

Paula Alajuuma

**PERHEEN TUKEMINEN VANHEMPIEN PARISUHTEEN
KANNATTELUN KAUTTA**

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Joulukuu 2015

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö, Kokkola	Aika Joulukuu 2015	Tekijä Paula Alajuuma
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Perheen tukeminen vanhempien parisuhteen kannattelun kautta		
Työn ohjaaja Sirkka Huhtakangas	Sivumäärä 64 + 3	
Työelämäohjaaja Tanja Mannermaa & Tea Bjon		
<p>Opinnäytetyössäni tarkastelin parisuhteen tukemista pikkulapsiperheissä Keski-Pohjanmaalla. Minua kiinnosti erityisesti se, minkälaisia haasteita tämän päivän parisuhde kohtaa ja miten puolisoita voisi tukea heidän välisessään parisuhteessa, jotta koko perhe voisi hyvin kokonaisuutena. Tavoitteena oli tuottaa uutta, päivitettyä tietoa Kokkolan neuvolan perhetyöntekijöille ja johtoportaalte parisuhdetyön tukitoimien merkityksestä ja riittävydestä sekä tätä kautta myös kehittää palveluja asiakkaiden kokemuspohjan kautta asiakaslähtöisiksi ja vastaamaan nykyajan tarpeita.</p> <p>Opinnäytetyöni oli määrällinen ja tutkimusotteeni kvantitatiivinen, jotta kokemuksia parisuhteesta pikkulapsiperheissä ja tuen tarpeesta saataisiin tarpeeksi. Laatimani Webropol-kyselyn julkaisin heinäkuussa 2015, ja vastanneita oli 118 henkilöä. Kysely toteutettiin Facebookin Keski-Pohjanmaan Mammot -ryhmän kautta yhteistyössä työelämän tilaajieni ja ryhmän ylläpitäjien kanssa. Kyselyssäni selvitin perheiden arjen rakennetta, tuen tarvetta ja koettua avun saamista arkeen. Kartoitin myös perheiden sosiaalista verkostoa sekä tiedustelin vauvan tuomista yllätyksistä, haasteista ja iloista parisuhteeseen.</p> <p>Kyselyyn vastanneet vanhemmat kokivat tämän päivän parisuhteen haasteiksi pikkulapsiperheissä ajankäytön ja arjen järjestelyiden ongelmat sekä etenkin puolisoitten yhteisen ajan puutteen. Myös vauvan sitovuus vanhempiinsa, ja eritoten äitiin, yllätti. Siitä huolimatta vastaajat korostivat rakkauten ja ilon tunteita, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä sekä onnellisuutta omasta perheestä, jotka kaikki heijastuvat myös parisuhteeseen.</p>		

Asiasanat

Hyvinvointi, parisuhde, perhe, perhetyö, vanhemmuus

ABSTRACT

Unit Centria University of Applied Sciences	Date December 2015	Author Paula Alajuuma
Degree programme The Degree of Social Services		
Name of thesis Supporting the Family via Enhancing the Relationship		
Instructor Tanja Mannermaa & Tea Bjon		Pages 64 + 3
Supervisor Sirkka Huhtakangas		
<p>In my thesis I examined the support given to parents' relationships in families with small children in Central Ostrobothnia. I was especially intrigued about the challenges that the parents' relationship faces nowadays and also how spouses could be supported in their relationship so that the whole family would feel well as a unit. My aim was to collect new and updated information about the significance and need for the support of parents' relationships in families. Through collecting this data I intended for the Kokkola town's services to be developed more client-friendly and to respond to nowadays relationship problems and challenges.</p> <p>My study method was quantitative, so that there would be enough data of the experience on relationships and on the need for support in small-children families. The Webropol-inquiry was launched in July 2015, and the number of repliers was 118. The inquiry was carried out via the Mommies of Central Ostrobothnia-group in Facebook together with the group administrators and my instructors on the field. In my inquiry I investigated the structure of everyday life, the need for support and experiences of getting it when needed, surveyed social connections and inquired about the surprises, challenges and moments of joy that the baby brought into the parents' relationship.</p> <p>The parents who responded to the inquiry felt that the problems in organizing the everyday life, getting time for each other and organizing day-to-day schedules are the real challenges in today's relationships. They were also surprised by how committing it is to be a parent. In spite of all that the repliers emphasized the feelings of love, joy, togetherness and team spirit and also the happiness of having a family, and they felt, that it all was reflected also on the relationship between the parents.</p>		

<p>Key words Family, Family work, Parenthood, Relationship, Welfare</p>
--

*”Ihania yhdessäolon hetkiä. Naurua ja onnellisuutta.
Vanhemmuus on vahvistanut parisuhdetta ja tehnyt
meistä kokonaisia.”*

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
ESIPUHE
SISÄLLYS**

1	JOHDANTO	1
2	PERHE- JA PARISUHDETYÖ	2
	2.1 Perhetyö meillä ja muualla	2
	2.1.1 Perhetyö Suomessa	3
	2.1.2 Perhetyö muissa Pohjoismaissa	5
	2.2 Parisuhdetyö	6
	2.3 Yhteenvetoa perhe- ja parisuhdetyön näkökulmasta	7
3	PERHE YLEISESTI	9
	3.1 Perheen arki ja ilmapiiri	9
	3.2 Perheen perustaminen	10
	3.3 Lapsen kasvatus eri näkökulmista	13
	3.3.1 Äidin rooli perheessä	17
	3.3.2 Isän rooli perheessä	18
	3.3.3 Yhteisön rooli lasten kasvatuksessa	20
	3.4 Vanhempien välinen työnjako arjessa	21
	3.5 Lapsiperheiden huolet ja koettu avunsaanti	22
	3.6 Yhteenvetoa perheen näkökulmasta	24
4	PARISUHDE TEORIAN TASOLLA	25
	4.1 Määrittelyä parisuhteesta	25
	4.2 Parisuhde ennen	26
	4.3 Parisuhde nykyään	27
	4.4 Lapsuuden perheen näkyminen parisuhteessa	28
	4.5 Yhteenvetoa parisuhteen teoreettisesta näkökulmasta	30
5	PARISUHDE KÄYTÄNNÖN TASOLLA	31
	5.1 Miksi panostaa parisuhteeseen?	31
	5.2 Kuinka parisuhdetta voi hoitaa?	32
	5.2.1 Toisen huomiointi	32
	5.2.2 Oman suhtautumisen muutos	33
	5.2.3 Ajan järjestäminen parisuhteelle	33
	5.2.4 Uhrautuminen parisuhteen eteen	35
	5.2.5 Anteeksiantaminen parisuhteessa	35
	5.2.6 Vastuun ottaminen ja ymmärrys riittävän hyvästä parisuhteesta	36
	5.3 Yhteenvetoa parisuhteen käytännön näkökulmasta	37
6	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTO	38
	6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	38
	6.2 Opinnäytetyön asetelma	38
	6.3 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	40
	6.4 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä	40

7	OPINNÄYTETYÖN ANALYSOINTI JA TULOKSET	42
	7.1 Opinnäytetyön otos	42
	7.2 Taustatietoa opinnäytetyöhön vastanneista	43
	7.3 Arjen järjestelyt	44
	7.3.1 Koko otos	44
	7.3.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen	46
	7.4 Ajankäyttö arjessa	47
	7.4.1 Koko otos	47
	7.4.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen	48
	7.5 Sosiaalinen verkosto	49
	7.6 Parisuhteen vaaliminen ennen ja jälkeen lapsen syntymän	49
	7.7 Vauvan tuomat yllätykset, ilot ja haasteet arjessa	51
	7.8 Neuvolan perhetyön tukitoimet pariskunnille – toivomukset	53
	7.8.1 Koko otos	54
	7.8.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen	55
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	57
9	POHDINTA	59
	LÄHTEET	62
	LIITTEET	
	KUVIOT	
	KUVIO 1. Parisuhteen vaaliminen ennen lapsen syntymää	50
	KUVIO 2. Parisuhteen vaaliminen lapsen syntymän jälkeen	51
	TAULUKOT	
	TAULUKKO 1. Arjen järjestelyt	45
	TAULUKKO 2. Ajankäyttö arjessa	48
	TAULUKKO 3. Koko otoksen toiveet tukitoimille	55
	TAULUKKO 4. Kokkolan otoksen toiveet tukitoimille	56

1 JOHDANTO

Väestöliiton (2014) mukaan parisuhde on yksi elämämme merkittävimmistä ihmissuhteista, jonka hyvinvointi heijastuu myös lähiympäristöömme. Parisuhteen toimivuus on ihmisen ja perheen koko hyvinvoinnin kannalta olennainen tekijä, ja siihen vaikuttavat kaikki elämän mukanaan tuomat muutokset.

Tämän hetken parisuhteet ovat mediaseksikkäitä: parisuhdetyö on kovassa nousussa etenkin median ansiosta, ja haasteita parisuhteessa ruoditaan niin naistenlehtien palstoilla kuin television tosi-tv-ohjelmissa. Jokainen etsii täydellistä kumppania ja kestävän parisuhteen salaisuutta. Kiinnostus parisuhteen hyvinvointiin lisää myös tarvetta palveluille, joiden avulla voidaan tukea parisuhdetta. Oma psykologinen omistajuuteni juontaa juurensa kiinnostuksesta parisuhdetyöhön. Lisäksi huomasin, että kokkolalaisten pariskuntien tukeminen on vasta hiljalleen heräämässä kasvavaan tarpeeseen, ja tällä hetkellä resursseja pelkälle parisuhteen hoitamiselle ei juuri ole. Tästä syystä innostuin parisuhdetyön tarpeen kartoittamisesta Keski-Pohjanmaalla, ja neuvolan perhetyö kiinnostui yhteistyöstä kanssani; he ovat huomanneet omassa työssään parisuhdetyön tarpeen kasvun ja haluavat myös omalta osaltaan selvittää, minkälaisia palveluja tämän alueen pariskunnat toivovat neuvolan perhetyöltä.

Perhetyö on lapsiperheiden tavoitteellista, suunnitelmallista ja määräaikaista tukemista. Se on perheen kokonaisvaltaiseen tukemiseen tähtäävää työtä, joka muodostaa perhettä yksilöllisesti ja tiiviisti tukevan, tarpeet huomioon ottavan kokonaisuuden. Tavoitteena on tukea perheitä arjessa haastavien elämäntilanteiden ja ongelmien edessä. (Neuvolan perhetyön toimintakäsikirja 2011.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on etsiä uusia näkökulmia neuvoloissa toteutettavan parisuhdetyön laajentamiseksi ja vahvistaa täten vanhempien parisuhdetta pikkulapsiperheissä. Opinnäytetyön tutkimustulosten avulla palveluja voidaan kehittää. Opinnäytetyön tavoitteena onkin tuottaa uutta, päivitettyä tietoa Kokkolan neuvolan perhetyöntekijöille ja johtoportaalte parisuhdetyön tukitoimien merkityksestä ja riittävydestä: täten myös palveluja voidaan rakentaa asiakkaiden kokemuspohjan kautta asiakaslähtöisiksi ja vastaamaan nykyajan tarpeita.

2 PERHE- JA PARISUHDETYÖ

Perhetyön peruslähtökohtana on aina perhe ja sen tarpeet, ja sitä toteutetaan yhteistyössä perheenjäsenten kanssa. Parisuhdetyö linkittyy vahvasti perhetyöhön, eikä sitä aina ole edes eroteltu erikseen perhetyöstä. Parisuhdetyön fokuksena on kuitenkin vanhempien parisuhteeseen panostaminen keinona perheen tukemiseen lapsiperheissä, sekä myös aikuisten ihmisten parisuhdehaasteiden kohtaaminen lapsettomien pariin kohdalla. (Pukkala 2007, 128–144; Rytönen & Rönkkö 2010, 27–29.)

2.1 Perhetyö meillä ja muualla

Perhetyö pohjautuu välittämiseen ja huolehtimiseen. Kaikille pyritään takaamaan perustuki turvallisuuden ja hyvinvointiin, ja siksi myös perheistä nouseviin tarpeisiin, esimerkiksi lapsen kasvatuksen neuvonnassa tai perheen hyvinvoinnin lisäämisessä ja vanhemmuuden tukemisessa, pyritään vastaamaan. Julkisen sektorin puolella suurimmaksi osaksi perhetyötä toteuttavat sosiaalitoimen ja neuvolan perhetyö. Muiden toimijoiden toiminta-ajatukseen voi tuki kuulua perhekeskeinen lähestymistapa ja perhetyötä edistävät työtavat; perhetyötä voidaan tehdä erilaisissa toimintaympäristöissä, ja sen ammattilaiset voivat edustaa mitä moninaisimpia ammattiryhmiä ja -nimikkeitä. Perheen näkeminen kokonaisuutena liittyy monen ammattikunnan työhön, eikä se liity vain perhetyöksi nimettyihin toimintatapoihin. Perhetyöksi voidaan siis laajimmillaan käsittää kaikki perheiden parissa tehtävä työ, jota eri palveluntuottajat tarjoavat. Kuitenkin kohdennetun perhetyön tarve on noteerattu lähinnä myös siksi, jotta perheen tilanne todella nähtäisiin kokonaisvaltaisesti ja siihen pureuduttaisiin kokonaisuutena, eikä vain yhden toimijan osuuden kannalta tai näkökulmasta katsottuna. (Rytönen & Rönkkö 2010, 27–29.)

Perhekeskus-innovaatio, jonka ideana on tuoda yhteen julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin palvelut asiakkaalle yhden oven periaatteella, on kasvattanut suosiotaan 2010-luvulla. Yksityisen sektorin palvelut ja kolmannen sektorin järjestöt ja yhdistykset sekä seurakunta tukevat tehokkaasti julkisen sektorin tarjoamaa, laaja-alaista perhetyötä. Pääsääntöisesti perhekeskusten henkilöstön osaaminen on myös arvioitu erittäin hyväksi: suurimmat kehittämistarpeet liittyvät vanhemmuuden tukemisen ohjelmien hallintaan, hallinnonalat

ylittävään johtamiseen, toiminnan arviointiin sekä ehkäisevään parisuhdetyöhön. (Halme, Kekkonen & Perälä 2012, 15–65.)

2.1.1 Perhetyö Suomessa

Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa (STM 2005, 20–25) lastenneuvolan toimintaa ohjaaviksi periaatteiksi lapsen edun, perhekeskeisyyden, yksilöllisyyden, asiakaslähtöisyyden sekä vanhempien ja lasten kunnioittamisen ja tosiasioiden esille ottamisen. Perustavanlaatuisena tavoitteena on varmistaa, että jokainen lapsi saa riittävän huolenpidon ja tuen oman persoonallisuuden kehittämiseen. Tämän päätavoitteen ohella ministeriö on listannut monia muita tavoitteita, joista kaksi on olennaisia tämän opinnäytetyön kannalta. Sosiaali- ja terveysministeriö on asettanut tavoitteeksi, että vanhemmat osallistuvat aktiivisesti neuvolapalvelujen kehittämiseen sekä sen, että vanhemmat huolehtivat parisuhteestaan ja vanhemmuudestaan, jotta kykenevät huolehtimaan lapsestaan ja tukemaan tätä matkalla kohti aikuisuutta. Tärkeänä nähdään omien voimavarojen ja perhettä kuormittavien tekijöiden tunnistaminen, sekä vastuun ottaminen niin omasta, lapsen kuin koko perheen hyvinvoinnista. Lastenneuvolan tehtävänä nähdään myös muun muassa riittävän tuen tarjoaminen vanhemmuuteen ja parisuhteeseen perheen toimivuuden parantamiseksi.

Neuvolan perhetyö on perheen omista tarpeista lähtevää, voimavaroja vahvistavaa työtä, jota tehdään yhdessä vanhempien kanssa. Perhetyö sisältää perheen tukemista keskustelun ja kuuntelun kautta, yhdessä ratkaisuja etsimällä, tarjoamalla vinkkejä arjen pyörittämiseen, tarjoamalla vertaisryhmätoimintaa sekä ohjaamalla tarvittaessa muiden palvelujen piiriin. Perhetyön piiriin voi hakeutua esimerkiksi silloin, kun perheen elämässä on paljon stressiä tai kriisitilanteita, vanhempi uupuu, lähiverkosto on vähäinen tai ensimmäinen lapsi on tulossa ja oman vanhemmuuden hahmottaminen ja löytäminen kaipaisi tukea. Neuvolan perhetyö on parhaimmillaan varhaista, nopeasti tarpeeseen vastaavaa mutta lyhytkestoista tukea ja luottamuksellista yhteistyötä. (Kokkolan kaupunki 2014.)

Kokkolan neuvolan perhetyö sai voimakkaan sysäyksen erilleen terveydenhuollosta vuonna 2010, kun Nuppu-hankkeen palkkaama perheohjaaja aloitti työskentelyn perheiden parissa. Keski-Pohjanmaalla vaikuttanut Nuppu-hanke (Nuppu-hankkeen loppuraportti 2011) oli osa kansallista sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelmaa eli Kastetta, ja sen kahdeksi

päätavoitteeksi muodostuivat perhekeskusmallin rakentaminen sekä sosiaalialan opetus- ja tutkimusklinikkamallin rakentaminen Keski-Pohjanmaalla. Ensimmäinen päätavoite ilmeni konkreettisesti mm. matalan kynnyksen palveluiden kehittämisenä sekä lasten ja perhepalveluiden toimijoiden yhteistyönä, jona näyttäytyi perheohjaajan tekemä kenttätyö perheiden parissa. Lindholm ja Patana (2011) tutkivat opinnäytetyössään tätä Nuppu-hankkeen varhaisen neuvolaperhetyön toteutumista, tarvetta ja toimivuutta Kokkolan Torkinmäen neuvolassa tekemällä case-tyyppisen asiakastyytyväisyyskyselyn neuvolan asiakasperheille sekä haastatteleamalla hankkeen perheohjaajaa. Heidän opinnäytetyönsä vastauksista nousi esille asiakkaiden kokema neuvolaperhetyön tarve ja perheiden tyytyväisyys saamaansa tukeen. Neuvolan tekemä perhetyö nähtiin myös loistavana matalan kynnyksen palveluna perheille.

Perhekeskusten toiminta-ajatuksena on koota yhteen perheet ja palvelut: lähtökohtana on tarjota matalan kynnyksen peruspalveluja, joilla tavoitetaan kaikki lapsiperheet. Keskus on palvelumalli, jonka tarkoituksena on järjestää palvelut perheille joustavasti ja yhteistyössä eri toimijoiden kesken. Painopistettä pyritään siirtämään korjaavasta toiminnasta ennaltaehkäisevään toimintaan. Yhteistyö ja osaamisen keskittäminen sekä voimavarojen kokoaminen säästää myös resursseja ja edistää uusien toimintatapojen ja käytäntöjen syntymistä. Päämääränä on ylittää toimialarajat yhdistämällä lapsen kehitystä tukevat, ongelmia ehkäisevät ja korjaavat palvelut yhteen tarjoten asiakkaille saumatonta yhteistyötä ja parasta palvelua. (Halme ym. 2012, 7–16.) Yksi perhekeskuksen tärkeimmistä toimintaperiaatteista on myös ammattilaisten yhteistyön ohella edistää asiakkaiden yhteisöllisyyttä ja vertaistoimintaa. Perhekeskuksen tiloissa vanhemmat tapaavat toisiaan, jakavat kokemuksiaan ja saavat tukea lasten kasvatukseen, vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyvissä asioissa perhekeskuksen työntekijöiltä. Perhekeskus on ennen kaikkea kohtaamispaikka. (Kekkonen, Paavola & Viitala 2008, 20–24.)

Perhekeskustoiminta on kehittynyt aina 2000-luvun taitteesta 2010-luvulle, ja se koki läpimurtonsa vuonna 2011, kun hallitusohjelmaan kirjattiin tavoite perhekeskustoiminnan laajentamisesta. Kokkolassa yhteisöklubi Sillan tiloihin on koottu neuvolan perhetyö, kaupungin lapsiperheiden kotipalvelu, Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta sekä itse yhteisöklubin oma toiminta, jotka tarjoavat lapsiperheille avoimen, matalan kynnyksen kohtaamispaikan, josta saa apua ja tukea niin vanhemmuuteen, parisuhteen tukemiseen kuin myös toisten lapsiperheiden tapaamiseen. (Halme ym. 2012, 7–16; Yhteisöklubi Silta 2015.)

Myös seurakunta tukee perheitä monin eri tavoin. Perheasiain neuvottelukeskus tarjoaa ammatillista keskusteluapua parisuhteen ja perheen kysymyksissä sekä elämän kriisitilanteissa. Keskusteluapua voi saada niin yksin, yhdessä kuin myös ryhmässä vertaistuen voimaannuttamana. Kokkolassa perheasioita hoitaa Keski-Pohjanmaan perheasiain neuvottelukeskus, ja käynnit sekä keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. (Kokkolan seurakuntayhtymä 2015.)

2.1.2 Perhetyö muissa Pohjoismaissa

Perhekeskustoiminta on lähtöisin Ruotsista, jolloin 1990-luvun laman myötä eri ammattilaiset hakeutuivat tiiviimpään yhteistyöhön tarjotakseen laadukkaita palveluja kasvaneeseen tarpeeseen niukentuneilla resursseilla. Perhekeskus määriteltiin pienten lasten vanhemmille tarkoitetuksi paikaksi, jossa vanhemmat voivat tavata toisiaan, viettää aikaa, leikkiä lastensa kanssa ja saada asiantuntijan neuvoja vanhemmuuteen. Nykyään Ruotsissa perhekeskuksella tarkoitetaan palveluiden kokonaisuutta, jossa äitiysneuvola, lastenneuvola, avoin varhaiskasvatus ja varhaisen tuen sosiaalipalvelut on kaikki kerätty saman katon alle. Perheet saavat nopeasti ja varhaisessa vaiheessa apua perhe-, parisuhde- ja kasvatuskysymyksiin. (Halme ym. 2012, 15–19.)

Norjassa perhekeskustoiminta ja kehittämistyö käynnistyivät 1990-luvun lopussa kansallisella ohjelmalla, ja osana ohjelmaa norjalaiset tutustuivat Ruotsin perhekeskusmalliin. Norjassa perhekeskusta kuvataan nimityksellä Perheiden talo. Taloa kuvataan kolmikerroksiseksi rakennukseksi, jonka ensimmäinen kerros muodostuu kaikille avoimista, terveyttä ja hyvinvointia edistävästä palveluista, toinen kerros kohdennetuista, tehostetuista ja ennen kaikkea varhaisista tukimuodoista tarvitseville sekä kolmas kerros lasten ja perheiden psykososiaalisista erityispalveluista. Kaikkien kerrosten tavoitteena on vastata tuen tarpeisiin ajoissa ja ennaltaehkäisevästi. (Halme ym. 2012, 15–19.)

Tanska heräsi perhetyöhön muita Pohjoismaita myöhemmin, ja heidän perhekeskustoimintansa on keskittynyt Äitien taloon, jonka tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen palveluja vanhemmuuden tukemiseen erityisesti nuorille, riskiryhmiin kuuluville äideille. Äitien talo-malli perustuu Tanskan lapsipoliittiseen linjaan, jonka mukaan riskioloissa eläville lapsille

tulee varmistaa riittävä hoiva ja huolenpito sekä varhainen tuki ja laadukkaat palvelut tasa-vertaisen lapsuuden ja lasten oikeuksien turvaamiseksi. (Halme ym. 2012, 15–19.)

2.2 Parisuhdetyö

Parisuhdetyö on parisuhteen eteen tehtävää vahvistamista ja korjaavaa työtä; vahvistamista tehdään suhteen eteen ennen varsinaisia ongelmia, kun taas korjaavassa työssä pyritään ratkomaan haasteita ja selvittämään parisuhdekriisejä. Sekä vahvistavalla että korjaavalla sektorilla lisäresurssien määrän saanti olisi keskeistä, sillä parisuhteiden hyväksi tehtävän työn tarve on suuri. Painopisteen siirtäminen korjaavasta työstä ennaltaehkäisevään eli vahvistavaan työhön on tärkeä haaste ja tehtävä parisuhdetyötä tekeville organisaatioille ja niihin vaikuttaville rakenteille. Jokaisessa parisuhdetyötä tekevässä työyksikössä tulisi pyrkiä löytämään ratkaisu tähän haasteeseen esimerkiksi lisäresurssien kautta. (Pukkala 2007, 157–159.)

