdetta vahvistavaan kuin hajottavaankin toimintaan. Kun parisuhde pitää arkisen kiireenkin keskellä sisälleen kiinnostuksen, välittämisen ja ymmärryksen osoituksia sekä huumorin käyttöä, niin se kestää myös kielteistä vuorovaikutusta. Parisuhteen hoitamisessa naiset ovat aktiivisempia kuin miehet. Paletti-tutkimuksesta käy ilmi että pienten lasten äidit hoitavat parisuhdetta useimmin huolehtimalla yhteisistä tehtävistä kun taas isien tapa hoitaa parisuhdetta on toimiva ristiriitojen hallinta. Avoimuus, myönteisyys ja läheisverkostot ovat molemmille harvinaisempia parisuhteen hoitamisen tapoja. (Malinen & Sevón 2009, 149–167.)

Toisen huomioiminen ja pienet teot tuovat paljon hyvää parisuhteelle. Palettitutkimukseen osallistuneet kuvaavat esimerkiksi uusien tohvelien tai saunan lämmittämisen tuoneen iloa toiselle. Suhde vahvistuu ja siihen tulee myönteisyyttä esimerkiksi lahjan antamisella puolisolle, sekä positiivisten tunteiden ilmaisulla. (Malinen & Sevón 2009, 149 ja 167.) Neuvola voi tukea vanhempien välistä parisuhdetta antamalla tilaa vanhempien väliselle keskustelulle, nostamalla asioita esille ja antamalla positiivista palautetta. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 82.)

8.4 Toteutus

Helmikuun alussa 2011 laitoimme isille sähköpostiviestiä muistutuksena keski- viikkona 23.2. järjestettävästä isäryhmätapaamisesta. Viestissä onnittelimme isiä myös uudesta perheenjäsenestä ja toivoimme heidän ilmoittavan meille osallistumismahdollisuuksistaan, jotta voisimme paremmin suunnitella isäryhmätapaamista. Muistutimme heitä askarruttavien kysymysten tai mieleisten teemojen esittämisestä meille sähköpostitse. Emme saaneet yhtään sähköpostiviestiä isiltä takaisin. Menimme paikalle varmistamaan jos joku isistä tulisi sinne ilmoittamatta. Kukaan ei kuitenkaan tullut. Halusimme vielä yrittää isäryhmän järjestämistä ja laitoimme isille uuden sähköpostiviestin siirtäen tapaamista muutamalla viikolla eteenpäin. Vastauksia ei tullut, joten toinen isäryhmä jäi toteuttamatta.

8.5 Arviointi

Vastauksia sähköpostiviesteihin ei tullut ja suunniteltu synnytyksen jälkeinen isäryhmätapaaminen jäi pitämättä. Olimme miettineet toisen tapaamisen peruuttamista, kun ensimmäiseen viestiin ei tullut vastausta, mutta menimme varmuuden vuoksi paikalle. Mietimme vaihtoehtoiksi samaan aikaan olleen talviloman, liian läheisen ajankohdan vauvan syntymän jälkeen sekä yksinkertaisesti haluttomuuden osallistua isäryhmään.

Tarkoituksenamme oli kerätä isiltä palautetta toisen isäryhmätapaamisen päätteeksi lyhyellä määrällisellä arviointilomakkeella (Liite 9, Liite 10), jossa hyödynsimme avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kysymysten tulee olla selkeitä ja sisältää helposti ymmärrettävää sanastoa. (Vilka & Airaksinen 2003, 60–61). Kysymykset käsittelivät laajemmin suunnittelemiamme isäryhmätapaamisia kuin ensimmäisen isäryhmätapaamisen palautelomake (Liite 5 ja Liite 6). Määrällistä arviointilomaketta olisi voinut käyttää jo ensimmäisellä isäryhmäkerralla kattavamman palautteen saamiseksi.

9 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyötämme varten anoimme tutkimusluvan Vantaan kaupungilta. Pyydimme jokaiselta ryhmään osallistuvalla isältä luvan käyttää hänen kommenttejaan nimettöminä opinnäytetyössämme. Emme julkaise ryhmään osallistuneiden miesten nimiä ja arviointilomake täytettiin nimettömänä, joten vastauksia ei voida liittää keneenkään. Emme myöskään kerro ryhmään osallistuneiden isien tarkkoja asuinalueita tai muita tietoja, joilla isät voitaisiin tunnistaa. Mietimme yhteistyöneuvolan nimen mainitsemista työssämme, mutta eettisesti arvioimme, ettei sen esille tuominen ole osallistujien tunnistamisen kannalta merkittävää.