Suomessa monilla paikkakunnilla etenkin kirkon perheasiain neuvottelukeskukset ja niiden perheneuvonta ovat keskittyneet parisuhdeongelmien kohtaamiseen ja hoitamiseen, vaikka korjaavaa parisuhdetyötä tehdään jonkin verran myös muissa organisaatioissa. Lähimpiä yhteistyötahoja kirkon perheneuvonnalle ovat olleet kuntien kasvatus- ja perheneuvolat sekä mielenterveyskeskukset. Yhteistyö on ollut monimuotoista seurakuntien, kuntien ja järjestöjen kanssa, ja työnjakoa on arvioitu ja selkiytetty aika ajoin päällekkäisen työn tekemisen välttämiseksi sekä varmistaa sen, ettei yksikään väestöryhmä jää väliinpuotoajaksi palveluista. Yhteiskunnan muuttuessa myös yhteistyökuvioita joudutaan arvioimaan uudestaan. (Pukkala 2007, 157–159.)

Julkisen sektorin parisuhdetyöhön ohjattiin resursseja vuosina 2005–2007 toimineen PERHE-hankkeen myötä. Hankkeessa käynnistettiin 30 kuntahanketta, joiden keskiössä oli vanhemmuuden ja parisuhteen vahvistaminen, perheiden osallisuuden tukeminen peruspalveluissa sekä paikallisten toimijoiden kumppanuus. Hankkeen myötä ennaltaehkäisevään parisuhdetyöhön panostettiin esimerkiksi yhteistyönä eri toimijoiden kanssa sekä järjestämällä muun muassa parisuhdetapahtumia ja -kursseja. Yleisin parisuhdetyön kehittämisen

muoto oli sen sulauttaminen neuvolan perhevalmennukseen sekä ennaltaehkäisevään perhetyöhön. Hankkeen myötä saatiin neuvolan perhetyöhön arvokasta tietoa parisuhteeseen panostamisen merkityksestä lapsen hyvinvoinnin kannalta. (Kekkonen ym. 2008, 3–30)

Perheasiain neuvottelukeskusten asema parien auttajana on kuitenkin korostunut, sillä painetta kirkon perheneuvonnalle asettaa kunnallisen perheneuvonnan, julkisen sektorin psykiatristen avopalveluiden, lastensuojelutyön ja päihdepalveluiden niukkuus. Asiakkaita olisi enemmän, kuin heitä voitaisiin ottaa vastaan, ja tällöin odottamisen vaihtoehtona tarjotaan myös ohjausta eteenpäin toiselle toimijalle. Noin kaksi kolmasosaa neuvottelukeskusten asiakaskäynneistä kietoutuu parisuhdeongelmien ympärille. Neuvottelukeskusten ensisijaisena tehtävänä pidetäänkin tuen ja avun antamista parisuhteen ja perheen ongelmissa sekä elämän kriisitilanteissa, eikä kirkkoon kuulumisen tai kuulumattomuus ole este palvelujen ja keskusteluavun saamiselle. (Pukkala 2007, 157–159; Kokkolan seurakuntayhtymä 2015.)

Parisuhteita vahvistavaa työtä Suomessa tekevät puolestaan useat järjestöt, joiden kattojärjestöksi voi nimetä Katajan, Kestävän parisuhteen kasvu ry:n. Katajan tehtävänä on mm. tukea ohjaajien ja parisuhdetyötä tekevien järjestöjen yhteistoimintaa, auttaa ohjaaja- ja yhteisjäseniä parisuhdekurssien ja -tapahtumien markkinoinnissa, pyrkiä edistämään parisuhdetoimintaa mahdollisimman kattavasti ympäri maata, kouluttaa ja auttaa ohjaajia tapahtumien järjestämisessä sekä tuottaa parisuhdemateriaalia ohjaajien käyttöön. Kattojärjestön alla työtä tekevät järjestöt tarjoavat parisuhdetapahtumia erilaisten kurssien, luentojen ja leirien muodossa. Vaikka parisuhdetapahtumien sisältö vaihtelee eri järjestöjen linjauksien johdosta, on kaikille järjestöille yhteistä halu tukea pariskuntia ja vahvistaa puolisoitten keskinäistä suhdetta. (Pukkala 2007, 160–161.)

2.3 Yhteenvetoa perhe- ja parisuhdetyön näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä on huomioida ennaltaehkäisevän parisuhdetyön lisäkouluttaminen henkilöstölle, jotta parisuhdekeskeisyys voidaan sulauttaa osaksi myös peruspalveluja. On tärkeää muistaa, että sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö linjaa lastenneuvolan tavoitteissaan myös sen, että lapsen vanhemmat huolehtivat parisuhteestaan ja vanhemmuudesta, jotta kykenevät huolehtimaan lapsestaan ja tukemaan tätä matkalla aikuisuuteen. Riittävän tuen tarjoaminen ei kuulu vain erikoistuneille palveluntarjoajille, kuten perheasiain

neuvottelukeskuksille, vaan parisuhdetyö tulisi juurruttaa osaksi kaikkia peruspalveluja, joita lähtökohtaisesti tarjotaan kaikille alueen lapsiperheille. Toki ohjaaminen tehostettujen palvelujen piiriin parisuhdehaasteiden kohdalla on joskus paikallaan. Olisikin tärkeää, ettei vanhempi koe tulleensa ohitetuksi esimerkiksi lapsen neuvolakäynnillä ottaessaan puheeksi parisuhteen tilanteen, vaan hän tulisi kohdatuksi haasteidensa kanssa. Jos silloisella toimijalla ei ole resursseja tai kykyä auttaa eikä vanhempi saa apua tilanteeseensa, olisi ensiarvoisen tärkeää ohjata hänet eteenpäin. Näitä yhteistyökuvioita ja ohjaamisen pelisääntöjä ammattilaiset eivät voi koskaan hioa liikaa.

3 PERHE YLEISESTI

Perhe on yhteiskunnan perusyksikkö. Sitä koskevat määritelmät ja käsitteet muovautuvat ajan myötä, ja kokemus perheestä on vahvasti sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja aikakauteen. Käsitteet määrittelevät erilaisia mahdollisuuksia, miten perhettä voidaan ajatella, miten se toimii ja mistä se koostuu. (Yesilova 2009, 11–20.) Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmän mukaan samassa asunnossa asuvat muodostavat perheen. Perheet luokitellaan lapsettomiin, lasten kanssa asuviin avio- ja avopareihin sekä yhden vanhemman perheisiin. Lapsiperheiksi lasketaan perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Perheen käsite on kuitenkin muuttunut vuosikymmenten aikana, ja se on saanut uusia sisältöjä. Enää ei kaikilla samassa taloudessa asuvilla ole yhtenäistä käsitystä perheensä jäsenistä; jokaisella on oikeus ja mahdollisuus valita itse perheensä jäsenet, ja siihen saattaa kuulua kodin ulkopuolisiakin jäseniä. (Pukkala 2007, 69–70.)

Rotkirchin (2014, 12) mukaan jokaisessa perheessä on vähintään yksi aikuisten välinen suhde tai aikuisen ja lapsen välinen suhde. Useimmiten puhutaan parisuhteesta ja vanhemmuudesta. Perhettä tulee lähestyä erilaisina suhteina, joita ei rajoita yhteinen katto pään päällä vaan jotka kantavat, missä ikinä perheenjäsenet ovat.

3.1 Perheen arki ja ilmapiiri

Golding (2014, 186–187) muistuttaa, että perheen ilmapiiri muovaa koko perheen ihmissuhteita ja eväitä elämään, ja siksi onkin tärkeää, että perheen ilmapiiriin kiinnitetään huomiota; niin vanhempien keskinäisen parisuhteen aikana kuin myös sitten, kun perheeseen syntyy lapsi. Perhe, jonka ilmapiiri on turvallinen, rakastava ja empaattinen, auttaa lasta ponnistamaan kohti positiivista tulevaisuutta, opettaa luottamaan ja tuo turvallisuuden tunnetta. Turvallisessa kodissa lapsella on mahdollisuudet oppia ja kasvaa, yrittää ja erehtyä, opetella arvostamaan ja tulla arvostetuksi. Lapsi oppii luomaan luotettavia suhteita, joissa terve kiintymys voi kehittyä.

Myös Fivaz-Depeursinge & Philipp (2014, 62) yhtyvät tähän näkemykseen, että parisuhteen vahvistaminen on tärkeää jo odotusaikana. Heidän mukaansa tutkimukset osoittavat, että

puolisoiden välinen kommunikaatio on suorassa yhteydessä parisuhteeseen ja yhdessä toimimiseen myös lapsen saannin jälkeen; esimerkiksi pessimistinen asenne tulevaan vanhemmuuteen ennakoii sopeutumattomuutta vauvan syntymän jälkeiseen, uuteen elämäntilanteeseen. Negatiivisuus ja konfliktit jo raskausaikana siis toimivat eräänlaisena hälytysmerkkinä siitä, että myös lapsen saannin jälkeen on arjessa odotettavissa haasteita, jotka syntyvät muun muassa puutteellisista kommunikaatiotaidoista. Tarttumalla tähän pariskuntien väliseen kommunikaatioon jo raskausaikana voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä vauvaperheen haasteita ja kenties aloittaa jo varhaisen tuen muodot niin, etteivät ongelmat ehdi paisua liian isoiksi.

Perheen arki ja sen ilmiöt tuntuvat itsestään selviltä – onhan arki kaikille ihmisille tuttu asia. Pienten lasten perheissä arkeen liitetään puhki kulutettuja kielikuvia, arjen rumba, hulaballoo, hässäkkä; nämä kertovat omaa tarinansa siitä, millaisena arki näyttäytyy pikkulapsiperheissä. Arjelle ominaista on syklisyys: tietyt rutiinit ja tilanteet toistuvat päivästä toiseen, viikosta toiseen, kuukaudesta ja vuodestakin toiseen. Elämänrytmiin kietoutuvat niin vanhempien työaikataulut, lasten hoitoajat, nukkuma-ajat, ruokailurytmit, harrastukset ja paljon muuta. Perhe on yksikkö, jossa tehdään asioita yhdessä, opitaan, riidellään, neuvotellaan. Perhe on myös aina liikkeessä; siinä tapahtuu koko ajan jotain. Perheenjäsenet tuovat yhteiseen tilaan aikaan ja paikkaan vaikutteita niistä ympäristöistä, missä toimivat. Myös perhe antaa eväitä yksilöille, kokemuksia, joita tämä kantaa mukanaan ja vie kodista sen ulkopuolelle. Yksilön ja perheyhteisön vuorovaikutus on taukoamatonta. (Lämsä, Malinen & Rönkä 2009, 11–12.)

3.2 Perheen perustaminen

”Vanhemmuus on upeaa, väsyttävää, masentavaa ja erittäin rikastuttavaa.”

Lapsen syntyminen vanhempien ja parisuhteen näkökulmasta ajoittuu erilaisiin elämäntilanteisiin ja -vaiheisiin. Toiset harkitsevat jälkikasvua ja omaa kypsyttään vanhemmaksi pitkään ja hartaasti, toiset siirtyvät nopeammin vanhemmiksi ja perustavat perheen. Vauva voi syntyä yllättäen tai ympäristön asettamien paineiden ja odotusten alaisena. Lasten hankkimisen yhteyteen voi sattua muitakin merkittäviä elämäntapahtumia, kuten työelämän aloittaminen, taloudellisen perustan rakentaminen ja aikuistuminen. Syntyi vauva millaisessa

elämäntilanteessa tahansa, alkaa kasvu vanhemmuuteen siitä hetkestä, kun vanhemmat saavat tietää odottavansa lasta. Vanhemmaksi kasvaminen sekä raskausaika ovat yhteisiä prosesseja ja muodostavat pitkän matkan. Parikeskeisestä elämäntavasta siirrytään pikkuhiljaa perhekeskeiseen ajattelutapaan. Ajatukset, kysymykset ja tuntemukset heittelevät onnesta, toivosta, ylpeydestä ja ilosta epävarmuuteen, järkytykseen, huoleen ja ahdistukseen. Vauvan syntymää odotellessa onkin hyvä prosessoida vanhemmaksi kasvamista ja pohtia tulevaa perhe-elämää. Tässä auttavat niin keskinäiset keskustelut kuin vaikkapa ystävien perheiden seuraaminen ja kokemusten kuunteleminen. Vanhemmaksi kasvetaan kuitenkin pitkän matkaa, jopa suurin osa matkasta, vielä lapsen synnyttyä. (Kinnunen 2007, 118–119; STM 2004, 80–84.)

Vauvan tulo ei muuta toimivaa ja rakastavaa parisuhdetta toimimattomaksi eikä korjaa saati pelasta huonoa parisuhdetta. Usein ensimmäisen lapsen kohdalla parisuhteen kuherruskuukausivaihe toistuu; aluksi odotusaikana parisuhdetyytyväisyys on korkealla, kunnes se laskee esikoisen syntymän jälkeen; riidat lisääntyvät ja myönteisyys karisee. Ensivilkaisulta tätä voisi kummastella luonnottomana, sillä eikö vastasyntyneen tulisi juuri sitoa kaksi vanhempaa yhteen, avata portit onnelliseen yhteiseloön ja synnyttää suurta yhteenkuuluvuuden tunnetta? Vaikka osa tästä tapahtuukin, on kuitenkin fakta, että lapsen synnyttyä suuri osa puolisoitten toisilleen osoittamasta huomiosta, hellyydestä ja ajasta siirtyy vauvalle. Pieni vauva tarvitsee tämän kaiken rakkauden kehittyäkseen ja kasvaakseen ja ennen kaikkea elääkseen; vauva on avuton, eikä pärjää ilman vanhempiansa huolenpitoa. (Laajasalo & Salmi 2013, 133–136.)

Vauvan synnyttyä myös vanhempien omat kiintymyskokemukset aktivoituvat; omaa lapsuutta aletaan pohtia, muistella ja työstää. Myös suhde omiin vanhempiin voi muuttua, kun tuore vanhempi alkaa arvostaa sekä arvostella heidän toimintaansa nyt uuden ymmärryksen valossa. Ristiriitoja tuoreiden vanhempien välille voi syntyä, jos vanhempien lapsuuden perhekulttuurit ovat hyvin erilaisia, ja molemmat haluavat pitää niistä kiinni, tai vain toinen vanhemmista kykenee joustamaan. Oman lapsuudenperheen tavat ja tottumukset voidaan nähdä ideaalitulana, ja puolison lapsuudenperheen tavat outoina ja hankalina. Lisäksi sekin voi vaikuttaa parisuhteeseen, jos toisen vanhemman juuret ovat vielä tiukasti kiinni lapsuudenperheessä, ja se koetaan edelleen tärkeimmäksi tunnesuhteeksi. Irrottautuminen lapsuudenperheestä ja siirtyminen oman perheen pariin tapahtuu vähitellen, ja ristiriitojen välttämiseksi tästäkin prosessista olisi hyvä keskustella puolison kanssa, jotta tämä ymmärtäisi,

missä mennään. Kommunikointi on parisuhteessa kultaakin kalliimpaa, jotta turhilta loukkaantumisilta välttyttäisiin ja yhteiselo sujuisi mutkattomammin. (Laajasalo & Salmi 2013, 136–138)

Perheen kehittyminen voidaan jakaa kahdeksaan vaiheeseen, joista kolme ensimmäistä voidaan nimenomaan linkittää pikkulapsiperheisiin. Ensimmäisessä, muodostuvan perheen vaiheessa puoliset irtaantuvat omasta lapsuudenkodistaan, vakiinnuttavat parisuhdesidosta ja kenties menevät kihloihin tai naimisiin ennen lapsen syntymää: mies ja nainen opettelevat seisomaan omilla jaloillaan ja rakentamaan omaa perhe-elämäänsä. Tuleva perhetilanteen muuttuminen lapsen odotusaikana on parhaimmillaan puolisoita yhdistävä, yhteinen iloa tuottava kokemus. Muutos voi tuoda mukanaan myös huolia ja pelkoja esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta, työpaikan suhtautumisesta tai omista hoitamistaidoista. Lisäksi pohdintaa voi myös aiheuttaa keskinäisen rakkauden säilyminen, eikä ole tavatonta, että puoliset voivat olla jopa mustasukkaisia tulevaa lasta kohtaan. (Pukkala 2007, 71–73.)

Vanhemmuuteen kasvavan perheen vaihe alkaa ensimmäisen lapsen syntymästä ja jatkuu lapsen ensimmäisten elinvuosien ajan. Parikeskeisyys muuttuu perhekeskeisyydeksi ja puoliset kasvavat vähitellen vanhemmuuteen ja opettelevat vastaamaan lapsen tarpeisiin. Omien lasten saaminen on kasvun, kehityksen ja kriisin paikka jokaiselle vanhemmalle. Vastuu syntyvästä lapsesta auttaa myös vanhempia kasvamaan itsenäisemmiksi ja vastuuntuntoisemmiksi, mikä parhaimmillaan lähentää myös puolisoita toisiinsa. Vahva me-tunne ja puolison arvostaminen ja ihailun osoittaminen auttaa parisuhdetta jaksamaan myös pikkulapsivaiheessa, jolloin useimmiten tyytyväisyys parisuhteeseen alenee vauvan syntymän myötä. (Pukkala 2007, 71–73; STM 2004, 81–86.)

Leikki-ikäisen perheen vaihe on työläs ja kiireinen monille. Työn ja kodinhoidon vastuun jakaminen, harrastusten ja ystävyysuhteiden ylläpitäminen sekä oman perheen elämäntavan löytäminen asettavat omat haasteensa puolisoille. Myös rajanveto voi olla haastavaa vanhempien ja isovanhempien välillä; tuki lapsiperheelle on elintärkeää, mutta liian tiivis osallistuminen nuoren perheen elämään voi aiheuttaa mielipahaa, vaikka tarkoitus onkin ollut hyvä. (Pukkala 2007, 73.)

Sinkkonen (2012, 39–40) muistuttaakin, että parisuhteeseen astuvan yksilön tulisi olla itsenäinen, omilla jaloillaan seisova ja vastuunsa kantava aikuinen. Toki omiin vanhempiinsa

voi tukeutua silloin tällöin neuvon kysymisen muodossa tai taloudellisen tuen tarpeessa, mutta pääpainon tulisi olla siinä, ettei aikuinen ihminen enää olisi riippuvainen vanhemmis- taan. Kontaktien syvyys ja tiheys riippuvat suhteiden luonteesta, mikä voi toisinaan aiheuttaa karikkoja naisen ja miehen väliseen parisuhteeseen. Ristiriitoja voi syntyä, jos toinen on tot- tunut olemaan jatkuvasti yhteydessä vanhempiinsa, kun taas toinen on etäännytynyt lapsuu- denperheestään. Pariskunnan suhteet ulkopuolisiin, myös omiin vanhempiin, tulisikin setviä puhumalla perusteellisesti, jotta suurimmilta ristiriidoilta vältyttäisiin. Lähipiirin apu on mo- nesti korvaamatonta pikkulapsiperheissä, mutta syö omaa tarkoitustaan, jos lähipiiriin tu- keutuminen on loukkaus parisuhdetta kohtaan.

Pukkala (2007, 69–70) muistuttaa kuitenkin, että perhe kasvaa ja kehittyy kriisiensä kautta. Muutokset koetaan kriiseinä, joista selviäminen on merkkipaaluna perheen kehitykselle. Pa- risuhteessa kummankin puolison kasvaminen ja muuttuminen muokkaavat yhteistä suhdetta, ja perheen kasvaminen yhdelläkin jäsenellä laukaisee muutoksen eli kriisin. Nämä sisäiset kriisit takaavat perheen jäsenten kasvu- ja itsenäistymismahdollisuudet. Ulkoiset, kehitys- vaiheesta riippumattomat kriisit kohtaavat myös jokaista perhettä aika ajoin; ulkoiseksi krii- siksi lasketaan esimerkiksi taloudelliset ongelmat tai jonkun perheenjäsenen sairastuminen. Joka tapauksessa kriiseistä yhdessä selviäminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamusta perheeseen: me pystymme mihin vain, yhdessä.

3.3 Lapsen kasvatusta eri näkökulmista

Vanhemmat tekevät liian usein johtopäätöksen, että on kaksi mahdollisuutta: tehdä asiat oikein tai tehdä ne väärin. Tämä on kasvatuksen kannalta kelvoton periaate ja johtaa kaikenlaisten vinkkien ja ohjeiden metsästyksen. Ajatel- laan, että jossain on joku, joka pystyy antamaan oikean neuvon tai ohjeen, ja ken siinä onnistuu, on kaikkein suurin guru. (Sinkkonen 2012, 235.)

Lapsen syntymä mullistaa perheen elämän. Ajankäyttö, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja erityisesti parisuhde etsivät paikkaansa uuden tulokkaan edessä, Osa muutoksista on po- sitiivisia, osa aiheuttaa haasteita perheelle ja testaa sen toimivuutta. Vauva vie kirjaimelli- sesti jalat alta ja rikkoo sen illuusion, että kaikki on hallittavissa. Vauva on ainutlaatuinen, tulee maailmaan silloin kun tulee, sellaisena kuin on, omanlaisenaan, omaan tahtiin. Vauva on avuton, riippuvainen ja suloinen, mutta samalla myös vaativa ja sitova. Vauvaa ei ole varustettu käyttöohjeoppaalla, vaan arjen säveltäminen alkaa ensi parkaisusta. Vauvaa ei

myöskään voi palauttaa, vaan hän on tullut jäädäkseen. Arki vauvan kanssa ei ole lomailua, muttei vauvan hoidon tule olla myöskään kokopäivätyötä, joka riistää vanhempiansa energian ja elämänilon. Vauva on valoa täynnä; rakkaudella varustettu yksilö, joka tarvitsee äitiään ja isäänsä. (Rotkirch 2014, 20–29 ; Törrönen 2015, 17–41.)

Äidiksi ja isäksi kasvaminen on prosessi; toiset omaksuvat uuden roolin nopeammin, toiset vaativat pidempää sulattelua aiheelle. Kyseessä on elämänmittainen matka, joka alkaa jo siitä hetkestä, kun vanhemmat saavat tietää odottavansa lasta. (STM 2004, 83.) Tietoisuus tulevasta lapsesta ja vanhemmuudesta syntyy molemmilla vanhemmilla siitä hetkestä, kun raskaus varmistuu. Roolin omaksumiseen vaikuttaa etenkin tunnesuhteen muodostaminen syntyvään lapseen, ja keskeistä on totutella uuteen rooliin vastuuta kantavana, pesää rakentavana aikuisena. (Punamäki 2011, 99–100.)

Oman äitiyden ja isyyden haltuunottoon liittyvät niin oman lapsuuden kokemukset, mielikuvat vanhemmuudesta ja yhteiskunnan odotukset kuin myös perheen taloudellinen tilanne, urasuunnitelmat ja itse lapsen erityispiirteet. Esimerkiksi kehitysvammainen lapsi haastaa vanhempia eri tavalla kuin terve, saman ikäinen lapsi. Jokainen äiti ja jokainen isä on erilainen, mutta parhaimmillaan kumpikin vanhempi sitoutuu tulevan lapsen hoitoon ja huolenpitoon kutakuinkin samalla intensiteetillä: molemmat ovat valmiita joustamaan ja kykeneviä vastaamaan eteen tuleviin askareisiin ja haasteisiin niin työelämän kuin kotitöiden parissa. Kun molemmat vanhemmat ovat lapselle niin hoivan ja hellyyden antajia kuin myös rajojen asettajia, voi lapsi turvallisesti kasvaa ja kehittyä vanhempiansa tukeen nojaten. (STM 2004, 80–90.)

Ensimmäinen vuosi lapsen syntymän jälkeen on parisuhteen näkökulmasta kaikista haastavinta aikaa. Perheeseen on syntynyt pomo, jonka mukaan elämä asettuu uomiinsa, ja jonka ehdoilla arkea eletään. Uudenlainen elämäntapa vaatii sopeutumista ja totuttelua. Kun kahdesta tulee kolme, paluu entiseen ei ole mahdollista, eikä vanhemmaksi tulleesta koskaan tule samalla tavalla sinkkua kuin ennen liittoa ja lasta. Kun parisuhteen osapuolet siirtyvät vanhemmuuteen, on yksi osa prosessia päästä irti entisestä, surra osittaista vapauden menetystä ja siirtyä seuraavaan elämänvaiheeseen. Vauvan saaminen ei ole pikkujuttu, se on osittain jopa rasittavaa, kun unettomat yöt kasaantuvat ja pinna kiristyy itkun keskellä. Kumpikin puolisoista voi kokea tyytymättömyyttä ja parisuhde ajautua yllättäen kriisiin, vaikka

vauvaperheen arjen tulikin olla unelmien täyttymys. Vaikka toisaalta tiedetään, että vanhemuus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta parisuhteessa, sattuvat useimmat erot juuri pikkulapsiperheissä. Paineita on paljon, eikä niiden purkamiseen välttämättä löydetä keinoja. (Kinnunen 2007, 121–124; Sinkkonen 2012, 216–217; STM 2004, 81.)