Ennen isäryhmän alkua kerroimme isille keitä olemme ja että olemme tekemässä opinnäytetyötä. Selvensimme myös osallistuville isille mikä opinnäytetyö on, joten he tiesivät mihin osallistuvat. Kerroimme että pitämämme isäryhmä on kokeilu, jonka avulla kartoitamme onko tällainen toimintamuoto hyvä lisä osaksi Vantaalla uudistuvaa perhevalmennusta. Isäryhmän teemat olivat perusteltuja ja luotettavia. Teemat perustuivat tutkittuun tietoon ja tulivat halusta tukea vanhemmuutta.

Meidän isäryhmän vetäjinä piti muistaa oma asemamme ryhmässä, emme olleet siellä osallistujina, vaan ohjaajina. Käytöksemme ja puheemme olivat ensiarvoisen tärkeitä. Ryhmätapaamisessa pyrimme vapaan ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen. Arviointilomakkeen tai yleisen keskustelun kysymyksistä ei tullut esiin omia mielipiteitämme. Meidän tuli olla avoimia isien mielipiteille ja hyväksyä sekin mahdollinen vaihtoehto, että isät pitävät isäryhmän järjestämistä turhana.

10 POHDINTA

Aloitimme orientoitumisen opinnäytetyöhön opinnäytetyötorilla keväällä 2009. Prosessi käynnistyi hitaasti. Miettimiseen ja aihevalinnan pyörittelyyn meni paljon aikaa. Aihealue neuvolatyön parissa oli kirkkaana mielessä, mutta selvää kiinnostuksen kohdetta ei alkuun löytynyt. Vaihtoehtoja tuntui olevan toisaalta loputtomasti, toisaalta niukasti. Opinnäytetyö tuotoksena tuntui kaukaiselta ja haastavalta, minkä takia aiheen oli syytä olla motivoiva ja mielenkiintoinen. Koska aikaa työn loppuun saattamiseen oli paljon, työn edistyminen oli hidasta. Aiheen varmistuttua alkoi työnteko sujua vauhdikkaasti ja mielenkiinnolla painuimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Pääsimme tapaamaan Leeni Löthman-Kilpeläistä vasta syksyllä 2010, jolloin opinnäytetyömme tarkempi sisältö ja toteutustapa varmistui. Yhteistyöneuvolan löytymiseen meni aikaa ja lopulta meille tuli kiire järjestää isäryhmä ennen opinnäytetyön jättöä esitarkastukseen. Myyrmäen neuvolassa ei ollut vielä otettu käyttöön uudistunutta perhevalmennusmallia, mutta isäryhmämallimme saatiin liitettyä neuvolan sen hetkisen perhevalmennuksen yhteyteen.

Ensimmäinen isäryhmätapaaminen sujui hyvin. Onnistuimme saavuttamaan isäryhmätapaamiselle asettamamme tavoitteet. Tekemämme isäryhmätapaamisen tuntisuunnitelma oli mielestämme toimiva. Tuntisuunnitelma aikataulutuksineen oli realistisesti suunniteltu ja toimi selkeänä runkona isäryhmätapaamisen aikana. Jälkikäteen arvioidessa huomaa asioita, jotka olisi voitu tehdä toisin. Arviointia emme saaneet muilta kuin ryhmään osallistuneilta isiltä. Opinnäytetyöprosessissa mukana olleet terveydenhoitajat eivät olleet isäryhmätapaamisessa mukana, jonka vuoksi arviointi jäi heiltä saamatta.

Heti ensimmäisessä tapaamisessa valmennusryhmä pitäisi pyrkiä ryhmäyttämään ja tutustumaan ryhmän osallistujat paremmin toisiinsa. Tällä tavoin isät olisivat keskenään rennommin ja uskaltaisivat keskustella vertaistensa kesken. Olisimme voineet vaikuttaa ryhmäytymisen onnistumiseen jakamalla isät vielä pienempiin ryhmiin keskustelun herättämiseksi. Isäryhmässä hyödynnetyistä

englanninkielen taidoista voimme olla ylpeitä. Tulkkauksen avulla saimme englantia puhuvan isän osallistumaan ryhmän keskusteluihin onnistuneesti.