Kinnusen (2007, 125–126) mukaan puolisoiden tulee tässä vaiheessa muistaa keskittyä myös toisiinsa ja kysellä toinen toisiltaan, mitä kumppanille kuuluu. Hyvinvoiva parisuhde on myös lapsen etu. Myös Törrönen (2015, 162–180) huomauttaa, että vauvaperheessä vanhemmat tarvitsevat yyy-asennetta toisiansa kohtaan: yhteisen kasvatuksen tulisi olla ystävyyttä, yhteistyötä ja avunantoa, kuorutettuna huolenpidolla, jota osoitetaan myös kumppania kohtaan. Arjen sujuminen vaatii kommunikaatiota, jotta vanhempien välit pelaavat ja jaksaminen vauvan kanssa on kohdallaan. Vauvalla on oikeus äitiinsä ja isäänsä, eikä tämä kokemus pääse syntymään, jos vanhempien välit ovat myrkyä täynnä. Vauvaperheessä välien kiristyessä olisi hyvä pysähtyä muistamaan, että puoliso on liittolainen, ei vastustaja. Lapsen kasvatusta on tiimityötä, ja yhteistyöhön on pyrittävä. Tärkeää on yrittää muistaa kuunnella ja kunnioittaa toista ja hänen näkemyksiään. Kummallakin voi olla omanlaisensa tavat olla yhteydessä uuden tulokkaan kanssa, eikä se ole toiselta pois, vaan päinvastoin; kun molemmat antavat aidon itsensä vauvalle, on kommunikointi rehtiä ja myös vauva vaistoaan ja iloitsee siitä.

Aito yhteistyö ja kumppanuus kantavat pitkälle myös vaikeina aikoina. Törrönen (2015, 162–180) kehottaakin muistelemaan vaikeimpina hetkinä sitä kaikkea hyvää, mitä puoliossa on. Häätäntyneenä ihmisen ajattelu on mustavalkoista ja myös toisen sanat ja teot saattavat vääristyä. Tällöin on tärkeää rauhoittua, laskea kymmeneen ja muistuttaa itseään siitä, mitä kaikkea toisessa rakastaa ja arvostaa. Nämä piirteet tупpaavat unohtumaan vauvan vaa-tiessa huomiota ja uupumuksen ottaessa vallan, ja väsymys kärjistää monesti ajattelun negatiiviselle kehälle joskus heppoisinkin perustein.

Vauvaperheen arki on uutta, ja elämä mullistuu kertaheitolla. Vastuu vastasyntyneestä lepää vanhempien hartioilla; vauva tarvitsee ihmisiä, jotka auttavat häntä kehittymään ja kasvamaan, tässä ja nyt. Vauva ei voi odottaa. Vastuu yllättää monet vanhemmat, ja huomion kiinnittyessä uuteen tulokkaaseen jää parisuhde usein taka-alalle. Tämä ei ole huono asia, sillä vauva todella tarvitsee huomiota ja hellyyttä elämänsä ensiaskeleilla enemmän kuin koskaan. Jos vauvan huomiointi aiheuttaa kuitenkin totaalisen selänkääntämisen puolisolalle,

voi pariskunta juuttua riitelyihin ja kinaamiseen keskinäisenä kommunikointikeinonaan. Vaikka vauva olisi hyvinkin toivottu, voi raskauden, synnytyksen ja vauvavaiheen aikana vanhemmalle iskeä ahdistus, jonka voima on hyvin brutaali. Hämmentävä, sietämätön uusi tilanne aiheuttaa ahdistusta, ja useimmiten se puretaan lähimpään läheiseen; puolisoon. Syyllinen on nimettävä, muuten omaa kauheaa oloaan voi olla vaikeaa hallita. (Törrönen 2015, 162–180.)

Loukkaukset tässä elämänvaiheessa juurtuvat kuitenkin syvästi mieleen. Äiti voi nähdä isän etäisenä ja vaatia lisää apua kotitöihin ja lapsen kasvatukseen. Isä voi puolestaan hermostua äidin vaatimukseen, kokea itsensä ulkopuoliseksi äidin ja lapsen symbioosista ja saattaa turhautua omaan riittämättömyyden tunteeseensa. Keskinäiset kamppailut voivat olla julmia ja raastavia, jos yhtä köyttä vetäminen ei onnistu. Tässä vaiheessa tarvitaan aikalisä ja kenties ulkopuolisen näkökulma siihen, miten arki nyt sujuu ja miten se voisi sujua paremmin. Mitä äidille kuuluu? Entä isälle? Ja ennen kaikkea, missä määrin negatiivisia tunteita osoitetaan vauvalle? (Törrönen 2015, 23–25.)

Syyllisyyden tunteet, ärtymys ja uupumus voivat sävyttää arjen harmaammaksi kuin se onkaan, jolloin pysähtyminen on paikallaan. Tärkeää on varmistaa, miten arki vauvan kanssa sujuu, sillä se on ensisijainen huolen aihe. Jos vauvanhoito on kohdillaan kuten pitääkin, on tilanne lapsen kannalta hyvä. Sen sijaan aikuisen huolet eivät välttämättä poistu vauvan hyvinvoinnilla. Esimerkiksi epävarmuus omasta vanhemmuudesta voi pahimmillaan olla lamaannuttavaa ja saada tuiskahtelemaan puolisolalle ilman mitään näkyvää syytä. Onkin hyvä pohtia ajoissa ja säännöllisesti omaa jaksamistaan ja tutkia omia tuntemuksiaan. Vanhemman ärtymyksen, uupumuksen, pelokkuuden tai poissaolevuuden taakka näkyy ennen pitkää lapsen huolenpidossa, ja silloin vauvan kehitys on vaarassa. Myös parisuhde saa jatkuvaa räsitusta osakseen, jos vanhempien tunteita ei kohdata, vaan ne ohitetaan ”normaalina” vauvaperheen arkena ja käytöksenä. (Törrönen 2015, 168–207.)

Missä vaiheessa sitten ammattilaisen apu olisi tarpeen ja mistä sitä saa? Ammattilaisen pakeille voi kaikessa yksinkertaisuudessaan mennä silloin, kun siltä tuntuu. Sisäinen kaaos ei aina näy ulospäin, ja pahoinvoivien vanhempien lapset voivat silti olla hyväkäytöksisiä, rakastettuja ja kannustettuja. Sellainen perhe, jossa molempien vanhempien rakkaus välittyy lapsille mutta ei vanhempien kesken, aiheuttaa kuitenkin surua ja ahdistusta koko perheelle.

Vaikkei lapsi ymmärräkään vanhempien väleistä kovin suuria, aistii hän silti terävästi, mikäli tunneilmapiiri on vinossa. Nykyisin on onneksi tavallisempaa hakea apua parisuhdeongelmiin, eikä sitä enää pidetä häpeällisenä, kuten esimerkiksi muutama vuosikymmen sitten. Erot ovat lapsiperheissä kuluttavia, ja vaikei lasten takia kannata säilyä onnettomassa suhteessa, voivat yhteiset lapset olla motivaatio lähteä yhdessä esimerkiksi pariterapiaan miettimään parempia keinoja ja tapoja olla yhdessä. (Laajasalo & Salmi 2013, 146–150.)

3.3.1 Äidin rooli perheessä

Äidin rooli vauvan elämässä on keskeinen: viettäähän äiti vauvan kanssa yhdeksän kuukautta yötä päivää raskauden aikana, ja lapsen synnyttyä on tämä täysin riippuvainen äitinsä huolenpidosta. Äidin läsnäolo on vauvan selviytymisen kannalta elintärkeää, tästä on evoluutio pitänyt huolen. (Törrönen 2015, 32–33; Rotkirch 2014, 20–21.) Äidin roolin haltuunottamisessa emotionaalisen muutoksen myötä myös biologinen ja fyysinen muutos konkretisoi äidin ja vauvan välistä erityistä suhdetta. (STM 2005, 83.) Äidin ja lapsen välinen side on ”ainutlaatuisuudessaan väkevä ja peruuttamaton”: lapsi on äidistään syntynyt, ja äitiys on iso rooli, jota raamittaa niin henkilökohtainen kokemus äitiydestä kuin yhteiskunnan, kulttuurin, vallitsevan ajan ja oman yhteisön odotukset ja normit. Äidin valta lapseen on todellinen ja valtava, niin hyvässä kuin pahassa. (Törrönen 2015, 61–62.) Äidin rakkaus on kokonaisvaltaista; evoluution myötä myös hormonaaliset muutokset keskittävät äidin ajatukset vain ja ainoastaan syntyneeseen pienokaiseen. (Rotkirch 2014, 25–29.)

On kuitenkin äitejä, jotka luopuvat suhteestaan lapseen: osa äideistä hylkää lapsensa. Keskeistä äidin torjunnalle on se, missä elämäntilanteessa äiti on, millaista tukea hän saa sekä miten hän itse voi. Rotkirchin (2014, 29–33) mukaan äiti-lapsisuhde on erityisen haavoittuva, jos resursseista ja tuesta on pulaa ja jos äiti on kovin nuori. Nykyajan Suomessa yksikään lapsi ei kuole nälkään ja perhe-etuuksia kehitetään jatkuvasti vastaamaan perheiden tarpeita. Siitä huolimatta äidit tuntevat itsensä väsyneiksi, turhautuneiksi ja yksinäisiksi. Sitkeä myytti siitä, että naisen tulisi onnistua lapsen kasvattamisessa yksin, istuu tiukassa. Suomalaisen pariskuntien työnjako jakautuu selkeästi äidin ja isän töihin. Äidit pitävät useimmiten kaikki pitkät perhevapaat ollakseen lasten kanssa kotona, kun isä tekee pitkää päivää ansaitakseen elannon perheelle. Myös kotitöiden tekemisessä ja perheiden ajanviettotavoissa

kohdataan suuria sukupuolten välisiä eroja, joihin etenkin naiset ovat tyytymättömiä. Rotkirch (2014, 29–33) haastaakin pohtimaan, tuntuisiko äitiys helpommalta kantaa, jos vieressä olisi aina vähintään se yksi tukea antava aikuinen? Tällöin yhden vastuusta tulisi jaettu vastuu. Voisiko äitiyden aiheuttamia paineita ja negatiivisia tunteita ehkäistä sillä, että äitejä ei jätettäisi niin yksin?

3.3.2 Isän rooli perheessä

Isän rooli perheessä on tärkeä, mutta hautautuu usein voimakkaan äidin roolin alle. Yksi vaikeimmista isien kohtaamista tunteista on ulkopuolisuuden tunne omassa perheessä. Vaikka mies kokee tekevänsä paljon, uhraavansa paljon ja yrittävänsä paljon, ei se aina riitä. Isät myös vertailevat vanhemmuuttaan äiteihin, ja kokevat olevansa vähemmän arvostettuja ja ymmärrettyjä. Naiset puolestaan kokevat usein yksinäisyyttä ja kaipuuta toisen aikuisen läsnäololle, ja tuen ja seuran puute päivän aikana saavat kotona odottavan puolison odotukset nousemaan töistä palaavaa miestänsä kohtaan. Riidoilta ei aina voida välttyä, kun odotukset menevät ristiin ja todellisuus ei vastaa odotuksia. (Sinkkonen 2012, 62–70.)

Helsingin NMKY:n johtavat avioliittotyön konkarit Paula ja Heikki Ranssi muistuttavat Höglundin (2012, 172–173) teoksessa miehiä ottamaan paikkansa perheessä ja olemaan läsnä niin vauvalle kuin vaimolle. Ranssit kannustavat kärsivällisyyteen tuoreen vanhemmuuden edessä; vaikka parisuhde onkin vauvan tulon myötä sivuroolissa, ei se kestä ikuisesti. Miehen läsnäolo ja puolison huomioiminen ja arvostuksen osoittaminen lujittavat parisuhdetta ja auttavat lähentymään uuden tilanteen edessä. Vaikka miehestä ei imettäjä saakaan, voi hän auttaa lapsen hoidossa monin muin tavoin ja helpottaa näin myös tuoreen äidin arkea. Vauvan tarkoitus on yhdistää eikä erottaa vanhempia toisistaan. Myös Kinnunen (2007, 122) tuo tätä myötäillen esille, että vauvan saaminen lähentää parisuhteen osapuolia huomattavasti, jos isä on osallistunut tiiviisti lapsen odotukseen, käynyt yhdessä äidin kanssa neuvolassa, osallistunut perhevalmennukseen ja jakanut vauvan odotusta äidin kanssa. Isän osallistuminen lisää niin hänen omaansa kuin parisuhteenkin hyvinvointia, ja ulkopuolisuuden tunne vähenee; lapsen odotus ja saaminen on yhteinen, ihana asia.

Törrösen (2015, 109–111) mukaan nykyajan maailmassa lapsen hankkiminen ei ole enää sidottu naisen ja miehen väliseen liittoon. Jotkut vanhemmat saavat lapsensa samaa sukupuolta olevan kumppanin kanssa, toiset adoptoivat. On myös heitä, jotka haluavat saada lapsen yksin esimerkiksi spermaluovuttajan avulla: isä ja isän rooli ei kaikkien mielestä ole enää välttämätön. Lapsettomuuden hoito on kehittynyt, ja hyvä niin. Törrönen (2015, 109–111) näkeekin hyväksi, että nykyään ymmärretään, että on monenlaisia tapoja saada ja kasvaa lapsi onnellisessa ympäristössä. Sinkkonen (2012, 29) kuitenkin muistuttaa, että vaikka lapsi voi kehittyä hienosti monenlaisissa ympäristöissä ja monenlaisissa perheissä, ovat rakastavat äiti ja isä ensisijainen vaihtoehto pienelle lapselle. Isää tarvitaan jakamaan arkea yhdessä äidin kanssa. Isien ja miesten arvo ja merkitys lasten elämässä ja tukena on Sinkkonen (2012, 29) mukaan merkittävä. Tämä on hyväksi havaittu ja koettu kombinaatio.

On toki totta, että lapsen on parempi kasvaa ilman lapsen kehityksen kannalta haitallista vanhempaa. Onnettomassa kodissa myös lapsi on onneton. Sinkkonen (2012, 30–35) huomauttaakin, että esimerkiksi isän kohdalla kyseessä ei olekaan isän läsnäolo tai puuttuminen, vaan lähinnä se, millainen isä on läsnä tai millainen mies perheestä puuttuu. Niin tytöt kuin pojat kaipaavat isää elämäänsä; ei pelkästään miehen malliksi, vaan ohjaamaan elämässä eteenpäin omannäköisenä vanhempana. Isä voidaan mieltää tietokone-eksperiksi, auton korjaajaksi, hyväksi väittelykumppaniksi, painikaveriksi tai lohduttajaksi. Isällä on myös erilainen auktoriteettiasema kuin äidillä, sillä isä jää hieman ulkopuoliseksi äidin ja vauvan ykseyteen verrattuna. (Sinkkonen 2012, 30–35.)

Myös Pajari (2013, 18–28) kertoo, että Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry:n vuosina 2011–2013 toteuttaman projektin tulosten mukaan lapsen elämästä voi puuttua vanhempi joko kokonaan tai sitten tämä voi esiintyä lapselle ns. on-off -vanhempana, joka kuuluu vaihtelevasti lapsen elämään. Ajoittain katoileva vanhempi aiheuttaa lapselle muun muassa huolta, tuo elämään epätasapainoa ja aiheuttaa esimerkiksi riehakkuutta, ahdistumista ja itkuisuutta. Katoileva vanhempi aiheuttaa myös lapselle toistuvia hylkäämisen kokemuksia. Kokonaan puuttuva vanhempi nähtiin projektissa haastateltujen lastensuojelun työntekijöiden mielestä joko erittäin tärkeänä tai sitten aina kadoksissa ollutta vanhempaa ei osattu kunnolla kaivata. Lapsi saattaa esimerkiksi pohtia kovasti, miksi vanhempi on hänet hyljännyt, ja tämä kadonnut vanhempi voi aiheuttaa lapselle paljon kysymyksiä, tiedonhalua, omia

olettamuksia ja mielikuvia. Fantasiat kadonneesta vanhemmasta voivat aiheuttaa käyttöhäiriöisiä oireita, mikäli vanhemman puuttumista lapsen elämästä ei käsitellä. (Pajari 2013, 18–28.)

Isällä on suuri merkitys tyttärensä feminiinisuuden ja poikansa maskuliinisuuden kehittymisen kannalta. Tytön tulee tuntea olevansa isänsä ”silmänilo”, jotta hän ymmärtää ansaitsevana arvostusta ja rakkautta myös tulevaisuuden miessuhteistaan, eikä kelpuuta puolisoseen ketä tahansa. Pojan kohdalla isä on se hahmo, jonka puoleen kääntyä, kun pojan kapina äitiä kohtaan alkaa. Irrautumisprosessissa helpottaa, kun on miehen malli, jota matkia ja josta ottaa mallia. Isä myös luo rajan sukupolvien välille. Kahden aikuisen perheessä on automaattisesti raja vanhempien ja lasten välillä; vanhempien suhteen seksuaalisuus on parisuhteen osa, jota ei jaeta lasten kanssa, vaikka lähes kaikki muu voidaan jakaa. Isällä on siis lukuisia tärkeitä tehtäviä lapsen elämässä, ja omalla isällä on jokaiselle lapselle merkityksensä ja roolinsa. Jokainen ilman isää kasvanut kokee tiettyä kaipausta isää kohtaan, oli sitten tuntenut isäänsä tai ei. Tämän ikävän mittaaminen on tieteellisesti haastavaa, mutta tietynlainen kaipuu on läsnä useimpien isättömän puheenvuoroissa ja ajatuksissa. (Sinkkonen 2012, 30–35.)

3.3.3 Yhteisön rooli lasten kasvatuksessa

Lapsen kasvatusta on myös yhteisöllistä toimintaa, jossa useat eri ihmiset kantavat kortensa kekoon. Lapsen luonnollisessa ympäristössä aikuiset auttavat toisiaan lapsen hoidossa, eikä kasvatuspaineita sysätä vain äidin niskoilta. Tämä on tärkeä tunnistaa, ettei äiti uuvu ja isä koe jäävänsä ulkopuoliseksi, puhumattakaan muista lähimmäisistä, jotka haluavat auttaa lapsen kasvatuksessa. Rotkirch (2014, 15–25) toteaaakin voimakkaasti, että tätä yhteisöllisyyttä kaivataan Suomeen enemmän. Hänen mukaansa emme ole vielä ymmärtäneet yhteisöllisen kasvatuksen merkitystä, mutta suunta on oikea. Lapsi tarvitsee sekä isän että äidin. On kuitenkin totta, että yhteisöllinen kasvatusta ei korvaa äitiä, sillä äitiys on vahvin ja vanhin perhesuhteemme, eikä sen tyylistä yhteyttä pureta yrittämälläkään. Äidin ja lapsen välinen kiintymys on syvästi biologista ja sosiaalista; yhteys on yhdistelmä evoluution muovaamia valmiuksia äitiyteen sekä äidin sen hetkistä elämäntilannetta. Kiintymys voi roihauttaa ensi sekunnilla tai kehittyä hitaasti kuukausien kuluessa, mutta yhtä kaikki tämä äidin kiintymys ja

hoivavietti lastaan kohtaan syntyy ja kehittyy jo siitä hetkestä, kun äiti saa tietää kantavansa lasta. Yhteisöllisen kasvatuksen punaisena lankana onkin tukea äitejä lapsen kasvattamisen taipaleella. Äiti on pienen lapsen tärkein suhde, mutta ei suinkaan ainoa.

3.4 Vanhempien välinen työnjako arjessa

Lapsiperheen vanhempien välinen parisuhde ja työnjako heijastuvat myös muun perheen hyvinvointiin. Kun yhteistyö on toimivaa ja parisuhde voi hyvin, voi myös koko perhe kokonaisuutena hyvin. Koska lasten saamisen myötä arki muuttuu vaativammaksi ja ajankäyttö joudutaan organisoimaan uudelleen lapsen ehdoilla, kohdistuu myös parisuhteeseen paineita. Arkirutiinit on opeteltava jakamaan niin, että molemmat puoliset kokevat selviytyvänsä arjesta tasapuolisesti, jolloin aikaa ja energiaa jää myös parisuhteen vaalimiseen. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2012 toteuttaman Lapsiperhe-kyselyn tulosten mukaan valtaosa vanhemmista on tyytyväinen molemminpuoliseen kunnioitukseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen parisuhteessaan. Tyytymättömyyttä aiheuttavat sen sijaan vähäinen yhteinen aika ja se, ettei yhteiselle tekemiselle löydy arjesta tilaa. Myös kotitöistä riitelemisen heijastuu negatiivisesti parisuhteeseen. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 72–81.)

Ensimmäiset vuodet lapsen syntymän jälkeen ovat työnjakokäytäntöjen kehittymisen ja parisuhteen hyvinvoinnin kannalta ratkaisevia vuosia. Erot pikkulapsiperheissä ovat tavanomaisempia kuin muissa elämänvaiheissa, ja juuri tästä syystä tulisi parisuhteeseen ja työnjakoon kohdistaa aikaa ja energiaa. Käsitykset ja odotukset työnjaosta sekä käsitys oikeudenmukaisuudesta työnjaossa ovat jossain määrin äideillä ja isillä erilaisia, ja niinpä kotitöiden jakaminen on lapsiperheissä yleisin riidanaihe, ja siihen liittyvät kysymykset heijastuvat myös kokemukseen parisuhteen onnistuneisuudesta. Työnjako on selkeämpi äidin ollessa äitiysvapaalla, mutta sen muuttaminen tämän jälkeen vaatii tietoista valintaa ja neuvottelua aiheesta. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 72–81.)

Tasapuolinen työnjako palkattoman kotityön tekemisessä heijastuu myös parisuhteeseen: ne puoliset, joiden arjessa toistuvat kotityöt jaettiin tasaisesti, olivat useammin tyytyväisiä keskinäiseen ymmärretyksi tulemiseen, yhdessä tekemiseen ja myös sukupuolielämäänsä verrattuna niihin perheisiin, joissa kotitöiden jakaminen oli epätasaisempaa. Pikkulapsiper-

heissä myös lastenhoidon jakaminen ja isien perhevapaiden käyttö kohotti parisuhdetyytyväisyyttä. Kyselystä nousseiden tulosten yhteenvetona näyttäisi siltä, että pikkulapsiperheissä olisi tärkeää pyrkiä kohti tasaisempaa työnjakoa jokapäiväisessä palkattomassa työssä eli arkiaskareissa, jotta myös parisuhde voisi hyvin. Tätä esitetään tuettavaksi paitsi isille suunnattujen perhevapaiden turvin myös vanhempien tukemisessa työn ja perheen yhteensovittamisessa. ”Parisuhteet – ja sitä myöden koko perhe – voivat paremmin, kun molemmilla puolisoilla on aikaa ja voimia osallistua yhteisten lasten ja yhteisen kodin hoitamiseen.” (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 72–81.)

3.5 Lapsiperheiden huolet ja koettu avunsaanti

Lammi-Taskula ja Salmi (2014, 72–81) tuovat esiin, että vuonna 2012 toteutettu Lapsiperhekysely kartoitti myös lapsiperheiden huolia ja koettua avunsaantia näiden huolten kohtaamiseen. Kyselyssä yhtenä osa-alueena nousi esiin vanhemmuuteen liittyvät huolet, joita esiintyi hieman enemmän kuin lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä huolia. Tutkimustulokset osoittivat, että lähes puolet vanhemmista oli kokenut huolta perheen taloudellisesta tilanteesta ja yli kolmannes oli kokenut huolta parisuhteen tilanteesta, maltin menettämistä ristiriitatilanteissa lapsen kanssa tai tuntenut riittämättömyyden tunteita vanhempana. Lisäksi äideillä huolta aiheuttivat tunne yksinäisyydestä sekä vastuun kantamisen kaatuminen vain äidin harteille. Näihin haasteisiin koettiin saadun vain vähän apua palvelujärjestelmästä tai lähipiiristä, ja vain noin kolmannes vanhemmista oli saanut apua ja tukea huoliin, jotka koskivat parisuhdetta, taloudellisia vaikeuksia, maltin menettämistä ristiriitatilanteessa ja epäilyksiä omasta riittävydestä vanhempana.

Voikin olla, että näiden haasteiden tunnistaminen ja puheeksi ottaminen palveluiden piirissä on vielä haastavaa. Lisäksi avun saannin vaikeutta voivat myös lisätä palveluihin hakeutumattomuus, ehkäisevien palvelujen vähäiset resurssit, varhaiseen tunnistamiseen ja huolten puheeksi ottamiseen liittyvät viiveet sekä arkea ja yhteisöllisyyttä tukevan toiminnan vähäisyys. Perheiden näkökulmasta palvelujärjestelmä on kovin hajanainen, ja perheet saattavat pudota palvelujen piiristä pois esimerkiksi perheen elämäntilanteen muutosten yhteydessä. (Halme & Perälä 2014, 216–227.)

Paine hyvään vanhemmuuteen on myös kova, ja sitä lisää runsas puhe kadoksissa olevasta vanhemmuudesta, lasten hyvinvoinnin puuttumisesta ja vanhempien vastuun ensisijaisuudesta. Vanhemmat kokevat huolta omasta jaksamisestaan vanhempana. Tämä huoli voi olla hyvä asia, jos se saa vanhemmat reflektoimaan omaa vanhemmuuttaan ja muuttamaan toimintatapojaan lapselle edullisiksi, jolloin lapsen hyvinvointi lisääntyy. Toisaalta huolen ollessa voimakasta ja jatkuvaa kuormittaa se vanhemman voimavaroja ja tekee arjesta raskasta. Tällöin huoli ei edistä lapsen hyvinvointia vaan pikemminkin verottaa sitä. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 38–59.)

Huoli omasta jaksamisesta vanhempana on yleistä, ja se on selvästi yhteydessä perheen taloudelliseen tilanteeseen. Myös työstressi, oma terveys sekä parisuhteen ongelmat lisäävät huolta jaksamisesta. Esimerkiksi haasteet puolisoiden keskinäisessä parisuhteessa, suhteen tyydyttävyydessä ja toimivuudessa aiheuttavat lisää riitoja, jotka kuormittavat myös koettua vanhemmuutta. Huoli omasta jaksamisesta liittyy myös sosiaalisen avun ja tuen riittämättömyyteen; jos lähipiiristä tai puolisoilta ei saada riittävästi tukea, konkreettista tai henkistä, kasvaa vanhemman huoli omasta jaksamisestaan. Riittävästi tukea saaneet vanhemmat kokevat vähemmän huolta: äideistä huolissaan oli noin kolmannes ja isistä noin neljännes, kun taas tukea vaille jääneistä isistä sekä äideistä molemmista noin puolet koki huolta omasta jaksamisestaan. Myös ammattihenkilöstö korvaa jossain määrin sosiaalisen tuen puutetta ja helpottaa huolen määrää, vaikkei sitä välttämättä täysin poistakaan. Tärkeimpänä tuen muotona nähtiin silti perheen, ystävien ja sukulaisten tarjoama tuki. (Lammi-Taskula & Salmi 2008, 38–59.)

Huolen kohtaamisen varmistamiseksi vanhempia tulisi tukea omaehtoisesti hakeutumaan palveluihin tarjoamalla tietoa palveluista ja tukimahdollisuuksista, tiedottamalla tilanteista, joissa kannattaa hakea apua sekä vahvistamalla perheiden osallisuutta palvelujen tarpeen arvioinnissa ja palvelujen kehittämisessä. Myös vanhempien omien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen eli voimaannuttaminen nousi kyselyssä keskeiseksi. Merkittävänä voimavaroja antavina ja kuormittavina tekijöinä arvioitiin perheessä tapahtuneita isoja elämäntuoksia, parisuhdetta ja terveyttä. Henkilöstölle mahdollistettava, riittävä lisäkoulutus ja taitojen harjaannuttaminen tuen tarpeiden tunnistamiseen esimerkiksi päivähoidossa tai työterveyshuollossa edistäisi myös tuen saamista riittävän aikaisessa vaiheessa. Varhaisen tuen lisääminen systemaattisesti peruspalveluihin takaisi lievänkin huolen paremman tunnistamisen ja avun tarjoamisen kohdentumisen oikein. (Halme & Perälä 2014, 216–227.)

Uusi sosiaalihuoltolaki (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014) antaa puitteet juuri tälle Halmeen ja Perälän peräänkuuluttamalle ennaltaehkäisevälle työlle ja varhaisen puuttumisen mallille. Peruspalveluministeri Huovinen kehaisee uutta sosiaalihuoltolakia vahvaksi yleislaiksi, joka huomioi kaikkien ikäryhmien tarpeet ja edun ja joka vastaa erinomaisesti ennaltaehkäisevien palvelujen tarpeeseen. (STM 2015.) Uusi laki velvoittaa viranomaisia entistä enemmän yhteistyöhön ja palveluihin ohjaamisen pariin, mikä auttaa etenkin erityistä tukea tarvitsevia ihmisiä. Lain tavoitteena on tarjota riittävät, oikea-aikaiset ja laadukkaat palvelut niitä tarvitseville yhdenvertaisin perustein, mitä tukee vahva viranomaisyhteistyö ja varhaisen puuttumisen toimintamallit, joita uusi laki mahdollistaa. Painopisteen siirtäminen korjaavasta työstä ennaltaehkäiseväksi työksi näkyy uuden sosiaalihuoltolain myötä mm. lapsiperheiden kotipalveluun panostamisena. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014; Sosiaalihuoltolaki 2015.)

3.6 Yhteenvetoa perheen näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä on huomata, että perheen ilmapiiri vaikuttaa koko perheeseen, ja siksi esimerkiksi vanhempien keskinäiset haasteet parisuhteessa heijastuvat väistämättä myös lapsiin, vaikka lasten kuullen ei riideltäisikään. Tarttumalla vanhempien parisuhteen ongelmakohtiin ajoissa voidaankin tehokkaasti ennaltaehkäistä esimerkiksi lapsen oireilua ja pahaa oloa. Tulisi myös muistaa, että lapsen synnyttyä perheeseen siirtyy luonnollisesti suuri osa puolisoitten toisilleen osoittamasta huomiosta ja hellyydestä vastasyntyneelle. Vauvan myötä myös arjen rakenne ja esimerkiksi työnjako menevät uusiksi. Tämä kaikki puolestaan heikentää tyytyväisyyttä parisuhteeseen, mikäli vanhemmat eivät esimerkiksi kykene kommunikoimaan keskenään ja purkamaan muuttunutta tilannetta. Vaikka lapsen syntymä on ihana, onnellinen asia, on se myös suuri muutos eli kriisi. Tämän kriisin purkamisessa tarvitaan joskus ammattilaisapua, ja ammattilaisten tulisi olla tarpeeksi herkkiä noteeraamaan myös vanhempien jaksamista perheessä. Vanhempien hyvinvoiva parisuhde on myös lapsen etu.

4 PARISUHDE TEORIAN TASOLLA

Parisuhteella tarkoitetaan yleensä kestäväää suhdetta, jossa puoliso huomioidaan virallisesti. Lyhyet, satunnaiset suhteet ja salarakkaat ovat asia erikseen: parisuhde on syvempi ja sitoutuneempi yhdessäolon muoto. (Rotkirch 2014, 80.) Parisuhteeseen yhdistetäänkin ”jaetun sängyn ja kukkaron” periaate: kaksi aikuista ihmistä ovat seksuaalisessa suhteessa ja tukevat toisiaan taloudellisesti. Vahva ajatus siitä, että yhdessä elävän pariskunnan osapuolet auttavat toisiaan, on läsnä myös lainsäädännössä. Esimerkiksi avoliitossa toisen osapuolen saamiin sosiaalisiin etuuksiin voi vaikuttaa toisen puolison tulot. Juridista perustetta tälle ei ole, mutta vallalla oleva oletus on, että yhdessä asuvat läheiset ihmiset jakavat kukkaronsa. (Rotkirch 2014, 85–86.)

4.1 Määrittelyä parisuhteesta

Suomalaiset ovat hyvin yksiavioinen kansa. Seurustelusuhdetta voi olla useita, mutta suomalaiset tapaavat vakiintua yhden ja ainoan kanssa, ensin avoliitossa, joka syvenee myöhemmin avioliitoksi. Etenkin avoliitot ovat kasvattaneet kulttuurissamme suosiotaan, ja lasten saaminen avoparina on yleistynyt. Vaikka erot, avoliitot ja uusperheet ovat viime vuosikymmenien aikana lisääntyneet, elää keskiverto suomalainen siitä huolimatta koko elämänsä yhden puolison kanssa. (Rotkirch 2014, 83–85.) Myös Kontulan (2009, 38–39) toteuttama tutkimus suomalaisten ihannesuhteista tukee tätä väittämää: uskollinen avo- tai avioliitto nousi reilun kahden kolmasosan vastaajista, sekä miehistä että naisista, näkemykseksi itselleen parhaasta elämäntavasta. Selvä vähemmistö kannatti erillissuhdetta eli suhdetta, jossa ollaan yhdessä mutta asutaan eri osoitteissa, useampaa samanaikaista suhdetta, ajoittaisia tilapäissuhdetta tai pidättäytymistä kaikenlaisista suhteista ja seksuaalikokemuksista.

Suomalaiset parisuhteet ovat Määtän (2013) mukaan Laajasalon ja Salmen (2013, 134–135) teoksessa tunnesuhteita: yhteiselo kumpuaa rakkaudesta toista kohtaan. Toisen kanssa joudutaan ratkaisemaan vaikeitakin asioita ja tekemään niitä kuuluisia kompromisseja, jotta yhteiselo sujuisi. Osa ristiriidoista selviää helpohkosti, osa vaatii pidempää työstämistä. Turvallisessa parisuhteessa voidaan olla eri mieltä ja silti rakastaa toista. Riitely, anteeksiantaminen ja erimielisyyksien sietäminen erottavat sitoutuneet parit niistä, jotka näkevät riidat

ylitsepäsemättöminä esteinä ja eroavat. Parisuhteessa on tärkeää oppia sietämään myös toisen huonoja puolia ja tapoja, sillä kukaan meistä ei ole täydellinen. Meillä kaikilla on tapoja, jotka ovat meille rakkaita mutta ärsyttävät lähimmäisiämme. Siitä huolimatta on nähtävää isompi kokonaisuus ja arvostettava ja rakastettava toista näistä puutteista huolimatta. Onnelliset pariskunnat sitoutuvat yhdessäoloon, nauttivat arjen pienistä asioista ja kykenevät kommunikoimaan keskenään. Tarkoituksena on hyväksyä ja rakastaa toista omana itsenään.

Rotkirch (2014, 53) toteaa, että parisuhteen tunteissa on erotettavissa kolme tasoa: seksuaalinen intohimo, rakastuminen ja kiintymys. Nämä tasot aiheuttavat kuitenkin haasteita siinä, että aina nämä tunteet eivät kohdistu samaan ihmiseen samaan aikaan. Sen sijaan, että näiden kolmen yhtälö luonnehtisi täydellistä parisuhdetta, kuvastavat nämä tasot ennemminkin pitkän parisuhteen eri vaiheita. Ensin rakastuminen sytyttää intohimon tai intohimo herättää rakkauden, ja näistä tunteista suhde syvenee kohti kiintymystä, joka on tasaisempi, jatkuva tunnetila. Kiintymys ja kumppanuus antavat mahdollisuuden vuosikymmeniä kestäville liitoille, joissa toki säilyy seksisuhteen ja romanttisen rakkauden osia, mutta ei niin dominoivina kuin kiintymys.

Rotkirch (2014, 65) kuvaa osuvasti, että kiintymysvaiheessa ”järki saa taas kulkea rakkauden rinnalla”. Pareilla, joilla on vahva kiintymyssuhde, esiintyy vähemmän masentuneisuutta ja alhaisempaa verenpainetta, on korkeampi elinikä, yksilön itsetunto ja psyykkinen hyvinvointi, ja heidän terveytensä ja vastustuskykynsä ovat huipussaan. Tyytymättömyys puolisoon puolestaan ilmenee stressinä, sydäntauteina ja immuunijärjestelmän heikentymisenä. On kuitenkin korostettava, että parisuhteen ja terveyden väliset syy-seuraussuhteet ovat moniulotteisempia kuin yksioikoiset yleistykset antavat ymmärtää; parisuhteen puuttuminen ei selitä huonoa terveydentilaa, eikä parisuhde yksin suojaa sairauksilta ja epäonnelta. (Rotkirch 2014, 65–69.)

4.2 Parisuhde ennen

Parisuhdeonni on sodan jälkeen ollut lähes yhteiskunnallinen velvollisuus suomalaisissa parisuhteissa: jotta lapsen normaali kehitys turvattaisiin, tulisi kodin olla onnellinen ja onnelliseen kotiin kuuluvat onnelliset vanhemmat. Avio-onnen saavuttamisen ehtona oli miehen ja naisen sopeutuminen toisiinsa, ja onnellisuuden elämään tuli löytyä avioliiton ja kodin

kautta. Onneton perhe oli tarkoitukseton, sillä se ei palvellut tehtäväänsä, tasapainoisen lapsen kasvattamista. Myös avioliitto instituutiona hallitsi suomalaisia parisuhteita aina 1960-luvulle saakka. Muunlaiset suhteet nähtiin avioitumista edeltävinä nuoruuden kokeiluina tai sitten puhuttiin ”susipareista”, eli puolisoista, jotka eivät jostain syystä halunneet mennä naimisiin. Avioliiton päätehtävä ei myöskään ollut yleensä osapuolten henkilökohtainen etu tai tunnetäyttymys, vaan peruseriaatteena oli varsin käytännöllinen vaihtokauppa-ajatus: mies toi taloon taloudellisen panostuksen, nainen hoiti kodin ja lapset. (Kontula 2009, 19–22.)

Parisuhteet olivat ennen myös lähes välttämättömiä toimeentulon kannalta. Parisuhteiden kirjo laajeni vasta 1970-luvun alun jälkeen, jolloin myös miehen ja naisen roolit alkoivat hämärtyä naisten saavuttaessa entistä vahvemman aseman työelämässä ja miesten ilmaisessa suurempaa halukkuutta kotitaloustehtävien hoitamiseen. Kun tämän murroksen myötä riippuvuussuhteet aviossa tasoittuivat ja toisen erikoistunut panos kotitaloudessa väheni, muuttui avioliitto myös instituutiona riskialttiimmaksi ja vähemmän houkuttelevaksi. Tunnetäyttymyksen saavuttamiseksi avoliitto muuttui houkuttelevammaksi ja entistä turvallisemmaksi vaihtoehdoksi; se muodostui ikään kuin kompromissiksi avioliiton ja yksin elämisen välille. (Kontula 2009, 19–22.)

4.3 Parisuhde nykyään

Parisuhteeseen kohdistuu nykypäivänä valtavasti paineita ja rima on asetettu korkealle. Puolisoon kohdistetaan kaikki ne odotukset, mitkä ennen kohdistuivat tasaisemmin perheen, suvun ja yhteisön harteille. Nyt puolisolta odotetaan kaikkea sitä apua, tukea ja kanssakäymistä, mitä ennen sai esim. naapureilta ja sukulaisilta, ja sen lisäksi suhteessa on läsnä odotukset myös seksin, rakkauden ja kiintymyksen kukoistuksesta. (Rotkirch 2014, 88.) Parisuhteen kestotesti alkaa todella siitä, kun kuherruskuukausi on ohi ja suhde tasaantuu sataprosenttisesta tyytyväisyydestä realistisemmalle tasolle. Ensihuuman karistessa tyytyväisyys kääntyy lievään laskuun ja suhdetta testataan ensimmäistä kertaa, kun se kohtaa vaikeuksia. Tuolloin rakkaus saa seurakseen epävarmuutta, surua ja menettämisen pelkoa. Arki ja ensimmäiset riidat testaavat suhteen syvyyttä välillä ankarammin, välillä lempeämmin. Kohtuuttomiin odotuksiin on mahdollista ottaa etäisyyttä ja muodostaa parisuhteesta realistinen käsitys, sillä täydellisyys tavoittelu ei aiheuta muuta kuin ahdistusta ja saa sulke-

maan silmät kaikelta siltä, mikä suhteessa on hyvin. Toki suhteessa saa ja pitää olla vaativa-kin, mutta tulee myös oppia päästämään pikkuasioista irti ja näkemään metsä puilta. Kun ensimmäisistä tositesteistä on parisuhteessa selvitty, lähtee koettu tyytyväisyys jälleen nousuun, kun yhteensulautumisen ja erillistymisen vaiheiden jälkeen molemmat osapuolet löytävät oman tapansa olla yhtä aikaa itsenäinen ja sitoutuva suhteen jäsen. (Pietikäinen 2015, 22–23; STM 2004, 81.)

Pietikäinen (2015, 21) muistuttaa, että ihminen on sosiaalinen olento; emme pysty tyydyttämään kaikkia tarpeitamme yksin, vaan tarvitsemme rinnallemme läheisen, joka jakaa kanssamme arjen ilot ja haasteet. Parinvalinnalla turvataan myös jälkeläisten hankkiminen ja niiden elättäminen. Suvun ja yhteisön merkitys ei niin korostu individualistisen kulttuurin ja pienperheiden Suomessa, kuten Rotkirch (2014) huomautti jo aiemmin, vaan pariskunta vastaa perheen arjen pyörittämisestä ja kantaa vastuun lasten kasvatuksesta. Tätä painetta helpottamaan Rotkirch ajaakin läpi yhteisöllisyyden takaisin tuomista nykypäivän Suomeen, jotta perheen vanhemmat saisivat välillä hengähtää, katsoa toisiaan silmiin ja muistaa, kuinka rakas se toinen ihminen vierellä onkaan. Myös lapsen kannalta on tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii niin hyvin, että sen tarjoama kasvualusta on lapselle turvallinen. Ei turhaan sanota, että vanhempien välinen suhde on lapsen koti. (Rotkirch 2014, 15–17.)

4.4 Lapsuuden perheen näkyminen parisuhteessa

Kinnunen (2007, 103–104) muistuttaa, että lapsuuden perheen kokemukset vaikuttavat myös parisuhteeseen aikuisiällä. Lapsuuden perheen tunnekokemukset nousevat esiin, kun suhteen alkuhuuma on hieman laantunut ja realismi astuu kehiin. Lapsuuden käsittelemättömät asiat voivat hiertää vielä vuosienkin päästä ja aiheuttaa painetta parisuhteeseen. Molemmat parisuhteen osapuolet tuovat yhteiseen suhteeseensa oman historiansa, tapansa ja ihmissuhdemallinsa, esimerkiksi kyky riidellä siirtyy kuin varkain lapsuudesta parisuhteeseen. Sano- taankin, että parisuhteessa pyritään jatkamaan siitä, mihin lapsuudessa jäätiin.

Kiintymyssuhdeteorian mukaan äiti-lapsi-suhde ja sen muotoutuminen lapsuudessa vaikuttaa läpi elämän ihmisen myöhempisiin ihmissuhteisiin. Turvallisesti kiintynyt lapsi, joka on saanut äidiltään rakkautta, hellyyttä ja huomiota, kokee olevansa tervetullut tähän maailmaan. Hänelle syntyy perusluottamus toisia ihmisiä kohtaan, ja hän oppii luottamaan siihen,

että häntä rakastetaan. Nämä jo ensimmäisen ikävuoden aikana hankitut kokemukset vaikuttavat suuresti muun muassa tulevaan parisuhteeseen. (Kinnunen 2007, 104.)

Turvattomasti kiintynyt lapsi, joka ei ole saanut ansaitsemaansa huomiota äidiltään vauvaiässä, on jatkuvasti varuillaan sen suhteen, mitä sanoo ja tekee. Lapsi pitää etäisyytensä muihin ihmisiin, niin lapsuudessa kuin tulevaisuudessa, ja kokee epävarmuutta itsestään ilman näkyvää syytä. Toisella tapaa turvattomasti kiintyneen, takertuvan äidin lapsi pitää myös etäisyyttä, mutta eri syistä; roikkujaäiti on syyttänyt lapsessaan vapauden kaipuun, jota aikuinen ihminenkin voi vielä toteuttaa tulevaisuuden ihmissuhteissaan. Sitoutuminen on hankalaa, ja roikkujaäidin kanssa kasvaneelle on tärkeää saada parisuhteissaan tilaa ja vapautta ympärilleen niin paljon kuin mahdollista. Myös lapsi voi itse takertua äitiinsä, mikä on kolmas turvaton tapa kiintyä äitiin. Kun symbioosi ja yhteensulautuminen ovat jääneet äidin kanssa kesken, jatkaa aikuiseksi kasvanut turvaton aikuinen symbioosin etsimistä parisuhteessa. Puoliso on kaikki kaikessa, kaikki täytyy tehdä yhdessä, ja turvattomasti kiintynyt henkilö tarvitsee jatkuvasti vakuuttelua siitä, että toinen rakastaa ja välittää. Hylätyksi tulemisen pelko on jatkuvasti läsnä. Tämä aikuinen olisi lapsena tarvinnut enemmän aikaa vanhempiensa silmäteränä. (Kinnunen 2007, 104–105.)

Lapsuuden kiintymyssuhteen turvallisuus tai turvattomuus vaikuttaa myös siihen, miten ihminen reagoi menetyksiin ja vastoinkäymisiin elämässä. Turvattomasti kiintyneet saattavat torjua kielteiset tunteet automaattisena defenssinä ja padota ne sisälleen. Menetyksen käsitteleminen tuntuu mahdottomalta, ja haasteiden edessä turvattomasti kiintyneet ahdistuvat ja ovat ylitsevuotavan onnettomia ja tuskaisia. Myös parisuhteessa haasteiden kohtaaminen voi aiheuttaa ahdistusta, ja pienikin epäsopeus voi horjuttaa suhteen tasapainoa. Ilman ymmärrystä siitä, mitä on ollut, voi olla hankalaa ratkaista niitä ongelmia, jotka ovat nyt ja tässä. Puolison taustan ymmärtämättömyys voi aiheuttaa syyttelyä ja vaatimuksia muuttumisesta. Toisen käyttäytymisen voi myös kokea kummallisena ja absurdina. Esimerkiksi lapsuudessa vaille huomiota jäänyt voi syyttää puolisoaan etäiseksi, vaikka todellisuudessa turvaton aikuinen tarvitsisi keskimääräistä enemmän vakuuttelua ja vahvistusta rakkaudelle, eli siis tavallista vahvempaa yhteyttä puolisoonsa. Ilman tämän ymmärtämistä puoliso voi kokea syyttelyt epäoikeudenmukaisina ja ahdistelevina, ja riidan ainekset ovat valmiina räjähtämään. Kun puoliset oikeasti näkevät vaivaa toistensa ymmärtämiselle, syntyy suhteeseen myös armollisuutta ja joustavuutta toista kohtaan. Lapsuuden kipeissä muistoissa taistelevalle on myös

helpompaa tiedostaa ne tilanteet, joissa vanhat muistot ja tunnereaktiot nousevat esiin, kun hänellä on puolison tuki ja ymmärrys takanaan. (Kinnunen 2007, 106–110.)

Kinnunen (2007, 106–110) huomauttaa, että seurustelukumppaniksi valitaan usein sellainen henkilö, joka muistuttaa omaa äitiä tai isää. Ihmisellä on luontainen taipumus hakeutua sellaisten ihmisten seuraan, jotka muistuttavat heitä lapsuuden ilmapiiristä ja läheisistä ihmisistä. Kiintyessämme heihin meillä on mahdollisuus parantaa lapsuudessa koettuja tyydyttämättömiä tarpeita ja toteutumattomia toiveita. Esimerkiksi lapsuudessa turvaa vaille jäänyt etsii näitä parisuhteesta. Epäloogista kyllä, ihmisellä on taipumusta valita kumppaniksi myös sellainen henkilö, joka omaa vanhempien huonojakin puolia. Siksi voikin olla, että esimerkiksi alkoholitiperheessä kasvanut löytää itsensä aikuisena alkoholistin kainalosta. Jotta lapsuudenperheen käyttäytymismalleista ja tunnereaktioista pääsisi eroon, on ne hyvä tiedostaa ja niitä työstää aktiivisesti. Ymmärrys on ensi askel kohti muutosta.

4.5 Yhteenvetoa parisuhteen teoreettisesta näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä on nähdä parisuhde kokonaisuutena, johon vaikuttavat niin aikakausi, yhteisön ja yhteiskunnan odotukset, kulttuuri sekä myös oma lapsuuden perhe. Vanhempien välinen parisuhde ei siis ole irrallinen osa-alue lapsiperheessä, vaan parisuhteeseen vaikuttavat tekijät muovaavat sitä dynaamisessa vuorovaikutuksessa jatkuvasti. Parisuhteen haasteisiin vastatessa tulee nähdä kokonaisvaltaisesti ne tekijät, jotka vaikuttavat puolisoiden väliseen kommunikaatioon ja totuttuun tapaan toimia. Vain näin toimimalla ja ongelmakohtiin perusteellisesti pureutumalla voidaan saada myös pysyviä muutoksia aikaan vanhempien tavoissa olla ja toimia pariskuntana.