Osallistuimme perhevalmennukseen, joka järjestetään vain kaksi kertaa ennen vauvan syntymää. Molemmat olemme olleet neuvolaharjoittelussa Helsingissä, jossa perhevalmennusta järjestetään neljä kertaa ennen vauvan syntymää ja yhdestä neljään kertaa syntymän jälkeen. Koemme, että useamman tapaamisen ansiosta ryhmäytyminen on helpompaa. Emme saaneet isiä osallistumaan vauvan syntymän jälkeiseen tapaamiseen. Toisen isäryhmätapaamisen mainostaminen oli niukkaa. Vain kaksi neuvolan terveydenhoitajaa mainosti tapahtumaa. Olisimme halunneet itse mainostaa tapaamista enemmän, mutta tämä ei ollut mahdollista ajanpuutteen vuoksi. Isäryhmät ovat toistaiseksi uusi ilmiö, eivätkä ne esiinny vanhempien välisissä keskusteluissa. Uskomme ja toivomme että Vantaalla perhevalmennusuudistuksen myötä vertaistuen löytyminen helpottuu ja ihmiset tutustuvat paremmin toisiinsa. Toisaalta, ryhmäytymisen onnistuminen on myös kiinni persoonista. Toiset puhuvat enemmän, toiset vähemmän. Vanhemmuutta ja erityisesti isyyttä tulisi vahvistaa. Terveydenhoitajien koulutuksessa tulisi aikaisempaa enemmän opettaa ja tukea ryhmäohjaustaitoja ja ohjaamisosaamista. Mietimme onko tämän päivän terveydenhoitajilla valmiudet ohjata ja neuvoa isyyden alkumetreillä olevia miehiä.

Olemme pohtineet millä tavoin ja minkälaisia asioita lisäämällä, tuottamamme isäryhmämalli tai sen sisältö saataisiin pysyvämpään käyttöön. Olemme pohtineet minkä takia Vantaan uudistuneeseen perhevalmennusmalliin ei ole tullut omia ryhmiä miehille. Helsingin ja Espoon perhevalmennuksissa sellaiset ovat ja niille on lukemamme teorian ja kokemusten pohjalta selkeästi tarvetta. Leeni Löthman-Kilpeläiseltä saadun tiedon mukaan Vantaalla yhteen pilottiperhevalmennusryhmään osallistuneet kokivat isän huomioimisen riittäväksi uudistuneen perhevalmennuksen yhteydessä. Vantaalla ei toistaiseksi ole varsinaisia isäryhmäyöntekijöitä ja järjestettyihin isäryhmiin on osallistunut niukasti miehiä.

Me, tämän opinnäytetyön tekijät, olemme olleet ystäviä jo peruskoulun ensimmäiseltä luokalta asti. Mielestämme ennestään tutun ihmisen kanssa työskenteleminen oli mukavaa. Opinnäytetyön työstäminen yhdessä sujui pitkälti ongel-

mitta. Tutun ihmisen kanssa sanattomalla viestinnällä oli suuri merkitys. Kellonajasta riippumatta toinen oli tavoitettavissa ja läsnä. Haasteellisinta oli aika jolloin molemmat olivat harjoittelussa tai kun toinen suoritti kolmen kuukauden ulkomaanvaihtoa. Tietokoneen välityksellä yhdessä opinnäytetyön työstäminen osoittautui suunniteltua haastavammaksi, lähes mahdottomaksi. Pidimme huolen aikataulutuksesta ja kirjasimme muistiin kaikki tapaamisajankohdat. Täytimme aikataulutaulukkoa opinnäytetyön prosessin edetessä (LIITE 12.)

Olemme tyytyväisiä tekemäämme isäryhmämalliin. Tuotimme luotettavaan tietoon pohjautuvan mallin jota toisetkin voivat toteuttaa. Yhtenä erityisenä onnistumiskokemuksena pidämme englanninkielisen materiaalin tuottamista. Koska meille molemmille on varmistunut opinnäytetyöprosessin ja harjoittelujen aikana, että tulevaisuudessa haluamme työskennellä neuvolan terveydenhoitajina, koemme, että tästä opinnäytetyöstä on kaiken kaikkiaan ollut meille runsaasti hyötyä tulevaa uraa ajatellen. Olemme oppineet suunnittelua ja aikataulusta. Tärkeä osa neuvolatyötä on perhevalmennusten järjestäminen ja ryhmänohjaus. Ryhmänohjaamistaidot ovat kohentuneet huomattavasti ja kynnys ryhmän edessä esiintymiseen on madaltunut. Olemme päässeet ja joutuneet syventymään neuvoloissa järjestettäviin perhevalmennuksiin, sekä etenkin isien huomioimiseen paljon paremmin kuin opinnoissamme olisi muuten ollut mahdollista. Meillä on opinnäytetyön myötä valmiudet ja taidot isäryhmän järjestämiseen perhevalmennuksen yhteydessä. Isien huomioiminen on mielestämme tärkeää. Siksi toivomme että pääsemme hyödyntämään opittua tulevaisuudessa ja mahdollisesti kehittämään isäryhmätoimintaa omissa työpaikoissamme.