5 PARISUHDE KÄYTÄNNÖN TASOLLA

Parisuhde vaatii toisinaan työtä ja panostustakin, jotta se voi hyvin. Tämän vaivannäön on noustava puolisoista itsestään. Tukea parisuhdetyöhön saa toki ammattilaisilta, mutta parisuhteen todellisia asiantuntijoita ovat puoliset itse, joiden tulee nähdä vaivaa parisuhteen eteen. Parisuhteen vaaliminen on valinta, joskus työläskin sellainen, joka kuitenkin heijastuu moneen eri osa-alueeseen. Hyvinvoiva parisuhde on tärkeä rakennusmateriaali hyvinvoivalle perheelle ja kodille. (Kinnunen 2007, 96–100.)

5.1 Miksi panostaa parisuhteeseen?

Pikkulapsiperhevaihe on eräänlainen uhka parisuhteelle; puolisoille jää vähemmän aikaa tyydyttää toistensa tarpeet, jolloin tyytymättömyys keskinäiseen suhteeseen lisääntyy. Parisuhteen tila heijastuu selkeästi sekä lasten että puolisoitten itsensä hyvinvointiin. Parisuhteen hyvin -tai pahoinvoinnin vaikutukset ovat laajoja myös lapsille, sillä lapset aistivat perheen tunnelmapiirin, vaikka ääneen ei mitään sanottaisikaan. (Malinen 2012, 203–207.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2004, 244–245) huomauttaa parisuhde- ja seksuaalivaikeuksien olevan riski lapsen kehitykselle. Vanhempien hyvä, toimiva parisuhde on kuitenkin syntävän lapsen ensimmäinen koti, ja vanhempien parisuhteeseen panostaminen on lapsen näkökulmasta tärkeää ennaltaehkäisevää työtä lapsen turvallisen kehityksen takaamiseksi. Oppaassa muistutetaan, että tuoreita vanhempia on hyvä realisoida tilanteen tasalle jo odotusaikana; lapsen syntymä on usein parisuhteelle riskialtuinta aikaa, sillä silloin liikutaan ennen kokemattoman tunneskaalan ääripäissä. Miesten ja naisten väliset erot esimerkiksi kommunikoinnissa ja tavoissa toimia voivat aiheuttaa kärjistyessään väärinkäsityksiä ja ongelmia. Väsymys ja uupumus saavat myös puolison tekemät erheet ja ärsyttävät tavat paisumaan moninkertaisiksi ja pahentavat haasteita, joita vanhemmat arjessaan kohtaavat.

5.2 Kuinka parisuhdetta voi hoitaa?

Parisuhde kulkee alussa omalla painollaan, luonnollisesti. Vuosien karttuessa ja puolisoiden kohdatessa yhdessä muutoksia ja kriisejä elämässä voi parisuhde jäädä taka-alalle. Esimerkiksi juuri lapsen syntyessä kokonaisvaltainen vanhemmuus syrjäyttää parisuhteen; todellinen kohtaaminen ja kaksinolo vähenevät, minkä seurauksena toisen ajatuksia ja tunteita ei enää tiedetä tai ymmärretä. Tutusta ihmisestä voi tulla vieras. (Pukkala 2007, 140–142.)

Aktiivisesti parisuhdettaan hoitavat puoliset kokevat myös parisuhteensa laadukkaaksi. Parisuhteen hoitamista voidaan käyttää sekä haasteiden ennaltaehkäisyyn että ongelmien korjaamiseen kuin myös vahvuuksien ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Parisuhteen hoitaminen ei suinkaan ole aina huipputekoja, vaan arjessa huomiointi ja läsnäolo luovat positiivisia miellelyhtymiä parisuhteeseen. Myös vanhemmuuden jakaminen, siitä keskusteleminen ja yhdessä tekeminen tuottavat puolisoille iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä vastavuoroisesti hoitaa myös parisuhdetta. Pikkulapsiperheessä parisuhdetta hoidetaan usein kotitöitä tekemällä ja lastenhoitoon osallistumalla. Parisuhteen hoitamista ei pitäisikään eristää tapahtuvaksi vain puolisoiden kahdenkeskisinä, melko harvinaisina hetkinä, vaan se tulisi nähdä osana jokapäiväistä, lasten kanssa jaettavaa elämää. (Malinen 2012, 203–207.)

5.2.1 Toisen huomiointi

Toisen huomioiminen on toisaalta yksinkertainen, toisaalta myös yllättävän hankala tapa vaalia parisuhdetta. Myönteisyyden näkeminen voi vaatia ponnisteluja, sillä positiiviset asiat ovat olemassa ilman huolenaihetta. Negatiiviset seikat puolestaan vaativat yleensä jonkinlaista ratkaisua, minkä vuoksi niihin tartutaan ja ne huomataan herkemmin. Esimerkkinä tästä toimintamallista on ihmisen terveys, jonka arvon ymmärtää useimmiten vasta silloin, kun alkaa sairastaa. Toisen huomioimiseksi kannattaakin pyrkiä sanomaan ääneen myös ne positiiviset asiat, jotka monesti jäävät sanomatta; kehua, kiittää, arvostaa. Kaikkea ei tarvitse yrittää kerralla, mutta kun myönteisiä tunteita herättäviä asioita liittyy arkeen säännöllisesti, muuttuvat ne tavaksi. Usein uusien käytäntöjen aloittaminen vaatii tietoista päätöstä ja harjoittelua, ennen kuin uusi rutiini, tässä tapauksessa myönteinen huomiointi, muuttuu tavaksi. Hyvänä ohjenuorana on kohdella puolisoa kuten parasta ystävää. Usein muutomme vuosien varrella välinpitämättömäksi puolisoa kohtaan, mutta ystävillemme puhumme kohteliaasti

ja pidämme heidän kanssaan hauskaa. Tätä asennetta voisi harjoittaa myös puolisoon. (Pukkala 2007, 144–147; Kinnunen 2007, 85–88.)

Puolisoiden väliseen huomiointiin liittyy myös fyysinen läheisyys. Hellyys ja toisen koskettaminen tuntuu luontevalta suhteen alkuaikoina, mutta vuosien kuluessa kahdenkeskinen hellittely vähentyy eikä se enää tunnu yhtä luonnolliselta. Kuitenkin juuri hellä kosketus voi sanoa enemmän kuin tuhat sanaa ja vahvistaa kumppanien välistä sidettä. Kosketuksen lisäämiselle on myös ihan anatominen peruste. Tutkimuksissa on havaittu, että fyysinen kontakti, kuten esimerkiksi toisen jalkojen hierominen, saa aikaan oksitosiinihormonin muodostumista, mikä rauhoittaa ja laskee verenpainetta sekä sykettä. Vaikutus on sama kuin rakastumisella, ja juuri tämän vuoksi myös fyysisen kontaktin tulisi liittyä saumattomasti puolisoiden väliseen läheisyyteen ja parisuhteen vaalimiseen. (Pukkala 2007, 150–151.)

5.2.2 Oman suhtautumisen muutos

Parisuhdetta voi vaalia myös katsomalla peiliin. Pukkala (2007, 145–147) kehottaa pysähtymään siihen hetkeen, kun huomaa suhtautuvansa negatiivisesti esimerkiksi puolison käyttäytymiseen tai sanomisiin. Ärsyyntynyt puoliso voi tietoisesti miettiä muita lukuisia vaihtoehtoja ja selityksiä käyttäytymisen ja sanojen taakse. Jos esimerkiksi puoliso vastaa äkäisesti harmittomaan kysymykseen, voi valtataisteluun ja tiuskimiseen lähtemisen sijaan pohdita maltillisesti, voisiko kyse olla esimerkiksi väsymyksestä, kivusta tai vaikkapa työstressistä. Kannattaa miettiä, miten toivoisi toisen suhtautuvan itseensä, jos olisi samanlaisessa tilanteessa tai miltä itsestä tuntuisi, jos puoliso käyttäytyisi samoin kuin itse on aikonut. Jos tekee mieli moittia toista myöhästymisestä, voi pysähtyä hetkeksi miettimään, miltä itsestä tuntuisi myöhästyä ja vastaanottaa heti sarkasmia, kyynisyyttä tai ivaa sen sijaan, että puoliso olisi huolissaan siitä, kun toinen ei tullut ajoissa. Tässä tapauksessa parisuhteen vaaliminen on rohkeutta kohdata itsensä ja omat puutteellisuutensa, ja työstää niitä.

5.2.3 Ajan järjestäminen parisuhteelle

Etenkin pikkulapsiperheissä aika on usein katoava luonnonvara. Yhteisen ajan puuttuminen vieraannuttaa usein puoliset toisistaan, kun aika jakaantuu lapsille ja itselle, nykypäivänä

myös sosiaaliselle medialle. Monesti lapsiperheissä oma aika on kortilla, jolloin lapset tarpeineen käytännössä haukkaavat suurimman osan arjen ajasta. Lapsen tarpeet menevät puolison tarpeiden edelle, eikä jaksamista tai halua puolison tarpeiden täyttämiseen välttämättä enää löydy. Ajan järjestäminen on kuitenkin tärkeä tapa vaalia niin parisuhdetta kuin myös omaa hyvinvointia. Ajan järjestäminen voi vaatia organisointia ja tuntua jopa hölmöltä; tulevana lauantaina harrastamme seksiä kello 21.30. (Pukkala 2007, 151–154.)

Ajan järjestäminen on kuitenkin välttämätöntä. Jos aika ei tunnu riittävän kaikkeen, mitä haluaa tehdä, voi konkreettinen ihminen rationaalisesti listata ylös kaiken sen, mikä syö ajan käyttöä. Nämä tekijät voi sitten lajitella lapsiaikaan, omaan aikaan ja parisuhde-aikaan. Kannattaa myös harkita, kuinka paljon aikaansa halua laittaa sosiaaliseen mediaan, se kun on nykyään varsinainen aikasyöppö. Ajan organisoinnin suurten linjojen ollessa kunnossa ei haittaa, jos joskus joutuu joustamaan esimerkiksi lasten tarvitessa enemmän aikaa ja huomiota vanhemmaltaan. Jos joustaminen on jatkuvaa ja pitkittyy, on ajankäyttö syytä organisoida uudelleen. Valitettavan usein pariskunnat karsivat juuri puolisoitten välisestä yhteisestä ajasta omien harrastusten, ystävien tapaamisen, työelämän ja lastenhoidon ristitulessa. Siksi parisuhteen vaalimisessa myös ajan järjestäminen on tahdon asia; tahdon viettää aikaa puolisoni kanssa, ja järjestän niin, että se myös onnistuu. (Pukkala 2007, 151–154; Lämsä ym. 2009, 11–17.)

Tehokkaamman ajanhallinnan ja organisoinnin sijasta voi myös opetella olemaan enemmän läsnä arjessa, jolloin siitä saa enemmän irti, ja arjen keskelläkin kykenee tyydyttämään myös puolison tarpeita. ”Kun elämä on kilpajuoksun sijaan matka, jossa jokainen hetki on näkemisen arvoinen, se mahdollistaa myös kauneuden havaitsemisen.” (Pietikäinen 2015, 108.) Tietoista läsnäoloa eli tietoisuustaitoja voi harjoitella, ja se voi tarkoittaa esimerkiksi iltateen juomista puolison kanssa hitaasti ja keskittyneesti. Ulkoisten havaintokohteiden, puolison, lisäksi voi havainnoida omia ajatuksiaan ja kehon tuntemuksia. Kuunnella tarkkaan, kun toinen puhuu, eikä miettiä, mitä itse kommentoi seuraavaksi. Tarkentaa ja kysyy, jotta varmistaisi, että varmasti ymmärtää toisen sanoman oikein. Katsoa ja tarkkailla toista kuin utelias ensimmäistä kertaa, tunnustella omia tunnetilojaan puolison seurassa ollessa. Tietoisuustaitojen harjoittelu ei sinänsä ole vaikeaa, mutta niiden harjoittamista voi olla vaikeaa muistaa, kun arjen kiire, väsymys ja erilaiset velvollisuudet saavat pinnan kireäksi. Hetkeen pysähtyminen voi tuntua viimeiseltä asialta, joka silloin kannattaa tehdä, mutta se todella auttaa olemaan läsnä nykyhetkessä eikä tulevaisuudessa. Silloin elämä ei valu ohitse

”sitten kun”- periaatteella, vaan ihminen kykenee nauttimaan nykyhetkestä; ainoasta hetkestä, johon voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. (Pietikäinen 2015, 107–115)

5.2.4 Uhrautuminen parisuhteen eteen

Parisuhteesta ei suotta sanota, että se on täynnä kompromisseja. Parisuhteen eteen joutuu joskus uhrautumaan täyttääkseen toisen toiveet. Uhraukset voivat olla pieniä tai suuria, passiivisia tai aktiivisia. Passiivisissa uhrauksissa jätetään tekemättä jotain itselle tärkeää toisen vuoksi, esimerkiksi jätetään menemättä työporukan pikkujouluihin. Aktiivisissa uhrauksissa tehdään toisen vuoksi jotakin, jota ei itse haluaisi tehdä, kuten esimerkiksi muutetaan toiselle paikkakunnalle puolison työn vuoksi. Tilanteet, joissa puolisoiden väliset erot tärkeysjärjestyksessä esiintyvät, ovat varsin tavanomaisia, ja näitä uhrauksia, kompromisseja ja ristiriitoja ratkotaan arjessa joka päivä. Vanhemmuus osiltaan myös lisää näitä ristiriitoja, sillä lapset vaativat osan ajasta ja vapaa-aika jää vähemmälle. Jotta tyytyväisyys parisuhteeseen säilyisi, tulisi molempien osapuolten tehdä uhrauksia yhteisen onnen eteen. Jos vain toinen puolisoista kokee joustavansa jatkuvasti, alkaa tämä ennen pitkää hiertää pariskunnan välejä ja johtaa lähes väistämättä konfliktiin. Parisuhdetta vaaliakseen tulisi puolisoiden siis tarkastella parisuhteen ja perhe-elämän eteen tekemiään uhrauksia ja huomata myös ne uhraukset, joita puoliso on hänen ja perheensä eteen tehnyt. (Malinen & Sevön 2009, 149–176.)

5.2.5 Anteeksiantaminen parisuhteessa

Parisuhdetta voi hoitaa myös valmiudella antaa anteeksi puolisonsa rikkomuksia. Rikkomukset voivat olla kaikkea pettämisen ja valkoisen valheen väliltä, ja koska ne ovat ennen kaikkea luonteeltaan moraalisia ja sotivat pariskunnan yhteisiä ääneen sanomattomia tai avoimesti sovittuja sääntöjä vastaan, koettelevat ne parisuhdetta voimakkaasti. Rikkomuksen kokija reagoi usein vihaisesti ja hämmentyneesti ja vaatii hyvitystä, kun taas rikkomuksen tekijä potee syyllisyyttä tai häpeää ja pyrkii hyvittämään tekonsa ja saamaan anteeksi. Rikkomusten selvittely voi olla monimutkaista ja vaikeaa, sillä jos kokijan suuttumus jatkuu voimakkaana, voi tekijäkin ruveta puolustelemaan tekemisiään kiivaasti. (Malinen & Sevön 2009, 149–176.)

Anteeksiantaminen on kuitenkin ennen kaikkea tahdon asia, ja vaikka kyse olisi vaikeasta asiasta, on sen anteeksiantaminen ja asian ylittäminen hyväksi parisuhteelle. Toisaalta on hyvä tehdä ero anteeksiantamisen ja sopimisen välille. Mikäli rikkomustilanteet toistavat itseään, ei anteeksiantaminen auta rikkojaa muuttamaan käyttäytymistään. Esimerkiksi perheväkivallan yhteydessä on ollut näyttöä siitä, että väkivallan kokija antaa anteeksi ja luottaa parempaan huomiseen kerrasta toiseen. Anteeksiantaminen on siis mahdollista ilman, että toinen osapuoli muuttaa toimintaansa, mutta sopimuksen tekeminen perustuu osaltaan rikkoivan käyttäytymisen muutokseen. Rikkova teko annetaan anteeksi ja sovitaan, ettei se enää toistu. Tämä kasvattaa hyvinvointia parisuhteessa ja luottamusta toiseen. Mikäli sopimus myöhemmin rikotaan, rikkoutuu myös luottamus rikkoijan kyvystä muutokseen, ja tällöin on rikutulla osapuolella uusi prosessi edessään; antaako enää anteeksi vai ei. (Malinen & Sevón 2009, 149–176; Kinnunen 2007, 211–212.)

5.2.6 Vastuun ottaminen ja ymmärrys riittävän hyvästä parisuhteesta

Riittävän hyvässä parisuhteessa kaikki halut eivät aina täyty, mutta yksilön tarpeet tyydytetään. Tarpeessa on kyse ihmisen mahdollisuudesta tulla tyydytetyksi, halu puolestaan on irrationaalisempi, itsekkäämpi halu saada itselleen asioita. Vaikka ihmisen halut kohdattaisiin, ei hän välttämättä tule syvemmin tyydytetyksi; irtosuhteet voivat sammuttaa seksin halun saamisella, mutteivat tyydytä syvemmin rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta. Riittävän hyvässä parisuhteessa toinen saa toiselta juuri sitä mitä tarvitsee. Tämän vuoksi myös ne hetket, kun halut ja tarpeet eivät tyydyty tai niiden yhteensovittaminen on hankalaa, ovat siedettävissä; riittää, että saa joskus aivan täsmällisesti juuri sitä, mitä tarvitsee. (Valasti 2008, 153–154.)

Parisuhdetta vaaliakseen kannattaa siis myös ymmärtää se puoli, että täydellistä parisuhdetta ei olekaan, mutta riittävän hyvään parisuhteeseen voi jokainen yltää. On myös hyväksyttävä oma vastuu onnellisuudestaan: jotta saa mitä tarvitsee, tulee se myös ilmaista ääneen. Monella on harhaluulo, että kyllä toinen arvaa mitä minä tarvitsen ja tyydyttää sen tarpeen. Jotkut myös ajattelevat, ettei tarpeita tule sanoa ääneen. Jokaisella on ensisijainen vastuu ilmaista omat tarpeensa, vastuun ottaminen parisuhteessa on aktiivista toimintaa. Itsestään ei pidä tehdä uhria, vaan pikemminkin pohtia omaa suhtautumistaan parisuhteeseensa. Itse voi päättää, valitseeko olla onnellinen, vaikka kaikki toiveet ja haaveet eivät aina parisuhteessa

täytyisikään. Haave täydellisestä kumppanista, joka voi täyttää kaikki yksilöstä kumpuavat tarpeet, halut ja haaveet, on utopistinen siltä osin, että yksilön onnellisuutta ei koskaan voi täysin ulkoistaa toisen ihmisen harteille. Riittävän hyvään parisuhteeseen pyrkiminen on puolestaan realistinen näkemys kahden aikuisen ihmisen välisestä suhteesta; tyydytät syvimät tarpeeni, mutta et toteuta jokaista haavettani, toivettani ja unelmaani. Niiden eteen teen töitä itse, sinun tuellasi. (Valasti 2008, 137–144.)

5.3 Yhteenvetoa parisuhteen käytännön näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön kannalta keskeistä on huomata, että vaikka parisuhde kulkee suurimmaksi osan aikaa omalla painollaan luonnollisesti, voivat elämän muutokset ja kriisit heijastua myös parisuhteeseen ja aiheuttaa siihen säröjä. Parisuhdetta voi hoitaa aktiivisesti: parisuhteen vaaliminen voi olla niin arjessa huomiointia, kotitöiden tekemistä ja läsnäoloa toiselle kuin myös treffi-iltoja ja yhteisiä viikonloppureissuja. Olennaista ei ole se, miten parisuhdetta vaalii. Olennaista on ymmärtää, että parisuhdekin vaatii toisinaan työtä toimiakseen, ja siihen on haluttava panostaa. Myös ammattilaisten tuki on tärkeää parisuhteen vaalimisessa, jos puolisoiden voimavarat ovat loppuneet ja aikaa ja halua parisuhteen eteen tehtävälle työlle ei tahdo löytyä.

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTO

Opinnäytetyöni tutkimusasetelma, tutkimuskysymykset, tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimusmenetelmä muovautuivat tutkimusprosessin aikana. Prosessi alkoi omasta psykologisesta omistajuudestani keväällä 2014, jolloin työn fokukseksi löytyi parisuhdetyö Kokkolassa. Työn tavoitteita ja tarkoitusta pääsin tarkentamaan löydettyäni työlleni tilaajaksi Kokkolan kaupungin neuvolan perhetyön. Tutkimusluvan minulle myönsi Kokkolan kaupungin sosiaali- ja vammaistyön palvelujohtaja keväällä 2015.

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millaisia haasteita tämän päivän parisuhde kohtaa ja mitä keinoja vanhemmilla on selvitä näistä haasteista. Keskeistä on myös kartoittaa, onko neuvolan parisuhdetta tukeville toimenpiteille tilausta ja olisiko niitä tarpeen kehittää, lisätä tai vähentää. Hypoteesina on, että perhetyöntekijöiden mahdollistama parisuhteen tukeminen ja pulmissa auttaminen vaikuttaa positiivisesti koko perheen hyvinvointiin ja tukeville toimenpiteille on tarvetta jatkossakin.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta, päivitettyä tietoa Kokkolan neuvolan perhetyöntekijöille ja päättävälle elimille parisuhdetyön tukitoimien merkityksestä ja riittävydestä. Tämän myötä Kokkolan toimijoilla on mahdollisuus kehittää palveluja asiakkaiden kokemuspohjan kautta asiakaslähtöisiksi ja vastaamaan nykyajan tarpeita.

6.2 Opinnäytetyön asetelma

Opinnäytetyöni tutkimusosuuden kohderyhmänä olivat pikkulapsiperheiden vanhemmat Kokkolassa, ja heidät tavoitin Facebookin Mammats -ryhmän kautta. Tähän ryhmään kuuluu yli 1000 Keski-Pohjanmaalla asuvaa äitiä. Olin yhteydessä ryhmän ylläpitäjiin työelämän yhteistyökumppaneiden avustuksella, ja positiivisen vastaanoton kyselyni julkaisemiselle ryhmässä sain ilahduttavan nopeasti.

Kyselylomakkeen työstäminen oli monivaiheinen prosessi. Alun alkaen tutkimuksen aineisto oli tarkoitus kerätä laadullisin haastatteluin muutamilta pariskunnilta Kokkolassa. Koska tämä suunnitelma muuttui haastateltavien puutteen vuoksi, muokkasin kyselyn laadullista haastattelua varten tekemieni runkokysymysten pohjalta helpommin ja joustavammin vastattavaan muotoon. Vallin (2007, 103) mukaan aineistonkeruu kannattaa aloittaa vasta, kun tutkimusongelmat ovat täsmentyneet, jotta tutkija tietää, mitä tietoa pyritään löytämään. Koska tutkimusongelmani pysyivät samoina, pystyin karsimaan alun perin suunnittelemani laadullisia ja avoimia kysymyksiä ja muovaamaan niistä määrälliseen tutkimukseen sopivia, helpommin analysoitavia kysymyksiä.

Kyselylomaketta työstin itsenäisesti ja esitin sen ensin yhteistyökumppaneilleni ja muutamalle testipariskunnalle. Kehitin kyselyä vielä testikäyttäjien antaman palautteen sekä työelämän tilaajieni opastuksen avulla, ja lopullisen kyselyn julkaisin Facebook-ryhmässä heinäkuussa 2015. Pidin kyselyä avoinna noin puolitoista viikkoa riittävän otoksen varmistamiseksi, jonka jälkeen suljin kyselyn ja aloitin analysoinnin.

Kvantitatiivinen tutkimusote ja määrällinen tutkimus nousivat toteuttamistavakseni, sillä halusin saada usean vastaajan näkökulman parisuhdetyöhön ja pikkulapsiperheen arkeen; kokemus arjen sujumisesta ja parisuhteen toimivuudesta kun on hyvin subjektiivinen ja arkakin aihe. Netissä julkaisemani kyselylomake koostui puolistrukturoiduista ja avoimista kysymyksistä, ja kyselyä julkaistessani pyysin eritoten pikkulapsiperheiden vanhempia käyttämään hetken ajastaan kyselyyn vastaamiseen, jotta varmistaisin otoksen kohdentumisen oikein. Kyselyä rakentaessani kiinnitin erityistä huomiota sekä siihen, että saan kyselystä kaiken tarvitsemani tiedon, että siihen, että kyselyyn olisi mahdollisimman jouhevaa ja miellyttävää vastata. Valli (2007,102) huomauttaa, että mikäli kyselylomakkeen kysymykset ovat epäselvästi muotoiltuja, ja vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tutkija tarkoittaa, voi tämä johtaa tutkimustulosten vääristymiseen. Tästä syystä tavoitteenani oli tehdä mahdollisimman selkeitä ja ymmärrettäviä kysymyksiä, jotta varmistaisin vastaajakunnasta sen, että kaikki ovat ymmärtäneet kysymykset samalla tavalla.

Valli (2007, 103–104) huomauttaa myös, että kyselyä rakentaessa kannattaa kiinnittää huomiota kysymysten esitysjärjestykseen. Tämän vuoksi aloitin kyselyni muutamalla taustakysymyksellä herättääkseni vastaajan kiinnostuksen ja luottamuksen, siirryin sitten itse aiheeseen monivalintakysymyksillä ja asetin avoimet kysymykset kyselyn loppupäähän. Avoimet

kysymykset olivat mielestäni kaikista arimpia kysymyksiä vastaajan näkökulmasta, ja siksi kysyin niitä vasta kyselyn loppupuolella. Koska Vallin (2007, 103–104) mukaan vastaajan motivaatio voi hiipua kyselyn loppua kohden, asetin myös sinne muutaman helpohkon taustakysymyksen, joilla lopetin kyselyn.

Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti, mikä uskoakseni rohkaisi useaa vastaajaa vastaamaan yksityisiin ja arkaluonteisiin kysymyksiin rehellisesti. Nettikyselyyn vastaaminen ja sen lähettäminen on myös nopea ja suhteellisen vaivaton tapa vaikuttaa ja olla mukana kehittämässä palveluita, minkä uskon myös kannustaneen vastaamaan kyselyyn.

6.3 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani on kaksi pääkysymystä, joiden ympärille rakensin puolistrukturoidun kyselylomakkeen tarkentavine kysymyksineen. Tavoitteenani on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia ovat Kokkolan neuvolan perhetyön tukitoimet parisuhteelle ja miten niitä voidaan kehittää?
2. Millaisia haasteita tämän päivän parisuhde kohtaa?

6.4 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäkseni muodostunut määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä antaa minun tutkia laajaa otosta, jonka tavoitteena on tuottaa empiirisesti testattua tietoa muuttujien välisistä riippuvuuksista eli syy-seuraussuhteista. Kvantitatiivinen menetelmä pyrkii yleistettävissä olevaan tietoon juurikin laajan muuttujajoukon ja mitattavissa olevien muuttujien avulla. Menetelmän tarkkuus ja kyky käsitellä suuria otoksia on sen suurin vahvuus, vaikkakin sitä on kritisoitu myös pinnallisuudesta; kvalitatiivisessa tutkimuksessa kun päästään avoimilla kysymyksillä syvemmälle ilmiöiden sisälle. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä rajataan tutkittava perusjoukko ja täsmennetään ne joukossa kiinnostavat ominaisuudet ja näiden ominaisuuksien väliset suhteet, joita halutaan tarkastella. Seuraavaksi muodostetaan hypoteesi, jossa erotetaan selitettävät ja selittävät tekijät. Tutkittaessa ominai-

suudet ja niiden väliset suhteet kvantifioidaan eli muutetaan mitattavaan muotoon, jotta lopulta tutkimuksen tulokset voidaan esittää mitattavissa ja todistettavissa olevalla mallilla, jolloin tutkimustuloksia voidaan luotettavasti myös yleistää. (Tuomivaara 2005.)

Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä tutkittaessa tuotetaan tarpeeksi arvokasta ja yleistävissä olevaa tietoa Kokkolan päättävälle elimelle ja työni tilaajalle parisuhdetyön merkityksestä ja tarpeesta Kokkolassa.

7 OPINNÄYTETYÖN ANALYSOINTI JA TULOKSET

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otoksen tulee olla riittävän laaja, jotta se voidaan luotettavasti analysoida, ja jotta sitä voidaan luotettavasti verrata koko populaatioon. (Creswell & Plano Clark 2011, 175.) Analysoinnin aloitin saatua otokseksi tavoitelukemani, joka oli yli 100 Keski-Pohjanmaalla asuvaa vastaajaa. Tällä rajauksella varmistin tarpeeksi laajan otoksen. Kävin vastaukset huolellisesti läpi, ja työkaluna käyttämäni Webropol-raportin avulla kykenin erottelemaan vastauksia erilaisiin analysoitaviin ryhmiin. Analysoin koko otoksen lisäksi työn tilaajaa ajatellen myös vain ne vastanneet, jotka asuvat Kokkolassa ja joiden perheen esikoinen on alle 3-vuotias, jotta nimenomaan Kokkolan neuvolan perhetyö saisi avaimia palvelujen kehittämiseen seudulla. Näitä eri otosten tietoja nostin esille silloin, kun ne antoivat lisätietoa perusotoksesta saatuun analyysiin. Aineiston ollessa kovin laaja käytin analysoinnin apunani erinäisiä graafisia malleja ja kuvioita sekä jaottelin avoimia kysymyksiä alakategorioihin. Mielipiteitä mitatessani käytin Likert-asteikkoa, joka soveltuu hyvin suurien otosten analysoimiseen.

7.1 Opinnäytetyön otos

Nettikyselyn oli avannut 149 henkilöä, joista kyselyyn oli vastannut 118, eli 79 % kyselyn avanneista vastasi kyselyyn. Vallin (2007, 112) mukaan mitään oikeaa, joka tilanteeseen sopivaa otoksen määrää ei voida asettaa, sillä otannan koko riippuu aina perusjoukon koosta ja tutkittavasta asiasta. Perusjoukkoni kohdalla en tiennyt, kuinka moni Facebook-ryhmän jäsenestä kuului kohderyhmääni, eli kuinka moni koki olevansa pikkulapsiperheen vanhempi ja voivansa vastata kyselyyn. Valli (2007, 112) kuitenkin huomauttaa, että vaikka otos onkin tilannesidonnainen, voi yleiseksi ohjeeksi tilastollisten menetelmien suorittamista varten antaa sen, että otoksen tulisi olla mahdollisimman suuri. Tällöin otoksen pohjalta voidaan varmemmin tehdä yleistyksiä. Hän suositteleekin otoksen määräksi kolminumeroista lukua, jolloin esimerkiksi nelikentällä tutkittaessa tulee jokaiseen tutkittavaan kohtaan keskimäärin 20 havaintoa.

Tämän teorian perusteella otoksen määrä kvantitatiiviseksi tutkimukseksi oli riittävä, ja olin saamaani otokseen tyytyväinen. Minua ilahdutti myös se, että vaikka kysely julkaistiin äitien

Facebook-ryhmässä, sain tutkimukseeni miesnäkökulmaa myös kolmelta miespuoliselta vastaajalta. 97,5 prosenttia vastaajista, 115 kpl, oli siis äitejä.

7.2 Taustatietoa opinnäytetyöhön vastanneista

Kyselyyn vastasi 112 Kokkolassa asuvaa, 4 jossain muussa Keski-Pohjanmaan kunnassa asuvaa sekä 2 muualla Suomessa asuvaa vastaajaa. Analysoin vastaukset sekä kokonaisuutena että vain niiden osalta, jotka asuvat Kokkolassa ja joiden esikoinen on alle 3-vuotias, jotta tieto juuri tämän alueen pikkulapsiperheiden tuen tarpeesta välittyi työni tilaajalle, Kokkolan neuvolan perhetyölle.

Kaikista kyselyyn vastanneista 42 % oli ollut puolisonsa kanssa yhdessä yli 5 vuotta ennen esikoisen syntymää. 25 % vastaajista oli ollut yhdessä yli 3 vuotta mutta alle 5 vuotta, ja 28 % yli vuoden mutta alle kolme vuotta. Alle vuoden yhdessä olleita ennen esikoisen syntymää oli 5 % vastaajista. Vastaajista 19 prosentilla oli yli kolme lasta, sen sijaan sekä yhden lapsen perheitä että kahden lapsen perheitä oli molempia 40,5 %:lla vastaajista. 58 % vastaajista totesi esikoisen olevan alle 3-vuotias, 42 % vastaajien perheissä puolestaan esikoinen oli jo yli 3-vuotias. Kaikista vastanneista 65 % koki arjen enemmän iloiseksi ja tasaiseksi, kun taas 35 %:lla vastanneista arki näyttäytyy enemmän itkuisena ja haastavana.

Kokkolassa asuvia vastaajia, joiden esikoinen on alle 3-vuotias, oli yhteensä 63 kpl. Näistä vastaajista 46 % oli ollut puolisonsa kanssa yhdessä yli 5 vuotta ennen esikoisen syntymää. 25 % vastaajista oli ollut yhdessä yli 3 vuotta mutta alle 5 vuotta, ja 24 % oli ollut yhdessä yli vuoden mutta alle kolme vuotta. Alle vuoden yhdessä olleita ennen esikoisen syntymää oli myös 5 % vastaajista. Vastaajista 6 %:lla oli yli kolme lasta, 27 % vastaajista eli kahden lapsen perheessä ja yhden lapsen perheitä oli 67 %:lla vastaajista. Kokkolalaisista vastaajista, joiden perheen esikoinen on alle 3-vuotias, 75 % arvioi arjen olevan enemmän iloa ja tasaisuutta, kun taas 25 % vastaajista koki arjen enemmän itkuiseksi ja haastavaksi.

7.3 Arjen järjestelyt

Arjen järjestelyinä on tarkoitettu arjen sujuvuutta ja siihen liittyviä kotitöitä ynnä muita askareita, jotka liittyvät arjen päivittäiseen pyörittämiseen kotona. Käytin mittausvälineenäni Likert-asteikkoa.

7.3.1 Koko otos

Arjen pyörittämisessä väitteen ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin puolisoltani” kanssa täysin samaa mieltä koko otoksessa oli 31 % eli reilu kolmannes vastanneista. (TAULUKKO 1.) Jokseenkin samaa mieltä väitteen kanssa oli myös reilu kolmannes eli 33 % vastanneista sekä ei samaa eikä eri mieltä 5 % vastanneista. Jokseenkin eri mieltä oli 23 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 8 % vastaajista. Kysyttäessä tuen saamisesta lähipiiriltä täysin samaa mieltä väittämän ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin lähipiiriltäni” kanssa oli 26 % vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä oli 31 % vastanneista, ja ei samaa eikä eri mieltä oli 7 % vastanneista. Jokseenkin eri mieltä koki olevansa 28 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 8 % vastaajista. Väittämän ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä” kanssa täysin samaa mieltä oli 13 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä 16 % vastanneista, ei samaa eikä eri mieltä 41 % vastanneista, jokseenkin eri mieltä 17 % vastanneista sekä täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 13 % vastaajista.

TAULUKKO 1. Arjen järjestelyt

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea puolisoiltani	14,41 %	27,97 %	10,17 %	32,2 %	15,25 %
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea lähipiiriltäni	17,8 %	22,03 %	10,17 %	34,75 %	15,25 %
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä	31,36 %	27,12 %	18,64 %	19,49 %	3,39 %
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin puolisoiltani	7,63 %	22,88 %	5,08 %	33,05 %	31,36 %
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin lähipiiriltäni	8,47 %	27,97 %	6,78 %	30,51 %	26,27 %
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä	12,71 %	16,95 %	41,53 %	16,1 %	12,71 %
Yhteensä	15,4 %	24,15 %	15,4 %	27,68 %	17,37 %

Kyselyssä selvitettiin myös toiveita tuen lisäämiselle. Koko otosta tutkittaessa väittämän ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea puolisoiltani” kanssa täysin samaa mieltä oli 15 % vastanneista, jokseenkin samaa mieltä 32 % vastanneista sekä ei samaa eikä eri mieltä oli 10 % vastanneista. (TAULUKKO 1.) Jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa oli 28 % sekä täysin eri mieltä 15 % vastanneista. Lähipiirin väittämässä ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea lähipiiriltäni” täysin samaa mieltä oli 15 % vastanneista, jokseenkin samaa mieltä 35 % vastanneista sekä ei samaa eikä eri mieltä 10 % vastanneista. Jokseenkin eri mieltä koki olevansa 22 % vastanneista sekä täysin eriävää mielipidettä edusti 18 % vastaajista.

Ammattilaisten avun pyytäminen oli huomattavasti vähemmän tervetullutta kuin puolison tai lähipiirin apu. Väittämän ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä” kanssa täysin samaa mieltä oli vain 3 % vastaajista, ja jokseenkin samaa mieltä oli viidesosa, 20 % vastanneista. Ei samaa eikä eri mieltä oli väittämän kanssa myös 19 %, jokseenkin eri mieltä 27 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 31 % vastaajista.

7.3.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen

Rajatussa otoksessa väittämän ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin puolisolteni” kanssa täysin samaa mieltä oli 38 % vastanneista. Jokseenkin samaa mieltä oli 35 % vastanneista, ei samaa eikä eri mieltä oli 3 % vastanneista, jokseenkin eri mieltä oli 16 % vastanneista sekä täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 8 % vastaajista. Väittäjä ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin lähipiiriltäni” kirvoitti täysin saman mielipiteen 37 % vastaajista, ja jokseenkin samaa mieltä oli 25 % vastanneista. Ei samaa eikä eri mieltä oli myös 3 % vastaajista, kun taas jokseenkin eri mieltä oli 27 % vastanneista ja täysin eriävää mielipidettä edusti 8 % vastanneista. Tuen saanti ulkopuoliselta taholta väittämän ”Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä” kohdalla oli kaikista neutraalein: täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 16 % vastanneista ja jokseenkin samaa mieltä 22 % vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli enemmistö, 37 %, jokseenkin eri mieltä oli 14 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 11 % vastaajista.

Kokkolalaisten, alle 3-vuotiaan esikoisien perheiden otoksessa väittämän ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea puolisolteni” kanssa täysin samaa mieltä oli 14 % vastaajista, jokseenkin samaa mieltä 29 % vastaajista, ei samaa eikä eri mieltä 13 % vastanneista, jokseenkin eri mieltä 27 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 17 % vastanneista. Väittämän ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea lähipiiriltäni” kanssa täysin samaa mieltä oli 16 % vastanneista, jokseenkin samaa mieltä liki kolmannes, 29 %, ei samaa eikä eri mieltä oli 11 %, jokseenkin eri mieltä 19 % sekä täysin eri mieltä neljäsosa eli 25 %. Ammattilaisten tukea kartoitettaessa täysin samaa mieltä väittämän ”Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä” kanssa oli vain 2 % vastanneista.

neista. Jokseenkin samaa mieltä oli 13 % vastanneista, ei samaa eikä eri mieltä 17 % vastanneista, jokseenkin eri mieltä oli 35 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 33 % vastanneista. Kokonaisuudessaan siis kaksi kolmasosaa kysymykseen vastanneista ei kokenut tarvitse-
vansa tukea ammattilaisilta.

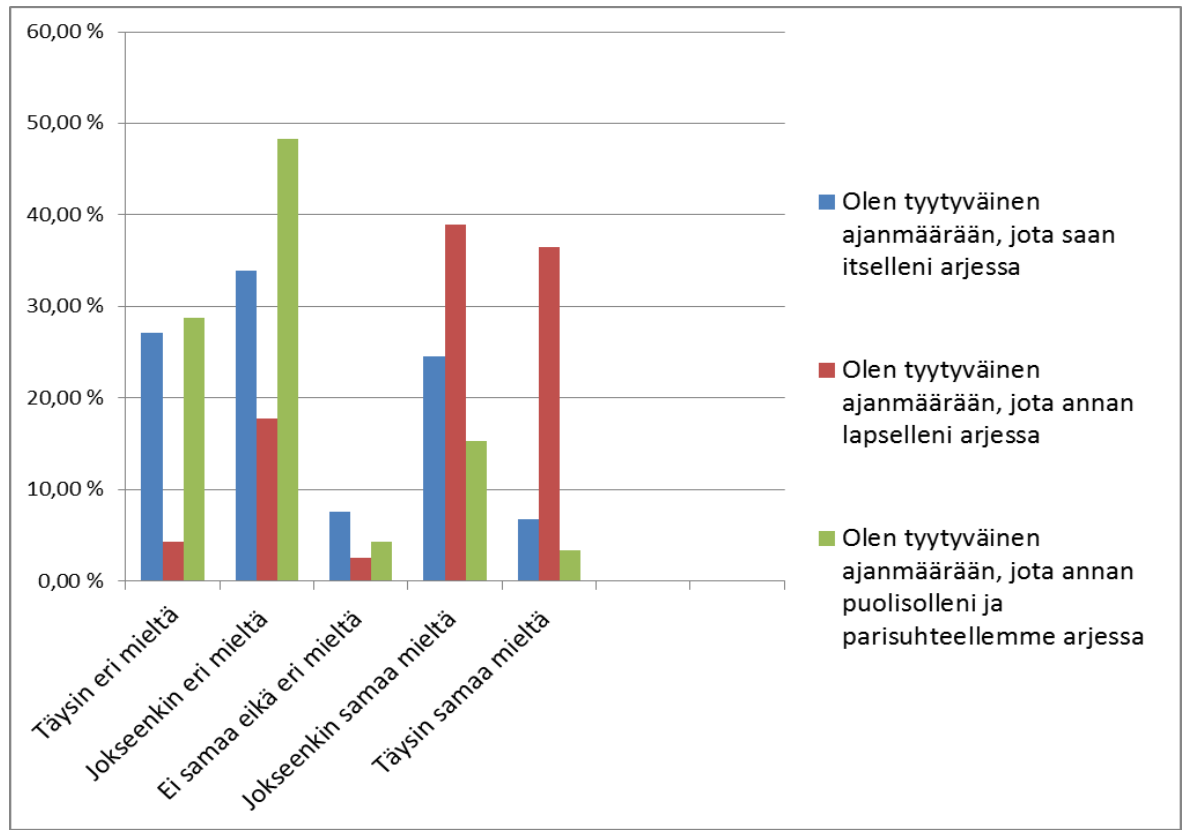
7.4 Ajankäyttö arjessa

Ajankäytön arjessa jaottelin omaan aikaan, lapsiaikaan sekä parisuhde-aikaan. Mittasin vastaajien tyytyväisyyttä ajan jakautumiseen Likert-asteikolla.

7.4.1 Koko otos

Kaikista kyselyyn vastanneista vain 7 % oli sitä mieltä, että on täysin tyytyväinen siihen aikamäärään, jonka saa itselleen arjessa. (TAULUKKO 2.) Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 25 % vastanneista, ei samaa eikä eri mieltä oli 7 % vastanneista sekä jokseenkin eri mieltä 34 % vastanneista. Jopa 27 % eli 32 vastanneista 118 henkilöstä oli väittämän ”Olen tyytyväinen ajan määrään, jota saan itselleni arjessa” kanssa täysin eri mieltä. Todettaessa tyytyväisyyttä ajan määrään, jota vastaaja antaa lapselleen arjessa, oli 36 % vastaajista täysin samaa mieltä, 39 % jokseenkin samaa mieltä ja ei samaa eikä eri mieltä 3 %. 18 % vastaajista oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä, ja vain 4 % oli täysin eri mieltä. Sen sijaan väittämän ”Olen tyytyväinen ajan määrään, jota annan puolisololleni ja parisuhteellemme arjessa” kanssa täysin samaa mieltä oli vain 3 % vastaajista, ja jokseenkin samaa mieltä oli 15 % vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli 4 % vastaajista, jokseenkin eri mieltä 48 % ja täysin eri mieltä 29 % vastaajista. Suurin osa oli siis jollain asteella tyytymätön parisuhteeseensa suunnattuun aikaan arjessa.

TAULUKKO 2. Ajankäyttö arjessa



7.4.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen

Kokkolalaisten, alle 3-vuotiaan esiköiden omaavien perheiden otoksessa yksi kymmenestä oli täysin samaa mieltä väittämän ”Olen tyytyväinen ajan määrään, jota saan itselleni arjessa”. Jokseenkin samaa mieltä oli 27 % vastaajista, ei samaa eikä eri mieltä oli 8 % vastaajista, jokseenkin eri mieltä kolmasosa eli 33 % vastaajista sekä täysin eri mieltä 22 % vastaajista. Kysyttäessä tyytyväisyydestä ajan määrään lapsen kanssa oli suurin osa, 48 % vastaajista täysin samaa mieltä väittämän ”Olen tyytyväinen ajanmäärään, jota annan lapselleni arjessa” kanssa. Jokseenkin samaa mieltä oli 35 % vastanneista, ei samaa eikä eri mieltä 2 % vastanneista, jokseenkin eri mieltä 13 % vastanneista sekä täysin eri mieltä 3 % vastanneista. Väittämän ”Olen tyytyväinen ajan määrään, jota annan puolisololleni ja parisuhteellemme arjessa” kanssa täysin samaa mieltä oli vain 3 % vastaajista, ja jokseenkin samaa mieltä oli reilu viidesosa eli 21 % vastaajista. Ei samaa eikä eri mieltä oli 5 % vastanneista, kun taas suurin osa, 46 % vastanneista, oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. Täysin eriävää mielipidettä edusti neljäsosa, 25 % vastaajista.

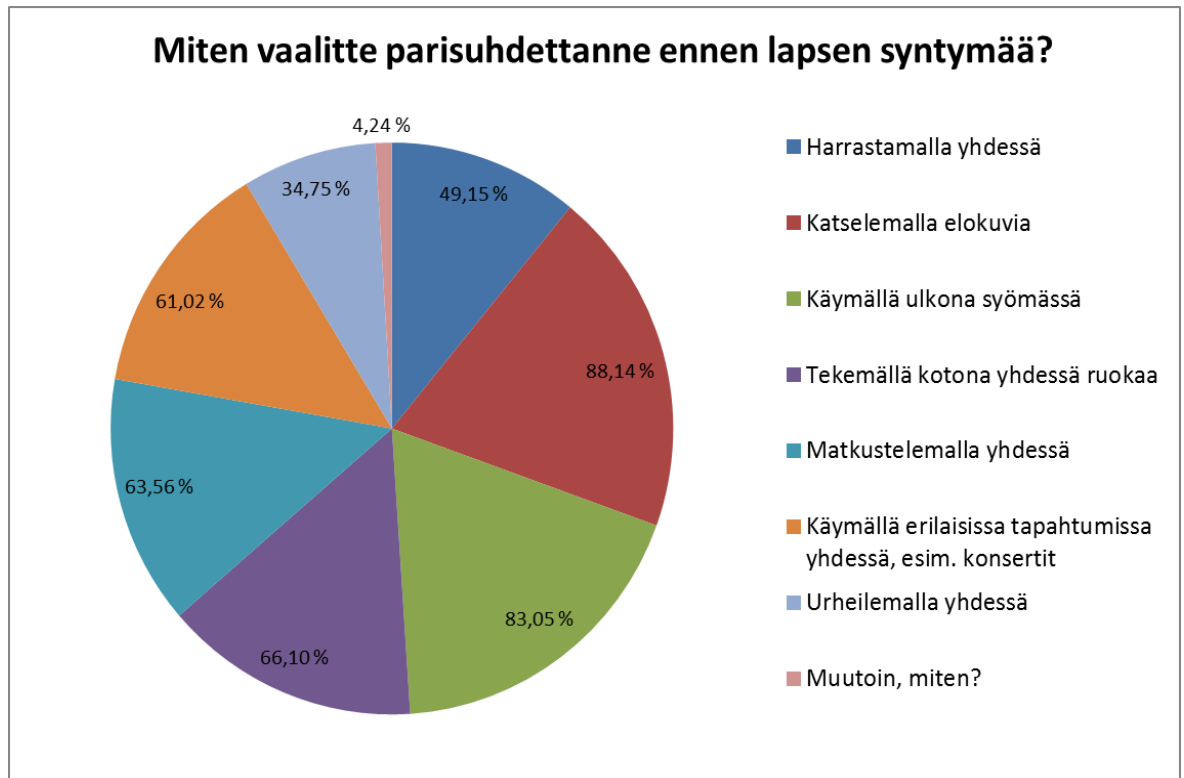
7.5 Sosiaalinen verkosto

Suurella osalla kyselyyn vastanneista 118 henkilöstä sosiaaliseen verkostoon kuului molempien vanhempien omat vanhemmat sekä ystäviä ja sukulaisia. Naapurit sosiaalisen verkostonsa laski 31 % vastanneista, työkaverit 24 % vastanneista. Ammattilaisia, kuten tuttuja lastenlääkäreitä, löytyi 11 %:n eli 13 vastaajan sosiaalisesta verkostosta. 6 % vastaajista sisällytti sosiaaliseen verkostoon vielä muita toimijoita joissa mainittiin mm. sisarukset, palkattu lastenhoitaja sekä vastaajan omat isovanhemmat. Yksi vastaajista koki sosiaalisen verkostonsa koostuvan liian harvoista ihmisistä, ”omat sukulaiset asuvat yli 500 km päässä ja ystäviä ei juuri ole”.