LÄHTEET

- Airikka, Sauli 2003. Parisuhteen Roolikartta - käyttäjän opas. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntäyhtymä. Helsinki: Kuntatalon painatuskeskus.
- Direcção-Geral da Saúde 2006. O seu bebé já nasceu? Como é bom conhecê-lo! <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008179.pdf> Viitattu 30.3.2011.
- Father Institute 2007. Fatherhood Institute Research Summary: Fathers attending births. <http://www.fatherhoodinstitute.org/2007/fatherhood-institute-research-summary-fathers-attending-births/> Viitattu 17.3.2011.
- Haapio, Sari; Koski, Kirsti; Koski, Pirjo & Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
- Hakala, Marita 2007. Suun ja hampaiden terveyden edistäminen ja hoito. Teoksessa Annukka Armanto ja Paula Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja . Helsinki: Tammi, 247–259.
- Heiskanen, Lotta 2011. Synnytyksen jälkeistä masennusta myös miehillä. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/?x17665=974888> Viitattu 30.3.2011.
- Helminen, Marja-Liisa & Iso-Heiniemi Mari 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Hirvonen, Hanna 2002. Isä syntymässä. Helsinki: Tammi.
- Hofsten, Kristina & Lidbeck, Lena 1997. Lapsi: Käsikirja vanhemmille: Odotus ja synnytys. Lapsen ensimmäiset kuusi elinvuotta. Jyväskylä, Helsinki: Gummerus.
- Huttunen, Jouko 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä, ero-isiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Immonen, Kari 2008. Esipuhe. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoiloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24, 9–10.
- Jämsä, Juha 2010. Miesten synnytyksen jälkeinen masennus. Teoksessa Juha Jämsä ja Susa Kalliomaa (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki:

Väestöliitto, 60–74.

- Jämsä, Juha, Kalliomaa, Susa & Rotkirch, Anna 2010. Johdanto. Teoksessa Juha Jämsä ja Susa Kalliomaa (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 6–11.
- Kaila-Behm, Arja 1997. Miehestä esikoisen isäksi. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kalliomaa, Susa 2010. Voiko tunteista selvitä hengissä? Teoksessa Juha Jämsä ja Susa Kalliomaa (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 98–110.
- Kannas, Tuula 2007. Tavallisimpia vauva- ja leikki-ikäisen pulmia. Teoksessa Annukka Armanto ja Paula Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Tammi: Helsinki, 229–234.
- Kaste-ohjelma 2010, Etelä-Suomen Lapsen ääni pääkaupunkiseudun Tukevasti alkuun - vahvasti kasvuun 2009-2010. Väliraportti.
http://www.lapsenaani.fi/materiaalit/TUKEVASTI%20v%C3%A4liraportti%206_2010.pdf Viitattu 3.10.2010.
- Karila, Irma 1991. Lapsivuodeajan psyykkisten vaikeuksien ennakointi - Kognitiivinen malli. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Kekkonen, Joonas 2010. Isä venyy, isä jaksaa. Teoksessa Juha Jämsä ja Susa Kalliomaa (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 50–58.
- Klen, Inga; Lindqvist, Ulla; Manninen, Saana & Mäkinen, Anni 2009. Lapaset perheverkosto -hanke 2005–2008 loppuraportti. Helsingin kaupungin terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja 2009:2. Helsinki.
- Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestötutkimuslaitos - Katsauksia E 38/2009. Helsinki: Väestöliitto.
- Koramo, Heini & Lampén, Minna 2005. Isät Espoon perhekeskusprojektin laajennetussa perhevalmennuksessa. ”Auttaa orientoitumista elämänmuutokseen”. Opinnäytetyö Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Maria; Poskiparta, Marita; Johansson, Kirsi; Hirvonen, Eila & Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Lammi-Taskula, Johanna & Salmi, Minna 2009. Työnjako ja tyytyväisyys pa-

- risuhteen pikkulapsiperheessä. Teoksessa Johanna Lammi-Taskula, Sakari Karvonen ja Salmi Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009 . Helsinki: Yliopiston kirjapaino.
- Leinonen, Elisabeth; Sjögren, Auli & Vehviläinen-Julkunen, Katri 1992. Perhevalmennuksen opetuskäytäntö. Sosiaali- ja Terveystieteiden tutkimuskeskus, Raportteja 62. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Malinen, Kaisa & Sevón, Eija 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiotta arjesta? Teoksessa Anna Rönkä, Kaisa Malinen ja Tiina Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti - vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 149–176.
- Martin, Sam. 2006. Mies hoitaa vauvaa. Hämeenlinna: Karisto.
- Mesiäislehto-Soukka, Helinä 2005. Perheenlisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Oulu: Oulun yliopisto.
- Miessakit RY 2008. Isyyden Tueksi -projekti 2008-2011.
http://www.miessakit.fi/fi/isyyden_tueksi. Viitattu 30.3.2011,
- Mäkinen, Anni 2007. Lapsen perushoito. Teoksessa Annukka Armanto ja Paula Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 223–228.
- Niemi, Terttu; Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: EDITA.
- Rautaparta, Malla 2010. Raskaus, synnytys, äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY.
- Rikala, Kirsti 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.
- Sevón, Eija & Huttunen, Jouko 2002. Odottavan äidin vastuu. Teoksessa Anna Rönkä ja Ulla Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 72–98.
- Sinkkonen, Jari 1998. Yhdessä isän kanssa. Juva: WSOY.
- Soininen, Miia 2010. Kunpa isi jaksaisi. Lääkärilehti 3/2010, 145–147.
- Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppaita 2004:14.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja Terveysministeriön selvityksiä 24. Helsinki: Yliopistopaino.

- Säävälä, Hannu; Keinänen, Eero; Vainio, Jari; Suomi, Antti; Hermanson, Elina & Sihvola, Seija 2002. Isän kirja. Espoo: Lapsi 2000.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>. Viitattu 22.3.2011.
- Vehviläinen-Julkunen, Katri 1999. Perheen tukeminen raskauden aikana. Teoksessa Marita Paunonen ja Katri Vehviläinen-Julkunen (toim.) Perhehoitotyössä - teoria, tutkimus ja käytäntö. Porvoo: WSOY, 157–175.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1: Isäryhmätapaamisen teematoiveet

TOIVEET ISÄRYHMÄTAPAAMISEN SISÄLTÖJEN PAINOTUKSESTA

Mitä asioita isäryhmätapaamisessa pitäisi mielestäsi käsitellä?

Valitse listalta 3 aihetta, joista haluaisit saada tietoa:

- Isä synnytyksessä
 - Imetys
 - Vanhemmuuteen valmentautuminen
 - Vauvan hoito
 - Lapsiperheen tukiverkostot ja palvelut
 - Vauvan uni- ja päivärytmi
 - Parisuhde raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen
 - Muuta, mitä?
-



Isäryhmäkerran tuntisuunnitelma, Myyrmäen neuvola I kerta 16.12.2010

I Kerta 1h-1h 45min

Raskausviikot 29-31

Teema : Isä synnytyksessä, vauvan hoito, arki vauvan kanssa

Ryhmänvetäjät : th.opiskelijat

Tavoitteet:

Tutustua toisiin ryhmäläisiin, vertaistuen mahdollistuminen

Vauvan hoitoon valmentautuminen

Huomioida ryhmäläisten toiveet ja odotukset ryhmäkerran toteutuksessa

1. Esittäytyminen 10min

Menetelmiä:

Kerromme lyhyesti isäryhmäntapaamisen tavoitteista, ryhmätapaamisen kuluista ja teemoista joita miehet ovat edellisen kerran kyselylomakkeen mukaan toivoneet käsiteltäviksi.

Pöydälle on laitettu kasvokuvia eri tunnetiloista. Miehet valitsevat parhaiten sen hetkistä olotilaansa kuvaavan kuvan ajatellen tulevaa isyyttä. Jokaisen valittua kuva, käydään olotilat läpi ryhmässä. Miehet kertovat nimensä, sekä miksi valitsivat juuri tämän kuvan.

2. Malli Isä, arki vauvan kanssa 20min

Menetelmiä:

Isäryhmätapaamisen osallistujilla on mahdollisuus kysellä mieltä askarruttavia asioita isältä.

Isä kertoo:

- Synnytys isän kokemana
- Arki pienen vauvan kanssa
- Perhehuone?

3. Arki vauvan kanssa, vauvan hoito 15min

Menetelmiä:

Isille jaetaan paperit joihin he kuvailevat ja kaavailevat kuvitteellisen vuorokauden 1kk ikäisen vauvan kanssa syöttöineen, nukuttamisineen, vaipan vaihtoineen.

Riippuen osallistujamäärästä kuvitteelliset vuorokaudet käydään pareina tai koko ryhmänä läpi.

Vauvan hoito > tietoisuus mitä vauva tarvitsee -> syliä, rakkautta, ruokaa, kuivat vaipat

4. Isä synnytyksessä 15min

Menetelmiä:

Isät pohtivat yhdessä (pareittain) muutaman minuutin miltä tuleva synnytys heidän mielestään tuntuu. Millainen rooli heillä on? Mikä synnytyksessä jännittää? Miten he toivovat osallistuvansa synnytykseen?

Lopuksi kootaan isien ajatukset yhteen ja keskustellaan. Kerromme synnytyksen kulusta ja isien kokemuksista synnytyksessä mukana olosta.

5. Imetys 5min

Menetelmiä:

Miehillä mahdollisuus kysyä imetyksestä.