Tarvittaessa tukea koettiin saatavan molempien puolisoitten vanhemmilta, ystäviltä sekä sukulaisilta. Myös noin viidesosa kaikista vastaajista koki, että tuen tarpeessa kykeni kääntymään ammattilaisten puoleen. Muiksi tuenantajiksi nähtiin myös päivähoitopaikka sekä edellä mainitut palkattu lastenhoitaja, omat isovanhemmat ja sisarukset. Yksi vastaajista koki, että ei saa tukea keneltäkään sitä tarvitessaan.

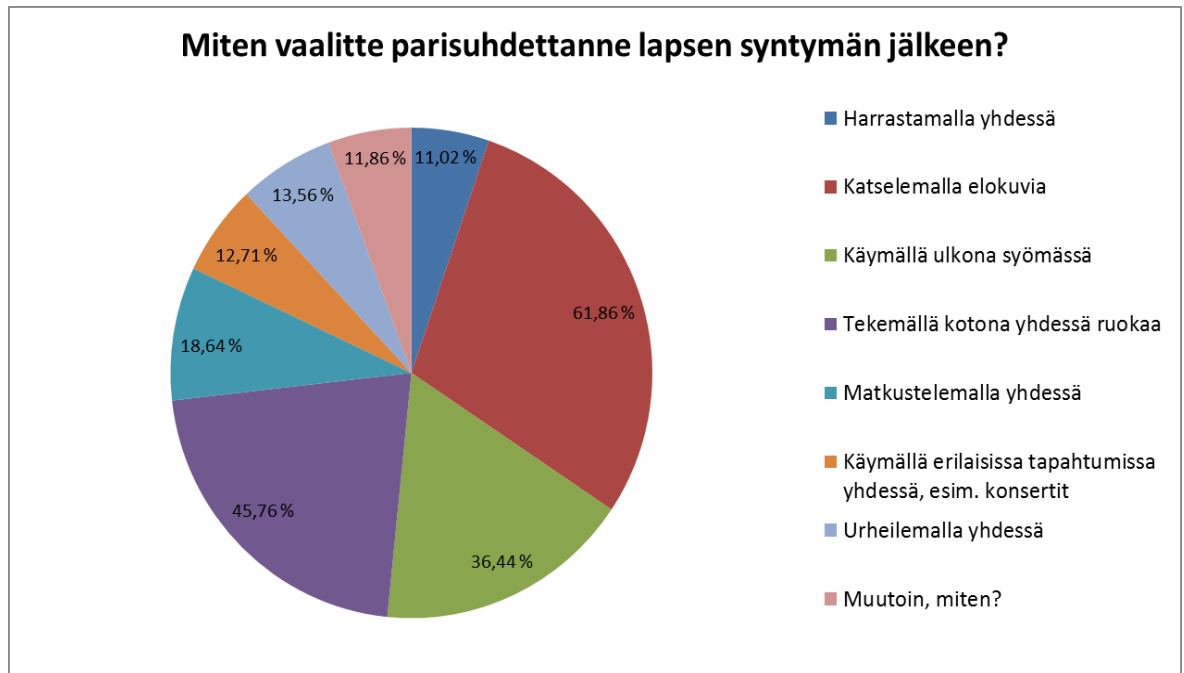
7.6 Parisuhteen vaaliminen ennen ja jälkeen lapsen syntymän

Parisuhteen vaalimisessa ennen lapsen syntymää (KUVIO 1) suosituimpia tapoja kyselyn mukaan olivat yhdessä ulkona syömässä käyminen sekä elokuvien katselu. Myös ruuanlaitto yhdessä, matkustelu ja erilaisiin tapahtumiin osallistuminen nähtiin mukavana yhteisenä ajanvietteenä. Lähes puolet vastanneista kertoi myös harrastaneensa yhdessä puolisonsa kanssa jotakin, ja reilu kolmasosa, 35 % vastanneista, totesi urheilevansa yhdessä puolisonsa kanssa. 4 % vastanneista vaali parisuhdettaan myös lautapelien merkeissä, hotelliöillä, nukkumalla myöhään, laiskottelemalla, herkuttelemalla, harrastamalla seksiä, remontoimalla sekä tapaamalla omia ystäviä. Omien ystävien tapaaminen nähtiin tärkeänä myös parisuhteen kannalta, sillä silloin on vastauksen mukaan mukava palata kotiin pienen erossaolon jälkeen.



KUVIO 1. Parisuhteen vaaliminen ennen lapsen syntymää

Parisuhteen vaaliminen lapsen syntymän jälkeen (KUVIO 2) koettiin haastavammaksi, ja osa vastaajista totesi myös suoraan, ettei vaali parisuhdettaan mitenkään tai ettei yhteistä aikaa yksinkertaisesti ole. Ulkona kävi syömässä enää n. kolmasosa vastaajista. Eniten parisuhdetta vaalittiin katselemalla elokuvia yhdessä ja tekemällä kotona yhdessä ruokaa. Alle viidesosa matkusteli lapsen syntymän jälkeen yhdessä, ja vain 11 % vastanneista harrasti puolisonsa kanssa jotain yhteistä. 13 % kävi yhdessä erilaisissa tapahtumissa, ja 14 % vastanneista urheili yhdessä puolisonsa kanssa. Parisuhteen vaaliminen lapsen syntymän jälkeen nähtiin toisaalta moninaisempana asiana, ja esimerkiksi yhteinen laatu-aika yhdessä puolison ja lapsen kanssa nähtiin myös parisuhdetta vaalivana asiana; osa vastaajista koki, että yhteinen aika on nyt perheaikaa, asioita tehdään yhdessä perheenä. Tv:n katsominen nousi useissa vastauksissa yhteiseksi tekemiseksi puolison kanssa. Myös arjessa huomioimisen tärkeydestä, halaamisesta, kehuista ja pusuista arjen keskellä sekä säännöllisestä seksin harrastamisesta muistuttiin tärkeänä parisuhde-aikana.



KUVIO 2. Parisuhteen vaaliminen lapsen syntymän jälkeen

7.7 Vauvan tuomat yllätykset, ilot ja haasteet arjessa

Avoimina kysymyksinä kartoittamani yllätykset, ilot ja haasteet vauvaperheen arjessa jaoin erinäisiin faktoreihin mitattavuuden tueksi. Tilastoin vauvan tuomat yllätykset parisuhteeseen viiteen eri faktoriin: aikaan, parisuhteeseen, tunteisiin, muihin ja ei mihinkään. Vauvan tuomat haasteet parisuhteeseen tilastoin seitsemään eri faktoriin: aikaan, seksiin ja läheisyyteen, vastuunjakamiseen ja arkeen, tunteisiin, parisuhteeseen, muihin ja ”ei mihinkään”. Vauvan parisuhteeseen tuomat ilot jaottelin kuuteen eri faktoriin: tunteisiin, perheeseen ja parisuhteeseen, kehitykseen ja kasvuun, elämän tarkoitukseen, muihin sekä ”ei mitään tai en osaa sanoa” – faktoriin.

Vallin (2015, 70–71) mukaan avoimia kysymyksiä voidaan analysoida tilastollisin menetelmin, mikäli vastaukset on luokiteltu ryhmiin. Kuhunkin ryhmään kuuluvat saman sisältöiset vastaukset. Ennen ryhmittelyä tulee tarkastella vastauksia ja miettiä, millaisia luokkia eli faktoreita vastauksissa esiintyy. Aluksi ryhmiä ei kannata rajata liikaa, vaan pikemminkin ryhmitellä aluksi runsaasti, jotta erinäisten vastauksien pienetkin erot tulevat aluksi näkyväksi. Jälkeenpäin aineistoa voidaan tiivistää yhdistämällä lähekkäin olevia faktoreita. Opin näytetyöni tutkimusosuuden avoimissa kysymyksissä lajittelin vastaukset ensin useisiin eri

faktoreihin, ja aloitin sitten tiivistämisen yhdistelemällä lähekkäin olevia faktoreita. Lopulliset faktorini jäivät paikoilleen siitä syystä, että koin vastausten jakautuvan voimakkaasti näihin eri ryhmiin, eikä niitä voitu enää yhdistellä vääristelemättä tutkimustuloksia. Avointen kysymysten analysoinnissa on siis käytetty eriävää määrää faktoreita, sillä nämä faktorit nousivat vastaajien omista vastauksista voimakkaimpina esille.

Eniten yllätyksiä koko otoksessa vastaajille aiheuttivat aika ja tunteet. 29 % vastaajista koki ajankäytön ja sen organisoinnin täydellisen muuttumisen yllätyksenä, ja esimerkiksi oman ajan vähyys ja se, miten kiinni vauva on vanhemmissaan ja etenkin äidissään, yllätti. Aikaa ei yksinkertaisesti vauvan syntymän jälkeen ole enää niin paljoa omiin tai yhteisiin menoihin. Huomautettiin myös, että vauvan myötä aikataulut pettivät usein ja myöhästyminen erinäisistä tapaamisista muuttui normiksi. Tunnepuolella vauvan sitovuus yllätti ja aiheutti henkistä rasiitetta joka neljännelle vastaajalle. Myös omien tunteiden ailahtelevaisuus ja voimakkuus yllätti monet vastaajista: riittämättömyyden tunne, väsymys, itkuherkkyys, syyllisyys ja kärsimättömyys lisäsivät henkistä rasiitusta, mutta myös valtaisa rakkauden määrä ja onnellisuuden tunne yllättivät ja auttoivat jaksamaan arjessa.

Väsymys, yksinäisyys, oman ajan puute, rahahuolet, kropan fyysiset muutokset ja kivut. Totaalishokki kun kotia saa vauvan ja se käsitys vauvarjesta tulee puskista. Yövalvomiset, hormonien heittelyt. Ei ole omaa aikaa edes käydä suihkussa rauhassa. Aikuisseuran väheneminen, imetyksen vaikeus ja sen mitätön opetus asentoineen ja ongelmineen. Siittä opastaminen ja sen onnistumisen neuvominen etukäteen olis tosi hyvä. Vanhemmat kuin dumpataan ulos synnäriltä ja heippa koittakaa pärjätä. Kaikki uutta ja iso vastuu pienestä. Joka itkee ja valvottaa ja ei aina tiedä mikä on hätänä. Näin ainakin esikoisen saatua ja ei ollut kokemusta sisaruksien tai muidenkaan lasten hoidosta aikaisemmin. Parisuhteelle kova koitos, kun äidillä menee voimat ja huomioiminen vauvaan. Isä ei ehkä osaa olla tukena arjen askareissa ja kuunnella hormoni-itkuista äitiä. Parisuhde ja läheisyys muuttuu paljon.

Vauvan tuomat haasteet parisuhteeseen jaottelin vastausten perusteella yhteensä seitsemään eri faktoriin: aikaan, seksiin ja läheisyyteen, vastuunjakamiseen ja arkeen, tunteisiin, parisuhteeseen, muihin ja ”ei mihinkään”. Ylivoimaisesti eniten haasteita toivat ajankäytön ongelmat, mikä oli myös yllättänyt vastaajia: 42 % vastanneista koki ajan organisoinnin ja jakamisen haasteena. Lisäksi vastuun jakaminen arjessa aiheutti riitoja 17 %:ssa vastanneista parisuhteessa: kotitöiden jakaantuminen, lapsen hoitovastuu, oman ajan järjestyminen ja muun muassa rahankäyttö aiheuttivat paljon riitoja perheissä. Vastaajat kokivat haasteellisenä sen, että vauva sitoi juuri äitiä niin paljon, ettei omaa aikaa jää. Useampi vastaajista

harmitteli myös sitä, ettei hoitajia vauvalle ole juurikaan löytynyt, mikä on vaikuttanut yhteisen ajan puuttumiseen puolison kanssa ja kuormittanut parisuhdetta ja läheisyyttä. Vajaa viidesosa vastaajista korosti sitä, että yhteisen ajan puuttuessa kahdenkeskisyys jää taustalle ja parisuhde unohtuu. Äidin ja isän roolit kumoavat miehen ja naisen roolit, ja huomion antaminen puolisolle tuntuu vaikealta, kun vauva vie niin paljon huomiota ja hellyyttä. Väsymys nousi esiin keskeisenä haasteena myös parisuhteelle; riitoja syntyi herkemmin uupuneena ja toisen tekemät erheet ja huonot puolet korostuivat. Väsymys ja toisen huomiointi linkittyivät vahvasti toisiinsa: päivän jälkeen huomiota ei vain jaksa enää antaa toiselle, vaan esimerkiksi tekemättömät kotityöt tai lepääminen menivät edelle.

Vauvan tuomat ilot jaottelin kuuteen eri faktoriin: tunteisiin, perheeseen ja parisuhteeseen, kehitykseen ja kasvuun, elämän tarkoitukseen, muihin sekä ”ei mitään tai en osaa sanoa”-faktoriin. Vastaajat kokivat eniten iloja tunteiden sekä perheen ja parisuhteen osa-alueilla. Vauvan saaminen toi iloa ja rakkautta myös parisuhteeseen joka kolmannen mielestä, ja vajaa kolmasosa vastanneista koki vahvasti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onnen kokemusta omasta perheestä. Muutama, 6 % vastanneista, mainitsi myös elämän suunnan ja tarkoituksen löytämisen elämälle perheen perustamisen myötä. Yhdessäolo perheenä ja sen tuoma ilo vanhemmuudesta heijastui positiivisesti myös parisuhteeseen ja vahvisti ja lähensi puolisoita entisestään. Myös lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen yhdessä tuotti vastaajille ilon ja onnen kokemuksia; tätä korosti noin joka viides vastaaja.

Vauva on tuonut aivan valtavasti iloa. Pienet riidat menemisistä silloin tällöin eivät haittaa. On ihanaa seurata miten pieni ihminen kasvaa ja oppii uutta. Sitä onnen tunnetta, joka pääsee välillä valloilleen kun pikkuisen kanssa touhuaa, ei voi sanoin kuvailla. Ei tätä vaihtaisi kyllä mihinkään.

Vauva on täydentänyt meidän perheen. On ihanaa seurata vauvan kasvua ja kehitystä yhdessä ja puuhata kaikkea yhdessä perheenä. Yhteinen lapsi on sitonut meidät entistä tiukemmin yhteen, ja olemme entistä varmempia siitä, että haluamme olla yhdessä.

7.8 Neuvolan perhetyön tukitoimet pariskunnille – toivomukset

Kyselyn lopuksi kartoitin myös vastaajien toiveita neuvolan perhetyölle parisuhteen tukemiseen. Kysymyksessä oli mahdollista valita useita eri vastausvaihtoehtoja.

7.8.1 Koko otos

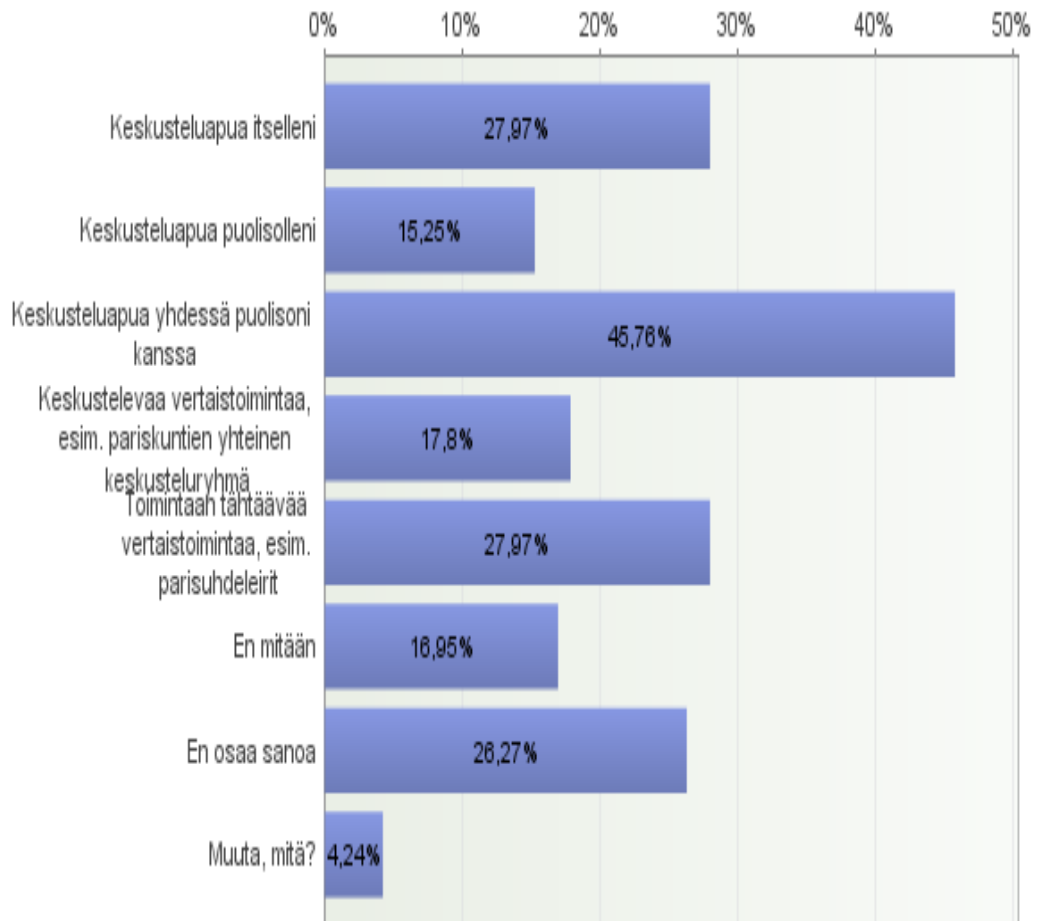
Suurin osa vastaajista, 45 %, toivoi neuvolan perhetyöltä keskusteluapua yhdessä puolison kanssa. (TAULUKKO 3.) 28 % vastanneista toivoi keskusteluapua itselleen, ja saman verran vastaajista toivoi myös jotain toimintaan tähtäävää vertaistoimintaa, kuten esimerkiksi parisuhdeleirejä. 26 % vastanneista koki tarvetta perhetyön tukitoimille parisuhteen kannatteeluun, muttei osannut sen tarkemmin määritellä, mitä tämä tuki voisi olla. 18 % vastaajista toivoi keskusteluun tähtäävää vertaistoimintaa, kuten esimerkiksi pariskuntien yhteisiä keskusteluryhmiä. 17 % vastaajista koki, ettei tarvitse mitään tukea neuvolan perhetyöltä parisuhteen tukemiseen.

15 % vastaajista toivoi keskusteluapua puolisolleen, ja 4 % vastaajista ehdotti tukitoimiksi mm. hätäensiapukoulutusta, unikouluopastusta, kaupungin tukipalveluiden esittelyä, parisuhteen hoitoon käytetyn ajan tärkeyden korostamista sekä tilanteita, joissa pariskunnat voisivat ”puuhata jotain keskenään ja lastenhoito on järjestetty lähettyvillä”. Yksi vastaajista toivoi myös, että neuvola ottaisi useammin ja myös myöhemmin puheeksi vanhempien välit ja jaksamisen, ”eikä vain se 2 kk neuvolassa täytetty voimavaralappu ja ohimennen kysytyt mites teillä menee”. Yksi vastaajista myös ehdotti perhevalmennusiltojen tapaisia tilaisuuksia ”sen jälkeen, kun vauva on syntynyt ja hormonihuuruuksista ensikuukausista on selvitty normiarkeen, esim. silloin kun lapsi täyttää vuoden. ”

TAULUKKO 3. Koko otoksen toiveet tukitoimille

16. Minkälaisia tukitoimia toivoisitte neuvolan perhetyöltä parisuhteen tukemiseen?

Vastaajien määrä: 118



7.8.2 Kokkolalaiset perheet, joissa on alle 3-vuotias esikoinen

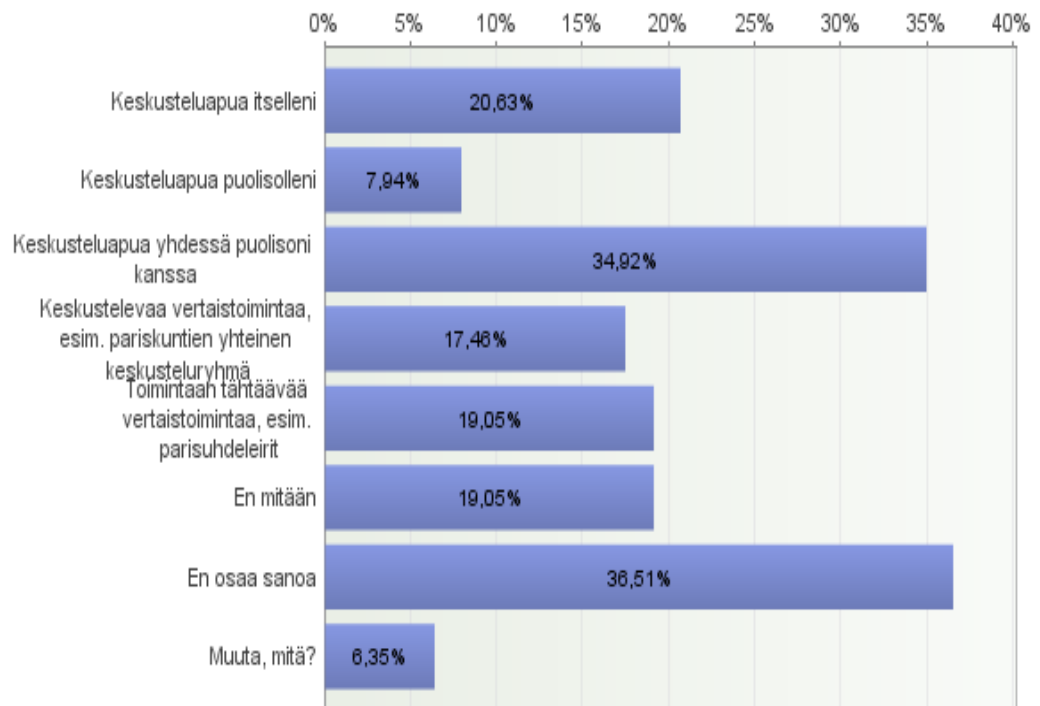
Kokkolalaisissa, alle 3-vuotiaan esikoinen perheissä toivottiin myös keskusteluapua yhdessä puolison kanssa, mitä toivoi 35 % vastanneista. (TAULUKKO 4.) Enemmistö vastanneista, 36 %, vastasi kuitenkin ”en osaa sanoa”, eli apua kaivattaisiin, mutta avun luonnetta ei osattu eritellä. 21 % vastanneista toivoi keskusteluapua itselleen ja 19 % vastaajista koki toimintaan tähtäävän vertaistoiminnan tärkeäksi. 19 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei kaipaa neuvolan perhetyöltä apua parisuhteensa tukemiseen. 17 % vastanneista toivoi keskusteluun tähtäävää vertaistoimintaa, ja 8 % toivoi keskusteluapua puolisolleen. 6 % vastanneista ehdotti jotain

muuta parisuhteen tukitoimenpiteiksi, ja nämä vastaukset on eritelty edellä koko otoksen kuvauksessa.

TAULUKKO 4. Kokkolan otoksen toiveet tukitoimille

16. Minkälaisia tukitoimia toivoisitte neuvolan perhetyöltä parisuhteen tukemiseen?

Vastaajien määrä: 63



8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Neuvolan perhetyö on tärkeää ja tosiaan toivon, että yhtenä osa-alueena mukaan otettaisiin parisuhde. Se tuppaa helposti unohtumaan arjen keskellä ja monet parit varmasti eroavatkin vauvavuoden aikana.

Emme ole missään vaiheessa tarvinneet minkäänlaista ammattiapua mutta voisin kuvitella että esimerkiksi muutama keskusteluhetki ammattilaisen kanssa ei tekisi millekään parisuhteelle huonoa. On lapsen saaminen niin suuri muutos elämässä. Neuvolakäynteihin voisi vakiona sisällyttää ns. pariterapiaa pari kertaa.