6. Palautteen keruu 5min

Menetelmiä:

Avoin kyselylomake, johon toivomme isien vastaavan.

Jos aika riittää:

7. Palvelut (kela asiat)

8. Vanhemmuuteen valmentautuminen 15min

Menetelmiä:

Omien lapsuuden kokemusten tiedostaminen ja pohtiminen. Isät pohtivat pienryhmissä omaa lapsuuttaan ja vanhempiaan kyselykorttien avulla.

1) Mitä haluaisin omilta vanhemmilleni ottaa omaan vanhemmuuteeni?

- 2) Miltä ja keneltä tuleva vauva näyttää? Kenen silmät, suu, varpaat?
- 3) Millainen isä minusta tulee, millainen haluaisin olla?

KERÄTÄÄN YHTEYSTIEDOT JA SOVITAAN VIIMEINEN TAPAAMINEN

LIITE 4: Plan 16.12.2010

I Fathergroup-meeting 16.12.2010 Thursday

I-meeting 1h-1.45h

Pregnancy weeks 29-31

Topics: Father and child birth, baby-care, breast feeding, relationship

Group leaders: Students of public health nursing

Objectives/purpose:

To get to know the other fathers living in the same area, peer support. Baby-care> what does a baby need.

1. Introducing 10 min

Fathers pick up a face picture which most describes their feeling at the moment. We all introduce ourselves and tell why we chose each picture

2. Daily life with a new born 15min

Fathers are given a blank paper and asked to sketch a day with a baby. Feeding, diaper change, sleeping.

Information flash > what the baby needs

3. Model father 30min

A father is invited to come and tell about the daily life with a new family member

4. Child birth, father in the delivery room 15min

Fathers discuss together their feelings about the delivery. How do they feel about it? Their concerns?

We briefly go through the delivery and discuss about the fathers role

5. Breast feeding

6. Becoming a parent

7. Government supports

8. Feedback

LIITE 5: Palautelomake

Palautelomake

Olitko perhevalmennuksessa 1.12.2010 KYLLÄ EI

Koitko saaneesi vaikuttaa isäryhmätapaamisen sisältöön riittävästi?

Perustelut

Minkä teeman koit tärkeimpänä?

Perustelut

Mikä oli hyvää?

Mikä oli turhaa?

Mitä jäit kaipaamaan?

Kiitos 😊

LIITE 6: Feedback form

Feedbackform

Do you feel you had an effect on the themes at the father-group meeting?

Explanation

Which theme you thought was most important?

Explanation

What was good?

What was unnecessary?

Is there something you thought was left out?

LIITE 7: Teemamuistio

TEEMAT:

1. Esittäytyminen

-KASVOKUVAT

2. Esimerkki-Isä

-ISÄN ESITTELY

Kysymykset isälle, Keskustelua

3. Arki vauvan kanssa, vauvan hoito

-KUVITTEELLINEN VUOROKAUSI PAPERILAPUT

INFO:

Mitä pieni vauva tarvitsee:

- Ruokaa
Pieni vauva syö useita kertoja päivässä, vauvasta riippuen jopa tunnin välein. Maito riittää (rintaruokinta, pumpattu maito, korvike) ja vasta 4-6 kk iässä lisäruoka (vellit/soseet). D-vitamiini 2vko-> Ruokahetki: rakkaus, lohdutus, rauhoittuminen, turva. Pulauttelu.
- Unta
Vastasyntynyt nukkuu paljon, 12-20h/vrk. Unen pituus 20min-6h. Vauva haakee kauan omaa uniryhtiä.
- Läheisyys
Kehityksen kannalta koskettaminen, ääni, katse ja liike ovat tärkeitä. Syli= turvallisin ja virikkeellisin paikka lapselle. Kantoliinassa/-repussa lapsi voi nukkua pitkiäkin aikoja, turvallinen olo, <3
- Puhtaus
Veteentotuttelu: 1-7 x vko kylpy. Kylpyhetki, turvallinen ja lempeä hetki. Voi olla isän ja lapsen oma juttu. Napa: napatynkä irtoaa n. viikon kuluttua. Pitää pitää puhtaana. Ohjeet sairaala/nla. Vaippa: yksilöllinen vaipanvaihto, rasvaus + talkkaus. Eri vaipat käy eri lapsille, voi tulla esim ihottumaa. Kestovaipat ja kertsikat.
- Muuta
Karsta, sammuks, koliikki, napatyrä, silmän rämmiminen

4. Isä synnytyksessä

Synnytys on voimakas emotionaalinen kokemus. Riippuu isästä miltä tuntuu (pyöräyttää, oksettaa, paniikki, avuttomuus, ilo, onnellisuus...)

Isä voi:

- Lukea käyriä
- Hieroa äidin selkää
- Pyyhkiä hikeä äidin otsalta
- Auttaa äitiä suihkussa ja wc:ssä
- Pitää äitiä kädestä
- Koskettaa äitiä
- Hengitellä yhdessä äidin kanssa
- Antaa positiivista palautetta
- Auttaa äitiä sopivan asennon löytämisessä sekä avautumis- että ponnistusvaiheessa
- Pitää huolta että juotavaa on tarjolla
- Tarjota äidille juotavaa ja syötävää
- Toimia tarkkailijana ja kellonsoittajana
- Toimia puolestapuhujana, jos äiti ei jaksa enää puhua
- Katkaista napanuoran
- Auttaa vauvan mittaamisessa ja punnitsemisessa
- Kylvettää vauvan
- Olla mukana auttamassa ja tukemassa ensi-imetyksessä

Huom! Anna äidin valita ottaako hän avun vastaan vai ei!

5. Imetys

- Isän tehtävä imetyksessä
- Vastataan kysymyksiin

6. Palaute lomakkeet

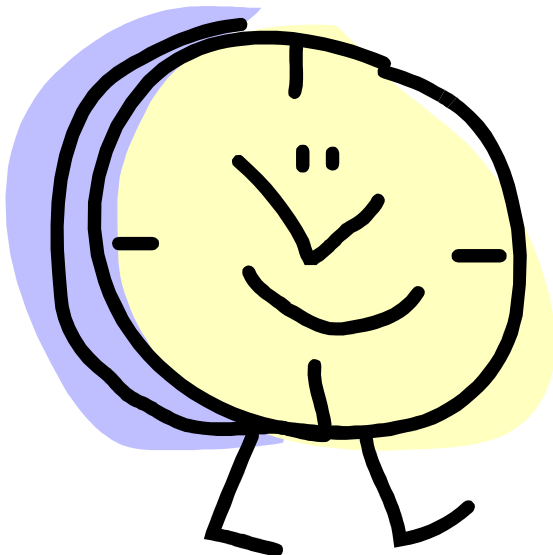
LIITE 8: Kuvitteellinen vuorokausi

Kuvitteellinen vuorokausi 1kk ikäisen vauvan kanssa

Isän kuvitteellinen vuorokausi
1kk ikäisen vauvan kanssa:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kelloon merkittynä samat asiat



Oliko tapaamisia mielestäsi tarpeeksi?

KYLLÄ

EI

Perustelut

Suosittelisitko isäryhmätapaamista muille
esikoistaan odottaville isille?

KYLLÄ

EI

Perustelut

Tukivatko isäryhmätapaamiset isäksi kasvamista?

KYLLÄ

EI

Perustelut

Mitä jäit kaipaamaan?

Mikä oli hyvää, mikä huonoa?

KIITOS ☺

LIITE 10: Evaluation form

Evaluation form

Evaluate the following statements about the father-group meeting on a scale from 1 to 5 (1=totally disagree 5=totally agree) Circle your option

	I agree			I do not agree	
The topics confronted my wishes	1	2	3	4	5
I got useful information	1	2	3	4	5
There was an open and relaxed atmosphere	1	2	3	4	5
I got answers to my questions?	1	2	3	4	5
Organizing a fathergroup meeting is necessary	1	2	3	4	5
In the future I am going to meet the other fathers in the group	1	2	3	4	5

Does it make a difference whether the group leader is a man or a woman? YES NO

Explanation

Where there enough fathergroup meetings YES NO

Explanation

Would you recommend participating in a fathergroup for other fathers expecting their first child

YES

NO

Explanation

Did the group support you as a becoming father

YES

NO

Explanation

Is there something you thought was left out?

What was good, what was poor?

THANK YOU 😊

LIITE 11: Tuntisuunnitelma 23.2.2011

Isäryhmäkerran tuntisuunnitelma, Myyrmäen neuvola II kerta 17.2.2011

II Kerta 1h-1h 45min

Teema : Isän synnytyskokemukset, parisuhde

Ryhmänvetäjät : th.opiskelijat

Tavoitteet:

Keskustella kokemuksista ja uudesta elämäntilanteesta pienen perheenjäsenen kanssa.

1.Esittäytyminen 10min

Menetelmiä:

Esittäydymme ja kerromme isäryhmätapaamisen kulusta lyhyesti.

Miehet esittäytyvät kertovat kukin vuorollaan tämän hetkisistä tunteistaan, jos lapsi on mukana esittelevät hänet ja syntymäajan/nimen/missä syntyi.

2.Synnytyskokemuksia 20min

Menetelmiä:

Miehet jaetaan pareiksi ja pareille annetaan kolme kysymystä mietittäväksi

- 1) Kuinka synnytys mielestäsi sujui?
- 2) Kuinka pääsit osallistumaan?
- 3) Jäikö jokin vaivaamaan?