Kyselyni lopuksi vastaajilla oli vielä vapaus sanoa jotain, mitä halusi tässä opinnäytetyön tutkimuksessa tuoda esille. Esille nousi toive tuen tarjoamisesta neuvolassa, lähipiirin kar-toittamisesta sekä parisuhdeasioista kysymisestä ja niiden painottamisesta: ”Joskus voisi vain ohimennen kysyä miten menee parisuhteen puolella.” Osa vastaajista myös muistutti, että pikkulapsiperheen vaikeudet ja haasteet parisuhteelle menevät ohi, ja monet riidat alka-vat väsymyksestä ja turhautumisesta eivätkä itse asiasta: siksi vastaajat halusivat kannustaa, ettei pidä luovuttaa, vaikka vaikealta välillä tuntuisikin. Vastaajista osa huomautti myös, että neuvola on iso osa sosiaalista verkostoa, jos muut läheiset ovat kaukana, ja siksi sieltä toi-vottaisiin tukea. Hankalana koettiin vaihtuva henkilöstö ja sijaiset, jotka eivät välttämättä osaa reagoida esimerkiksi äidin uupumiseen, vaikka tämä kertoisi väsymyksestään avoimes-tikin, sillä he eivät tunne äitiä samalla tavalla kuin vakinainen, tuttu työntekijä. Myös pitkät jonotukset ja harvat käynnit harmittivat yhtä vastaajaa, ja hän toi esille toiveen saada enem-män tukea kotiin. Hän myös huomautti, että eri tahojen yhteistyö on tärkeää, ja sitä kannattaa jatkuvasti hioa, jotta se olisi mahdollisimman sujuvaa.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että parisuhdetyölle on tarvetta Keski-Pohjanmaalla, sillä väsymys, arjen kiireet, vastuun jakaminen ja ajankäyttö aiheuttavat haasteita sekä arkeen että parisuhteeseen. Vauvan sitovuus äitiin yllätti myös suurimman osan vastaajista, ja tätä vastuuta kantamaan olisi hyvä harjoittaa myös lapsen isä, jotta lapsen hoitaminen ja vastuun-kanto olisi tasapuolista ja puolisoiden välinen yhteistyö pelaisi paremmin. Vastaajat itse toi-voivat neuvolan perhetyöltä eniten keskusteluapua sekä toimintaan tähtäävää vertaistoimin-taa. Moni vastaajista toivoi myös apua, muttei osannut eritellä tarkemmin, minkälaista ky-seinen apu voisi olla. Tutkimustulosten rohkaisemana voisi lähteä tarjoamaan alueen paris-

kunnille toimintaan tähtäävää vertaistoimintaa, kuten parisuhdeleirejä, sekä järjestää resursseja myös keskusteluavun antamiselle. Tämän mahdollistamiseksi olisi tärkeää tarjota henkilöstölle riittävä lisäkoulutus, jotta parisuhteesta puhuminen tulisi helpommaksi niin työntekijöille kuin asiakkaille.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla, minkälaista tukea uusperheille voitaisiin tarjota neuvolasta. Yksi vastaajista huomautti, että ”uusperheelliset kaipaavat tukea ehkä vielä enemmän kuin muut perheet”, mikä pitää varmasti siltä osin paikkaansa, että arjen järjestelyissä tulee ottaa huomioon kaksi perhettä. Jatkossa voisi myös tutkia eri tahojen yhteistyötä yhteisen päämäärän eteen, esimerkiksi kehittää toimintamalleja mielenterveyspuolen, päihdepuolen ja neuvolan välille, jotta erityistäkin apua ja tukea saisi sujuvasti ja ennen kaikkea ajoissa, ennen kuin huolet ehtivät kasaantua.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekemisestä teki haastavan se, että alun perin suunnitellut kvalitatiiviset haastattelut pariskunnille eivät toteutuneet halukkaiden tutkimukseen osallistujien puutteen vuoksi. Lähetimme yhdessä neuvolan perhetyön kautta kirjeet heidän asiakkailleen, joiden työntekijät arvelivat lähtevän haastateltaviksi. Myös työntekijät itse mainostivat opinnäytetyötäni asiakasperheilleen. Kun tämä ei onnistunut, olin yhteydessä neuvolan johtoportaan, ja lanseerasin tutkimukseni esitekirjelmät neuvoloihin jaettavaksi perheille. Kun tämäkään lähestymistapa ei tuottanut tulosta, päädyin toteuttamaan opinnäytetyöni tutkimusosuu- den otoksen keruun nettikyselyllä, ja neuvolan perhetyöntekijöiden vinkkaamana otin yhteyttä Facebookin Mammot -ryhmän ylläpitäjiin, joiden avulla lopulta julkaisin kyselyn heinäkuussa 2015.

Laadullisten ja laajojen kysymysten muuntaminen määrälliseen muotoon sujui kivuttomasti, mutta olisin juuri laadullisessa tutkimuksessa halunnut kuulla myös enemmän isien mielipiteitä. Tämän tutkimuksen otoksessa miesten osuus jäi pieneksi, juurikin sen takia, että kysely julkaistiin äideille suunnatussa Facebook-ryhmässä. Joka tapauksessa olin tyytyväinen otoksen määrään ja uskon, että työn tilaajani, Kokkolan neuvolan perhetyö, sai tarvitsemaansa tietoa jatkon palveluiden suunnittelun varalle.

Tutkimustyön tekeminen oli yhtä aikaa sekä hyvin moniulotteista minun ollessa yhteydessä moniin eri henkilöihin ja yhteistyötahoihin että pitkäjänteistä. Aloitinhan yhteistyön Kokkolan neuvolan perhetyönkin kanssa jo syksyllä 2014. Pitkän kypsyttelyvaiheen aikana työn toteutustapa ehti muuttua, kun useat eri yritykset saada pariskuntia haastatteluihin tyrehtyivät. Olin kuitenkin tyytyväinen saadessani tukea työelämän ohjaajiltani ja heidän kehittäessä myös minun tuotoksiani matkan varrella. Palautteen saaminen pitkän matkaa oli minulle tärkeää, jotta sain tunteen siitä, että tällä työllä on myös merkitystä työni tilaajille: näitä tutkimustuloksia odotetaan.

Parisuhdetyö on mielenkiintoinen aihe pohdittavaksi, sillä se on kasvanut varovaisesti vuosien varrella ja noussut viime vuosina yhä enemmän kansan tietoisuuteen. Parisuhteesta halutaan pitää huolta, mutta keinot ovat usein vähissä: neuvoja etsitään niin netin keskustelu-

palstoilta, asiantuntijoilta anonyymikysymyksinä kuin ystäviltä ja tuttavilta. Koenkin tärkeänä Väestöliiton kaltaiset järjestöt, jotka ylläpitävät laadukkaita nettisivuja tietojen etsiville ja tarjoavat keskusteluapua, ryhmätoimintaa sekä erilaisia harjoitteita oman parisuhteen eteen tehtäväksi. Parisuhde ei ole vain olemassa oleva tila, vaikka on aikoja, jolloin se voi edetä vain omalla painollaan. Joskus sen eteen täytyy nähdä tietoisesti vaivaa, ja tähän herättelyyn varhainen puuttuminen on oivallinen tapa ennakoida haasteita ja pulmia parisuhteessa ja perheessä. Neuvolan perhetyö on loistava toimija tarjoamaan apua juuri niille, jotka sitä pohtivat, mutteivat kenties kehtaa pyytää. Tarkoituksena onkin pureutua ongelmakohtiin, ennen kuin ne ehtivät syventyä liikaa, jolloin korjaavia toimenpiteitä tarvitaan enemmän.

Lähteitä käytin mielestäni monipuolisesti, vaikkakin tietoa parisuhdetyöstä muualta maailmasta oli haastavaa löytää. Voikin olla, että parisuhdetyötä ei vielä kaikkialla mielletä niin erilliseksi perhetyöstä, vaan näitä tehdään limittäin perheen tuen tarpeen mukaan. Olin kuitenkin tyytyväinen löytäessäni paljon ajankohtaista materiaalia juuri tämän päivän parisuhteista sekä vanhemmuudesta.

Tutkimukseni on hyödyllinen alalleni nostamalla parisuhdetyötä entistä enemmän tapetille. Parisuhde on yksi perheen suhteista, ja sen voidessa huonosti heijastuu se myös koko perheeseen, jolloin tuen tarve voi paisua ja apukeinot käydä riittämättömiksi. Ennaltaehkäisevä työ on myös kustannustehokasta työtä, ja siksi myös parisuhdetyössä tulisi katsoa eteenpäin. Mielestäni yksi vastaajista ehdotti oivallisesti, että neuvolakäynteihin voisi sisällyttää muutamankin ”pariterapia”-kerran, jolloin perehdyttäisiin yhdessä myös puolisoitten väliseen suhteeseen, ettei pariskunta uppoa äidin ja isän rooleihin ja yhteinen aika jää niin vähille. Kuten aiemmin tietoperustassani totesin, ei yhteisen ajan tarvitse olla aina määrällisesti suurta, vaan se voi olla myös tietoista läsnäoloa toiselle. Näiden ajatusmallien ja erilaisten käytännön toimintatapojen rakentamista sekä parisuhteen haasteiden purkamista matalalla kynnyksellä voisi ujuttaa kaikille neuvolassa kävijöille: vauvan neuvolakäynneillä ei välttämättä ole aikaa perehtyä syvemmin koko perheen tilanteeseen ja parisuhteeseen, ja siksi tälle voisi varata oman aikansa, jonne molemmat vanhemmat tulisivat. Sosiaalialalla perhetyön kylkeen on kasvamassa yhä enenevässä määrin resurssitarve parisuhdetyölle, ja tähän oikea-aikaisesti reagoimalla myös paineet muiden toimijoiden, kuten perheasiain neuvottelukeskusten ja lastensuojelun, kohdalla vähenevät.

Sosiaalista verkostoa voisi myös mielestäni kartoittaa aktiivisesti perhe- ja parisuhdetyön tukena, sillä usean tutkimukseeni vastanneen vastauksista nousi esiin se, että verkostoa ei välttämättä ollut ollenkaan tai sen henkilöt olivat harvoja tai kovin kaukana perheestä. Näissä tapauksissa ammattilaiset muodostivat sosiaalisen verkoston. Verkoston kartoittamiseen kävisi erinomaisesti esimerkiksi verkostokartan hyödyntäminen, jossa perheen sosiaaliset suhteet tehdään näkyväksi tarkastelulle. Arjen puheeksi ottaminen tukiverkoston näkökulmasta katsottuna onnistuisi näin helpommin, ja ammattiapu onnistuttaisiin kohdentamaan etenkin niille, joiden verkosto jää kapeaksi.

Opin opinnäytetyön tekemisessä paljon ennen kaikkea verkostoitumisen tärkeydestä, sinnikkyuden merkityksestä ja kyvystä työskennellä paineen alla. Prosessi ei ollut helppo, mutta sitä kevensi yhteistyö eri toimijoiden kanssa, vaihtoehtojen luominen ja erilaisten näkökulmien löytäminen sekä yksinkertaisesti oma halu viedä tätä työtä eteenpäin. Koin, että palvelujärjestelmäosaamiseni ja yhteiskuntaosaamiseni kehittyi prosessin aikana harppauksin juurikin runsaiden yhteistyökuvioiden vuoksi. Opinnäytetyöprosessi opetti myös reflektiivisyyttä ja kriittisyyttä, ja osaan nyt paremmin suunnitella ja toteuttaa isoja hankkeita ja projekteja tämän opinnäytetyön myötä. Päätöksentekokyky ja aloitteellisuus korostuivat myös prosessin aikana, ja oma valmiuteni esimerkiksi kehittämis- ja tuottamistyöhön on parempi. Myös kykyni reagoida muutoksiin ja kehittää omaa osaamistani sekä etsiä erilaisia vaihtoehtoja olemassa olevien ratkaisujen rinnalle kehittyi laajalla rintamalla. Kokonaisuudessaan koen, että sosionomin kompetenssit ovat minulla paremmin hallussa näin opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Parisuhdetyön tukeminen ja kasvattaminen Keski-Pohjanmaalla on mielestäni yksi tulevaisuuden suuntauksista, johon kannattaa kiinnittää huomiota. Tulevana sosionomina osaan opinnäytetyöni myötä kiinnittää huomiota koko perheen dynamiikkaan ja myös vanhempien hyvinvointiin. Kynnys kysyä henkilökohtaisena jo vuosikymmeniä pidetystä parisuhteesta on matalampi, minkä uskon työkentällä johtavan hyvin ajoitettuihin interventioihin niin, ettei pahoinvointi ehdi kasvaa liian suureksi. Noteeraamalla parisuhdetta perhetyön yhteydessä toimitaan myös tehokkaasti ennaltaehkäisevällä tasolla: perhe on systeemi, jonka kaikki osat vaikuttavat toisiinsa, ja tämän vuoksi myös puolisoiden välinen suhde on keskiössä perhetyössä.

LÄHTEET

Creswell, J. & Plano Clark, V. 2011. Designing and conducting mixed methods research. 2.painos. United States of America: SAGE Publications Inc.

Fivaz-Depeursinge, E. & Philipp, D. 2014. The baby and the couple – understanding and treating young families. Great Britain, Sussex: Routledge.

Golding, K. 2014. Hoitava kiintymys – terapeutinen vanhemmuus. DDP-käsikirja. Tampere: PT-Kustannus.

Halme, N., Kekkonen, M. & Perälä, M-L. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 62. Perhekeskukset Suomessa: palvelut, yhteistoiminta ja johtaminen. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Halme, N. & Perälä, M-L. 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, 216–227.

Kekkonen, M., Paavola, A. & Viitala, R. 2008. Perhekeskustoiminnan kehittäminen: PERHE-hankkeen loppuraportti. Helsinki: Yliopistopaino.

Kinnunen, S. 2007. Kahden kauppa – kestävä parisuhdetta rakentamassa. Jyväskylä: Gummerus.

Kokkolan kaupunki. 2014. Neuvolan perhetyö -esite.

Kokkolan seurakuntayhtymä. 2015. Keski-Pohjanmaan perheasiain neuvottelukeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kokkolanseurakuntayhtyma.fi/palvelut/perheneuvonta>. Luettu 25.8.2015.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Helsinki: Väestöliitto ja VL-Markkinointi Oy.

Laajasalo, T. & Salmi, S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä: opas toisen lapsen saaville perheille. EU: Atena Kustannus Oy.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2008. Huoli jaksamisesta vanhempana. Teoksessa S. Karvonen, P. Moisio, J. Simpura & M. Heikkilä (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Stakes. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 38–59.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Työnjako ja tyytyväisyys parisuhteeseen pikkulapsiperheissä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 72–81.

Lindholm, S. & Patana, P. 2011. Varhainen neuvolaperhetyö Torkinmäen neuvolassa Kokkolassa. Opinnäytetyö. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40783/Patana_Paivi.pdf?sequence=1. Luettu 16.11.2014.

Lämsä, T., Malinen, K. & Rönkä, A. 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa T. Lämsä, K. Malinen & A. Rönkä Perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–20.

Malinen, K. 2012. Parisuhteen laatu ja hoitaminen sekä vanhemmuus pikkulapsiperheissä. *Psykologia* 47, 203–207.

Malinen, K. & Sevon, E. 2009. Parisuhteen hoitaminen: suhteiden arkea vai irtiottoja arjesta? Teoksessa T. Lämsä, K. Malinen & A. Rönkä Perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 149–176.

Neuvolan perhetyön toimintakäsikirja. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.sosiaalikallega.fi/kaste/lappi/perusterveydenhuollon_kehittaminen/perusterveydenhuollon-kuntakansiot/tornio/loppuraportit-tornio/Neuvolan%20perhetyon%20toimintakäsikirja_1.0_2011.doc/view. Luettu 27.1.2015.

Nuppu-hankkeen loppuraportti. 2011. Nuppu – lastensuojelun ja perhetyön kehittäminen Keski-Pohjanmaalla. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/kaste/keski-pohjanmaa/Loppuraportti_10%2010%202011%20\(2\).pdf](http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/kaste/keski-pohjanmaa/Loppuraportti_10%2010%202011%20(2).pdf). Luettu 26.7.2015.

Pajari, M. 2013. Kadonnutta vanhempaa etsimässä: ajatuksia ja kokemuksia hyvästä käytännöstä kadonneen vanhemman yhteydenotto-prosessissa. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. 7. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Punamäki, R-L. 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY, 95–114.

Pukkala, T. 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Keuruu: Otava.

Ranssi, H. & Ranssi, P. 2012. Vauva vei vaimon. Teoksessa S. Höglund & N. Huisman (toim.) Parisuhdekoulu: avio-onnen käsikirja. 172–173. Saarijärven Offset Oy: Docendo Oy.

Rotkirch, A. 2014. Yhdessä – lapsen kasvatusta ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.

Rytkönen, T. & Rönkkö, L. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sinkkonen, J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Luettu 25.8.2015.

Sosiaalihuoltolaki. 2015. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/1352015/Sosiaalihuoltolain+soveltamisopas.pdf/cb12a5c4-9bfa-4983-adf6-94ca18815f1b>. Luettu 25.8.2015.

STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

STM. 2005. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena: opas työntekijöille. 3. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

STM. 2015. Ministeri Huovinen: Uusi sosiaalihuoltolaki ohjaa ongelmien ennaltaehkäisyyn. Www-dokumentti. Saatavissa: http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-huovinen-uusi-sosiaalihuoltolaki-ohjaa-ongelmien-ennaltaehkaisyyn. Luettu 25.8.2015.

Tuomivaara, T. 2005. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>. Luettu 15.8.2015.

Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi – selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Valasti, H. 2008. Rakasta rohkeasti – uskalla lähteä, uskalla jäädä. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2. painos. 102–125. Juva: WS Bookwell Oy.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. painos. Juva: Bookwell Oy.

Väestöliitto. 2014. Tieto parisuhteesta: parisuhteen lähtökohtia. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/. Luettu 27.01.2015.

Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Yhteisöklubi Silta. 2015. Silta-tietoa. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.yhteisoklubi.fi/siltatietoa/>. Luettu 14.7.2015.

PERHEEN TUKEMINEN VANHEMPIEN PARISUHTEEN KANNATTELUN KAUTTA

Kiitos osallistumisesta tähän opinnäytetyön kyselyyn! Kyselystä saatava materiaali on luonnollisesti täysin luottamuksellista, ja sitä ei tulla käyttämään mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyön aineistona. Vastaukset käsitellään opinnäytetyössäni anonymisti, ja taustatietoja tiedustellaan vain vastausten tilastollista käsittelyä varten. Lähtemällä mukaan haastateltavaksi olette vaikuttamassa neuvolan perhetyön kehittämiseen ja palvelujen parantamiseen! :)

Taustatietoja

1. Vastaaajana on *

- Lapsen isä
- Lapsen äiti

2. Kuinka kauan te vanhemmat olitte olleet yhdessä ennen esikoisenne syntymää? *

- Alle vuoden
- Yli vuoden mutta alle 3 vuotta
- Yli 3 vuotta mutta alle 5 vuotta
- Yli 5 vuotta

Lapsiperheen arki

3. Arkemme on enemmän *



Itkua ja haasteita



Iloa ja tasaisuutta

Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin rastittamalla se vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa näkemystäsi.

4. Arjen järjestelyt *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea puolisoiltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea lähipiiriltäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivoisin arjen järjestelyihin lisää tukea ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin puolisoiltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin lähipiiriltäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan mielestäni riittävästi tukea arjen järjestelyihin ulkopuoliselta taholta, kuten esim. neuvolan perhetyöntekijöiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Ajankäyttö *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen tyytyväinen ajanmäärään, jota saan itselleni arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen ajanmäärään, jota annan lapselleni arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen ajanmäärään, jota annan puolisololleni ja parisuhteel- lemme arjessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin rastittamalla kaikki ne vastausvaihtoehdot, jotka parhaiten vastaavat näkemystäsi.

6. Sosiaaliseen verkostoomme kuuluu... *

- Omat vanhempani
- Puolisoni vanhemmat
- Naapurit
- Sukulaiset
- Ystävät
- Työkaverit
- Ammattilaiset, esim. tuttu lastenlääkäri
- Muita, keitä?
- _____

7. Saamme tarvittaessa tukea... *

- Omilta vanhemmiltani
- Puolisoni vanhemmilta
- Naapureilta
- Sukulaisilta
- Ystäviltä
- Työkavereilta

Ammatilaisilta

Muilta, keiltä?

8. Miten vaalitte parisuhdetanne ennen lapsen syntymää? *

Harrastamalla yhdessä

Katselemalla elokuvia

Käymällä ulkona syömässä

Tekemällä kotona yhdessä ruokaa

Matkustelemalla yhdessä

Käymällä erilaisissa tapahtumissa yhdessä, esim. konsertit

Urheilemalla yhdessä

Muutoin, miten?

9. Miten vaalitte parisuhdetanne lapsen syntymän jälkeen? *

Harrastamalla yhdessä

Katselemalla elokuvia

Käymällä ulkona syömässä

Tekemällä kotona yhdessä ruokaa

Matkustelemalla yhdessä

Käymällä erilaisissa tapahtumissa yhdessä, esim. konserteissa

Urheilemassa yhdessä

Muutoin, miten?

Oma näkemys vauvan vaikutuksesta parisuhteeseen

10. Mikä on yllättänyt vauvan syntymisen myötä? *

11. Mitä haasteita vauva on tuonut parisuhteeseen? *

12. Mitä iloja vauva on tuonut parisuhteeseen? *

Lopuksi

13. Asumme... *

- Kokkolassa (sis. Kälviä, Lohtaja, Ullava)
- Jossain muussa Keski-Pohjanmaan kunnassa
- Muualla Suomessa

14. Meillä on... *

- 1 lapsi
- 2 lasta
- 3 lasta tai enemmän

15. Esikoisemme on... *

- Alle 3-vuotias
- Yli 3-vuotias

16. Minkälaisia tukitoimia toivoisitte neuvolan perhetyöltä parisuhteen tukemiseen?

*

- Keskusteluapua itselleni
- Keskusteluapua puolisololleni
- Keskusteluapua yhdessä puolisoni kanssa
- Keskustelevaa vertaistoimintaa, esim. pariskuntien yhteinen keskusteluryhmä
- Toimintaan tähtäävää vertaistoimintaa, esim. parisuhdeleirit
- En mitään
- En osaa sanoa
- Muuta, mitä?
-
-

17. Millaisia asioita haluaisitte vielä tähän opinnäytetyön tutkimukseen tuoda esille parisuhteestanne ja vanhemmuudestanne?

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t Paula Alajuurma	Aloituspäivämäärä 20.3.2014
Koulutusohjelma Sosiaalialan ko	Yksikkö Kokkola - Pietarsaaren yksikkö
Koulutusohjelman yllöpettaja Pirjo Fors - Pennanen	Opinnäytetyön ohjaaja Sirkeä Huhtakangas
Opinnäytetyön työnlmi (aihe) Perheen tutkimisen vanhempien parisuhteiden kannatteluun liittyä	
Tutkimusongelma/kehittämissihtävä 1. Millaisia ovat Kokkolan neuvolan perhetien tukitoimet parisuhteelle ja miten niitä voidaan kehittää? 2. Millaisia haasteita tämän päivän parisuhde kohtaa?	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Tavoitteena on tuottaa uutta, päivitettyä tietoa Kokkolan neuvolan perhetien tekijöille sekä päätösille elimille parisuhdetien tukimien merkityksestä ja riittämydestä. Tavoitteena on myös kehittää palveluja asiakaslähtöisiksi.	

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS
Opinnäytetyön alustava aikataulu (pv:it kuukauden tarkkuudella)

Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [2014]
 Toteutussuunnitelman esittäminen [2014]
 Väliraportointi [-]
 Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [2015]
 Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [8/2015]
 Opinnäytetyön seminaariesitys [10/2015]
 Kypsyyskoe [11/2015]

Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteys henkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)

Kottolan kanyanki / perhetukipalvelut
 Tea Bjorn

Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön _____ 2015 _____ mennessä.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvoittiset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat saaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta heitasta tai vahingosta.

Päiväys

21.4.2015

Työelämäohjaajan allekirjoitus

Tea Bjorn TEA BJORN NEUVOLAN PERHEDUKKUN

Opiskelijan allekirjoitus

Paula Alajuuoma PAULA ALAJUOMA

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

KOKKOLAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Tutkimusluvat

Sosiaali- ja vammaistyön palvelujohtaja

30.1.2015

30 §

ASIA

Tutkimuslupa-anomus / Perheen tukeminen vanhempien parisuhteen kannattelun kautta

TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tuottaa uutta päivitettyä tietoa parisuhdetukitoimen merkittävydestä ja riittävydestä sekä kehittää palveluja asiakaslähtöisiksi.

Tutkimusmenetelmä: kvalitatiiviset haastattelut

Tutkimuksen kohderyhmät: Kanta-Kokkolan ensisynnyttäjät

Tutkimusluvun anoja: Paula Alajuurma

Tutkimuksen ohjaajat: Sirkka Huhtakangas (Centria AMK), Tanja Mannermaa ja Tea Björn (Neuvolan perhetyö)

PÄÄTÖS

Tutkimuslupa myönnetään. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tulee noudattaa tietosuojaa ja salassapidosta annettuja ohjeita ja määräyksiä siltä osin kuin niitä tähän tutkimukseen liittyy. Tutkimuksen valmistuttua tutkija luovuttaa yhden kappaleen työnsänsä sosiaali- ja terveystoimen käyttöön.

30.1.2015



Matti Seppö

Sosiaali- ja vammaistyön palvelujohtaja

Sosiaali- ja terveyslautakunta