Pohdittuaan kysymyksiä pareittain, jokainen pari tekee yhden kysymyksen, jonka esittävät muille pareille.

Avointa keskustelua ja vuoropuhelua synnytyskokemuksista

3.Parisuhde 30min

Menetelmiä:

Ryhmän ohjaajat puhuvat parisuhteesta raskauden jälkeen, jonka jälkeen miehille annetaan tilaa kysyä ja kertoa kokemuksistaan. Kysymys:

Miten isän/parisuhteen arki on muuttunut lapsen myötä?

4.Palautteen keruu 5min

Menetelmiä:

Avoin kyselylomake, johon toivomme isien vastaavan.

Aikataulu

Mikä ja milloin	Missä	Mitä tehtiin ja sovittiin	Paikallaolijat
Opinnäytetyötoriin osallistuminen Kevät 2009	Diakonia-ammattikorkeakoulu		Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Kevät 2009		Opinnäytetyö aiheen pohdintaa ja kohderyhmän valitseminen. Opinnäytetyö ohjausta.	Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Syksy 2009		Opinnäytetyö aiheen päättäminen, teoriaan tutustuminen ja opinnäytetyön kirjoittamista. Yhteydenotto Leeni Löthman-Kilpeläiseen ja päätös että toteutamme opinnäytetyömme Vantaalla. Opinnäytetyö ohjausta.	Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Kevät 2010		Teoriaan tutustuminen ja opinnäytetyön syvempää kirjoittamista. Opinnäytetyö ohjausta.	Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Syksy 2010		OTT1 Teoriaan tutustuminen ja opinnäytetyön kirjoittaminen. Isäryhmän teemojen suunnittelu.	Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Tapaaminen Syyskuu 2010	Diakonia-ammattikorkeakoulu	Toteutamme isäryhmän Leeni Löthman-Kilpeläisen määrittämässä neuvolassa Vantaalla. Osallistumme Tejo De Brujin:in pitämään koulutukseen perheroolien ympäröistä.	Krista Laakso, Katariina Hämäläinen, Leeni Löthman-Kilpeläinen, Tejo De Brjuin ja Marja Lindholm
Parista perheeksi ja perheroolien ympärät perhevalmennuksen pilottineu-	Kartanonkosken neuvolan iso ryhmähuone		Kouluttajat Leena Jokinen ja Tejo De Brjuin Krista Laakso, Katariina Hämäläinen,

voloiden terveydenhoitajille ja perhetyöntekijöille -koulutus. 8.10.2010	(Pehtoorintie 3, XXXXX Vantaa)		Pilottineuvoloiden terveydenhoitajia ja perhetyöntekijöitä
Tapaaminen Myyrmäen neuvolan terveydenhoitajien kanssa. XXXX.2010	Myyrmäen neuvola	Pidämme isäryhmän osana joulukuussa alkavaa perhevalmennusryhmää.	Myyrmäen neuvolan kaksi terveydenhoitajaa Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Tapaaminen Tejo De Brjuinin kanssa 16.11.2010	Tejo De Brjuinin työhuone	Kävimme läpi tuntisuunnitelmaamme ja sovimme parannusehdotuksista	Tejo De Brjuin, Krista Laakso, Katariina Hämäläinen
Perhevalmennuksen ensimmäinen tapaaminen 1.12.2010	Myyrmäen neuvola	Olimme mukana perhevalmennuksen ensimmäisellä kerralla esittäytymässä, sekä keräsimme isien toiveita aiheista seuraavalle kerralle.	Myyrmäen neuvolan kaksi terveydenhoitajaa Krista Laakso, Katariina Hämäläinen, 12 äitiä ja kuusi isää
Perhevalmennuksen toinen tapaaminen ja varsinainen isäryhmä 16.12.2010	Myyrmäen neuvola	Pidimme isäryhmän etukäteen suunnitellun suunnitelman mukaisesti. Tapaamisen päätteeksi kokoonnuimme äitien kanssa yhteen malliperhe äidin ja vauvan tapaamisen ajaksi. Sovimme isien kanssa että seuraava tapaaminen toteutetaan helmikuussa 2011.	Myyrmäen neuvolan kaksi terveydenhoitajaa Krista Laakso, Katariina Hämäläinen, seitsemän äitiä ja kuusi isää
Yhteydenotto isiin sähköpostitse Helmikuun alku 2011		Sähköpostiviesti isille muistutuksena ke 23.2.2011 pidettävästä isäryhmätapaamisesta.	
Opinnäytetyön jättö esitarkastukseen 4.4.2011			Krista Laakso, Katariina Hämäläinen